

Inhalt

Vorwort 9

Lesen kann ich doch – oder? 13

Trainingsanleitung 17

I Wie gut und schnell liest du jetzt? 20

Verständnistest 20

Augenübungen 31

II A Henne oder Ei – was ist wichtiger (beim Lesen)? 39

B ... und noch zwei Lesetests 45

Freies Lesen 45

Lautleseübung 46

III A Nimm's sportlich – Lesen will trainiert sein! 51

Lesen – eine Herausforderung für unser Gehirn 51

Wie funktioniert Lesen überhaupt? 53

Erster Hauptlesefehler: Einzelwortlesen 57

Öffne die Einzelwort-Falle: Wortgruppen sehen 62

B Trainingsbeginn – fang einfach an! 69

Fokussierungsübungen 70

Wortgruppen-/ Sinngruppenübungen 76

Augenübungen 84

Verständnistest 93

Augenentspannungs-Spiel 102

IV A Größere Schritte wagen: Sinngruppen erfassen 104

Sinngruppen machen Sinn 104

Dein «Netz» beim Lesen: der Zusammenhang 107

Peripheres Sehen: Antennen ausrichten 109

Zeichensetzung: hilfreiche Knoten im «Netz» 110

B Schritt für Schritt zum Erfolg 113

Fokussierungsübungen 113

Sinngruppenübungen 117

Augenübungen 120

Verständnistest 127

Augenentspannungs-Spiel 136

Lautleseübung 137

V A Vertraue dir selbst – auch wenn es schwerfällt 139

Zweiter Hauptlesefehler: häufiges Zurückspringen 139

Unabsichtliches Zurückspringen – ganz schlecht! 140

Absichtliches Zurückspringen – das gute 142

Absichtliches Zurückspringen – das schlechte 143

B Sieh den Fortschritt (nicht die Fehler)! 146

Fokussierungsübung 147

Sinngruppenübungen 148

Vollständige Dynamik – dynamische Vollständigkeit 150

Augenübungen 152

Verständnistest 159

Augenentspannung 169

Lautleseübung 169

VI A Moment – ich lade gerade Wörter herunter 171

Je größer unser Wortschatz ... 171

... desto besser verstehen wir einen Text 172

Unsere Bibliothek im Kopf – das mentale Lexikon 175

Dritter Hauptlesefehler: vollständiges Mitsprechen 177

Der Weg zum Lese-Profi 179

B Dranbleiben – auch bei Kilometer 32 ... 183

- Fokussierungsübung 184
- Sinngruppenübungen 187
- Augenübungen 188
- Wortschatzübung 193
- Verständnistest 197
- Augenentspannung 205
- Lautleseübung 206

VII A Das Ziel im Blick behalten! 207

- «Ich komme oft über den Anfang nicht hinaus ...» 207
- Vor dem Lesen (1): Kennst du deine Leseziele? 210
- Vor dem Lesen (2): die Vorausschau 211
- Verschiedene Wege gehen 215

B Die Zielgerade – nicht aufgeben! 222

- Flexible Lesestrategien 222
- Skimming-Übung 225
- Freies Lesen 227
- Scanning-Übung 228
- Augenübungen 230
- Verständnistest 237
- Augenentspannungs-Spiel 245
- Absatzspring-Übung 247

VIII Wissen erarbeiten: mit System lesen und lernen 248

- Ein Gedächtnis wie ein Sieb? 248
- Wie funktioniert unser Gedächtnis? 250
- Wie wandert der Text am besten in den Kopf? 258
- Dauerparkplatz für Textwissen schaffen 266
- ... und was ist noch wichtig? 270

ANHANG 279

- Literatur 279
- Stichworte als Gedanken-Landkarte 281
- Sachregister 282
- Danksagung 284
- Ergebnisbogen 285

Vorwort

Lieber Gern- und Viel-Leser, Langsam- oder Schnell-Leser,

wie auch immer du bisher gelesen hast: Es geht garantiert viel schneller – und gleichzeitig kannst du besser verstehen und mehr behalten! In diesem Buch lernst du die Spielregeln kennen, nach denen das gute Lesen funktioniert. Damit du diese Tipps wirklich erfolgreich anwenden und kombinieren kannst, erhältst du auch das notwendige Hintergrundwissen: Was genau geschieht eigentlich beim Lesen? Wie schafft es mein Gehirn, in 26 kleinen schwarzen Buchstaben ganze Geschichten zu entdecken? Warum denke ich plötzlich an eine Farbe, wenn ich das Wort «TOR» rückwärts lese? Machen meine Augen alles wie von selbst, oder kann ich sie steuern? Wie gehe ich an Texte heran, von denen ich weiß, dass sie mich langweilen? Wie kann ich meine Gedanken wieder einfangen?

