

»Ich habe keine Zeit zu lesen«

Warum Lesen als lebensverlängernde Maßnahme gelten kann

Anna Kretzschmar-Schmid

Keine Zeit zu lesen – »nur« eine Ausrede?

Wer kennt sie nicht, die Aussage ›Ich habe keine Zeit zum Lesen‹? Gründe hierfür gibt es in unserer modernen Welt viele: den Vollzeitjob, die beim Pendeln auf der Strecke bleibende Zeit, die Familie, die sozialen Verpflichtungen, den Haushalt, Sport u.v.m. Ständig erinnert uns der Kalender an etwas, das auf der Agenda steht. Da liegt die Überlegung, wie man da noch Lesezeit aufbringen soll, durchaus nahe.

Wer ›keine Zeit zum Lesen‹ googelt, wird tatsächlich schnell fündig: Unzählige Leseratten präsentieren hier Tipps, wie die Integration des Lesens in den Alltag wieder gelingen kann. Ihrer Meinung nach bedarf Lesen lediglich eines Organisations- und Planungsaufwands. Und so mutet Lesezeit in diesem Kontext einerseits wie ein Luxusgut an, das beim Vorhandensein ein erfreulich hohes Maß an Freizeit repräsentiert (man denke an die Strandlektüre im entspannten Sommerurlaub), oder andererseits wie etwas, das man mühevoll umsetzen und in den Terminkalender hineinbasteln muss (vergleichbar mit einem Neujahrsvorsatz). Haben wir es tatsächlich »nur« mit einer Ausrede zu tun?

Wie sieht es bei Ihnen aus? Haben Sie auch keine Zeit zu lesen? Wer sich bei dieser Frage »ertappt« fühlt: Glückwunsch! Denn Sie erfahren gleich Vieles, was Sie »zum Lesen« motivieren wird. Wenn Sie sich bei dieser Frage nicht angesprochen fühlen: ebenfalls Glückwunsch! Für Sie

hält der weitere Text Erfreuliches bereit, das Sie ›zum Weiterlesen‹ motivieren wird. Für diesen Artikel bitte ich Sie, mir 30 Minuten Ihrer wertvollen Zeit zu schenken. Diese Zeit wird als sogenannte Lesedauer bezeichnet, die Sie für diesen Beitrag aufwenden müssen. Ich verspreche Ihnen, Sie bekommen die Zeit sogar anteilig während des Lesens zurück. Warum das so ist, erfahren Sie jetzt.

Zeitverwendung und Lesebegriff

Um dem Mythos auf den Grund gehen zu können, wird dieser zunächst in zwei Bestandteile zerlegt: Zum einen in ›ich habe keine Zeit‹, was eine Analyse unserer (freien) Zeit und ihrer Verwendung unabdingbar macht, und zum anderen in die Frage, was es heutzutage eigentlich bedeutet ›zu lesen‹.

Durch Albert Einstein wissen wir, dass Zeit relativ ist. Sicher teilen Sie die folgende Erfahrung: Warten wir auf etwas Schönes, fühlt es sich an, als würde die Zeit endlos langsam voranschreiten. Genießen wir aber einen Moment oder verbringen gar ein wunderschönes Wochenende, bleibt das Gefühl, die Zeit entgleite uns rasend schnell und riesele wie Sand durch die Finger. Dabei ist physikalisch klar geregelt, dass jeder Tag messbar 24 Stunden hat – Ihrer und auch meiner. Inneres Zeitbewusstsein¹ konstituiert sich also nicht aus der technisch messbaren Echtzeit, es geht vielmehr um subjektives Wahrnehmen und darum, wie Zeit uns im Bewusstseinsverlauf erscheint (vgl. Husserl 1969: 4f.).

