



Köpfe

Immobilien
**BAUEN
MIETEN
KAUFEN**

CLEVER GEDACHT

Der Unternehmer
Hans Constin erfindet
das Lastenrad neu

SCHNELL GELESEN

Zu Besuch beim
Speedreading-Trainer
Friedrich Hasse

Berlins mächtigste Hausmeisterin

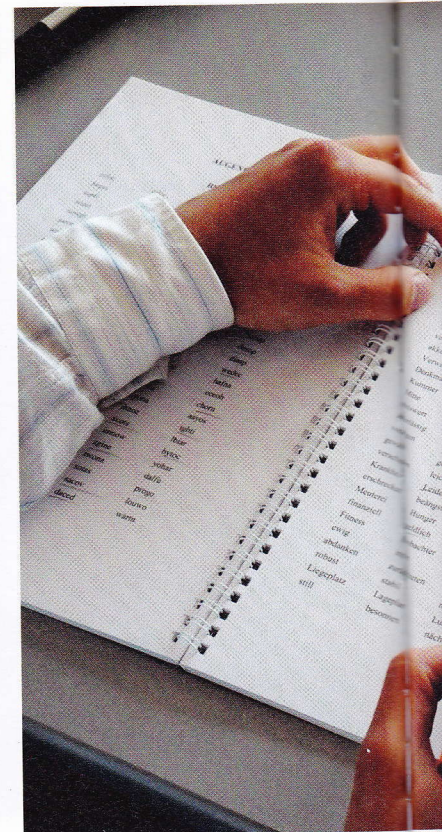
Von der US-Schauspielerin zur Chefin eines Weltkonzerns:
Catherine von Fürstenberg-Dussmann fand ihre neue Rolle





»AM BESTEN IST ES,
WENN SIE IHREN
AUGEN FREIEN
LAUF LASSEN«

FRIEDRICH HASSE
Schnelllese-Trainer



TEMPO, TEMPO!

Anbieter von Seminaren zum **SCHNELLESEN** versprechen Verlockendes: mehr Zeit und weniger Stress. Doch funktioniert die Technik wirklich? Unser Autor hat es ausprobiert

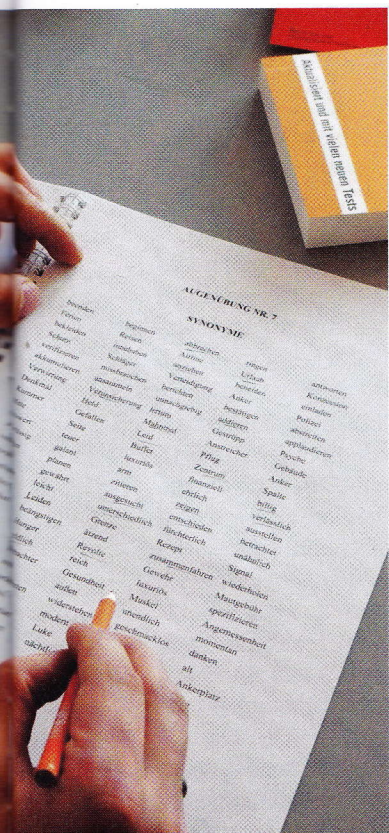
TEXT Alexander Riedel | FOTOS Doris Spiekermann-Klaas

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber nach einem durchschnittlichen Sommerurlaub warten in verschiedenen Postfächern insgesamt Hunderte ungelesene E-Mails auf mich (im Urlaub lese ich – natürlich – nur die allerwichtigsten). Von Zeitschriften und Büchern, die ich irgendwann einmal lesen möchte, will ich gar nicht weiter reden. Wäre es nicht ideal, wenn das einfach ein bisschen schneller gehen würde? Auch um nach dem Urlaub nicht sofort wieder in Stress zu geraten. Für dieses Ziel habe ich vor meiner Reise ein zweitägiges Seminar besucht, bei dem ich ebendies lernen wollte.

