

Lerntechniken

Lesen

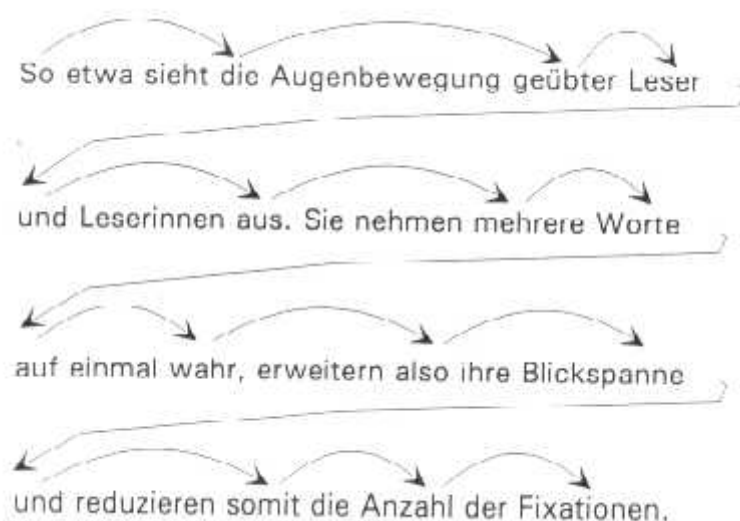
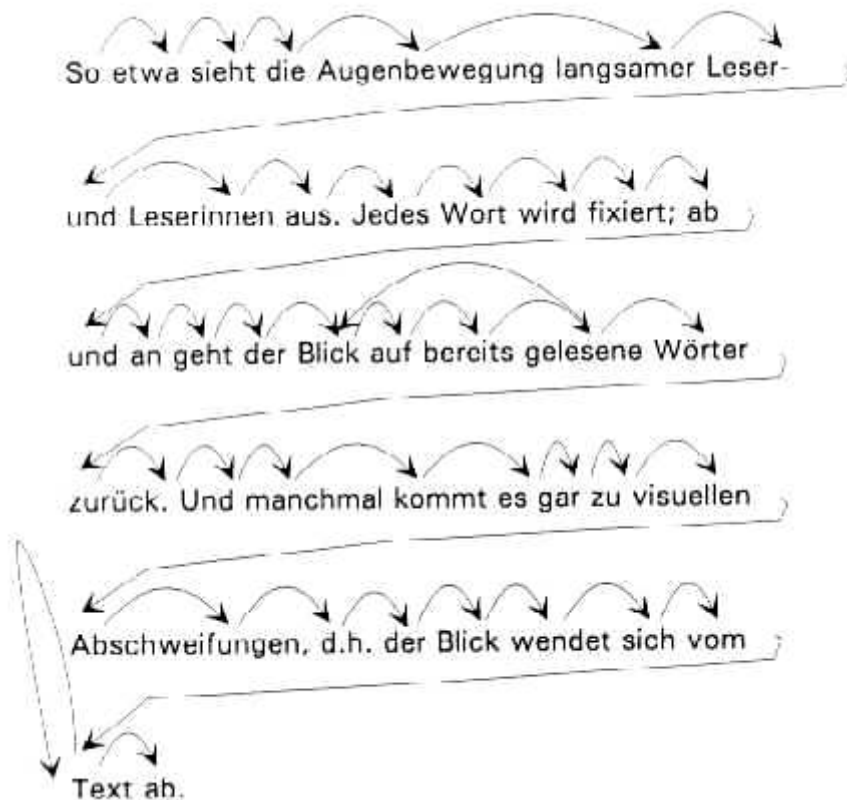
Erhöhung der Lesegeschwindigkeit

Haben Sie Ihre Lesetechnik systematisch verbessert, seit Sie mit sechs Jahren das Lesen gelernt haben?