Der Deklarativsatz ›Ich habe keine Zeit‹ lenkt den Blick auf unsere Zeitverwendung. Am 12. Oktober 2023 veröffentlichte das Institut für Demoskopie Allensbach (IfD) Zahlen zum Gefühl von Zeitnot. Den Daten zufolge leben in der deutschsprachigen Bevölkerung rund 25 Millionen Menschen ab 14 Jahren, die sich gehetzt und in ständiger Zeitnot fühlen (vgl. IfD 2023). Auch wenn sich die Zahl derjenigen, die ›viel zu

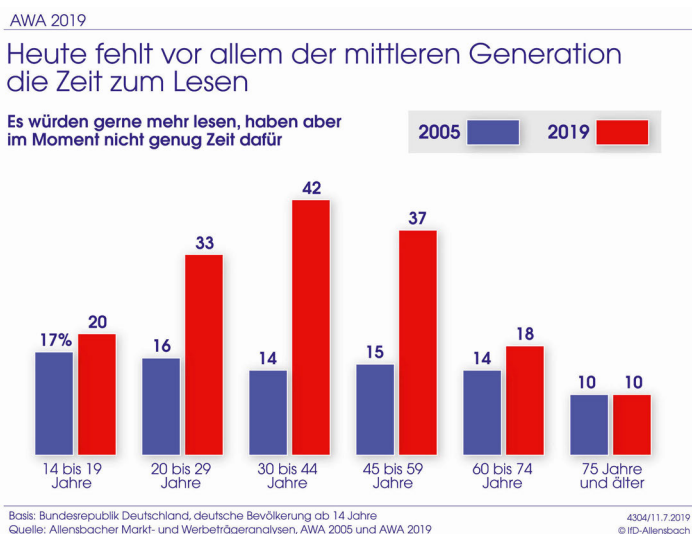
1 Der Begriffsursprung geht auf Edmund Husserl, einen der ersten Vertreter der modernen subjektivistischen Zeitphilosophie, und seine *Phänomenologie des inneren Zeitbewusstseins* (1969) zurück.

wenig Zeit haben« über die letzten fünf Jahre hinweg relativ konstant bei rund 25 % bewegt, stößt das Thema Zeitverwendung auf ein immer größer werdendes öffentliches Interesse. Die eigene Zeitgestaltung ist für viele Menschen von hoher Bedeutung. Dieter Saarreither, damals Präsident des Statistischen Bundesamts, erklärt dies

»damit [...], dass Zeit im Gegensatz zu vielen anderen Dingen, wie zum Beispiel Einkommen und Konsum, nicht steigerbar ist, sie lässt sich nur verdichten. Dies führt zu einer Beschleunigung des Lebens und für viele Menschen zu dem Gefühl, dass Zeit knapp ist.« (Saarreither 2017: 4)

Es wirkt nicht verwunderlich, dass sich diese empfundene Zeitknappheit ebenfalls zu Lasten der Lesezeit auswirkt. So veranschaulicht die nachfolgende Abbildung 1, dass im Jahr 2019 vor allem die 30- bis 44-Jährigen gerne mehr lesen würden, im Moment aber zu wenig Zeit dafür hätten. Eine mögliche Erklärung hierfür könnte das Phänomen »Rush-hour im Familienzyklus«² sein, womit eine Lebensphase bei Eltern von Kleinkindern bezeichnet wird, »die durch die Verbindung von Beruf und Familie eine sehr hohe Arbeitsbelastung erfahren. Beginn und Ende der Phase sind nicht an das Alter der Eltern, sondern an das des jüngsten Kindes gekoppelt« (Panova et al. 2017: 47). Die Planung und Koordination des Familien- und Berufsalltages stellt für sie eine große Herausforderung dar, die mit Priorisierungen einhergeht – zu Lasten des Lesens.³

-
- 2 Der Begriff geht auf Bujard/Panova 2014 zurück. Eine grafische Darstellung dieser Phase auf Basis der Daten des DJI Familiensurveys 2000 findet sich im Siebten Familienbericht des Deutschen Bundestags (2006: 242).
 - 3 Für weitere Ergebnisse zur Zeitverwendung in den unterschiedlichen Lebensphasen s. Panova et al. 2017: 55ff.

Abbildung 1: Zu wenig Zeit zum Lesen (AWA 2019: 11)⁴

Da sollte man doch meinen, dass in der Phase danach, in der sogenannten »Empty-nest-Phase«, wieder mehr frei verfügbare Zeit vorhanden sein müsste. Tatsächlich sprechen die Zahlen jedoch eine andere Sprache: Es ist interessant, dass hier ähnlich viel Zeit bspw. für den Haushalt aufgebracht wird, wie in der »Rushhour«. Panova et al. (2017) erklären dies damit, dass die über Jahre hinweg kontinuierliche Konzentration auf das Notwendige (Essen, Kleidung, Wohnen) in späteren Phasen komplett zugunsten derjenigen Tätigkeiten ersetzt wird, die zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen (Gartenpflege, Einkaufen als kommunikatives Erlebnis): »Ein wenig scheinen Hobby und