Seit vielen Jahren führen wir Lesetrainings mit Erwachsenen durch. Schon mehr als drei Millionen Menschen auf der ganzen Welt haben mit uns eine bessere Lesetechnik erworben: Manager, Banker, Professoren oder Computerspezialisten waren genauso dabei wie Lehrer und ältere Schüler oder Studenten. Und jedes Mal warten wir mit Spannung auf den Schluss des Kurses. Denn die meisten Teilnehmer sind immer ganz erstaunt, wie viel Spaß es macht, die eigene Lesefähigkeit zu steigern. Doch nicht jeder hat die Gelegenheit, an einem unserer Trainings teilzunehmen. Deshalb haben wir im Jahr 2008 ein Buch veröffentlicht, das ähnlich aufgebaut ist wie unser Kurs. Leser¹, die älter sind als ca. 15 Jahre, können damit die guten Techniken zu Hause einüben.

¹ Wir haben immer die männliche Anrede gewählt, um den Text gut

Weil so viele Menschen von unserem Buch begeistert waren, bat uns der Verlag, auch einen Band für Jugendliche zu schreiben. Das konnten wir uns zunächst gar nicht vorstellen, weil es nicht unser Spezialgebiet ist. Andererseits wissen wir so viel über das Lesen, über Fehler, die man dabei macht und wie man sie vermeidet – das kann doch nicht nur für Erwachsene gelten! Wir wurden neugierig herauszufinden, inwieweit unsere Lesetechniken auch von Jugendlichen anwendbar sind.

Also habe ich mich mit Lese-Experten unterhalten und mich in ihre Forschungsberichte vertieft. Mit einem erstaunlichen Ergebnis! Mir ist klargeworden, dass auch Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahren schon fast alle Techniken lernen können, die wir für nützlich halten. FAST alle, sage ich bewusst. Denn der Wortschatz und die Leseerfahrung von Jugendlichen sind noch im Aufbau. Es ist ähnlich wie beim Rechnen: Man sollte nicht erwarten, dass ein Neuntklässler Abituraufgaben lösen kann. Wir wollen dich also nicht überfordern, aber ganz bestimmt herausfordern! So kannst du jetzt schon die richtigen Grundlagen für eine gute Leseentwicklung schaffen. In diesem Buch findest du die wichtigsten Tipps und Übungen, die dir am schnellsten zum Erfolg verhelfen können.

Was du hier erfährst und übst, haben wir uns nicht einfach ausgedacht. Diese Techniken wenden sehr gute Leser schon immer an. In vielen Schulbüchern findet man durchaus einige unserer Vorschläge wieder. Sie sind aber nirgends so systematisch als Trainingsbuch für Jugendliche zusammengestellt, wie wir es für nötig halten. In der Leseforschung und in der Blickforschung gibt es außerdem zahlreiche Beweise

lesbar zu halten. Aber natürlich richten wir uns gleichermaßen an alle Leserinnen! Überwiegend sprechen «wir» gemeinsam als Autoren, doch manchmal fanden wir eine persönliche Sicht passender, dann steht im Text «ich».

dafür, dass unsere Techniken sinnvoll sind. Aus dieser Fülle von Experten-Büchern und aus unserer Trainings-Erfahrung haben wir das Wesentliche herausgezogen und in diesem Buch gebündelt.²

Wir haben versucht, die wissenschaftlichen Begründungen so kurz und verständlich wiederzugeben, dass sie dich überzeugen und du Lust auf die Übungen bekommst. Wer die Leseforschung genauer kennenlernen möchte, kann sich bei den Literaturhinweisen und der Zitatenliste auf unserer Website informieren. Diese Zusammenstellung haben wir so aufbereitet, dass sie auch Lehrern und Eltern eine gute Übersicht bietet.

Die Erklärungen in den theoretischen Kapiteln sind wichtig, weil du dort erfährst, was du vielleicht falsch bzw. richtig machst. Aber das Wesentliche sind die Übungen. Wie beim Sport bist du auch hier am erfolgreichsten, wenn du sie möglichst häufig durchführst – umso besser gewöhnen sich Augen und Gehirn an das Neue. Einige Übungen lassen sich am Computer ausführen. Dort können wir dir noch mehr Trainingsmöglichkeiten bieten als in diesem Buch, weil dort der Platz nicht begrenzt ist.