Mit zehn weiteren Teilnehmern finde ich mich an einem Donnerstagmorgen am Leipziger Platz ein. Der Anbieter des Seminars heißt Improved Reading und verspricht auf seiner

Webseite »Schneller lesen und gleichzeitig mehr vom Text verstehen«. Nur wer schneller lese, laste sein Gehirn auch richtig aus und schweife nicht ständig ab, heißt es weiter. Na mal sehen. Wir Teilnehmer sind ein bunter Haufen mit einer Gemeinsamkeit: Im Beruf lesen wir viel. Da ist eine Mitarbeiterin aus einem Bundesministerium, die viele Gesetzestexte lesen muss, ein Literaturforscher, ein IT-Fachmann oder die Personalleiterin eines Fahrzeugherstellers, deren Postfach nach eigenem Bekunden jeden Tag so aussieht wie meines nach dem Urlaub.

Unser Seminarleiter heißt Friedrich Hasse. Er hat bereits in mehr als 500 Kursen Teilnehmer im Schnelllesen geschult. Der durchschnittliche Büroarbeiter in Deutschland lese anderthalb bis zwei Stunden am Tag, sagt er. Die Hälfte



der aktuellen Kursteilnehmer meint, auf mehr als vier Stunden zu kommen. Unser Trainer verspricht, dass wir unsere individuelle Lesegeschwindigkeit verdoppeln könnten. Das Minimum, das langfristig hängen bleibe, sei ein Viertel an Verbesserung. Selbst damit ließen sich im Schnitt zehn ganze Arbeitstage im Jahr gewinnen, rechnet Hasse vor. Andere Anbieter auf dem etwas unübersichtlichen Markt für das Schnelllesen versprechen mitunter Steigerungen um das Zehnfache. Das klingt nicht mehr seriös, kostet aber wie bei allen anderen auch mehrere Hundert Euro pro Seminar.

Zurück zu unserem Kurs. Wir ermitteln erst einmal unsere aktuelle Lesegeschwindigkeit, um einen Anhaltspunkt zu haben, von dem aus wir uns verbessern sollen. In dem vorgegebenen Text geht es – wie passend – um Konzentration. Beim Lesen läuft die Uhr, danach warten Multiple-Choice-Fragen zum Verständnis. Ergebnis: Mit 250 Wörtern pro Minute liegt der Kursschnitt über dem Normalleser. Auch das Verständnis ist besser. Ich komme zwar auf eine Rate von 327, habe aber offenbar das schlechteste Verständnis von allen. Bin ich der typische Journalist, der nur oberflächlich liest, und damit die Bestätigung eines weit verbreiteten Klischees? Tatsächlich dachte ich, die wichtigen Aussagen des Testtextes verstanden zu haben. Doch dann

wurden viele Details abgefragt, die ich offenbar übersehen hatte.

Egal, weiter geht es mit einer Augenübung. Wir überfliegen Reihen von Wörtern, Zahlen, Buchstabenkombinationen und Synonymen und sollen Gemeinsamkeiten erkennen. Wieder gegen die Uhr. Kaum jemand macht Fehler, doch nur die wenigsten halten die vorgegebene Zeit ein. Unser Trainer Hasse erklärt uns, es sei wichtig, vom Perfektionismus loszukommen. Man solle sich Fehler gestatten: »Am besten ist es, wenn Sie Ihren Augen freien Lauf lassen.« Zunächst stehe das schnelle visuelle Erfassen im Vordergrund. »Erst geht es um Geschwindigkeit, dann um das Verständnis«, trichtert er uns ein. In der ersten Pause macht unter den Teilnehmern bereits das Wort »Augenmuskeler« die Runde. Hasse bestätigt, dass uns ein dichtes, anstrengendes Programm erwarte. Wir werden mit den Augen konzentriert Dinge tun, die sie so nicht gewohnt sind.

In der Regel lernen wir das Lesen in der Grundschule. Zunächst die Buchstaben, dann die Wörter, und schließlich gewöhnen wir uns ab, laut zu lesen. Hasse klärt uns auf, welche Fehler normale Leser aus seiner Sicht machen: Sie springen zu oft im Text hin und her, fixieren Wort für Wort und lesen alles leise mit. Auch ineffiziente Lesestrategien und gedankenloses ▶

Auf dem Markt für Schnelllese-Seminare gibt es große Anbieter und Einzelcoaches. Friedrich Hasse trainiert seit mehr als zehn Jahren Geschäftsleute, Studenten und andere Vielleser für das Unternehmen Improved Reading



»ERST GEHT ES UM
GESCHWINDIGKEIT,
DANN UM DAS
VERSTÄNDNIS«

FRIEDRICH HASSE
Schnellessetrainer

Auf den Fokus kommt es an: Unser Autor trainiert mit aufgefädelten bunten Kugeln.

