

Koch, Günther

Wissenschaftliche Texte erschließen mit der Lesestrategie SQ3R

Haushalt in Bildung & Forschung 6 (2017) 1, S. 3-16



Quellenangabe/ Reference:

Koch, Günther: Wissenschaftliche Texte erschließen mit der Lesestrategie SQ3R - In: Haushalt in Bildung & Forschung 6 (2017) 1, S. 3-16 - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-191272 - DOI: 10.25656/01:19127

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-191272>

<https://doi.org/10.25656/01:19127>

in Kooperation mit / in cooperation with:



<https://www.budrich.de>

Nutzungsbedingungen

Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Die Nutzung stellt keine Übertragung des Eigentumsrechts an diesem Dokument dar und gilt vorbehaltlich der folgenden Einschränkungen: Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document.

This document is solely intended for your personal, non-commercial use. Use of this document does not include any transfer of property rights and it is conditional to the following limitations: All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

Kontakt / Contact:

peDOCS
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Mitglied der


Leibniz-Gemeinschaft

6. Jahrgang
Heft 1
2017

Gesundheit ♦ Umwelt ♦ Zusammenleben ♦ Verbraucherfragen ♦ Schule ♦ Beruf

Bildung Haushalt in & Forschung

*Qualifizierungsarbeiten
Konsum - Ernährung - Gesundheit*



ISSN 2193-8806



Verlag Barbara Budrich

<i>Werner Brandl</i> Editorial.....	2
<i>Günther Koch</i> Wissenschaftliche Texte erschließen mit der Lesestrategie SQ3R.....	3
<i>Martin Kornmeier</i> Kompetent wissenschaftlich schreiben nach dem Gugelhupf-Prinzip.....	17
<i>Michael Booch</i> Zwischen Therapie und Beratung – Zur Rolle der Lehrkraft bei der Präventions- und Interventionsarbeit von Essstörungen in der Schule.....	21
<i>Michaela Wölfer</i> Das Metabolische Syndrom im Jugendalter – Mögliche Ursachen und Präventionsstrategien auf nationaler und internationaler Ebene.....	33
<i>Julia Ernst</i> Aktuelle Herausforderungen bei der Schulverpflegung an Gemeinschaftsschulen.....	47
<i>Barbara Rieger</i> Essgenuss im Jugendalter.....	62
<i>Eva Steinfurth</i> Die Förderung des ethischen Ernährungsbewusstseins.....	79
<i>Andrea Balz & Dina Limbach</i> Lernaufgaben und Unterrichtsmaterialien zum neuen schweizerischen Lehrplan 21.....	95
<i>Birgit Happel</i> „Ich habe immer über meine Verhältnisse gelebt“ – Ein biografieanalytischer Blick auf den Umgang mit Geld.....	107
<i>Tagungsankündigung</i> GFD Tagung 2017 Fachdidaktische Forschung zur Lehrerbildung.....	123

Günther Koch

Wissenschaftliche Texte erschließen mit der Lesestrategie SQ3R

In der Vorbereitung wissenschaftlicher Arbeiten spielt das Literaturstudium eine wichtige Rolle. Die Lesestrategie *SQ3R* leitet Studierende und Wissenschaftler an, anspruchsvolle Texte Schritt für Schritt zu erschließen und somit einerseits bestmöglich zu verstehen und andererseits möglichst wenig Zeit mit nicht zielführenden Texten zu vergeuden.

Schlüsselwörter: Lesestrategie, Produktivität, Textverständnis, Effizienz

Auf ein Wort: Wie Sie von diesem Beitrag profitieren

Probleme beim Studium wissenschaftlicher Texte

„Im Anfang war das Wort“ – dies gilt nicht nur für den Evangelisten Johannes, sondern auch für das Gros wissenschaftlicher Arbeiten. Zu Beginn steht zumeist das Sichten und Studieren aktueller Fachliteratur an. Dies jedoch stellt gerade auch hochmotivierte Studierende und Wissenschaftler häufig vor große Probleme, da nicht wenige Schulen es verpassen, Schülerinnen und Schülern das passende Werkzeug an die Hand zu geben, um anspruchsvolle Texte tatsächlich zielführend zu studieren. Insbesondere werden häufig die folgenden Probleme beim Textstudium identifiziert:

- zu geringes Textverständnis
- mangelnde Konzentration
- Schwierigkeiten, Fachliteratur zielgerichtet zu lesen
- zeitintensive Beschäftigung mit nutzlosen Texten
- Probleme, das Gelesene langfristig zu behalten

SQ3R – Die Lösung der Probleme

All diese Probleme sind keine Erfindungen unseres AD(H)S- und Computerzeitalters, sondern wurden von *Francis Robinson* schon in den 1940er-Jahren bei seinen Studierenden beobachtet. Um Abhilfe zu schaffen, entwickelte er das Lesekonzept mit dem auf den ersten Blick seltsamen Namen *SQ3R*. Heute gilt es als renommier-

