

Wochenkommentar 47/2023 von Matthias Zehnder

Lesen Sie (sich) klüger: Meine fünf Tipps für besseres Lesen



Bild: KEYSTONE/DPA/Sebastian Willnow

Die amerikanische Schriftstellerin Donna Leon, selbst eine passionierte Leserin, liest in Zwickau aus ihrem neuesten Brunetti-Roman vor.

Die Frage, die mir am häufigsten gestellt wird, lautet: Wie schaffen Sie das nur, so viele Bücher zu lesen? Die meisten Leute meinen damit bloss das Tempo. Schnell lesen allein genügt aber nicht und manchmal ist das schnelle Lesen sogar kontraproduktiv. Es gibt Bücher, an denen ich monatelang knabbern kann, andere lassen sich in wenigen Stunden sozusagen auf Ex lesen. Wichtig scheinen mir drei Dinge:

- 1) dass Sie überhaupt lesen, das ist heute alles andere als selbstverständlich.**
- 2) dass Sie Bücher lesen, also in längere Texte und komplexere Gedankenwelten eintauchen.**
- 3) dass Sie die Bücher nicht nur lesen, sondern verdauen, verarbeiten, sich anregen lassen – dass Sie mit anderen Worten von Büchern geistig profitieren.**

In meinem Wochenkommentar verrate ich Ihnen diese Woche das Geheimnis, wie ich lese. Es sind fünf ganz konkrete Tipps, wie Sie mehr aus Büchern machen können. Mit anderen Worten: Ich zeige Ihnen, wie sie (sich) klüger lesen können.

Am letzten Wochenende rief die «NZZ am Sonntag» eine «Lesekrise» aus: «Schweizer Jugendliche haben immer öfter Probleme beim Lesen», schrieb die Zeitung. Gemeint sind dabei nicht etwa anspruchsvolle Sachbücher und komplizierte Romane, sondern einfache Alltagstexte.

Etwa die Hälfte der 15-Jährigen in der Schweiz kann heute nicht richtig lesen. Schuld daran ist nicht etwa die Migration. Viel wichtiger ist laut Studien der sozioökonomische Status und die Haltung der Schülerinnen und Schüler. Yves Karlen, Professor der Uni Zürich für Lern- und Lehrforschung, hat dieses «Mindset» der Schüler untersucht. Er unterscheidet zwischen Schülern mit einem «growth mindset» und jenen mit einem «fixed mindset», also zwischen Schülern, die glauben, dass sich Anstrengung lohnt und jenen, die das bezweifeln. Fast 40 Prozent der Schweizer Schüler gehören zur zweiten Gruppe: Sie glauben, dass Lesen ein Talent ist, und haben sich damit abgefunden, dass sie es halt nicht können. Sie haben resigniert.

Doch Lesen ist, wie Tanzen, Hornspielen oder Schnitzen, zu einem grossen Teil reine Übungssache. Es ist also quasi ein Handwerk, das man lernen und üben kann. Wie bei jedem Handwerk gibt es Tipps und Tricks für besseres Gelingen. Diese Woche teile ich mit Ihnen fünf Tipps, die mir dabei helfen, besser zu lesen. Dabei ist mir wichtig, dass Sie selbstverständlich lesen können, wie Sie wollen. Ob Fachliteratur oder Fantasy, ob schnell oder langsam, auf Papier oder elektronisch – Hauptsache: Sie lesen. Meine Tipps richten sich an Menschen, die mehr aus ihre Lektüre machen möchten, die also aus und mit Büchern lernen möchten.

Verstehen ist wichtiger als Tempo

Um eines geht es dabei nicht: um das sogenannte «Speed Reading». Seit den 50er-Jahren ist davon immer wieder die Rede. Schnellleser sollen in der Lage sein, Tausende von Wörtern pro Minute zu lesen statt nur 200 bis 400 wie normale Menschen. Die Techniken empfehlen zum Beispiel, mit den Augen nicht mehr den Zeilen zu folgen, sondern Texte nur noch zu überfliegen. Das geht aber nur, wenn man die innere Rede unterdrückt, wenn man also den Text, den man liest, nicht mehr innerlich nachspricht. Wissenschaftliche Studien zeigen aber, dass dieses Unterdrücken der inneren Rede das Textverständnis massiv hemmt.

Jana Nikitin vom psychologischen Institut der Universität Zürich sagt, es sei vor allem die Fähigkeit, Worte schnell zu erkennen, die das Lesen beschleunige: «Schnelle Leser beherrschen also die Sprache besser als langsame Leser. Sie lesen nicht schneller, weil sie die Augen schneller bewegen oder den Text als Ganzes lesen können, sondern weil sie ihn schneller verstehen.» Lesen ist mir anderen Worten vor allem Übungssache. Und Übung ist vor allem eine Frage der Motivation. Das deckt sich mit den Erkenntnissen der Bildungsforscher, Stichwort «growth mindset». Darauf bauen auch meine fünf Tipps auf: Es sind fünf Tipps für mehr Motivation und ein besseres Textverständnis.