Lesen verlangsamen unnötig. Hasse zieht den Vergleich zum Autofahren: Wer dort nicht ganz bei der Sache sei, fahre auch langsamer.

Im Seminar geht es mit Übungen und Tests weiter. Wir versuchen, weniger im Text zu springen, nicht jedes Wort einzeln, sondern zusammenhängende Wortgruppen zu fokussieren und weniger innerlich mitzulesen. Zwischendurch entspannen wir gezielt unsere Augen, schauen Bäume an oder massieren die Schläfen – wie ein kompakter Fitnesskurs für die Augen. Ein so genannter Rate Controller wird eingeführt: Einer Guillotine gleich fährt ein Balken mittels Federmechanismus von oben nach unten über eine Textseite. So wird man gezwungen, in der eingestellten Geschwindigkeit immer weiter zu lesen, ohne etwa zurückzuspringen. Zum Üben gibt es Erzählungen von Jack London. Ich verstehe mittlerweile kein Wort mehr von dem, was

ich mit den Augen überfliege. Hasse ist zufrieden, und alle Teilnehmer fragen sich am Abend, wie nun das Verständnis wieder hinzukommen soll.

Am nächsten Morgen erzählt der Literaturwissenschaftler, er habe zu seiner Frau gesagt, er könne nun schnell lesen, dafür verstehe er nichts mehr. Unser Trainer sagt, dass es am Ende auf das Üben ankomme. Man könne jahrzehntelange Gewohnheiten nicht in zwei Tagen über den Haufen werden. Oftmals seien Musiker und Sportler gute Teilnehmer, weil sie um den Wert des Übens wüssten. Das Ziel ist, die Schnellessetechnik irgendwann unbewusst anzuwenden. »Je ruhiger und gelassener Sie werden, desto besser wird auch das Verständnis.« Er selbst habe seine Geschwindigkeit bei geeigneten Texten auf etwa 550 Wörter pro Minute gesteigert, erzählt Hasse. Zur Wahrheit gehört, dass Schnelllesen