Wissenschaftliche Texte erschließen

testes Konzept zur Steigerung des Leseverstehens und zur Optimierung des Textstudiums generell. *SQ3R* ist eine Sammlung aufeinander abgestimmter Techniken, um schwierige wissenschaftliche Literatur erfolgreich zu studieren, wichtige Inhalt zu extrahieren, langfristig zu behalten und für eigene weiterführende Arbeiten zu nutzen (vgl. Abb. 1). Diese Technik stellt auch sicher, dass zielgenau relevante Inhalte identifiziert werden und keine Zeit mit Unwichtigem vergeudet wird. Sie eignet sich immer dann, wenn anspruchsvolle Texte mit dem Ziel des Wissenserwerbs gelesen werden. Es optimiert sowohl die Vorbereitung auf Klausuren und Referate als auch das Schreiben von Seminar-, Bachelor-, Master- und Doktorarbeiten:

- Zentraler Vorteil des Lesekonzepts *SQ3R* ist ein gesteigertes Textverständnis.
- Darüber hinaus hilft es dem Leser, sehr schnell festzustellen ob sich das Lesen des jeweiligen Textes überhaupt lohnt. Dank *SQ3R* stellt der Leser Qualität und Relevanz des zu Lesenden innerhalb kürzester Zeit fest, und wird somit davor bewahrt, sich unnötig mit Überflüssigem aufzuhalten.
- Außerdem bereitet *SQ3R* die Inhalte so auf, dass diese von Ihnen leicht im Langzeitgedächtnis verankert werden können.
- *SQ3R* stellt sicher, dass Sie Texte zielgerichtet lesen, hält Ihre Motivation hoch und bewahrt Sie davor, Ihre Gedanken abschweifen zu lassen.

SQ3R umfasst die fünf Phasen *Survey*, *Question*, *Read*, *Recall* und *Review*.

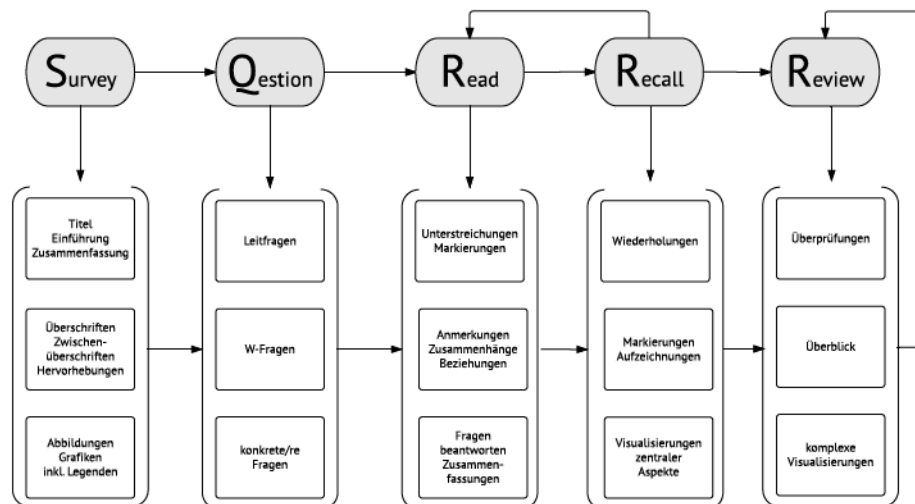


Abb. 1: *SQ3R*-Matrix (Quelle: Eigene Abbildung)

Phase 1 – Survey: Verschaffen Sie sich einen Überblick!

So profitieren Sie von dieser Phase

Bei Büchern wie auch bei einzelnen Aufsätzen und Kapiteln, die Sie als Grundlage für Ihre eigene wissenschaftliche Arbeit lesen, ist es nicht sinnvoll, diese einfach aufzuschlagen und „draufloszulesen“. Dies funktioniert lediglich bei Texten, die zum Vergnügen gelesen werden. Wenn Ihr Ziel jedoch das Verstehen komplexer Zusammenhänge und das Nutzen einer Vielzahl von Fakten ist, dann bringt Sie diese Vorgehensweise nicht wirklich voran.

Sinnvoller ist es, sich zunächst einen Überblick über den Text zu verschaffen. Überfliegen Sie ausgewählte Textelemente und gewinnen Sie einen ersten Eindruck von Aufbau, Struktur und Inhalt. Dies erleichtert Ihre Orientierung im späteren Leseprozess und hilft Ihnen, einzelne Fakten in einen Zusammenhang einzuordnen.

Bereits durch diesen ersten Schritt wird dem Leser klar, wie der Autor seine Ideen entwickelt und seine Ausführungen miteinander verknüpft. Sie identifizieren seine Leitidee. Sie spannen sozusagen ein grobmaschiges Netz einzelner Wissensfäden, in das Sie zu einem späteren Zeitpunkt weitere aus dem Text entnommene Informationen integrieren können. Darüber hinaus bietet diese Phase weitere Vorteile:

- Inhalte, die gerade für Prüfungen gelernt werden müssen, werden besser behalten.
- Komplexe Zusammenhänge und Themen werden leichter erfasst; selbst anspruchsvolle Texte werden besser verstanden.
- Sie können Texte sehr schnell hinsichtlich ihres Nutzens beurteilen, um somit Lesenswertes auszuwählen und wenig Relevantes bereits nach diesem ersten Schritt beruhigt zur Seite zu legen.