- 4 Nicht ganz erschließt sich die enorme Diskrepanz zwischen den Ergebnissen von 2005 und 2019. Ist es im Vergleich zu 2005 bis 2019 »mehr« geworden im Sinne von mehr Belastungen, mehr Workload o.ä.? Man sollte meinen, die Belastungen im mittleren Alter seien in den dazwischenliegenden Jahren weitgehend gleichgeblieben. Liegt es u.a. an der permanenten Erreichbarkeit durch Smartphones und Co.? Doch dies sei nicht Verhandlung dieses Beitrags.

Haushalt hier zu verschwimmen. Liefse sich dies besser differenzieren, würde sichtbarer werden, dass nach der Rushhour im Lebensverlauf eine Off-Peak-Phase kommt, bei der mehr frei verfügbare Zeit ohne Arbeit zur Verfügung steht« (ebd.: 60). Eine neu gewonnene Zeit, die durchaus auch für das Lesen verwendet werden könnte, womit wir beim zweiten Aspekt angelangt wären: dem Lesebegriff.

Die Frage des Lesens bringt unterschiedliche Komponenten hoher Reziprozität ins Spiel. So bedingt eine kausale Komponente (*warum* lese ich?) eine temporale Komponente (*wann* und *wie lange* lese ich?), eine lokale (*wo* lese ich?) und eine modale (*wie* lese ich?) gleichermaßen. Auch unsere Lesedauer hängt stark davon ab, *was* wir lesen. Weil Lesen als wertvolle Kulturtechnik und basale Kompetenz schlechthin gilt, verwundert es nicht, dass das Verb »lesen« bei vielen Menschen erst einmal mit der Rezeption printmedialer Bücher oder Zeitungen konnotiert ist. Nehmen wir einmal an, ich setze meine Romanlektüre, mit der ich mich entspannen möchte (kausal), abends auf der Couch (lokal) auf Seite 193 fort. In diesem Fall bedarf ein saturierendes Leseerlebnis⁵ – in dem Sinn, dass ich nun weiß, wie es mit der Romanfigur ein Stück weitergegangen ist (kausal) – einer konzentrierten Lektüre (modal), die sicherlich mehr als fünf Minuten (temporal) umfasst. Lese ich dagegen eine Kurzgeschichte oder ein Gedicht, so könnte derselbe Zeitumfang ausreichen, um meine Lesebiografie um ein Werk zu erweitern.

Bereits Erich Schön (1998: 39) monierte die Selbstverständlichkeit, mit der der Lesebegriff »unausgesprochen [auf] literarisches Lesen, und zwar solches auf hohem ästhetischen Niveau« abziele. Bis heute sind Assoziationen mit dem Lesebegriff zu häufig mit der romantisierten Vorstellung des intensiven, stillen Lesens (modal) zum Eintauchen in eine Geschichte (kausal) in einem intimen, oftmals häuslichen Rahmen (lokal) verknüpft, wie es beispielsweise beim *Lesenden Mädchen* (1850) von Franz Eybl dargestellt wird (Abb. 2): Völlig vertieft in das aufgeschlagene Buch wirkt es, als könne nichts das Mädchen ablenken. Der gewählte Ausschnitt vermittelt den Eindruck eines ruhigen, intimen Settings,

5 Kuhn/Hagenhoff (vgl. 2016: 372) sprechen in diesem Zusammenhang von der Bedürfnisbefriedigung der Lesenden.

wie es fast nur allein in einem Zimmer oder in der Natur möglich ist. Schenkt man auch Mimik und Gestik Beachtung, wird man gewahr, dass die Lektüre das Mädchen auch emotional zu berühren scheint, sie in die Geschichte hineinzieht.