PECUNIA GmbH – Consulting **„Wir managen Ihre Finanzen“**

Ihr professioneller Dienstleister rund ums Rechnungswesen

Unternehmer-Coaching

Buchführung

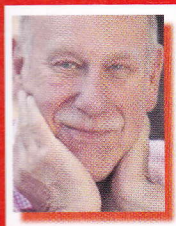
Personalwesen

Firmensanierung

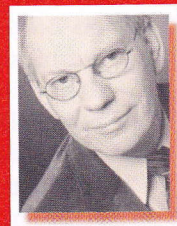
Existenzgründung

Betriebswirtschaftliche Beratung

Vorratsgesellschaften



Büro Berlin
Pflugstraße 9
10115 Berlin
Telefon:
030-66306878
Fax:
030-66306880

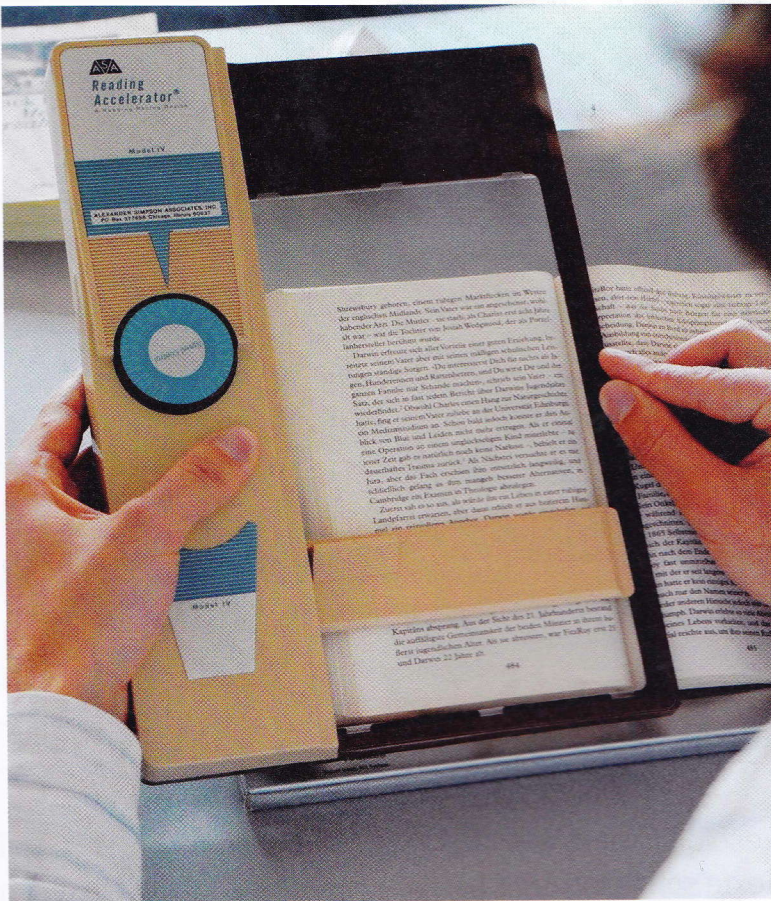


Büro Hamburg
Bachstraße 50
22083 Hamburg
Telefon:
041 02-823080
Fax:
041 02-823085

nicht bei allen Textarten gleichermaßen funktioniert. Vielmehr eignet es sich für leichte bis mittelschwere Sachtexte oder Romane.

Nachdem wir den ganzen ersten Tag versucht hatten, unsere Augen auf Geschwindigkeit zu trimmen, empfiehlt Hasse nun, nach und nach etwas davon zurückzunehmen und auch wieder mehr auf das Verständnis zu achten. Und siehe da: Im Verhältnis scheint es mir, als ob ich wieder mehr Zeit beim Lesen hätte, dabei liegt mein Tempo noch immer über dem Ausgangswert vom Seminarbeginn. Auf dem Papier haben wir Teilnehmer im Schnitt am Ende die Lesegeschwindigkeit verdoppelt. Ich selbst lese die vorgegebenen Texte mit 511 Wörtern pro Minute und sehr gutem Verständnis. Dass das auch mit der Auswahl der Testtexte und vor allem der Gewöhnung an die Übungsmechanismen zusammenhängt, lässt mich allerdings etwas skeptisch zurück. Längst nicht alles, was in entsprechenden Seminaren gelehrt wird, entspricht zudem dem neuesten Forschungsstand – egal, ob ein Anbieter Improved, Speed oder Smart Reading verspricht (siehe Interview Seite 64). Wir können aber schneller lesen, als wir es meist tun, so viel ist klar. Es ist wie beim Laufen: Durch Übung und ausreichend Motivation lässt sich die Geschwindigkeit merklich steigern. Seminare liefern im Idealfall zumindest den richtigen Rahmen, um sich zum Üben zu motivieren.

Mittlerweile bin ich aus meinem Sommerurlaub zurück, habe meine E-Mails abgearbeitet, merke aber, dass ich weder Musiker noch Sportler bin. Kontinuierliches Üben war meine Sache bislang leider noch selten. Vielleicht sollte



ich doch demnächst den dreistündigen Auffrischkurs besuchen, den Improved Reading anbietet? Um zu erfahren, wie es den anderen Teilnehmern ergangen ist, habe ich sie alle angeschrieben und nach ihren Erfahrungen gefragt. Einige antworteten und berichteten, dass sie die erlernten Techniken weiter anwenden und ihre Lesegeschwindigkeit tatsächlich höher sei als vor dem Seminar. Andere meldeten sich allerdings gar nicht. Ob meine E-Mail wohl noch ungelesen in ihrem Postfach schlummert?

Unerbittlich sorgt der Balken dafür, dass Leser nicht im Text hin und her springen können.



