

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 82 (1978)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Aus der Praxis : wie kann man seine Leseleistung steigern?  
**Autor:** Riggenbach, E.

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## WAS UNSER LEBEN ZU ERFÜLLEN VERMAG

Was unser Leben zu erfüllen vermag, ist vielerlei:

- Es ist die Schönheit der Welt und jedes einzelnen Dinges in ihr, die unser Herz mit Freude erfüllt und unser Wollen und Wünschen verstummen lässt durch ihren blossen Anblick.
- Es ist die Wahrheit des Erkennens, die uns weise macht in unserem Wollen und Nichtwollen, in unserem Drang, das Leben zu gestalten, und in unserem Gleichmut, es zu ertragen, wie es ist.
- Es ist das Glück des Daheimseins, das unserem Wollen Kraft und unserem Wünschen Frieden gibt.
- Es ist die Gnade der Gläubigkeit, die uns in der Verzweiflung über das Stückwerk unseres Vollbringens die Unerschöpflichkeit der Verheissung verspüren lässt.

All dies gehört gleichzeitig zu einem erfüllten Leben. Es bedeutet eine Verarmung des Lebensgehaltes, wenn nur eines davon fehlt. Wie das Wachstum der Pflanze, die vielerlei Nährstoffe braucht, sich nach demjenigen richtet, von dem am wenigsten vorhanden ist, so kommt der Reichtum eines Lebens nicht über die Grenzen desjenigen Inhaltes hinaus, der am dürftigsten erlebt wird.

*Diese Gedanken von Paul Moor, dem am 16. August 1977 verstorbenen grossen Erzieher, ehemals Professor für Heilpädagogik und Leiter des Heilpädagogischen Seminars Zürich, sind einer Würdigung im «Hospitalis» Nr. 11, November 1977, entnommen.*

## Aus der Praxis

### WIE KANN MAN SEINE LESELEISTUNG STEIGERN?

Eine gute Lesefertigkeit kommt einem ein Leben lang zustatten. Wer kann sich aber rühmen, in dieser Beziehung fortgeschritten zu sein? Das lässt sich leicht selbst prüfen. Wer in der Minute 300—400 Wörter liest und dabei auch den Sinn des Gelesenen erfasst, der hat schon eine sehr gute Leseleistung, denn der Durchschnittsleser bewältigt nicht ganz 200 Wörter in der Minute. Nach einer solchen Kontrolle der eigenen Lesegeschwindigkeit, verbunden mit der Überprüfung dessen, was man von dem Gelesenen richtig aufgenommen hat, werden die allermeisten einsehen, dass ihnen Hinweise und Tips zur Erhöhung der Lesefertigkeit von Nutzen sein könnten.

Vorerst einige fast selbstverständliche, jedoch oft missachtete Voraussetzungen zum guten und raschen Lesen: Einmal spielt der

als angemessen erachtete Abstand zwischen Auge und Text eine beachtliche Rolle. 35—40 cm ist für Normalsichtige und für solche, die mit Gläsern richtig korrigierte Augen haben, der günstigste Abstand. Ein weiteres Kriterium ist die Körperhaltung. Man sollte zum Lesen sitzen, nicht liegen und den Lesestoff so im Lichte halten, dass keine Blendung für die Augen besteht. Wenn man müde ist, verzichte man auf eine anspruchsvolle Lektüre. Der minimale Gewinn, den wir dabei erzielen, lohnt die Anstrengung nicht.

Lesen hat den Sinn von auflesen, zusammentragen, sammeln. Liest man zur Erweiterung seines Wissens, so kann man dadurch schneller vorwärtskommen, wenn man das, was man von einem Thema schon weiss, nicht mehr «aufliest», sondern Abschnitte, welche für uns Bekanntes beinhalten, nur «überfliegt». Bei der Lektüre von Tageszeitungen wird einem oft durch fettgedruckte Einleitungen, Untertitel und Auszeichnungen innerhalb des laufenden Textes eine Orientierung in Kurzform geliefert, die den Entscheid erleichtert, ob wir einen ganzen Kommentar durchlesen sollen oder nicht.

Wer aus dem Grundschulalter ist, also alle Erwachsenen, liest nicht jeden einzelnen Buchstaben, sondern erfasst das Wortbild als Ganzes. Weil der untere Zeilenrand verhältnismässig gleichförmig verläuft, führt man den Blick mit Vorteil über den stärker bewegten oberen Teil. Die grossen Buchstaben und die Oberlängen der kleinen, also die von d, f, h, k, l, t, geben die Anhaltspunkte, um Worte rasch zu erkennen. Wie sehr dies zutrifft, zeigt sich, wenn man vergleichsweise einen Text liest, der nur in grossen Buchstaben gedruckt ist. Man erkennt, dass das Wortbild viel schwerer zu erfassen ist, da der obere und untere Rand der Zeile ganz gleichförmig verläuft.