Ihre konkrete Vorgehensweise

Stellen Sie sich bei der erstmaligen Begegnung mit einem wissenschaftlichen Werk zunächst die drei folgenden, übergeordneten Fragen, deren Beantwortung Ihnen die Phase *Survey* ermöglichen sollte:

- Worüber wird dieser Text vermutlich Auskunft geben?
- Welche Struktur hat er?
- Lohnt es sich, ihn zu lesen?

| Wissenschaftliche Texte erschließen

Ausgehend von diesen Fragen besteht die erste Phase aus sechs Schritten. Führen Sie diese stets in der vorgegebenen Reihenfolge durch, da Sie somit zunehmend tiefer in den Text einsteigen und sukzessive mehr Details aufnehmen.

Schritt 1 – Lesen Sie Titel und Untertitel!

Gewöhnen Sie sich an, den Titel bewusst zu lesen! Stellen Sie sich beispielsweise die folgenden Fragen:

- Was wird ein Text mit diesem Titel wohl beinhalten?
- Wird bereits die Schwerpunktsetzung des Autors deutlich?

Schritt 2 – Studieren Sie das Inhaltsverzeichnis!

Falls der Text wie bei kürzeren wissenschaftlichen Artikeln häufig der Fall ohne Inhaltsverzeichnis auskommt, überspringen Sie diesen Arbeitsschritt natürlich und gehen sofort zu Schritt 3. Ansonsten widmen Sie sich kurz dem Inhaltsverzeichnis und nutzen dieses, um einen Einblick in den Aufbau des Textes zu erhalten.

- Geht der Autor chronologisch vor?
- Bauen die einzelnen Kapitel argumentativ aufeinander auf?
- Wie strukturiert er seine Ausführungen?

Schritt 3 – Studieren Sie Überschriften und einleitende Sätze!

Studieren Sie nun die einzelnen Überschriften im Text selbst. Nutzen Sie dabei die Gelegenheit, zusätzlich den jeweils ersten nachfolgenden Satz zu lesen. Auf diese Art und Weise gewinnen Sie bereits eine Vorstellung von Inhalt und Aussage des Buchs oder Kapitels! Sie stellen fest, ob der ein oder andere behandelte Aspekt Ihnen bereits bekannt ist oder ob wirklich das gesamte Textmaterial neu für Sie ist. Vielleicht können Sie zu diesem Zeitpunkt auch schon besonders schwierige Textstellen identifizieren. Mögliche Fragen:

- Welche zentralen Einzelaspekte werden den Überschriften zufolge angesprochen?
- Welche Inhalte kommen Ihnen bekannt vor?
- Welche Kapitel oder Punkte wirken besonders anspruchsvoll?

Schritt 4 – Lesen Sie Einführungen, Zusammenfassung u. Ä.!

Während wissenschaftliche Artikel zumeist mit einem aussagekräftigen Abstract beginnen, eignen sich bei einem Buch Klappentext und Einführung. Und zwar in genau dieser Reihenfolge. Hier bietet Ihnen der Autor ein Extrakt seiner Ausführungen.

rungen an. Er teilt Ihnen mit, was er mit diesem Buch erreichen wollte, weshalb er es geschrieben hat. Nutzen Sie es!

Schritt 5 – Studieren Sie sämtliche Abbildungen!

Fotos, Bilder, Grafiken, Diagramme und Tabellen zeigen Ihnen, was der Autor als besonders wichtig ansieht und bringen komplexe Inhalte prägnant auf den Punkt.

Schritt 6 – Lesen Sie die Hervorhebungen des Autors!

Konzentrieren Sie sich zunächst auf fett Gedrucktes und Unterstrichenen. Nutzen Sie diese Hilfestellungen des Autors! Er hat in seinen Ausführungen bereits markiert, was besonders wichtig ist.

Nach Abschluss dieser Phase sollten Sie nun diese konkreten Ziele erreicht haben:

- Sie haben einen ersten Überblick über den Text.
- Sie haben eine erste Vorstellung von der behandelten Thematik.
- Sie haben ein Gefühl für Ausdruck und Stil des Autors sowie für den Schwierigkeitsgrad des Materials.
- Sie können konkret planen, wie viele Seiten Sie pro Sitzung lesen wollen.

Phase 2 – Question: Fokussieren Sie sich!

So profitieren Sie von dieser Phase

Erfahrungsgemäß haben viele Leser Probleme, die Konzentration beim Studium anspruchsvoller Texte über längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten. So berichten viele davon, ihre Gedanken würden dabei oftmals abschweifen. Dies ist zum einen nichts Außergewöhnliches und kann zum anderen leicht behoben werden: Formulieren Sie hierzu vor Beginn des eigentlichen Lesens einige Fragen, die Ihnen der Text beantworten soll und die sicherstellen, dass Sie Ihr Ziel nicht aus den Augen verlieren. So lassen Sie die Rolle des passiv Konsumierenden hinter sich und werden zum aktiv Suchenden.

