



## Lesen

Es gibt kein Schreiben ohne Lesen. Durch das Lesen gehst du in einen Austausch, begegnest Gedanken und lernst neue Perspektiven kennen. Und wie bei einer Begegnung bist du dabei nicht passiv sondern aktiv. Du bringst dich, dein Wissen, deine Erfahrung, deine Interessen und deinen subjektiven Geschmack mit ein. Das Zusammenspiel all dieser Dinge beeinflusst die Art, wie du Texte liest und verstehst.

Genau wie das Schreiben ist lesen erlernbar. Das Lesen ist ein Prozess, der in drei Phasen eingeteilt werden kann:

- ➔ Vorbereitung
- ➔ Durchführung
- ➔ Nachbereitung

Mithilfe verschiedener Methoden und Techniken ist es möglich, das Gelesene mit der Zeit schneller zu erfassen und zu verarbeiten.

Im folgenden Handout geben wir dir darüber einen Überblick.

SCHREIB- und STUDIENKOMPETENZEN

Eure Servicestelle der ASH



---

## I. Vorbereitung auf das Lesen

### 1. Leseort, Zeit und Lektüre:

Wie beim Schreiben spielt es auch beim Lesen eine Rolle, wo du was zu welcher Zeit liest.

Überlege dir also, bevor du mit dem Lesen anfängst

➔ einen geeigneten Leseort:

Kannst du dich gut in der Bahn auf dem Weg zur Uni in ein Buch vertiefen?

Wo liest du zuhause am liebsten?

Wie gut kannst du dich in der Bibliothek auf ein Buch konzentrieren?

➔ eine für dich passende Lesezeit:

Zu welcher Tageszeit bist du fit genug, um zu lesen? Wann brauchst du eher Ruhe und Pause?

➔ eine zur Zeit und Ort passende Lektüre:

Welche Art von Texten kannst du gut in der Bahn lesen?

Welche liest du besser in der Bibliothek?

Was liest du gerne zuhause am Schreibtisch, was auf der Couch oder im Bett?

### 2. Literatúrauswahl - Bewusstsein über die Textsorte:

Die Grundlage für das Leseverständnis ist das Bewusstsein für die Textsorte, also welche Art von Text du gerade liest.

Dieses beeinflusst wiederum die Auswahl der Texte, den Lesezweck und die Rezeption:

➔ Aus welchen Gründen würdest du einen wissenschaftlichen Artikel lesen?

➔ Wann einen Zeitungsartikel?

➔ In welchen Momenten wählst du einen Roman oder ein Gedicht aus?



---

Die Textsorten, die für dein Studium relevant sind, richten sich nach der zugrunde liegenden wissenschaftlichen Ausrichtung. Da die Gesundheits- und Sozialwissenschaften multidisziplinär arbeiten, wirst du je nach Ausrichtung und Spezifikation mit unterschiedlichen wissenschaftlichen Textsorten arbeiten.

➔ Einen Überblick über die Textsorten, die vor allem für die Gesundheits- und Sozialwissenschaften relevant sind, findest du in **Kapitel VI** der Lernmaterialien.

Monodisziplinäre Wissenschaften, wie beispielsweise der Psychologie, Philosophie oder Jura, lehren und forschen auf Grundlage von einer Disziplin mit gelegentlichen Ausflügen in andere Disziplinen. Das bedeutet, dass ein Phänomen aus **einer** fachlichen Perspektive erforscht wird. Die Gesundheits- und Sozialwissenschaften hingegen bedienen sich generell unterschiedlicher Wissenschaftsformen, um möglichst viele verschiedene Perspektiven (Sichtweisen) auf eine Fragestellung zu erhalten. Dabei spielt die Praxisforschung eine besonders große Rolle. Daraus folgt auch eine andere Herangehensweise in Bezug auf Methodik und Argumentation (vgl. Kolip/Schmidt 2023, S. 14 – 19).