Ungeübte, erwachsene Leser schaffen im Durchschnitt 90 bis 160 Wörter pro Minute (WpM), ein geübter Leser mit ähnlichen geistigen Fähigkeiten dagegen 500 WpM. Und er erfasst dabei noch mehr von dem Gelesenen. Möglich sind sogar rund 900 WpM. Natürlich hängt die Lesegeschwindigkeit davon ab, ob der Text leicht oder schwierig ist. Aber zumindest bei leichteren Texten ist der Denkkapparat ungeübter Leser nur unzureichend ausgelastet; der Nachschub funktioniert zu langsam, es droht Langeweile, Unkonzentriertheit. Solchen Lesern ist ein Lesetraining, eventuell sogar ein systematischer Aufbaukurs im Lesen anzuraten, in dem der Lesevorgang optimiert wird. Bei einem solchen Lesetraining geht es vor allen Dingen darum, schlechte Lesegewohnheiten auszumerzen, die sich im Laufe der Jahre verfestigt haben. Es handelt sich um:

1. Das Wort-für-Wort-Lesen ("Fixieren"), verbunden mit einer zu geringen Blickspanne. Bis vor wenigen Jahren glaubte man, dass die Augen während des Lesens über den Text gleiten; heute weiß man, dass sie beim Lesen eine Sprung-Stopp-Bewegung vollziehen, das heißt, die Augenbewegung geht ruckweise vor sich. Aufgenommen wird während der Haltepunkte. Während der Augenbewegung sieht man dagegen nichts. Wieviel bei den Haltepunkten aufgenommen wird, hängt vor allem von zwei Faktoren ab: nämlich der Blickspanne und dem Vorrat des Lesers an sogenannten Wortbildern.
2. Rückwärtsspringen auf bereits Gelesenes ("Regression"). Der Blick springt oft schon in der gleichen Zeile mehrfach zu bereits Gelesenem zurück. Dies ist meist ein Zeichen mangelnder Konzentration und ist für einen zügigen Lesefluss äußerst hinderlich. Man kann gegen die Regression dadurch angehen, dass man den Text der bereits gelesenen Zeilen durch ein Stück festes Papier abdeckt.
3. Stummes Mitsprechen ("Subvokalisieren"). Das laute Lesen ist für die Steigerung der Lesegeschwindigkeit ebenfalls hinderlich, da Auge und Gehirn schneller als die Sprechwerkzeuge arbeiten. (Dem widerspricht nicht, dass zur Einprägung komplizierter Sachverhalte der Lernweg Sprechen zur Unterstützung des Lernweges Lesen herangezogen werden sollte.)
4. Visuelle Abschweifungen sind besonders zeitraubend, weil das Auge erst wieder den Anschlusspunkt suchen muss und ihn in vielen Fällen nicht auf Anhieb findet, sondern einige Wörter oder Zeilen nochmals lesen muss. Je mehr Dinge auf dem Schreibtisch liegen, desto mehr Anreize bieten wir dem Auge abzuschweifen.

Rückschwünge, visuelle Abschweifungen, Mitsprechen und vor allem das Wort-für-Wort-Lesen sind die Hauptfehler beim Lesen. Trainingsprogramme zur Erhöhung der Lesegeschwindigkeit setzen in erster Linie bei den physischen Möglichkeiten des menschlichen Auges an. Diese bestehen darin, dass der Schärfbereich des menschlichen Sehens bei etwa drei Zentimeter liegt. Bezogen auf das Lesen heißt dies: Wir sind in der Lage, in einer Textzeile Wörter auf einer Breite von drei Zentimetern scharf zu sehen. Es geht darum, diese Fähigkeit auszunutzen, die Blickspanne beim Lesen zu erweitern. Das jedenfalls versprechen die meisten Trainings, und diesen Anspruch dürften sie auch einlösen.



Die bisherigen Hinweise zu einer Erhöhung der Lesegeschwindigkeit zielten darauf ab, falsche Lesegewohnheiten abzulegen und die physiologischen Möglichkeiten des Auges durch Training zu verbessern.