Abbildung 2: Lesendes Mädchen des Malers Franz Eybl (1850, Österreichische Galerie im Belvedere, Wien)



Diese Art des Lesens, das Eintauchen in einen Lesestoff, bedarf Zeit und eines konzentrierten Sich-Einlassens. Die Lesenden begeben sich dabei »tief in ihre mentalen Repräsentationen, so dass die eigenen Wissensbestände, die eigenen Erfahrungen und Emotionen einen Raum bieten, in dem sich die Textwelt auch sinnlich, also ästhetisch,

entfalten kann« (Rosebrock 2020: o.S.). Dies wird auch als *Embodiment* des Lesens bezeichnet (u.a. Strasen 2019), wenn sich die Imaginationsfähigkeit auf den gesamten Körper auswirkt und so auch (literarische) Sinneserfahrungen stimuliert, obwohl diese lediglich textevoziert sind.⁶

Lesen ist jedoch auf vielfältige Art und Weise möglich – ein Konzept, das auch diesem Beitrag zugrunde liegt. Folglich dürfen wir weitere Lesemedien sowie andere Lesesituationen und vor allem -intentionen nicht vernachlässigen. Denn schließlich ist der kurze Blick aufs Smartphone in der S-Bahn, um digitale Newsmeldungen zu studieren, Push-Benachrichtigungen zu überfliegen und Whatsapp-Nachrichten zu rezipieren, ebenfalls ein Leseakt: Es benötigt eine Rekonstruktion der im Text kodierten Bedeutungsinhalte und baut eine mentale Repräsentation des Gelesenen auf. Um dem Lesebegriff also annähernd gerecht werden zu können, muss seine Allgegenwart abgebildet und seine literarisch-ästhetische sowie printmediale Prägung um ein breites Spektrum erweitert werden. Denn im Grunde genommen lesen wir noch immer viel, nur eben »anders« als früher. Lesen ist nach wie vor omnipräsent. Gemeinsam mit Ihnen möchte ich nun das Vorurteil der fehlenden Lesezeit widerlegen.

Potenzielle und absolute Lesezeit

De facto wenden wir so wenig Zeit für die berufliche Tätigkeit auf wie nie: Betrug die Wochenarbeitszeit im Deutschen Kaiserreich um 1871 noch durchschnittlich 72 Stunden, sank sie in den Folgejahrzehnten kontinuierlich: auf 55 Stunden zu Beginn des Ersten Weltkrieges und 39,7 Stunden zum Zeitpunkt der deutschen Wiedervereinigung bis hin

6 Zur Körperlichkeit des Buchgebrauchs s. auch Kuhn (2023). Für diesen Hinweis danke ich Ute Schneider.

zu den heute durchschnittlich gearbeiteten 38 Stunden (vgl. DGB 2019).⁷ Doch mit zunehmender Freizeit und verschärften Arbeitsmarktbedingungen löste die Zeit als knappe Ressource schnell das Einkommen ab (vgl. Merz/Scherg 2017: 261). Bereits von Kant als die formale Bedingung à priori aller Erscheinungen überhaupt bezeichnet, ist Zeit – unabhängig vom Einkommen – *die* basale Voraussetzung für jegliche Aktivität. Dem Soziologen Hartmut Rosa zufolge resultieren aus dieser wachsenden freien Zeit auch Phänomene wie Zeitstress, Zeitarmut oder eine Beschleunigung unseres Alltags (vgl. Rosa 2013, 2014) und genau letztere wirkt sich massiv auf unser Zeitempfinden aus. Man könnte also sagen, je mehr freie Zeit wir haben, desto mehr Zeitstress bzw. -armut entsteht für uns, weil die Menge der Dinge, die wir erledigen, und das Angebot zu konsumieren, ständig gestiegen ist.⁸ Daher verwundert auch nicht, dass das Gefühl von Zeitnot ebenfalls einen starken Einfluss auf das Lesen als optionale Freizeitbeschäftigung hat.

Zeit zum Lesen – wieviel Zeit wir wirklich haben

In einigen Lebenssituationen ist Lesen besser oder schlechter möglich, ganz klar. Doch selbst wenn wir als berufliche High-Performer und Supereltern gleichzeitig unterwegs sind, bieten sich fruchtbare Gelegenheiten. Sie brauchen jedoch keine Sorge haben: Sie müssen dafür auch nicht auf eventuelle abendliche Netflix-Rituale verzichten. Lassen Sie sich einfach ohne Vorbehalte auf die nachfolgenden Optionen ein – ich bin mir sicher, für Sie wird etwas dabei sein.

7 Hierbei handelt es sich um die gesamtgesellschaftlich ermittelte Durchschnittsarbeitszeit pro Woche. Es gibt aber zahlreiche Berufe, die mit 38 Stunden pro Woche nicht getan sind und bei denen man auch erwartet, dass zu Hause weitergearbeitet wird. Die Zahl ist folglich keinesfalls generalisierbar.