ALLTEC
BÜROKONZEPT

Raum für Systemergonomie

Unser Showroom

Waldemarstraße 5

10179 Berlin

030-20399510

office@buerokonzept.de

www.buerokonzept.de

Blog:

www.buerokonzept.de/buerizeit



Wir gestalten gesunde Arbeitsplätze

Flächenplanung & -optimierung

bewegtes Arbeiten, Akustik, Licht

Einladung zum Workshop:
Wie lassen sich akustische
Raumsituationen verbessern?

am 17.9.2014, 16⁰⁰-18⁰⁰ Uhr

Anmeldung:
veranstaltungen@buerokonzept.de

Teilnehmer erhalten einen Gutschein
über 20% Rabatt auf ein Akustikbild
(Format 150x100 cm)



»LESEN IST WIE LAUFEN«

Leseforscher **RALPH RADACH** kann beurteilen, welche Trainingsformen dabei helfen, Texte schneller zu erfassen. Und welche reine Zeitverschwendung sind

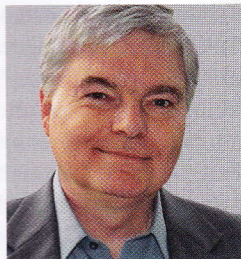
INTERVIEW Alexander Riedel

Herr Professor Radach, jeder möchte gerne schneller lesen, doch wie sehr kann man seine Lesegeschwindigkeit überhaupt verbessern?

Ich würde sagen, 50 bis 100 Prozent sind absolut realistisch. Eine solche Steigerung haben wir in einer Untersuchung erreicht, bei der die Teilnehmer in vier Trainingssitzungen ihre individuelle Geschwindigkeit jeweils um 20 Prozent gesteigert haben. Das hat bei fast allen Teilnehmern sehr gut funktioniert. Und es gab keine wesentlichen Einbußen des Leseverständnisses. Es gibt aber auch viele Anbieter, die wesentlich höhere Steigerungen in kurzer Zeit versprechen. Da wird es dann irgendwann unseriös.

Wenn man sich so sehr steigern kann, warum lesen wir dann ohne Training unser Leben lang so langsam?

Die Antwort ist wahrscheinlich ganz einfach: Wir lesen so langsam, weil wir es können. Das ist so wie beim Laufen: Sie können eine Strecke entweder gemütlich oder gehetzt zurücklegen. Wenn Sie wenig Zeit haben, laufen Sie ein bisschen schneller. Und wenn Sie alle Zeit der Welt haben, dann laufen Sie gemütlich. Immer wieder zeigt sich, dass man seine individuelle Leistungsgrenze nur erreicht, indem man sie systematisch austestet und trainiert. Insofern können gut gemachte Speed-Reading-Kurse sehr sinnvoll sein.



RALPH RADACH

ist Professor für Allgemeine und Biologische Psychologie an der Universität Wuppertal. Er forscht unter anderem zu visueller Informationsverarbeitung und Aufmerksamkeit sowie zum Lesen. Außerdem gehört er dem wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Gesellschaft für Schnelles Lesen an.

Wie kann man denn sinnvoll trainieren?

Es gibt einerseits Übungen, die ich aus wissenschaftlicher Sicht als reine Zeitverschwendung kritisieren würde. Mein klassisches Beispiel ist die Erweiterung der Blickspanne. Sie finden in sehr vielen Schnelleslesebüchern Wortpyramiden, wo oben ein kurzes Wort steht und unten mitunter halbe Sätze. Die Aufgabe ist dann, beim Springen von Zeile zu Zeile mit den Augen in der Mitte zu bleiben und seine Blickspanne zu erweitern, also die Spanne, innerhalb derer Sie mit einem Blick mehr und mehr Buchstaben erfassen. Diese Spanne ist aber nicht beliebig erweiterbar. Andererseits gibt es Übungen, die ich für sinnvoll halte: Dabei geht es dann darum, nicht einzelne Wörter zu erfassen, sondern Wortgruppen.

Und warum funktioniert das besser?

Der Unterschied ist, dass die Erweiterung der Blickspanne eine rein visuelle Technik der Buchstabenverarbeitung sein soll. Wenn Sie dagegen sagen, »Leute, lest Wortgruppen«, also kriegt ein Gefühl dafür, dass eine Nominalphrase wie beispielsweise »der große Bus« zusammengehört, dann ist das auf einer höheren Ebene. Das ist eine durchaus vernünftige Verstehensstrategie. Diese haben wir allerdings noch nicht so tiefgründig untersucht, wie man es machen sollte.

In vielen Seminaren und Büchern geht es dennoch zu einem großen Teil um die Blickgeschwindigkeit, die verbessert werden soll, um das Lesetempo zu erhöhen ...