1) Das richtige Buch

Entscheidend ist nicht, dass Sie möglichst viele Bücher lesen, sondern dass Sie die richtigen Bücher lesen. Ich meine damit nicht besonders gute oder ausgewählte Bücher, sondern jene Bücher, die Ihnen im Moment gerade etwas sagen. Ich unterscheide deshalb nicht zwischen den guten und den schlechten, sondern zwischen den richtigen und den falschen Büchern. Ich kann zum Beispiel nichts mit Fantasy-Romanen anfangen. Ausnahmen sind «Der Herr der Ringe» und die Bücher von Michael Ende und Christopher Zimmer. Das heisst nicht, dass Fantasy-Romane schlecht sind, es heisst bloss, dass es für mich die falschen Bücher sind.

Ich stelle, wie Sie wissen, auf meinen Kanälen jede Woche einen Roman

und ein Sachbuch vor. 2022 sind über 70'000 Bücher neu auf Deutsch erschienen. Nur etwa 15 % davon sind Übersetzungen. Manchmal ist es deshalb schwieriger, die richtigen Bücher zu finden, als sie zu lesen. Ich habe dabei gelernt, falsche Bücher hemmungslos wegzulegen. Denn in diesem riesigen Bücherberg, der jedes Jahr produziert wird, finden sich sehr, sehr viele «falsche» Bücher. Falsch für mich. Mit solchen Büchern Zeit zu verschwenden, lohnt sich nicht. Das heisst nicht, dass ein Buch nicht Widerstände bieten oder einem zum Beissen geben darf. Ob ein Buch mir etwas zu sagen hat, merke ich jeweils nach etwa 20 oder 30 Seiten. Viele Verlage bieten diese 20 Seiten kostenlos als Vorschau an. Das hilft. Verlassen Sie sich dabei auf ihr eigenes Urteil. Oder natürlich auf meine Buchtipps. Verbringen Sie keine Zeit mit Büchern, die sie nicht mögen.

2) Fokus

Mein zweiter Tipp ist so banal wie wichtig: Lassen Sie sich auf das Lesen ein. Geben Sie dem Wunder des Lesens eine Chance. Sperren Sie für ein, zwei Stunden Ablenkungen aus. Schaffen Sie die äusseren Bedingungen, dass sie eintauchen können in ihr Buch. Es sind drei Punkte, die dafür wichtig sind:

1) **Schaffen Sie sich einen sicheren Ort.** Einen Sessel, eine Ecke auf dem Sofa, wo auch immer sie sich wohl und so sicher fühlen, dass sie ihre äusseren Sinne für eine Weile abschalten können. Das Wunder des Lesens heisst: Sie lassen sich von einem Buch verwandeln und forttragen. Körperlich sitzen Sie in Ihrem Sessel und folgen mit den Augen den Zeilen im Buch. Innerlich schlüpfen Sie in die Rolle eines Kommissars in den Dreissigerjahren, reiten als Cowboy durchs wilde Kurdistan oder fliegen auf einem Drachen in den Himalaja. Damit Sie ihre äusseren Sinne abschalten und sich auf diese innere Welt konzentrieren können, brauchen Sie äusserlich Sicherheit.

2) **Sperren Sie Ablenkungen aus.** Und das heisst: Hände weg vom Handy! Konzentrieren Sie sich ganz auf den Text. Schalten Sie zum Beispiel das Handy auf stumm und legen es mit dem Bildschirm nach unten ausser Reichweite. Manchen Menschen nützt es, Kopfhörer überzustreifen und sich mit Musik von der Aussenwelt abzuschotten. Andere fühlen sich durch Musik zu sehr abgelenkt. Vielleicht müssen Sie sich auch bei Freunden oder der Familie kurz abmelden, damit sie eine Stunde wirklich ungestört lesen können. Wenn Sie Familie haben, gelingt das manchmal erst am Abend im Bett.

3) **Setzen Sie sich eine Grenze.** Wer wirklich in ein Buch abtaucht, vergisst die Welt um sich herum. Ich vergesse dabei immer auch die Zeit und kann manchmal nicht mehr sagen, ob ich jetzt eine Viertelstunde oder eine Stunde gelesen habe. Damit ich mich auf die Lektüre einlassen kann, stelle ich mir deshalb oft einen Timer. Auf diese Weise muss ich nicht fürchten, die Zeit zu vergessen, und kann mich wirklich ganz ins Buch fallen lassen.