Daneben haben diese Fragen drei zusätzliche Vorteile:

- Sie stellen sicher, dass Sie die für Sie relevanten Schlüsselstellen des Textes eindeutig identifizieren und keinesfalls übersehen.
- Die Suche nach Antworten auf bestehende Fragen erhöht die Motivation und somit die zentrale Voraussetzung für effizientes Arbeiten und jeglichen Lernprozess.

| Wissenschaftliche Texte erschließen

- Diese Vorgehensweise ermöglicht selektives Lesen, bei dem lediglich relevanten Passagen ein höheres Maß an Aufmerksamkeit und Zeit gewidmet wird. So verhindern Sie, dass Sie sich kurz vor Abschluss einer Seminararbeit oder Klausurvorbereitung in Nebensächlichkeiten verzetteln, wenn Sie nur noch einen Aspekt recherchieren oder nachlesen möchten.

Gewöhnen Sie sich von Anfang an daran, Ihre Fragen schriftlich zu fixieren. Selbst wenn Sie dies nur stichpunktartig auf einem kleinen Notizzettel tun, gelingt es Ihnen somit leichter, Ihre Fragen stetig im Hinterkopf zu haben.

Ihre konkrete Vorgehensweise

Im Austausch mit einer Vielzahl Studierender hat sich beim Formulieren von Fragen das Vorgehen in zwei Schritten bewährt:

Schritt 1 – Beantworten Sie die klassischen Leitfragen!

Mit Hilfe der folgenden Leitfragen stellen Sie sicher, dass Sie den Grund, aus dem Sie den Text studieren, nicht aus den Augen verlieren und sich verzetteln.

- Weshalb/Wozu lese ich diesen Text?
- Welches Problem zu lösen soll er mir helfen?
- Was muss er beinhalten, um meinen Zwecken dienlich zu sein?

Einmal beantwortet und schriftlich fixiert stellen diese allgemeinen Fragen sicher, dass Sie während des Lesens kontinuierlich auf Ihr Ziel fokussiert bleiben. Mit Ihnen wappnen Sie sich dagegen, zu viel Zeit mit dem Studium eines Textes zu vergeuden, der Ihnen nicht weiterhilft. Schrecken Sie nicht davor zurück, das Lesen abubrechen, sobald Sie merken, dass ein Text Sie nicht näher ans Ziel bringt.

Schritt 2 – Formulieren Sie konkrete Fragen!

Richten Sie konkrete Fragen an den Text, die Sie mit seiner Hilfe beantworten wollen. Konzentrieren Sie sich in erster Linie auf die W-Fragen. Bei der Formulierung der konkreten Fragen können Ihnen vor allem drei Methoden helfen:

Formulieren Sie Überschriften um! Dies ist die einfachste Möglichkeit, Fragen an einen Text zu formulieren.

Nutzen Sie Schlüsselwörter! Unabhängig von vorhandenen Überschriften bieten sich als Basis für Fragen auch fett und kursiv Gedrucktes, Unterstrichenes und Umrahmtes an, da der Autor damit von ihm als wichtig Erachtetes hervorhebt. Diese zentralen Begriffe können Sie nutzen ohne dabei den gesamten Text lesen zu müssen.

Verwenden Sie Zusammenfassungen! Zusammenfassungen am Ende einzelner Kapitel oder Aufsätze bieten sich als Grundlage für Fragen an. Fragen Sie konkret nach dem Zustandekommen der dort dargestellten Aussagen.

Phase 3 – Read: Wie Sie Ihren Leseprozess gestalten!

So profitieren Sie von dieser Phase

Nach Abschluss der vorbereitenden Phasen *Survey* und *Question* sollten Sie sowohl einen generellen Überblick über den Inhalt des Textes als auch eine Liste an Fragen haben, die Sie mit Hilfe des Textes zu beantworten hoffen. Nun, nachdem Sie fokussiert sind, kann der eigentliche Leseprozess beginnen. Orientieren Sie sich bei diesem an den folgenden Hinweisen und Tipps:

Hinweis 1 – Legen Sie Pausen ein!

Auch wenn dies individuell natürlich verschieden ist, empfiehlt es sich in den wenigsten Fällen länger als 45 Minuten ohne Pause zu lesen. Auch wenn Ihre Augen noch lange weiter „lesen“ könnten, ist ihr Gehirn zu diesem Zeitpunkt kaum noch aufnahmefähig. Gestalten Sie Ihre Pause aktiv und verbringen Sie diese nicht vor dem Monitor sitzend und im Internet surfend. Machen Sie die Häufigkeit Ihrer Pausen auch vom Komplexitätsgrad des Gelesenen abhängig.

Hinweis 2 – Setzen Sie sich realistische Ziele!

Durch die beiden ersten Phasen haben Sie schon einen ersten Eindruck des Textes bekommen und können seinen Schwierigkeitsgrad einschätzen. Handelt es sich um einen eher einfachen oder doch sehr anspruchsvollen Text?