Möglicherweise fällt dir die Umstellung auf die neuen Techniken zunächst schwer. Mit der Zeit wirst du jedoch merken:

² Der theoretische Ansatz des vor 40 Jahren entwickelten Improved-Reading-Trainings wurde von Dr. Stan Rodgers auf Basis der wissenschaftlichen Leseforschung begründet. Aktuelle Erkenntnisse unterstreichen diesen Ansatz, z. B. die Arbeiten u. a. folgender Wissenschaftler: Cordula Artelt, Andrea Bertschi-Kaufmann, Stanislas Dehaene, Reinhold Kliegl, Ralph Radach, Cornelia Rosebrock, Gerhard Roth, Maryanne Wolf. Ihre Werke sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Um der besseren Lesbarkeit willen haben wir im Text jedoch auf exakte Zitate und Nachweise in Fußnoten verzichtet. Diese Angaben, Quellen und weiterführende Informationen findest du auf unserer Website: www.improved-reading.de/buch

Lesen kann viel weniger anstrengend sein! Du wirst außerdem schneller verstehen, was ein Autor sagen will. Auch der Inhalt prägt sich dir leichter ein und ist wesentlich «haltbarer» in deinem Kopf. Schon für die nächste Klassenarbeit könntest du von deinem Training profitieren. Mit guten Techniken wirst du vermutlich noch viel lieber lesen – und du entdeckst auf einmal: Es macht Spaß!

So, jetzt hoffe ich, dass du sportlichen Ehrgeiz fühlst, bei den Übungen immer bessere Ergebnisse zu erzielen. Dazu gehört vor allem: «dranbleiben»!

Wir haben einigen Jugendlichen dieses Buch vor seiner Veröffentlichung zu lesen gegeben und ihre Hinweise umgesetzt. Hast du ebenfalls Anregungen, Verbesserungsvorschläge oder Kritik, so freuen wir uns immer über eine Nachricht per Post oder E-Mail (buch@improved-reading.de).

Lesen kann ich doch – oder?

Ein Geheimnis, das komplett verraten wird, ist nicht mehr spannend. Bei den Geheimnissen des Lesens aber ist es genau umgekehrt. Wenn man die verborgenen Vorgänge entdeckt, die im Kopf beim Lesen passieren, wird es erst richtig interessant. Denn lesen zu können, ist überhaupt nicht selbstverständlich. Im Gegenteil: Lesen galt lange Zeit als fast «mysteriöse Fähigkeit», weil es im Menschen nicht von vornherein angelegt ist – wie z.B. Gehen oder Sprechen. Der Mensch hat zwar die Schrift erfunden, aber **warum** er lesen kann, blieb bis vor kurzem ein Rätsel. Unser Gehirn war nämlich vor Zehntausenden von Jahren eigentlich nur dafür geschaffen, Kämpfe zu überleben und in der Wildnis nach Nahrung zu jagen. Erst seit etwa zwanzig Jahren entdeckten Hirnforscher, warum wir auch Bücher «verschlingen» können. Jetzt müssen wir nur die passenden Techniken anwenden, dann erleichtern wir unserem Gehirn die Arbeit.

Also: Natürlich kannst du lesen! Vielleicht sogar schon richtig gut. Aber mit Profi-Techniken wird es bestimmt noch besser. Erinnerst du dich an die Zeit, als du schwimmen gelernt hast oder Radfahren? Damals warst du ausschließlich mit den neuen Bewegungen beschäftigt, und man durfte dich bei diesen ersten Versuchen kaum ansprechen. Doch mit der Zeit wurde das Neue selbstverständlich: Jetzt unterhältst du dich beim Radfahren oder Schwimmen nebenher mit Freunden, weil du die Bewegungen ganz automatisch machst – du musst gar nicht mehr darüber nachdenken.



Sehr ähnlich entwickelt sich auch unsere Lesefähigkeit. Zu Beginn lernen wir Buchstaben und kurze Wörter, und erst allmählich können wir ganze Sätze entziffern. Irgendwann kommt der große Durchbruch: Dann geschieht das Lesen endlich «automatisch». Nun steht der Inhalt des Textes im Vordergrund und nicht mehr das mühsame Buchstabieren.