Dadurch werden Sie befähigt, die Menge des Lesestoffes zu erhöhen. Mit diesem Lern- und Trainingsprozess einher geht auch eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, eine Erweiterung des Wortschatzes und schließlich ein Rückgang der Vergessenrate. Diese positiven Begleiterscheinungen werden aber nur eintreten, wenn Sie schnelles, konzentriertes Lesen nicht mit hektischem und ziellosem Überfliegen verwechseln. Deshalb ist es nötig, sich vorher über den Charakter und die Eigenart von Buch und Autor

sowie die Ziele der folgenden Lektüre klar zu werden und Zeitpunkt und Lesegeschwindigkeit entsprechend zu wählen:

- Rasches Lesen: zur Orientierung oder gezielten Suche bestimmter Informationen
- Normales Lesen: zur Aufnahme des Textes
- Sorgfältiges Lesen: zum genauen Durchdenken von Darstellung und Argumentation
- Intensives Lesen: zum vertieften Durcharbeiten und Einprägen

(Zusammengestellt nach:

Joachim Stary/Horst Kretschmer: Umgang mit wissenschaftlicher Literatur. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft 1999. S. 155 - 158.

Gerrit Hoberg / Günter Vollmer: Top-Training. Lernen - Behalten - Anwenden. 2. Aufl. Stuttgart 1994.)

Lerntechniken

Wiederholen

Gedächtnisstrategien

Wiederholen. Eine einfache [...] Strategie ist das laute oder leise Wiederholen der Elemente, die man sich einprägen soll. Sie hat nur Erfolg, wenn es sich um wenige Gedächtniseinheiten handelt.

Gruppieren und Organisieren. Eine wichtige Methode des Einprägens und Wiederfindens besteht in der Umstrukturierung des Materials nach logischen oder anderen Prinzipien der Zusammengehörigkeit. Wenn es sich um viele Elemente handelt, ist eine hierarchische Gruppierung vorteilhaft.

Kodieren. Die Art und Weise, wie Gedächtniselemente im Speicher festgehalten werden, umfasst viele Möglichkeiten. In jedem Falle aber muss es Etikette geben, mit denen das Material gekennzeichnet ist. Die wichtigsten sind [...] offenbar lautsprachliche und semantische (nach Bedeutungsfeldern vorgenommene) Kodierungen. [...] Das Kodieren ist die zentrale Leistung für das Festhalten im Gedächtnis. [...]

Nutzung von Prinzipien. Wenn man das Prinzip speichert, nach dem Gedächtniselemente zu gliedern sind, so lassen sich beliebig viele weitere Elemente, die nicht dargeboten wurden, bei der Wiedergabe reproduzieren. Wer etwa bei der Reihe 2 - 6 - 18 - 54 das Prinzip der Reihe (Faktor 3) und das Anfangsglied speichert, kann später beliebig viele Elemente produzieren. [...]

Herausfiltern und Speichern der Hauptidee. Herauszufinden, was das Wesentliche an einer Geschichte ist, bildet eine ökonomische Strategie für das Einprägen, denn dann muss man sich nicht alle Details merken, sondern benötigt wenig Speicherplatz und wenig Aufwand zum Einspeichern. Kleine Kinder (Vorschulalter) haben größere Schwierigkeiten, den Kern einer Geschichte oder Aussage zu erfassen, sie hängen oft an Details. Beim Erzählen von Märchen, die sie oft gehört haben, kritisieren sie häufig jede kleine Abweichung, weil sie darin eine Veränderung der Geschichte sehen. Mit wachsendem Alter verbessert sich die Herausarbeitung des Kerngedankens. [...]

Elaboration. Elemente, die zunächst sinnlos sind und mechanisch erworben werden müssen, können leichter eingepägt werden, wenn man sie mit vertrauten Begriffen

verknüpft, wobei letztere sachlich überhaupt nichts mit den neuen Elementen zu tun haben müssen. [...] Im Alltag verwendet man vielerlei Formen von Gedächtnisstützen (mnemotechnische Hilfsmittel). Seit altersher nimmt man die Hände zu Hilfe, wenn man sich die Monate mit 30 und 31 Tagen in ihrer Aufeinanderfolge vergegenwärtigen will. [...]