Auf Basis dieser Einschätzung entscheiden Sie, wie viele Seiten Sie lesen können, bevor Sie eine Pause einlegen. Neben Schwierigkeitsgrad und Komplexität des Textes gilt es bei der Festsetzung einer Seitenzahl zwei weitere Einflussfaktoren zu beachten:

- Ihr Vorwissen ist insofern relevant, als es Ihnen ermöglicht, schneller zu lesen und somit eine höhere Anzahl an Seiten zu bewältigen, bevor Ihre Aufmerksamkeit entscheidend nachlässt und Sie eine Pause einlegen. Auch erleichtert ein umfangreiches Hintergrundwissen das Textverständnis und erspart Ihnen somit ein mehrmaliges Lesen einzelner Passagen oder des gesamten Kapitels.
- Auch der Stil, in dem der Autor schreibt, beeinflusst Ihre Lesegeschwindigkeit und somit die Seitenanzahl, die Sie in einer Sitzung lesen können. Den Stil des Autors und daraus resultierende Erschwernisse identifizieren

| Wissenschaftliche Texte erschließen

Sie problemlos in Schritt 2 der Phase *Survey*, wenn Sie die Überschriften des Textes sowie den jeweils nachfolgenden Satz lesen.

Während es den meisten von Anfang an leichtfällt, die geplanten Pausen penibel einzuhalten, tendieren die meisten allerdings dazu, sich eine zu hohe Anzahl an Seiten als Ziel zu setzen. Gerade bei anspruchsvollen, komplexen Texten, zu denen Sie nur wenig Hintergrundwissen haben, kann es sinnvoll sein, sich für eine 60-minütige Sitzung lediglich zehn Seiten oder gar weniger vorzunehmen.

Hinweis 3 – Planen Sie mehrmaliges Lesen des Kapitels ein!

Komplexitätsgrad und Neuigkeitswert machen ein mehrmaliges Lesen oftmals zwingend notwendig! Planen Sie bei wissenschaftlichen Aufsätzen und Kapiteln aus Fachbüchern von vornherein mehrere Durchgänge ein, wenn Sie diese umfassend verstehen wollen und noch kein Experte auf diesem Gebiet sind.

Streben Sie nicht danach, die Inhalte anspruchsvoller Texte durch einmaliges Lesen zu erfassen. Setzen Sie sich vielmehr als Ziel, bereits in der vorbereitenden Phase *Survey* zielsicher die Textstellen zu identifizieren, deren Komplexitätsgrad und/oder Wichtigkeit ein erneutes Lesen erfordern wird.

So wie Sie sich einem ungelösten Problem nicht stetig mit der gleichen Lösungsstrategie nähern, sollten Sie auch den Leseprozess schwieriger Stellen variieren. Haben Sie sich bei einem ersten Durchgang darauf beschränkt diese zu lesen, sollten Sie bei einem wiederholten Lesen dieser Stellen aktiv werden:

Hinweis 4 – Werden Sie aktiv!

Dies ist insofern nicht unumstritten, als alle zur Verfügung stehenden Möglichkeiten zeitaufwändig sind und somit den Leseprozess verlangsamen. Dennoch sollten Sie nicht darauf verzichten, da dieser Punkt Verstehens- und Behaltensleistung stark erhöht. Effektive Möglichkeiten, zielgerichtet aktiv zu werden und nicht in blinden Aktionismus zu verfallen, werden Ihnen im Folgenden vorgestellt.

Ihre konkrete Vorgehensweise

Schritt 1 – Unterstreichen Sie besonders Relevantes!

Gewöhnen Sie sich an, wichtige Texte niemals zu lesen, ohne dabei einen Stift in der Hand zu halten. Es empfiehlt sich, einen Bleistift anstelle eines Textmarkers zu nutzen, da damit leserliche Notizen angebracht werden können. Darüber hinaus stellt ein einfacher Bleistift das ideale Basiswerkzeug des Speed Readings dar. Vermeiden Sie es, zu viele Unterstreichungen anzubringen – konzentrieren Sie sich wirklich auf die zentralen Begriffe. Dies sind zumeist Substantive oder Verben.

Schritt 2 – Bringen Sie weitere Markierungen an!

Gewöhnen Sie sich die Verwendung einer weniger Symbole an, um Schlüsselstellen unterschiedlich zu markieren. Beispielsweise weist ein Ausrufezeichen auf besonders Wichtiges hin, während ein Fragezeichen schwierige, noch unklare Textstellen markiert. Ein Doppelpfeil kann Schlussfolgerungen des Autors und beschriebene Folgen markieren, während ein Blitz auf die Notwendigkeit verweist, weitere Informationsquellen zu nutzen.

Wenn Sie beim erstmaligen Lesen wichtige Aspekte unterstrichen haben, bietet es sich an die Unterstreichungen besonders zentraler Inhalte in einem zweiten Lesedurchgang zu einem Rahmen zu ergänzen.

Schritt 3 – Beantworten Sie die von Ihnen formulierten konkreten Fragen!

