

Strategien für das Lesen von schwieriger und langweiliger Pflichtlektüre

Wenn du dieses Handout mitnimmst, hast du wahrscheinlich einige Probleme, dich beim Lesen der Pflichtlektüre zu konzentrieren. Keine Sorge. Wir haben alle Probleme damit, uns aufs Lesen zu konzentrieren, vor allem weil wir in einer Zeit leben, in der es mehr als leicht ist, sich abzulenken.



Lesen ist jedoch ein Teil des Studiums, der vermutlich nie verschwinden wird, und es ist vielleicht der wichtigste Teil, um im Studium erfolgreich zu sein. Internet, Smartphone, Wii und andere Dinge müssen dafür – zumindest für eine Weile – in den Hintergrund treten. Schließlich geht es hier um deine Bildung und einen Studienabschluss – dafür musst du dich hin und wieder aufs Lesen konzentrieren.

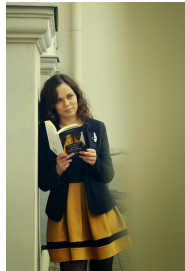
Aber wie bleibt man konzentriert auf einen Text, vor allem, wenn er langweilig ist? In den folgenden Absätzen werde ich dir einige Tipps und Tricks vorstellen, mit denen du dich so gut wie auf jeden Text konzentrieren kannst.

Überlege dir Ziele und teile den Text auf

Um anzufangen, ist es immer am besten, Ziele festzulegen. Übergeordnete Ziele wie: mehr Wissen erlangen, das Seminar bestehen und einen Abschluss zu machen, helfen dabei allerdings nicht viel. Besser sind Etappenziele: Wieviele Seiten oder Absätze muss ich bis zu der Sitzung lesen, in der der Text behandelt wird?

Teile sie dann so auf, dass du jeden Tag eine schaffbare Menge hast. Wenn du z.B. bis zur nächsten Sitzung in sechs Tagen ein Kapitel von 30 Seiten lesen sollst, solltest du nicht am Abend vor der Sitzung anfangen zu lesen – denn dann hast du einen dicken Stapel von 30 Seiten vor dir. Teile die Seiten auf, dann musst du jeden Tag nur fünf Seiten durcharbeiten. Das klingt schon viel leichter, oder? Der Schlüssel ist (nicht nur beim Lesen), alles in kleinere Aufgaben aufzuteilen. Dann hast du nicht mehr einen großen und unüberwindbar scheinenden Berg von Arbeit vor dir, sondern lauter schaffbare Einzelschritte – und dann bist du viel leichter am Ziel, als du denkst.

Such dir einen ruhigen Platz und hab Ohrstöpsel griffbereit



Das nächste Hilfsmittel, um dich auf einen Text konzentrieren zu können, ist ein guter Platz zum Lesen. Viele lesen gern im Bett – doch das solltest du besser nicht für Uni-Texte nutzen. Im Bett bist du wahrscheinlich schnell zu entspannt und wirst müde – oder kannst andersherum dann nachts nicht mehr schlafen, wenn du tagsüber darin gearbeitet hast. Vergiss nicht: dein Ziel ist, konzentriert zu bleiben!

Wenn du dir einen Platz überlegst, den du zum Lesen benutzen willst, achte darauf, dass es dort nicht zu viele Ablenkungen gibt. Gut wäre ein ruhiger Ort wie ein Büro oder Wohnzimmer, aber ohne Fernseher oder andere Unterhaltungsmöglichkeiten, die dich von deinem Text weglocken könnten. Manche Menschen lesen gern im Café oder in der Bibliothek. Egal wo – störende Geräusche kannst du immer mit Ohrstöpseln ausschließen.

Mach deinen Kopf frei

Bevor du anfängst zu lesen, solltest du einen klaren Kopf für die Aufgabe haben. Es ist schwierig, sich auf einen wissenschaftlichen Text zu konzentrieren, wenn man über zu viele andere Dinge nachdenkt. Wenn du ein akutes Problem hast, kläre es vorher oder setz dir einen Termin, an dem du das machst; wenn du dir Sorgen machst, wie du alles schaffen sollst, mach dir eine To-do-Liste und tauche dann in den Text ein.

Mach außerdem während des Lesens regelmäßig Pausen – aber plane sie. Du kannst zu festgelegten Zeiten Pausen machen oder nachdem du einen Textabschnitt geschafft hast. Wenn du deine Pausen nicht planst, kann es passieren, dass du zu oft und zu lange Pausen machst und dein Ziel nicht schaffst. Pausen sind gut, um etwas zu entspannen und das Gelesene sacken zu lassen, so dass du danach wieder mit frischer Kraft an den Text gehen kannst.

William S. Harkey (Academic Center der University of Houston, Texas): Strategies for Staying Focused Even When the Reading Assignment is Well... Boring (2010). Übersetzung mit Erlaubnis des Autors durch Ina Mittelstädt. Freigegeben zum unveränderten Kopieren und Weitergeben.