Bildung von Superzeichen. Daher kommt es sehr darauf an, mit dem vorhandenen Speicher- und Arbeitsplatz sparsam umzugehen. Die wichtigste Methode ist dabei die Zusammengruppierung von Einzeldaten zu einer umfangreicheren Informationseinheit. [...] Ein Grund für die schlechtere Gedächtnisleistungen kleinerer Kinder besteht darin, dass sie noch nicht solche Superzeichen bilden können.

(R. Oerter/L. Montada: Entwicklungspsychologie. München 1982. S. 484ff.)

Ratschläge für das Einprägen und Wiederholen

1. Je besser ein Inhalt beim ersten Lernen begriffen wird und je intensiver der Lernvorgang abläuft, desto besser kann man ihn einprägen, desto genauer und dauerhafter lässt er sich merken.
2. Die erste Wiederholung sollte möglichst frühzeitig, spätestens nach 2 - 3 Tagen stattfinden, weil die Vergessensrate in der ersten Zeit besonders hoch ist; spätere Wiederholungen können in wachsenden Abständen erfolgen.
3. Man sollte sich aller Möglichkeiten bedienen, die Lerneindrücke zu verstärken, und darum kräftige zusätzliche Gedächtnisreize ins Spiel bringen: lautes Hersagen, mit Bewegung verbundenes Aufschreiben, das Anfertigen bildlich-figürlicher Skizzen sind wertvolle Gedächtnisstützen.
4. Es empfiehlt sich, den Merk- und Wiederholungsstoff aktiv zu bearbeiten; man entwerfe eigene Stoffgliederungen, Übersichten, Schemata, Texte, Merk- und Schlüsselwörter. Je aktiver man mit dem Gegenstand umgeht, desto nachhaltiger prägt er sich ein.
5. Von höchster Wichtigkeit ist, dass man den Gegenstand von unterschiedlichen Seiten beleuchtet, die Perspektiven und Fragestellungen wechselt, ‚Umstrukturierungen‘ vornimmt. Man versuche beispielsweise, den Stoff nach den Grundbereichen Politik, Wirtschaft, Gesellschaft, Kultur zu gruppieren, trage unterschiedliche Zugriffe an ihn heran, betrachte ihn wechselweise aus der Sicht unterschiedlicher Betroffener.
6. Hilfreich ist eine Gewichtung des Stoffes nach Kern- und Ergänzungswissen, Minimal- und Maximalbestand. Das Kernwissen (Daten, Namen, Begriffe) muss intensiver als das Ergänzungswissen eingeprägt und wiederholt werden. Das Basiswissen sollte man ggf. auswendig lernen, für das Erweiterungswissen genügt ein sinngemäßes Behalten.
7. Außerordentlich klärend kann die Lektüre eines zuvor unbekanntes Textes, möglichst zusammenfassend-resümierender Art (etwa aus einem Handbuch), wirken; sie zwingt zu aktiver Auseinandersetzung mit dem eigenen Wissen und legt ‚Umstrukturierungen‘ nahe.
8. Wiederholen sollte man in der Regel nicht die ganze Fülle des einmal Gelernten, sondern seine tragenden Begriffe und Aussagen, seinen wesentlichen Kern. Diese Quintessenz sollte man möglichst in schriftlicher Form (sprachlich oder figürlich) festhalten, damit man jederzeit darauf zurückgreifen kann.
9. Bei aller notwendigen Verdichtung und Abstraktion des Merkstoffes muss man fähig bleiben, ihn zu veranschaulichen und zu konkretisieren. Zu jeder Verallgemeinerung sollte man möglichst ein Beispiel parat haben, zu jeder Definition ihre Anwendung, zu jedem Überblick den charakteristischen Einzelfall. Andernfalls verlieren die eigenen Vorstellungen leicht ihren Rückhalt in der Wirklichkeit.

(Joachim Rohlfes: Wiederholen. In: Bernd Hey u. a.: Umgang mit Geschichte. Stuttgart: Klett 1992. S. 228 - 231.)