Stellen Sie sicher, dass Sie die in Phase II formulierten Fragen stets vor Augen haben und beantworten Sie diese, sobald Ihnen dies möglich ist, da Sie im Text auf relevante Stellen gestoßen sind. An dieser Stelle dürfen Sie gerne stichpunktartig arbeiten und können darauf verzichten, Ihre Antworten auszuformulieren. Beobachten Sie sich dennoch kritisch und vermeiden Sie Selbstbetrug. Einige Studierende berichten von der Gefahr, im Text gefundene Aspekte bereits dann als Antwort auf ihre Fragen zu akzeptieren, wenn diese einen entfernten Zusammenhang mit ihr aufweisen.

Da diese Notizen nur der Unterstützung Ihres Textverständnisses dienen, ist es nicht notwendig, sich hierbei formal festzulegen. Ob Sie die Kerngedanken beispielsweise im Stile einer Mindmap festhalten oder eine Gliederung des Kapitels erstellen, bleibt Ihnen überlassen. Halten Sie die wichtigsten Punkte und Kerngedanken des Kapitels fest und notieren Sie jeweils einige Unterpunkte. Versuchen Sie bereits Beziehungen der Einzelaspekte untereinander festzuhalten. Arbeiten Sie prinzipiell sehr großflächig und lassen Sie ausreichend Platz für nachträgliche Ergänzungen bei weiteren Lesedurchgängen.

Wenn Sie sich dafür entscheiden, diese Notizen gleich in Form einer Zusammenfassung zu gestalten, achten Sie darauf, dabei Ihr Ziel nicht aus den Augen zu verlieren: Sie erstellen diese Zusammenfassung, um den Text besser verstehen und behalten zu können. Ihre Zusammenfassung ist nicht dazu gedacht, anderen Lesern eine Hilfe zu sein. Halten Sie sich dabei an die folgenden drei Ratschläge:

- Integrieren Sie den jeweiligen Hauptgedanken!
- Notieren Sie zu jedem Hauptgedanken einige erläuternde Aspekte!
- Verdeutlichen Sie Zusammenhänge!

Ähnlich wie beim Mindmapping ist es auch hierbei sinnvoll, sehr großflächig zu arbeiten und viel Platz für Ergänzungen zu lassen. Gerade wenn Sie noch kein Experte in dem behandelten Thema sind, wird Ihre Zusammenfassung beim ersten

| Wissenschaftliche Texte erschließen

Lesedurchgang sehr knapp ausfallen. Wenn Sie genug Platz lassen, haben Sie bei wiederholtem Lesen die Möglichkeit, hier Ergänzungen vorzunehmen.

Phase 4 – *Recall*: Was Ihren Leseprozess begleitet!

So profitieren Sie von dieser Phase

Die Phase *Recall* wirkt einem typischen Problem entgegen, von viele Leser berichten: Solange sie den Text noch unmittelbar vor Augen haben, sind sie sich ganz sicher, den Inhalt verstanden und behalten zu haben. Sobald sie jedoch das Buch schließen oder den Aufsatz zur Seite legen, stehen Sie vor einem Problem. Sie müssen feststellen, dass das Gelesene nicht wirklich verstanden wurde oder lediglich in Form konfuser, unzusammenhängender Fragmente abgespeichert wurde.

Die einzelnen methodischen Möglichkeiten dieser vierten Phase steuern hier effektiv gegen und bieten eine Möglichkeit der Selbstkontrolle. Sie stellen sicher, dass das soeben Gelesene verstanden und behalten wurde, bevor der Leser zum nächsten Abschnitt übergeht. Deshalb sollte diese Phase nach jedem Sinnabschnitt erfolgen und nicht erst am Ende eines Kapitels oder Aufsatzes. Diese Sinnabschnitte sollten Sie bereits in der *Survey*-Phase identifiziert haben.

Außerdem ist diese Phase der erste Schritt, das Gelesene durch Wiederholung vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis zu transportieren und erhöht somit die Wahrscheinlichkeit, dass die Inhalte selbst Wochen später noch korrekt und passgenau abgerufen werden können. Die Vergessenskurve nach Ebbinghaus besagt, dass die Wahrscheinlichkeit, neue Inhalte zu vergessen, direkt im Anschluss an die Begegnung mit ihnen besonders hoch ist, während die Vergessensrate im Laufe der Zeit signifikant abnimmt. Was eine Woche nach Erlernen noch erinnert werden kann, wird vermutlich über lange Zeit hinweg abrufbar sein. Eine erste Wiederholung des neu erworbenen Wissens in der *Recall*-Phase sorgt dafür, dass diese Vergessenskurve flacher verläuft.

Ihre konkrete Vorgehensweise

Für eine Steigerung Ihrer Verstehens- und Behaltensleistung stehen Ihnen in der *Recall*-Phase prinzipiell unterschiedliche Möglichkeiten zur Verfügung.

Möglichkeit 1 – Wiederholung

Ogleich recht umstritten, soll die Möglichkeit der inneren Wiederholung an dieser Stelle nicht verschwiegen werden. Verwiesen sei jedoch darauf, dass diese Methode ihren Nutzen ausschließlich bei Texten zeigt, deren Inhalte wenig komplex und anspruchsvoll sind. Beantworten Sie dazu im Geiste die folgenden Fragen:

- Welches Thema, welcher Aspekt wurde soeben dargestellt?
- Aus welchem Blickwinkel, unter welcher Schwerpunktsetzung stellt der Autor dieses dar?
- Wie baut er seine Argumentation auf?
- Welche weiteren Fragen ergeben sich daraus?

