

HNA Artikel vom 30.04.2012

<http://www.hna.de/magazin/uni/uni-kassel/besser-lernen-durch-schnelles-lesen-2297537.html>

In Speed-Reading-Seminaren der Uni Kassel lernen Studenten den effektiven Umgang mit Texten.

Besser lernen durch schnelles Lesen

Kassel. Arbeitsblätter, Aufsätze, Lehrbücher - Studenten müssen viel lesen. Oft sorgt die Informationsflut für Stress. Eine Möglichkeit, dem vorzubeugen: schneller lesen. Was verblüffend klingt, haben Studenten bei einem Schnelllesen-Lehrgang an der Uni Kassel ausprobiert.



Tempo: Dr. Christiane Potzner (rechts) stoppt die Zeit, während Moana Jaschke (von links), Silvia Schünemann, Franziska Hinrich, Stephanie Jäschke und Klaus Eidam lesen. Foto: Schaffner

Ergebnis: Binnen zwei Tagen konnten sie ihre Lesegeschwindigkeit mehr als verdoppeln und verbesserten gleichzeitig ihr Textverständnis.

„Langsames Lesen unterfordert das Gehirn“, sagt Seminarleiterin Dr. Christiane Potzner (43). Dadurch schwinde auch schnell die Konzentration. Die Arbeitswissenschaftlerin ist Lehrbeauftragte für sogenannte Speed-Reading-Kurse an der Kasseler Uni und bringt Studenten bei, wie sie effektiver und schneller lesen können.

„Bisher habe ich Texte oft mehrfach gelesen, um sie besser zu verstehen“, sagt Teilnehmerin Stephanie Jäschke. Die 24-Jährige aus Magdeburg studiert in Kassel Maschinenbau und möchte sich künftig schneller durch ihre Fachlektüre arbeiten. Zu Beginn des Seminars hat Potzner anhand eines Übungstextes mit Stoppuhr und Verständnisfragen die Lesegeschwindigkeit der Studenten ermittelt. Stephanie Jäschke erzielte 176 Wörter pro Minute. „Das ist der durchschnittliche Wert eines Erwachsenen“, sagt Potzner.

Um effektiver und schneller zu lesen, bedarf es verschiedener Trainingsmethoden. Dazu gehören unter anderem Augenmuskeltraining, indem die Pupillen bewegt werden, der Verzicht aufs innere Mitsprechen der Wörter sowie einfache Lesehilfen wie ein Mikado-Stäbchen. „Weil das Auge auf die Bewegung des geführten Stäbchens reagiert, ist es näher am Text“, sagt Potzner. Offenbar mit Erfolg. Stephanie erzielte beim Abschlusstest stolze 451 Wörter pro Minute und konnte dem Übungstext mehr Informationen als zu Beginn entnehmen. „Wenn ich ab sofort schneller lesen kann, kann ich effektiver lernen und vielleicht noch bessere Noten schreiben“, sagt sie augenzwinkernd.

Ob diese Fähigkeit von Dauer ist, liege tatsächlich an den Teilnehmern selbst, sagt Potzner. „Das Gehirn benötigt etwa sechs Wochen Training, bis es neue Lernprozesse automatisiert hat.“ Für Stephanie und die anderen Teilnehmer heißt das: dranbleiben und üben. An Texten sollte es den Studenten jedenfalls nicht mangeln. (psn)