3) Erfassen

Das Lesen eines Buches ist mehr als nur das Entziffern der Textzeilen. In der Regel geht es darum, etwas zu erfassen und zu verstehen. Bei einem Sachbuch ist das eine Idee, einige Thesen und die Sachwelt darum herum. Bei einem Roman ist es die Struktur der Geschichte, die Figuren, ihre Entwicklung und die eigentliche Storyline. Es gibt Bücher, auf die man

sich einlassen kann wie auf einen Waldspaziergang. In aller Regel ist es aber hilfreich, sich vor dem Abtauchen darüber zu informieren, was da gespielt wird, um was es geht und wie das Buch aufgebaut ist. Ich versuche Bücher deshalb vor der Lektüre zu erfassen. Bei Sachbüchern heisst das: Ich schaue mir das Inhaltsverzeichnis genau an und ich lese die Informationen über den Autor sowie Vorwort und Schlusswort. Also das, was die meisten Leserinnen und Leser weglassen. In diesen Rahmenangaben stecken aber meist jene Information, die es braucht, um den Inhalt zu verstehen.

Bei einem Roman geht das nur schon deshalb nicht, weil Romane in der Regel nicht mit solchen Rahmeninformationen versehen sind. Da lohnt es sich manchmal, sich über den Autor zu informieren und über die Zeit und den Ort, an dem die Geschichte spielt. Wichtiger bei Romanen ist aber, die Struktur der Geschichte zu erfassen. Es gibt nicht so viele verschiedene narrative Strukturen. Wie Theaterstücke enthalten die Geschichten, die Romane erzählen, aber meistens drei, vier oder fünf Akte. Zum Beispiel: Ausgangslage, Anstieg der Handlung, Höhepunkt, Krise und Absturz, Auflösung. Wenn Sie die wichtigsten Plotstrukturen kennen, können Sie das, was sie lesen, viel einfacher erfassen, weil sie es einordnen können.

4) Speed.

Ich bin, wie gesagt, kein Freund von Speed Reading. Das heisst aber nicht, dass ich empfehle, langsam zu lesen. Bei Gedichten, einem Text von Immanuel Kant oder einer ganz präzise formulierten Kurzgeschichte ist das natürlich etwas anderes. Aber Sachbücher zum Beispiel können Sie so schnell lesen, wie Sie möchten. Haben Sie dabei keine Hemmungen. Überspringen Sie, überfliegen Sie, überblättern Sie. Gerade bei einem Sachbuch ist es nicht so wichtig, dass Sie jedes Wort lesen. Hauptsache: Sie verstehen die Sache und den Gedanken dahinter.

Ich hoffe, Sie halten das jetzt nicht für Blasphemie, wenn ich ihnen sage: Bei Romanen ist es dasselbe. In jedem Roman hat es Passagen, die man lesernderweise auf der Zunge zergehen lassen kann, indem man jedes Wort genießt, und die Sätze zweimal, dreimal liest. In den meisten Romanen hat es aber auch Passagen, die man überfliegen kann. Szenebeschreibungen, Überleitungen, Auszüge aus Dokumenten oder einfach Passagen, die einem weniger zusagen. Mein Rat ist auch da: Überspringen Sie, überfliegen Sie, überblättern Sie, was Ihnen nicht behagt oder Sie langweilt. Manchmal ist es nur ein Abschnitt, manchmal ist es der Rest des Buchs.

5) Verarbeiten.

Das Wichtigste für mich ist, dass ein Buch mir etwas sagt. Das muss ich nicht mit dem decken, was die Autorin oder der Autor sagen will. Manchmal ist ein Buch nur eines Details wegen wichtig. Eines Satzes, eines Gedankenanstosses oder weil es mich auf eine ganz andere, neue Idee bringt. Manchmal sind es ganze Abschnitte, die mir wichtig sind, weil sie mir ein Stück Welt erklären oder meine Sicht auf ein Thema verändern. Diese Abschnitte möchte ich später wiederfinden. Ich lese Bücher deshalb immer mit dem Bleistift in der Hand und markiere in elektronischen Büchern interessante Stellen. Diese Stellen bilden immer auch die Grund-

lage für meine Buchtipps. Sie geben mir ein Grundgerüst dessen, was die Autorin, der Autor sagt. Mit meinen Markierungen finde ich blitzschnell die wichtigen Stellen in einem Buch wieder.