Gerade die letzten beiden Fragen sind sehr anspruchsvoll – verzweifeln Sie nicht, wenn Ihnen nach einem ersten Lesedurchgang lediglich ein oder zwei Argumente oder weiterführende Fragen in den Sinn kommen.

Robinson selbst lehnte eine derartige Gestaltung der vierten Phase prinzipiell ab, da er der Meinung war, der Leser neige dazu sich selbst zu betrügen, wenn er diese Phase lediglich im Geiste durchlaufe. Zu schnell würde er unpräzise Antworten akzeptieren. Erproben Sie zu Beginn auch diese Möglichkeit, beobachten Sie sich dabei jedoch kritisch. Entscheiden Sie nach einiger Zeit, ob dieses methodische Vorgehen für Sie geeignet ist.

Robinson betrachtete die schriftliche Fixierung der Antworten auf die oben genannten Fragen als zwingend notwendig. Auf diesem Weg erhält der Leser sofort präzise Rückmeldung über verstandene und behaltene Inhalte bzw. vorhandene Lücken, die in einem weiteren Lesedurchgang geschlossen werden müssen.

Wenngleich Sie die schriftliche Beantwortung der vier Fragen recht knapp halten können, sollten Sie dennoch Wert auf eindeutige Formulierungen legen. Stichpunktartige Antworten verführen hier geradezu dazu, sich ein Wissen vorzugaukeln, das in Wirklichkeit nicht vorhanden oder abrufbar ist.

Möglichkeit 2 – Nutzen Ihrer Zusammenfassung und Markierungen!

Wenn Sie den zuvor geäußerten Rat beherzigen und während des eigentlichen Leseprozesses aktiv geworden sind, können Sie nun für die erste Wiederholung Ihre Markierungen und Aufzeichnungen nutzen.

Sollten Sie eine knappe Zusammenfassung des Sinnabschnittes formuliert haben, dann betrachten Sie nur den einleitenden Gedanken und versuchen Sie, die daraus resultierenden, weiterführenden Gedankenstränge und Argumentationslinien zu entwickeln. Überprüfen Sie sich anschließend selbst mithilfe der Zusammenfassung oder der von Ihnen angebrachten Markierungen.

In dieser Phase können Sie Sätze und Aussagen, die Sie zitieren wollen ergänzen. Achten Sie darauf, nur solche Passagen wörtlich aus dem Text zu entnehmen, die Sie später zitieren wollen und machen Sie dies kenntlich.

Möglichkeit 3 – Visualisieren Sie zentrale Inhalte!

Für viele Leser ist es leichter, Inhalte zu behalten, wenn diese in eigenen Bildern zusammengefasst wurden. Dabei geht es nicht darum, Kunstwerke zu schaffen,

| Wissenschaftliche Texte erschließen

sondern einen kontinuierlichen Text in einen diskontinuierlichen Text zu transformieren. Dabei gilt stets: Der Weg ist das Ziel!

Phase 5 – Review: Wie Sie Ihren Leseprozess abschließen!

So profitieren Sie von dieser Phase

Die Art der Durchführung dieser letzten Phase im *SQ3R*-System wird leider oftmals missverstanden: So machte Robinson nicht deutlich genug, dass die direkt im Anschluss an den Leseprozess stattfindende Gesamtwiederholung nur die erste einer Vielzahl an Wiederholungen sein sollte. Hier macht Robinson sich die Erkenntnisse der Gedächtnispsychologie zunutze, die besagen, dass mehrmaliges, aktives Wiederholen das nachhaltige Behalten von Wissen begünstigt.

Ein weiteres Problem bei Robinsons Ausführungen zu dieser Phase stellt die Zeitangabe dar: Robinson veranschlagt für diesen Schritt lediglich fünf Minuten. In unserer Arbeit mit Studenten allerdings hat sich eine Ausdehnung dieser Zeitspanne als sinnvoll erwiesen. Unserer Erfahrung nach werden je nach Länge und Anspruch des Gelesenen bis zu fünfzehn Minuten benötigt.

Zentrales Ziel dieser ersten Wiederholung sollte es sein, den Stoff nochmals zu durchdenken und zu reorganisieren, um ihn in seiner Gesamtheit zu erfassen. Haben Sie die einzelnen Sinnabschnitte bislang weitgehend isoliert betrachtet, kann Ihnen der Überblick über den gesamten Text helfen, die Funktion und Bedeutung dieser einzelnen Abschnitte näher zu erfassen.

In dieser Phase stellen Sie sicher, dass die in der zweiten Phase von Ihnen formulierten Fragen beantwortet wurden. Darüber hinaus gewinnen Sie nochmals eine genaue Vorstellung darüber, welche Inhalte von Ihnen behalten und verstanden wurden, und wo noch Unklarheiten existieren.