Da wird manchmal Unsinn behauptet. Der Flaschenhals bei der Lesegeschwindigkeit liegt nicht bei der visuellen Wahrnehmung der Buchstaben, sondern beim Verständnis. Deswegen macht es wenig Sinn, das visuelle Tempo zu trainieren. Wir haben mal verglichen, ob spezielle Übungen einen Unterschied machen oder die Instruktion »Lies ein bisschen schneller!« mit Verständnistrückmeldung ausreicht. Das Interessante ist, dass das konzentrierte, systematische, fokussierte Trainieren bei uns genauso gut funktioniert hat wie spezielle Übungen.

Also kann man sich das viele Geld für ein Schnellleseseminar doch sparen, wenn die speziellen Übungen dort nichts bringen?

Es gibt Übungen, die offensichtlich sinnlos sind wie die Erweiterung der Blickspanne. Es scheint aber auch Übungen zu geben, bei denen es möglich sein könnte, dass sie über das normale Üben hinaus einen Gewinn verschaffen. Das könnte zum Beispiel das Lesen in Wortgruppen sein. Da habe ich die Flinte noch nicht ins Korn geworfen. Unklar ist, inwieweit das Unterdrücken des inneren Mitsprechens ebenfalls sinnvoll sein kann. Wir brauchen viel mehr Forschung, um das systematisch zu untersuchen. Wir wissen zwar, dass das Schnelllesen irgendwie funktioniert, wenn man vernünftig und konzentriert übt. Aber es ist nicht klar, was tatsächlich die wirksamen Bestandteile dieser Arznei sind.

Welchen Einfluss hat die Art des Textes auf die Geschwindigkeit?

Allgemein gilt natürlich, je schwieriger der Text, desto länger braucht man fürs Lesen. Das Vokabular kann leicht oder schwer sein, die grammatische Struktur der Sätze kompliziert oder einfach. Das gilt auch für die logische Abfolge der Argumente in einem Text. Der gute Leser – das hat man schon am Anfang der experimentellen Leseforschung vor hundert Jahren gewusst – ist der adaptive Leser. Also derjenige, der über Strategien verfügt, mit denen er sein Lesetempo der Schwierigkeit des Textes anpassen kann.

Was halten Sie von Apps, die das Lesen beschleunigen, indem sie Wort für Wort anzeigen?

Mir sind zwei Apps bekannt, Spritz und Fastr. Beide nutzen ein lange bewährtes Prinzip aus der Leseforschung, die sogenannte Rapid Serial Visual Presentation, kurz RSVP, bei der Worte in schneller Abfolge an gleicher Stelle angezeigt werden. Dass man damit schneller lesen kann, ist zunächst aber nur eine Behauptung. Man verliert kaum Zeit beim Lesen mit Augenbewegungen, weil währenddessen die Informationsverarbeitung weitergeht. Durch RSVP wird die Illusion des schnellen Lesens erzeugt. Sie können die Abfolge so schnell machen wie in einem Musikclip. Dann behalten Sie aber nichts im Gedächtnis. Wenn Sie mir »Krieg und Frieden« kapitelweise mit 500 Wörtern pro Minute darbieten, dann bleibt da nicht viel hängen, weil das Gedächtnis völlig überfordert ist. Wir brauchen kurze Pausen, um die Bedeutung des Gelesenen zu verstehen und zu verankern.

»ES GEHT DARUM, NICHT EINZELNE WÖRTER ZU ERFASSEN, SONDERN WORTGRUPPEN«

RALPH RADACH

Mit meiner Bank will ich meine Ziele verwirklichen.

- Das BB Business Aktivkonto. Perfekt für alle, die was unternehmen.
- Leistungsstark mit besonders günstigem monatlichen Grundpreis.
 - Ab 5.000 Euro monatlichem Durchschnittsguthaben entfällt der Grundpreis komplett.

Reden wir über Ihren Erfolg.

38x in Berlin. **Jetzt neu im Hackeschen Quartier, An der Spandauer Brücke 10**

B BERLINER BANK
Meine Stadt. Meine Bank.

www.berliner-bank.de/geschaeftskonten
Besuchen Sie uns auch auf Facebook.