8 Diese und weitere Erkenntnisse finden Sie im Interview von Barbara Bleisch mit Hartmut Rosa aus dem Radio-Programm »Sternstunden Philosophie« vom 08.01.2023. <https://www.srf.ch/kultur/gesellschaft-religion/gegen-die-beschleunigung-warum-haben-wir-staendig-keine-zeit-hartmut-rosa> (zuletzt aufgerufen am 29.01.2024).

Es gibt Tätigkeiten, an denen nicht gerüttelt werden *darf* (Ehrenamt und freiwilliges Engagement sind essentiell für unsere Gesellschaft und werden hier nicht beleuchtet), und solche, an denen nicht gerüttelt werden *kann*: Die Zeitverwendungserhebung (ZVE) des Statistischen Bundesamts ermittelte für unsere Berufstätigkeit zum Beispiel einen durchschnittlichen zeitlichen Umfang von acht Jahren und zur Deckung unseres Schlafbedürfnisses durchschnittlich 24 Jahre und vier Monate über die gesamte Lebensspanne. Nicht zu verhandeln sind auch unabdingbare häusliche Verpflichtungen (im Durchschnitt wird beispielsweise 9 Monate gewaschen und gebügelt), die übrigens demselben zeitlichen Umfang entsprechen, in dem wir zeitlebens mit unseren eigenen Kindern aktiv spielen. Es ist jedoch demgegenüber erschreckend, dass wir ganze zwölf Jahre unseres Lebens dem Fernseher schenken (das ist 50 % mehr Zeit, als wir mit unserem Beruf verbringen), worunter auch der Konsum von Netflix-Serien etc. subsumiert wird.⁹ Es spricht nichts dagegen, sich abends seiner Lieblingsserie hinzugeben und nach einem langen Arbeitstag bei einem guten Film zu entspannen, doch vielleicht ließe sich hier Lesezeit gewinnen, ohne ernstlich auf etwas verzichten zu müssen: Die Studie *American Time Use Survey* ermittelte eine durchschnittliche Fernsehdauer von 2,79 Stunden pro Tag, für Deutschland sind es knapp über zwei Stunden (vgl. Liersch 2017: 382ff.). Selbst bei einer vollen Stunde Lesefreude wären also immer noch der Genuss eines kompletten Spielfilms oder von zwei Folgen einer (Fernseh-)Serie möglich.

Sodann sei der Blick auf diejenigen Zeitbausteine gelenkt, die wir als »Wartezeit« deklarieren. Der Mensch wartet ständig auf etwas oder jemanden und ist dabei nicht selten unentspannt oder gar zornig, zumindest aber unzufrieden. Dass nicht jede freie Minute, in der wir auf etwas warten müssen, zum Lesen genutzt werden kann, liegt auf der Hand (z.B. macht es wenig Sinn an der Supermarktkasse schnell ein Buch aufzuschlagen, um es nach wenigen Worten wieder schließen zu müssen).

9 Für genauere Zahlen siehe <https://www.presseportal.de/pm/24835/2631810> (zuletzt aufgerufen am 06.01.2024).

Doch warum verwandeln wir in der Arztpraxis nicht einfach die sinnlose Warte- in genussvolle Lesezeit? Im Schnitt suchen wir zehn Mal im Jahr einen Arzt auf (vgl. OECD 2023) und warten dabei rund 27 Minuten, bei Orthopäd*innen und HNO-Ärzt*innen sogar 35 Minuten (vgl. Alderman 2013: 23f.). Häufig wird die Lektüre dort gratis zur Verfügung gestellt oder Sie bringen eigene mit. Ein positiver Nebeneffekt ist auch, dass die Zeit durch das Lesen schneller vergeht und Sie so Ihr Nervenkostüm *ent-* statt *belasten*. Dass das Leben ein Wartesaal ist, konstatiert schon Joseph Roth – na, dann fügen wir diesem doch einfach ein paar Bücher bei.