Ihre konkrete Vorgehensweise

Nutzen Sie in der abschließenden Phase *Review* die folgenden Techniken und Vorgehensweisen:

Schritt 1 – Überprüfen Sie die eingangs formulierten Fragen!

Gehen Sie in einem ersten Schritt die eingangs formulierten Fragen durch und überprüfen Sie, ob diese nun beantwortet sind. Falls das nicht der Fall ist, entscheiden Sie, ob dies auf Basis des bearbeiteten Kapitels oder Aufsatzes überhaupt möglich ist und Sie sich dem Text nochmals besonders intensiv widmen oder ob Sie Ihre Zeit und Energie nicht eher in einen anderen Text investieren.

Schritt 2 – Überfliegen Sie nochmals Ihre Zusammenfassungen der einzelnen Sinnabschnitte!

Robinson ging davon aus, dass während des Leseprozesses bereits Notizen und/oder eine Zusammenfassung erstellt werden. Sollten Sie derart vorgehen, überfliegen Sie Ihre Aufzeichnungen nun, um sich abschließend nochmals einen Überblick über den Text zu verschaffen. Obwohl weit verbreitet, ist diese Vorgehensweise jedoch nicht für alle Studierenden sinnvoll. Sollten Sie zu denjenigen gehören, die nur wenig Nutzen aus derartigen Notizen ziehen, sollten Sie auf eine der folgenden Methoden umzusteigen.

Schritt 3 – Betrachten Sie nochmals die Hauptüberschriften!

Blättern Sie den Text nochmals durch und konzentrieren Sie sich dabei ausschließlich auf die übergeordneten Hauptüberschriften. Können Sie, ausgehend von einer Überschrift, den zugehörigen Inhalt rekapitulieren? Sollte Ihnen dies nicht möglich sein, markieren Sie den entsprechenden Abschnitt, um ihn im Anschluss an die erste Wiederholung nochmals zu lesen. Geben Sie sich jeweils nur einige wenige Sekunden Zeit – wenn Sie sich den Inhalt nach zehn oder fünfzehn Sekunden noch nicht ins Gedächtnis rufen können, wurde er nicht ausreichend erfasst und abgespeichert.

Schritt 4 – Erstellen Sie Diagramme, Tabellen, Übersichten und Conceptmaps!

Viele Menschen behalten Bilder und Zeichnungen besser als bloße Worte – vielleicht gehören auch Sie zu dieser Gruppe. Sie müssen kein Künstler sein, um Ihren Nutzen aus derartiger Visualisierung zu ziehen.

Eine einfache Möglichkeit ist die Anordnung der neuen Informationen in Tabellenform. Falls geeignet für den jeweiligen Text erstellen Sie zunächst eine zusammenfassende Tabelle und füllen diese aus Ihrem Gedächtnis. Anschließend überfliegen Sie den Text und ergänzen von Ihnen vergessene Aspekte.

Die seit Tony Buzan wohl beliebteste Möglichkeit Sachverhalte graphisch zusammenzufassen ist das Mindmapping oder Conceptmapping. In der Literatur werden beide Begriffe zumeist synonym verwendet. Gelegentlich finden sich Positionen, die die Besonderheit einer Conceptmap darin sehen, dass sie Verbindungen einzelner Unterzweige miteinander beinhaltet. Notieren Sie Kapitelüberschrift oder Aufsatztitel in der Mitte einer leeren Seite. Ausgehend von diesem zeichnen Sie Pfeile, auf denen Sie die einzelnen Überschriften notieren. Anschließend ordnen Sie diesen falls vorhanden weitere, untergeordnete Überschriften zu oder von Ihnen als wichtig markierte Stichworte.

| Wissenschaftliche Texte erschließen

Schritt 5 – Wiederholen Sie diese Phase bei Bedarf mehrmals

Es wurde bereits angesprochen, dass diese *Reviewphase* mehrmals wiederholt werden sollte. Diese weiteren Wiederholungen jedoch dienen nicht dem (noch) besseren Textverständnis: Ihre Funktion ist es, das Gelesene ins Langzeitgedächtnis überzuführen, dort langfristig abzuspeichern und bei Bedarf abrufen zu können. In wie weit Sie bei der Vorbereitung einer wissenschaftlichen Arbeit auf eine Wiederholung der fünften Phase verzichten können, bleibt Ihnen überlassen.

Generell sollte es Ihr Ziel sein, von Wiederholung zu Wiederholung weniger Hinweise in Form von Überschriften oder Notizen zu benötigen, um den Inhalt rekapitulieren und gedanklich oder in Form eines Diagramms zusammenfassen zu können.

Literatur

Koch, G. (2014). *Erfolgreich studieren – anspruchsvolle Texte verstehen und behalten: SQ3R – die bewährte Methode zur Steigerung des Verständnisses bei wissenschaftlichen Texten*. CreateSpace.

Verfasser

Dr. phil. Günther Koch
Institutsrektor

Staatsinstitut für die Ausbildung von Fachlehrern
– Abteilung II –

Am Stadtpark 20
D-81243 München

E-Mail: gkoch@stif2.de