Genau um diese Automatisierung des Leseprozesses geht es in unserem Buch – aber jetzt erklimmst du die nächste Stufe! Die Lesefähigkeit kann nämlich bewusst verbessert werden, und zwar viel mehr, als die meisten wissen. Natürlich setzt sich das gute «automatische» Lesen aus vielen Einzelheiten zusammen – eben genau wie beim Sport: Ein erfolgreicher Fußball- oder Handballspieler trainiert unterschiedliche Bereiche – Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Reaktion, Schnelligkeit und Technik. Nur wenn er in all diesen einzelnen Teilbereichen gute Leistungen bringt, kann er auch ein gutes Spiel zeigen. Genau so wollen wir hier mit dir die einzelnen Elemente des Leseprozesses trainieren!

Eine große Rolle spielt bei uns die Geschwindigkeit. Damit ist nicht gemeint, dass du durch alle Texte durchrasen sollst. Aber ein deutlich erhöhtes Grundtempo – mit der richtigen Technik natürlich! – erleichtert das Lesen einfach enorm. Es führt nämlich dazu, dass man konzentrierter und lieber liest. Das Gegenteil hast du sicher auch schon erlebt, wenn du dich durch manche Texte für die Schule unendlich langsam hindurchgequält hast. Das hat vermutlich nicht gerade dein Interesse an dem Inhalt geweckt.

Unser Ziel ist deshalb, dass du grundsätzlich flüssig liest – auch schwierige Texte. Die Leseflüssigkeit bringt uns nicht nur schneller voran. Sie ist auch eine wichtige Voraussetzung für das Verstehen. Beim langsamen Lesen hat man nämlich oft am Ende des Satzes den Anfang schon wieder vergessen. Des-

halb wird die Leseflüssigkeit auch als Brücke zwischen dem Entziffern von Wörtern und dem Verständnis bezeichnet. Je stabiler diese Brücke ist, umso sicherer und schneller gelangen wir auf die andere Seite: zum Text-Verständnis.

Mit welchen Techniken du diese Leseflüssigkeit erreichst, erklären wir in den einzelnen Kapiteln.

Wir, die Autoren, nehmen an, dass du, unser Leser, etwa zwischen 12 und 15 Jahre alt bist. Oder du bist jünger, liest aber gern Bücher, von denen andere denken, dass sie eigentlich «eine Nummer zu groß» für dich sind. Aus dem kindlichen Lesevermögen bist du jedenfalls genauso herausgewachsen wie aus deinen alten Pullovern und Schuhen. Heute muss alles deutlich größer sein, damit du dich wohl fühlst. Stell dir vor, du gehst neben einem sechsjährigen Kind her: Du machst einen einzigen Schritt, während das Kind immer zwei oder drei kleine Schritte braucht. Ähnlich ist es auch beim Lesen: Einen Satz in größeren Einheiten zu erfassen – und damit auch flüssiger –, passt jetzt viel besser zu dir als die kleinteilige Technik aus der Grundschulzeit.

Unser Ziel ist es, dass du genau verstehst, wie optimales Lesen funktioniert. Wir erklären, wodurch man sich beim Lesen selbst behindert, und zeigen dir, wie man diese Hindernisse beseitigt. Und natürlich: wie du ein richtig guter Leser wirst! Wenn du mit den Geheimnissen des Lesens vertraut bist, kannst du selbständig deine Techniken verbessern.

Vielleicht hältst du dich für einen schlechten Leser. Oder du hast bemerkt, dass dir in der letzten Zeit Lesen nicht mehr so viel Spaß macht wie früher. Als Junge muss man sich auch oft die Klage anhören, dass Jungen nicht so gern und gut lesen wie Mädchen. Liest man hingegen viel, gilt man möglicherweise als «uncool», als «Streber» oder «Nerd». Das ist sehr schade, denn mit dieser Einstellung verpasst man viele Chancen. Daher schieb solche Gedanken jetzt einmal völlig beiseite.

Denk lieber daran, dass du dich in allen Kapiteln dieses Buchs im Grunde ganz intensiv mit dir selbst beschäftigst. Dein Gehirn denkt hier nämlich über dein Gehirn nach und beobachtet sich selbst bei der Arbeit! Das ist ein faszinierendes Experiment, durch das du dich erforschen und weiterentwickeln kannst.



Lass dich also einfach auf die Übungen ein, dann hast du den größten Erfolg!