Mein System dafür ist denkbar einfach. Ich markiere auf der Buchseite die Stelle am Rand mit einem Bleistiftstrich und notiere auf der ersten Buchseite die Seitenzahl. Es gibt Bücher, da stehen auf dieser Seite nur ein, zwei Zahlen, und es gibt Bücher, da reicht die Seite kaum aus. Besonders wichtige Stellen scanne ich mit dem iPhone ein. Früher war dafür eine spezielle App nötig, heute geht das am schnellsten mit der gelben Notizen-App von Apple. Auf diese Weise erstelle ich von jedem gelesenen Buch eine Art Leseprotokoll. Man könnte auch sagen: ein Lernprotokoll. Nun bin ich sozusagen ein professioneller Leser. Ich möchte zum Beispiel später in der Lage sein, die Bücher in meinen eigenen Texten zitieren zu können. Dafür muss ich die interessanten Stellen wiederfinden. Ich glaube aber, dass es jeder Leserin, jedem Leser helfen kann, Bücher auf diese Weise zu erfassen und zu verarbeiten.

Das waren meine fünf Tipps zum Lesen:

- 1) Lesen Sie nur die richtigen Bücher.
- 2) Schaffen Sie Fokuszeiten, damit Sie tief in die Bücher abtauchen können.
- 3) Versuchen Sie, die Struktur des Buchs oder des Plots zu erfassen, damit Sie das, was Sie lesen, besser einordnen können.
- 4) Haben Sie keine Hemmungen vor dem Überspringen, Überfliegen und Überblättern. Hauptsache: Sie bleiben dabei und die Motivation bleibt hoch.
- 5) Verarbeiten Sie die Bücher, indem Sie Notizen dazu machen, damit Sie spannende Stellen später wiederfinden.

Das alle sind wie gesagt nur Tipps. Lesen Sie, wie Sie möchten, aber lesen Sie!

Basel, 24. November 2023, Matthias Zehnder mz@matthiaszehnder.ch

PS: Nicht vergessen – [Wochenkommentar abonnieren](#). Dann erhalten Sie jeden Freitag meinen Newsletter mit dem Hinweis auf den neuen Kommentar, einen Sachbuchtipps und einen Tipp für einen guten Roman

Quellen

AOK (2021): *Leseratten leben länger: So gesund ist Bücher lesen*. In: AOK. [<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlfinden/motivation/wie-gesund-ist-lesen-wirklich/>; 24.11.2023].

Artelt, Cordula; Stanat, Petra; Schneider, Wolfgang; Schiefele, Ulrich und Lehmann, Rainer (2004): *Die PISA-Studie zur Lesekompetenz: Überblick und weiterführende Analysen*. S. 139–168. doi:[10.1007/978-3-322-81031-1_7](https://doi.org/10.1007/978-3-322-81031-1_7). [[10.1007/978-3-322-81031-1_7](https://doi.org/10.1007/978-3-322-81031-1_7); 24.11.2023].

Ehmig, Simone C. (2019): *Lesekompetenz und Lesebegriff*. In: Bpb.de. [<https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/287315/lesekompetenz-und-lesebegriff/>; 24.11.2023].

Rayner, Keith; Schotter, Elizabeth R.; Masson, Michael E. J.; Potter, Mary C. und Treiman, Rebecca (2016): *So Much to Read, So Little Time*. In: Psychol Sci Public Interest 17/1. S. 4–34. doi:[10.1177/1529100615623267](https://doi.org/10.1177/1529100615623267). [[10.1177/1529100615623267](https://doi.org/10.1177/1529100615623267); 24.11.2023].

Schöpfer, Linus (2023): «Für den Alltag nicht gewappnet»: Die Schweiz leidet an Leseschwäche. In: Neue Zürcher Zeitung. [<https://www.nzz.ch/nzz-am-sonntag/die-schweiz-verlernt-das-lesen-und-wird-anfaellig-fuer-fake-news-ld.1766429>; 24.11.2023].

Stiftung Lesen und Institut für Demoskopie Allensbach (2020): *Lesen im digitalen Wandel – Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung im Winter 2020* 2020. [; 24.11.2023].

Streblow, Lilian (2004): *Zur Förderung der Lesekompetenz*. S. 275–306. doi:[10.1007/978-3-322-81031-1_11](https://doi.org/10.1007/978-3-322-81031-1_11). [[10.1007/978-3-322-81031-1_11](https://doi.org/10.1007/978-3-322-81031-1_11); 24.11.2023].

Spenden für den Wochenkommentar ist jetzt so einfach wie bezahlen im Hofladen



Bequem mit TWINT bezahlen



Scannen Sie den QR-Code mit Ihrer TWINT App.



Geben Sie den Totalbetrag ein und bestätigen Sie Ihre Zahlung.

Sie möchten lieber über einen Einzahlungsschein spenden? Kein Problem:

https://www.matthiaszehnder.ch/wp-content/uploads/2023/04/Spende_EZ_Wochenkommentar.pdf