➔ Einen Überblick über die unterschiedlichen Forschungsmethoden findest du in **Kapitel IX** der Lernmaterialien



---

## II. Durchführung

### 1. Lesetechniken:

- ➔ Lies in kleinen Etappen und nicht zu lange am Stück, um die Konzentration aufrecht zu erhalten.
- ➔ Verschaffe dir einen Überblick: Lies zunächst nur die Anfänge der einzelnen Absätze.  
Diese ergeben einen Sinnzusammenhang, eine kurze Zusammenfassung, welche dich dabei unterstützt, ein Gefühl zum Gesamttext zu entwickeln. So kannst du herausfinden, ob der Text/das Kapitel/das Buch zu deinem Thema passt.
- ➔ Versuche, beim Lesen nur die Augen zu bewegen, nicht den ganzen Kopf. Das unterstützt dich dabei, nicht so leicht abzuschweifen. Auch kannst du dir das Gelesene besser merken und schneller unterscheiden, welche Informationen wichtig und welche unwichtig sind.
- ➔ Textabstand: Ein Abstand deiner Augen zum Text von 35–40 cm ermöglicht dir das Erfassen von Wortgruppen. Das wiederum hilft dir dabei, den Blick zu fokussieren. Du liest nicht von Wort zu Wort sondern von Wortgruppe zu Wortgruppe.

### Tipp:

Anfangs kannst du den Text durch zwei senkrechte Linien unterteilen. Der Blick kann so pro Zeile zwischen den Linien landen.

### Beispieltext:

„Um den roten Faden zu verdeutlichen, kann es hilfreich sein, nach jedem Hauptkapitel ein kurzes Zwischenfazit zu ziehen, an das Sie im folgenden Kapitel anknüpfen.  
Falls möglich, machen Sie sich auch schon Gedanken zur Gewichtung der Kapitel. Wie umfangreich werden die einzelnen Abschnitte sein?“ (Kolip/Schmidt 2023, S. 31).



---

## 2. Rezeption und Redaktion:

So unterschiedlich die Texte sind, so unterschiedlich ist auch deine Reaktion darauf. Manche machen dich wütend, manche verstehst du nicht, andere amüsieren dich und wieder andere wecken dein Interesse.

Deine Reaktion auf die gelesenen Texte ist eine wichtige Information:

- ➔ Was hat dich besonders interessiert?
- ➔ Zu welchen Texten hast du leicht zu welchen schwerer einen Zugang gefunden?
- ➔ Welche Texte musstest du mehrfach lesen, um den gesamten Inhalt erfassen zu können?

Mit der Zeit kannst du erkennen:

- ➔ in welche Richtung du dein Wissen vertiefen willst
- ➔ welchen Thesen und Argumenten du widersprichst oder zustimmst - auf Grundlage des Wissens, das du bereits hast. Du tauchst in die Gedankengänge anderer Autor\*innen, versuchst diese nachzuvollziehen und ihre Argumentation zu erkennen.

### Schreibimpuls

#### Für wen?

Eine Person

#### Ziel:

Textverständnis und Selbstreflexion

#### Ablauf:

- ➔ Lies einen Text, den du gerade im Seminar behandelst.
- ➔ Mache dir kurze Notizen, welche Reaktionen dieser Text bei dir auslöst:

Zustimmung/Abneigung

Verständnis/Unverständnis

Fragen



---

### 3. Aktives Lesen - Motivation und Ziel:

Lesen bedeutet, Fragen an einen Text zu stellen.

Du liest:

- ➔ um Antworten auf Fragen zu finden
- ➔ um zu schauen, inwieweit der Text zu deiner Fragestellung/These passt
- ➔ als Inspiration auf der Suche nach einer Fragestellung/einem Thema
- ➔ um Gedankengänge des/r Autor\*in nachzuvollziehen

---

### 4. Leseuntersützung

Aktives Lesen gelingt leichter, wenn du ganz konkret mit dem Text arbeitest.

Um zu klären, wonach du suchst, kannst du zunächst W-Fragen formulieren:

- ➔ Warum habe ich mich für den Text entschieden?
- ➔ Welche Antworten auf welche Fragen suche ich? Notiere sie?
- ➔ Warum habe ich mich für diese/n Autor\*in entschieden?

Wenn du dann mit dem Lesen beginnst, kannst du folgende Methoden ausprobieren:

- ➔ Mit einem Stift kannst du wichtige Stellen markieren, Fremdwörter herausschreiben und begleitende Notizen machen.
- ➔ Beachte: In der Regel stecken 80% der Informationen in 20% des Textes. Daher sollten auch nicht mehr als 10-25% des Textes markiert werden, sonst verlierst du den Überblick.
- ➔ Eine weitere Methode ist das Schwärzen nicht wichtiger Passagen. Dies ist allerdings nur bei Ausdrücken möglich und kann auch dazu führen, dass du das Gefühl bekommst, Wichtiges endgültig durchgestrichen zu haben.