Obschon jedes Auge eine gewisse Textbreite beherrscht, addieren sich diese Blickspannen nicht, weil sie einen gemeinsamen Mittelpunkt haben. Der Durchschnitt der Blickspannen aller Leser dürfte in der Breite bei 10 Schriftzeichen liegen. Diese Eigenschaft der Augen muss man ausnützen, um seine Leseleistung zu steigern. Das gelingt, wenn man nicht beim ersten Buchstaben einer Zeile zu lesen beginnt, denn dadurch geht ein Teil der Blickspanne an den linken leeren Rand verloren. Man rückt daher den ersten Blick bewusst etwas in die Zeile ein und hört im entsprechend gleichen Abstand am Ende der Zeile auch frühzeitig auf. Für den Anfang werden es vorn und am Schluss der Zeile je etwa 7 Buchstaben sein, die so eingespart werden. Mit etwas Übung lässt sich aber gut noch eine Steigerung der Blickspanne auf total 20 Buchstaben erreichen, so dass man je 10 davon am Zeilenanfang und -schluss beim Lesen einsparen kann. Bei ziemlich kleiner Druckschrift macht dies pro Zeile etwa 2 cm ihrer Länge aus, die das Auge auf seinem Weg darüberhin von selbst mitbekommt, ohne dass der Blickmittelpunkt ganz zum Zeilenanfang und -schluss wandern muss. Bei einer angenommenen Satzbreite von 10 cm entspricht das schon einem Gewinn von 20 %, um



welche die Augen weniger beansprucht werden und die Lese-  
geschwindigkeit sich erhöht.

Man könnte vielleicht einwenden, dass durch gesteigertes Lese-  
tempo das Erfassen des Inhalts eines Textes beeinträchtigt werde.  
Es zeigt sich aber eher das Gegenteil. Den Sinn längerer, geschach-  
telter Sätze erfasst man beim schnellen Lesen leichter, da man früher  
zum Schlussglied der Kette kommt; der Anfang ist dann noch unver-  
wischt im Gedächtnis.

Natürlich erfordert rasches Lesen auch eine erhöhte Konzentra-  
tion, die nur möglich ist, wenn man unbeeinträchtigt von Ablenkun-  
gen lesen kann. Schon Goethe sagte: «*Wenn ich lese, will ich mich  
sammeln.*» Und man könnte hinzufügen: Lesen verlangt intensive  
Denkarbeit. Mit dem Erfassen der Zusammenhänge ist das Festhalten  
von Informationen aber noch keineswegs garantiert. Man hat ermit-  
telt, dass etwa 80 % des beim Lesen Aufgenommenen sehr rasch ver-  
gessen wird. Was man aber von einer Lektüre an Wissen am näch-  
sten Tag noch gegenwärtig hat, das baut sich nur langsam ab. Teile  
davon, denen unser besonderes Interesse gilt, können sich über Jahre  
und Jahrzehnte im Gedächtnis erhalten.

Da Lesen vorzugsweise Denkarbeit ist, braucht es kein langes  
Hinsehen auf Buchstaben und Wortbilder. Es lässt sich daher viel  
Zeit und Kraft gewinnen, wenn man die Fertigkeit zu schnellem  
Lesen beherrschen lernt.

*E. Riggensbach*

## *Buchbesprechungen*

(Die Redaktion übernimmt für eingegangene Rezensionsexemplare weder  
eine Besprechungs- noch Rücksendeverpflichtung.)

Heidi Haupt-Battaglia: *Ostereier*, Fr. 39.—, Verlag Paul Haupt, Bern.

Das Ei, als Symbol keimenden Lebens und der Auferstehung, ist von  
altersher von manchen Völkern in den verschiedensten Techniken verziert  
worden. Dabei haben mystische, religiöse und ästhetische Neigungen den  
Künstlern die Hand geführt. Kenner wissen auf Anhieb, aus welcher Gegend  
ein Volksbrauche stammt. *Heidi Haupt-Battaglia* begann nun Ostereier zu  
sammeln: eigene verzierte Eier erst, dann solche von namhaften Künstlern  
und schliesslich jene aus dem Volksbrauchtum. In 14 Jahren ist eine Kol-  
lektion von 1200 Eiern daraus geworden, die an mehreren Orten in der  
Schweiz zur Osterzeit ausgestellt war. Was der Künstlerin und Sammlerin  
aber noch mehr am Herzen lag: Sie wollte andere Menschen nicht nur zum  
Sammeln, vielmehr noch zum Selberschaffen anregen. So organisierte sie  
1977 den ersten Berner Ostereimärit, dem ein Riesenerfolg beschieden war.  
Das lebhafteste, ja bisweilen leidenschaftliche Interesse der Besucher rief  
förmlich nach einem ausführlichen Anleitungsbuch. Die Autorin erklärt 27  
Varianten des künstlerischen Eierverzierens, zum Beispiel das *Gravieren*