Unterstreiche/markiere Textstellen und schreib dir Anmerkungen auf

Vielleicht zwei der wichtigsten Dinge, die du beim Lesen eines wissenschaftlichen Textes tun kannst: Unterstreichen bzw. markieren und Anmerken. Anmerken heißt, an den Rand einen kurzen Kommentar zu dem zu schreiben, was du gerade gelesen hast – ein Schlagwort, eine Frage oder eine Idee.

Unterstreichen bzw. markieren solltest du wichtige Wörter, Sätze oder Abschnitte, die dir helfen, dich später schnell wieder im Text zu orientieren. Wenn du dir Anmerkungen aufschreibst und den Text markierst, sparst du dir, den Text später noch einmal ganz durchlesen zu müssen, um eine bestimmte Information zu finden.

Wenn du liest, solltest du stets nach den wichtigsten Stellen suchen. Die wichtigsten Stellen sind: **Thesen, Kernideen, Belege und ähnliches**. Wenn du dir diese Aufgabe stellst, wird Lesen von einer lästigen Qual zu einer Mission – und du bleibst konzentriert auf das, was du liest.

Ein paar Worte der Warnung zum Thema Unterstreichen bzw. Markieren: Pass auf, dass du nur die **wirklich wichtigen Stellen** des Textes markierst. Wenn du zu viel anstreichst, ist der Text danach genauso unübersichtlich wie vorher – nur bunter. Du findest dann immer noch nicht das, was wichtig ist. Also überlege dir, was wichtig ist. Nur das Wichtige, das absolut Notwendige, die Geht-nicht-ohne-Stellen müssen markiert werden. **Wenn du dich eine halbe Seite später nicht mehr daran erinnerst – markiere es nicht.**



Zudecken

Auf eine ganze Seite Text zu schauen, kann gerade bei einem schwierigen Text einschüchternd sein. Um etwas von dieser Angst vor dem Text zu verlieren, kannst du ein Stück Papier nehmen und die Absätze damit abdecken, die du gerade nicht liest. Du kannst auch mit einer Karteikarte o.ä. die kommenden Zeilen verdecken und nur die freigeben, die du gerade liest. Dadurch wird dein Gehirn aufhören, sich Sorgen zu machen, wieviel du noch zu lesen hast und was du alles noch nicht geschafft hast.

Laut lesen

Ein Tipp, der vielen hilft dabei, beim Lesen konzentriert zu bleiben, ist, sich den Text selbst laut vorzulesen. Das nützt vor allem, wenn du nicht so der visuelle Lerntyp bist, sondern gut durchs Zuhören lernst. Außerdem musst du beim Vorlesen – ebenso wie beim Markieren – genauer auf den Text achten: Was ist wichtig? Was muss ich betonen? Welche Satzteile gehören zusammen? Nicht zuletzt kannst du, indem du dir selbst zuhörst, Ablenkungen besser ausblenden.

Den Text zusammenfassen

Manche Autoren lieben es, schwierige und unverständliche Wörter zu benutzen, die jeden verwirren, oder abstrakte, wilde Ideen in der allerkompliziertesten Weise auszudrücken. Hier hilft es, sich den Text in die eigene Sprache zu übersetzen. Kerngedanken in eigenen Worten wiederzugeben oder den Text (oder einzelne Abschnitte) zusammenzufassen, macht es dir viel leichter, am Text dranzubleiben – und du verstehst ihn besser und kannst später besser damit arbeiten.

Paraphrasieren ist dabei einfach: Nachdem du einen komplizierteren Satz oder Abschnitt gelesen hast, sag dir selbst laut, was du da gerade gelesen hast, so dass du ihn wirklich verstanden hast. Schlage Fremdwörter nach. Tu so, als würdest du den Satz oder Abschnitt jemandem erklären, der den Text nicht gelesen hat.

Den Text zusammenzufassen kann dir dabei helfen, für dich Unwichtiges herauszufiltern – also z.B. Beschreibungen von Konzepten oder Definitionen, die du schon kennst oder Informationen (wie z.B. Beispiele), die du nicht brauchst, um zu verstehen, was der Autor (oder die Autorin) sagen will.

Nicht alle dieser Tips sind für jeden hilfreich. Deshalb sind es auch nur Vorschläge: Probier aus, was für dich funktioniert. Es gibt aber sicher auch noch ganz andere Wege, wie du beim Lesen konzentriert bleibst – halt die Augen offen.

Ein letzter Hinweis zu diesen Strategien: Sei konsequent, wenn du sie anwendest. Mach dir vorher einen Plan und versuche, ihn umzusetzen. Mach es regelmäßig – dann wird konzentriertes Lesen irgendwann zu deiner zweiten Natur und Lesen für die Uni eine ganz normale Sache, die dich nicht mehr viel Kraft und Zeit kostet.

William S. Harkey (Academic Center der University of Houston, Texas): Strategies for Staying Focused Even When the Reading Assignment is Well... Boring (2010). Übersetzung mit Erlaubnis des Autors durch Ina Mittelstädt. Freigegeben zum unveränderten Kopieren und Weitergeben.