---

➔ Überschriften für die wichtigsten Absätze finden. Diese Art, das Wichtigste zu betiteln kann eine gute Grundlage für eine spätere Zusammenfassung/ein Exzerpt sein.

Die Vorlage zur Anfertigung eines Exzerpts findest du in **Kapitel VII**.

Wenn ein Text dir keine Antworten liefert oder nicht die gewünschten, zögere nicht, ihn beiseite zu legen. Sollte der Text dir jedoch Antworten liefern, die du aber nicht alle sofort verstehst, lies den Text in kleinen Abschnitten mehrmals und sprich mit Kommiliton\*innen darüber.

#### **4. Nachbereitung:**

Zum Lesen gehört auch die Nachbereitung.

Ziel der Nachbereitung ist es:

- ➔ dir zu einem fundierten Textverständnis zu verhelfen
- ➔ die gelesenen Inhalte zu reflektieren und sie zu vertiefen.

Auch hierfür kannst du auf verschiedene Techniken zurückgreifen:

#### **Schreibimpuls 1 - Brief an das Buch:**

Wenn du einen Text/ein Kapitel/Buch fertig gelesen und dir Notizen gemacht hast, lege alles beiseite und mache eine Pause. Wenn du zurück an deinen Schreibtisch kehrst, nimm dir ein Blatt Papier und schreibe einen kurzen Brief an den Text/das Kapitel/das Buch.

Auf diese Weise kannst du:

- ➔ eine andere Perspektive einnehmen
- ➔ einen Überblick über die wichtigsten Erkenntnisse erlangen
- ➔ in einen direkten Dialog mit dem/der Autor\*in treten
- ➔ eine Kurzzusammenfassung schreiben, welche die prägnantesten Dinge enthält



---

## Schreibimpuls 2 - Dialog mit Kommiliton\*innen:

### Für wen?

Eine Person im Austausch mit einer oder mehreren anderen.

### Ziel:

Klarheit erlangen über Erkenntnisse aus dem Text durch Dialog

### Ablauf:

- ➔ Notiere deine Fragen, die beim Lesen entstanden sind.
- ➔ Diskutiere sie und versuche zu erklären, welche Stellen im Text aus welchen Gründen für dich relevant sind.

## Schreibimpuls 3 - ein Cluster anfertigen:

### Für wen?

Eine Person für sich oder mehrere Personen in der Gruppe, die alle je ein Cluster anfertigen.

### Ziel:

Klarheit über die zentralen Punkte einzelner Kapitel/eines Textes/Buchs durch freies assoziatives Schreiben

### Ablauf:

- ➔ Lege ein A4 oder A3-Blatt quer vor dich auf den Tisch.
- ➔ Starte, indem du einen zentralen Begriff/Kapitelüberschrift in die Mitte des Blatts schreibst.
- ➔ Umkreise diesen Begriff
- ➔ Anschließend assoziiert du dazu alle Begriffe, die dir spontan in den Sinn kommen.
- ➔ Ein Cluster kann auch als Vorlage für deinen ersten Gliederungsversuch für deine Arbeit sein oder dir aufzeigen, welche Aspekte nicht zu deinem Thema passen.
- ➔ Faustregel: alles, was nicht auf das Blatt Papier passt, hat nicht die oberste Priorität.



### **Hinweis für Studierende, deren Erstsprache nicht deutsch ist:**

- Das Cluster ist eine assoziative Übung.
- Das bedeutet, dass du alle Begriffe, die dir einfallen, schnell, spontan und ohne darüber nachzudenken aufschreibst.
- Wenn dir die Worte schneller in deiner Erstsprache einfallen, fertige das Cluster in dieser an.
- Nachdem das Cluster fertig ist, kannst du die Begriffe übersetzen.

#### **IV. Literaturnachweis**

Die Zusammenstellung ist angelegt auf Grundlage des Leitfadens Lesetechniken der Universität Bielefeld.

Online abrufbar unter: [https://www.fosbos-rosenheim.de/pub/FosBos/SeminarInformationen/Lesetechniken\\_Uni\\_Bielefeld.pdf](https://www.fosbos-rosenheim.de/pub/FosBos/SeminarInformationen/Lesetechniken_Uni_Bielefeld.pdf)

Kolip, Petra/Schmidt, Bettina (2023): *Schreiben in Sozialarbeits- und*

*Gesundheitswissenschaften*, Verlag Barbara Budrich: Opladen - Toronto.