Weiteres Potenzial für Lesezeit findet sich in Staus. Wussten Sie, dass jede*r Deutsche im Schnitt rund 11.715 Kilometer im Jahr mit dem Auto fährt (vgl. VuMA¹⁰ 2022) und dafür 114 Stunden braucht? Daten der *Global Traffic Scorecard* des Anbieters INRIX (2023) für Verkehrsanalysen zufolge stehen wir in Deutschland ca. 40 Stunden jährlich im Stau. Besonders hart trifft es Autofahrer*innen in München (74 Stunden jährlich), Berlin (71) und Hamburg (56).¹¹ Zählen Sie zur Kategorie Vielfahrer*in, ist die Installation eines Buches im Handschuhfach lohnend. Selbstverständlich nicht im aktiven Straßenverkehr an der Ampel und auch nicht in kurzzeitigen stauähnlichen Pausensituationen, doch bei stundenlangen Vollsperrungen überbrücken Bücher nervenschonend die Wartezeit. Darüber hinaus tragen Sie sogar zum Umweltschutz bei, indem sie Batterie oder Akku sparen (da keine Energie für das Radio benötigt wird). Personen dagegen, die mit dem ÖPNV unterwegs sind, nutzen die Zeit ohnehin bereits anderweitig. Sie überbrücken den Arbeitsweg, wenn sie via WhatsApp kommunizieren oder am Laptop arbeiten.

Wir hätten folglich genug (zeitliche) Möglichkeiten zum Lesen, nur ist die Wirkung des wachsenden Angebots an Freizeitmöglichkeiten kontraproduktiv und wenig entschleunigend für uns, da es nahelegt,

10 Die Abkürzung VuMA steht für die Arbeitsgemeinschaft Verbrauchs- und Medienanalyse.

11 Weltweit führend sind London (156 Stunden), Chicago (155 Stunden) und Paris (138 Stunden) (vgl. INRIX 2023).

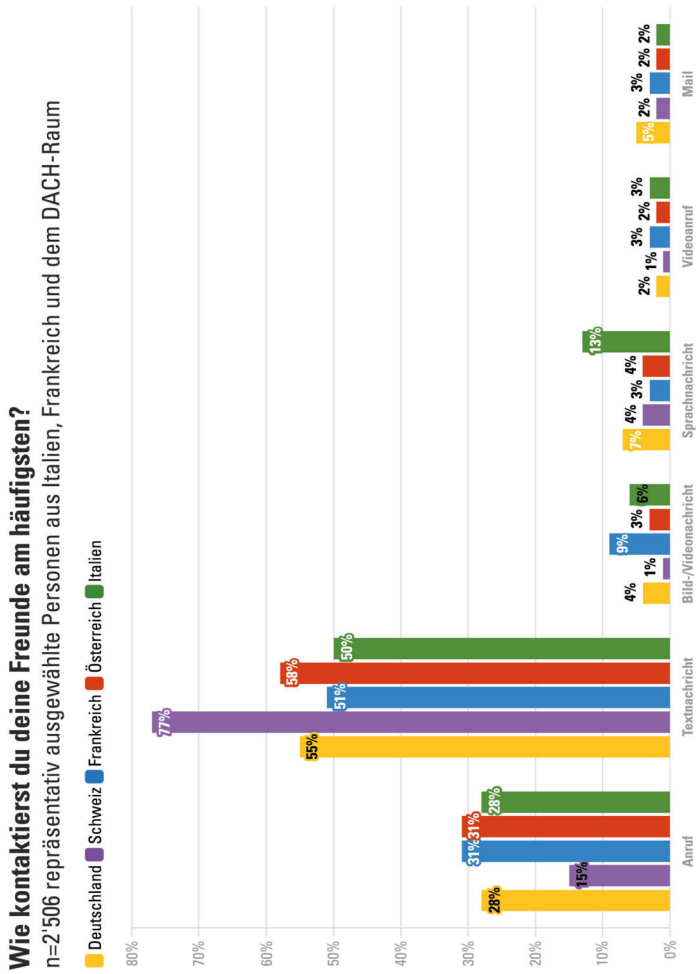
seine Freizeit auch zu füllen, um nicht als untätig, faul, unproduktiv usw. zu gelten. Nach der Erkenntnis, über wieviel Lesezeit wir verfügen könnten, wird es endlich Zeit für den Status quo: Wie viel lesen wir tatsächlich?