Trainingsanleitung

Wenn du deine Leistung im Sport verbessern willst, brauchst du ein perfekt ausgeklügeltes Trainingsprogramm, das dich Schritt für Schritt aufbaut. Mit diesem Buch besitzt du jetzt auch für das Lesen ein Trainingsprogramm. Als Erstes wollen wir dir erklären, wie es funktioniert.

Wie du schon im **Inhaltsverzeichnis** siehst, besteht ein Kapitel meistens aus zwei Teilen: A. Erklärungen (Theorie) und B. Übungen (Praxis). Im **Theorie-Teil** wird beschrieben, wie Lesen funktioniert, wie du deine Fehler beseitigst und dich zum Profi-Leser entwickeln kannst. Im anschließenden **Praxis-Teil** übst du die neuen Techniken ein. Ein Verständnistest zeigt dir jeweils, wie erfolgreich du dabei bist.

Theorie und Praxis gehören eng zusammen. Nur das Selbermachen bringt dich aber weiter! Das kennst du aus der Schule und vom Sport: Stundenlange Erklärungen darüber, welche Regeln es beim Basketball gibt, verbessern nicht deine Leistung im Spiel. Aber uns ist es wichtig, dass du verstehst, warum du bestimmte Übungen machst. Und dafür brauchst du die Theorie. Nur wenn du die Idee hinter den Übungen begreifst, führst du sie mit Tempo und Energie durch – und nur dann spürst du den Erfolg. Dass dir unser Vorgehen einleuchtet, ist besonders dort wichtig, wo du dich vielleicht wunderst: «Was hat das denn nun mit Lesen zu tun?!» Und diese Frage kommt bestimmt!

Am liebsten wäre uns, wenn du das Buch von Anfang bis Ende in der vorgesehenen Reihenfolge bearbeitest. Theorie und Praxis wechseln sich nämlich immer ab, damit es nicht so eintönig wird. Bevor du über dem Text einschläfst, machen dich die Übungen wieder wach. Außerdem sind die Kapitel auch Trainingseinheiten, die aufeinander aufbauen. So setzen wir z. B. in Kapitel VII voraus, dass du die Fachbegriffe aus den

ersten Kapiteln schon kennst. Wenn du jedoch nicht systematisch von vorn nach hinten arbeiten möchtest, dann nimm dir zumindest immer ein vollständiges Kapitel vor (Theorie und Praxis). Irgendwo in eine Übung hineinzuspringen, ist nutzlos und Zeitverschwendug.

Unser Vorschlag, systematisch vorzugehen, heißt natürlich nicht, dass du das ganze Buch in einem Rutsch bearbeiten sollst. Das wäre viel zu viel! Es lange zwischendurch liegen zu lassen, ist allerdings auch nicht günstig. Dann verliert sich der Lerneffekt. Teil es dir in jedem Fall bitte so ein, dass du den Spaß nicht verlierst. Wenn du diese Freude allerdings nur durch ein gelegentliches Herumspringen im Buch erreichst – na gut, damit müssen wir dann halt leben. Falls du zu diesen Springern gehörst, kannst du uns ja einmal berichten, was dabei für dich «herausgesprungen» ist.

Unser Tipp: Versuch, im Alltag sofort anzuwenden, was du hier lernst. Am besten bei «ungefährlichen» Texten, falls es nicht gleich funktioniert (z. B. bei Blogs im Internet oder bei der Vorstellung aktueller Kinofilme). Nur durch die Anwendung der neuen Techniken automatisierst du sie. Sprich am besten auch mit anderen über deine Erfahrungen. Die neuen Lesetechniken zu diskutieren, ist eine gute Methode, ihre Details und Auswirkungen noch besser kennenzulernen.

Erwarte aber nicht, dass du sofort mit jedem Kapitel ein besserer Leser wirst. Vielleicht verunsichern dich die neuen Techniken sogar. Das ist normal. Lass dich dadurch nicht von weiterem Experimentieren abhalten! Jeder braucht unterschiedlich lange, sich an etwas Neues zu gewöhnen.

Wir wollen bewusst auch diejenigen zum guten Lesen ermutigen, die bislang gar keine Lust dazu hatten. Manches kommt dir deswegen vielleicht auch etwas zu einfach vor. Oder du findest einige Wiederholungen unnötig. Dann geh einfach weiter im Text. Es gibt genug Stellen, die dir Spaß machen

werden, und außerdem findest du ja die zusätzlichen Übungen auf unserer Website, falls dir langweilig werden sollte.

Nun los – auf zu den ersten Tests!