Zeit mit Lesen – der Status quo

In seinem journalistischen Beitrag *Krise des Lesens* (2018) widmet sich Jürgen Kaube bewusst kontrastiv zu dessen Titel einer ›Wandlung‹ des Lesens und räumt hierbei vor allem der Digitalisierung einen Platz ein. Denn Studien zur täglichen Nutzungsdauer von Apps wie WhatsApp, Youtube, TikTok und Co. führen recht eindrücklich vor Augen, wie viel Zeit wir in sozialen Netzwerken verbringen (vgl. Abb. 3). Wenn dem Statistischen Bundesamt (2023: 9) zufolge WhatsApp durchschnittlich 23,18 Minuten täglich genutzt wird, dicht gefolgt von Chrome (21,37 Minuten), Youtube (18,16 Minuten) und Instagram (14,41 Minuten), bestätigt das den subjektiven Eindruck, das frühere Zeitunglesen in der S-Bahn sei dem Blick auf das Smartphone gewichen.

Doch was hat die Nutzung solcher Apps und Messengerdienste mit Lesezeit zu tun? Nun denn, es gilt zu berücksichtigen, dass es sich hierbei um primär textbasierte Medien handelt. So ist erstens erfolgreiches Kommunizieren über WhatsApp überwiegend textgeleitet. Auch einer repräsentativen Studie von Digitec Galaxus zufolge kommunizieren Menschen vor allem in den DACH-Ländern mit ihren Freund*innen am häufigsten über Textnachrichten. Diese präferieren 55 % der Deutschen, 58 % der Österreicher*innen und sogar 77 % der Schweizer*innen, wohingegen Sprachnachrichten mit überschaubaren sieben und jeweils vier Prozent (D/A/CH) den dritten Platz belegen (vgl. Kurmann 2023).

Abbildung 3: Präferenzen in der Kontaktaufnahme mit Freunden



Hinzu kommt zweitens der Befund, dass für das Abrufen tagesaktueller Informationen im Vergleich zu 2013 nur noch zwei Drittel der Be-

fragten die klassischen Newsmedien (TV, Tageszeitung, Hörfunk) verwenden (vgl. AWA 2023). Die Zahl derjenigen, die sich ausschließlich über das Internet informieren (Onlinezeitungen eingeschlossen), verzeichnet dagegen eine Verdreifachung. Insgesamt ruft mittlerweile fast ein Drittel der Bevölkerung in sozialen Netzwerken Informationen über das aktuelle (politische) Geschehen ab. Den größten Anteil bilden hier mit 52 % die 14- bis 29-Jährigen, 60-Jährige und Ältere stellen mit elf Prozent den geringsten dar (vgl. ebd.). Es verwundert somit auch nicht, dass immerhin 18 % der Gesamtbevölkerung soziale Medien für Information und Meinungsbildung als wichtig erachten. Um die gewünschten Informationen zum Geschehen zu finden, bedarf es jedoch neben der Lesekompetenz, der Fähigkeit, die richtigen Suchbegriffe zu formulieren, sowie eines kritischen Prüfens der Informationen auf Verlässlichkeit. Hyperlinks und weiterführende Artikel liefern darüber hinaus Input, der mit einem einfachen Klick zu weiteren Leseangeboten führen kann.¹²

Anhand dieses Beispiels wird eine weitere Wandlung des Lesens deutlich: Das kurzfristige Suchen nach Neuigkeiten löst in vielen Situationen das sogenannte *deep reading* ab, das Vertiefen und Eintauchen in einen Text (vgl. Kaube 2018). Beim konzentrierten Lesen begeben sich die Lesenden tief in ihre mentalen Repräsentationen hinein und werden so als Subjekt mit eigenen Erfahrungen, Wissensbeständen und Emotionen zum Resonanzraum (*embodiment*). Bei der Lektüre multipler Dokumente jedoch, wie beim vorherigen Beispiel mit WhatsApp oder der schnellen Informationssuche über Instagram, stehen die Lesenden dem Text in einem Subjekt-Objekt-Verhältnis gegenüber (vgl. Rosebrock 2020: o.S.). Wir überfliegen häufig, lesen kursorisch, ohne vollständiges Einlassen auf die Inhalte. Ich möchte dieser Art des überfliegenden und selektiven Lesens¹³ (*skimming* und *scanning*) nicht ihre Berechtigung absprechen, verwende ich sie doch ebenfalls und häufig – gerade auch im beruflichen Alltag, um effizient Informationen zu beschaffen und

12 Zur mit dem digitalen Lesen einhergehenden veränderten Lesepraktik vgl. z.B. Wilke (2022).

13 Für einen Überblick über unterschiedliche Lesemodi siehe z.B. Wilke 2022: 55–61.

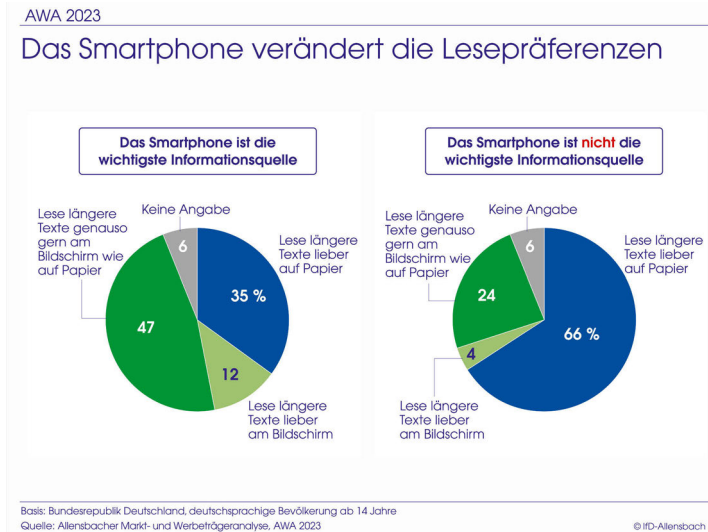
beispielsweise herauszufinden, ob das gewählte Lesemedium mir auch wirklich Antworten auf meine spezielle Frage liefern kann. Aber dass die Lektüre und die Leseabsicht gänzlich andere sind, liegt auf der Hand.

Auch gehen mit dem vermehrten Lesen digitaler Inhalte veränderte Lesegewohnheiten und damit in letzter Konsequenz andere Lesekompetenzen einher. Im Gegensatz zu E-Readern gehen andere digital rezipierbare Texte mit dem genauen Gegenteil von Impulsreduzierungen und Linearität einher. Charakteristika ihres Spektrums sind ein Anstieg an Multimedialität, Interaktivität und auch Nicht-Linearität von Texten (>Branching-Strukturen<), wie beispielsweise Hypertexte.¹⁴ Den Nachweis, dass das Smartphone die Lesepräferenzen verändert, liefern auch die AWA-Daten (2023) in der nachfolgenden Abbildung 4. Ist das Smartphone ihre wichtigste Informationsquelle, geben 47 % der Befragten an, längere Texte genauso gern digital zu lesen wie analog, 12 % sogar lieber auf dem Bildschirm. 35 % aus dieser Gruppe präferieren dennoch die printmediale Form. Dagegen bevorzugen in der Gruppe der Befragten, für die das Smartphone nicht die primäre Informationsquelle darstellt, nur 4 % die digitale Textform, 24 % lesen gleichermaßen gern digital wie analog und mit zwei Dritteln präferiert die Mehrheit die Papierversion.

Es zeigt sich auch die Tendenz, dass längere Texte grundsätzlich lieber auf Papier als auf dem Bildschirm gelesen werden (vgl. AWA 2019: 17f.), was wiederum die These stützt, dass mit dem Smartphone tendenziell kürzere und oberflächlichere Leseerlebnisse mit stärker informativer Intention einhergehen. Es stellt sich die Frage, ob den Befragten (vgl. Abb. 1) bewusst war, dass auch kurze Lesezeiten in sozialen Netzwerken, WhatsApp-Chatverläufe usw. in die tägliche Lesezeit einfließen. Deutlich jedoch wird, dass wir noch immer lesen – und zwar täglich.

14 Einen interessanten Überblick über die Ergebnisse unterschiedlicher Studien zum Einfluss des Lesemediums (Papier vs. Bildschirm) auf die Leseleistung liefern Delgado et al. 2018; Auswirkungen des Lesemediums auf die Lesegeschwindigkeit finden sich bei Kong et al. 2018 sowie Clinton 2019; und den Einfluss der individuellen Lesevoraussetzungen im Kontext des Lesemediums zeigen Salmerón et al. 2021 auf.

Abbildung 4: Einfluss des Smartphones auf Lesepräferenzen (AWA 2023: 5)



Was sagt eigentlich der Buchmarkt zur aktuellen ›Zeitnot des Lesens‹? Insgesamt lässt sich ein Konsumrückgang verzeichnen, selbst wenn der Umsatz durch finanziellen Ausgleich relativ stabil geblieben ist. Auch in Österreich führte ein zwar leicht zurückgegangener Absatz durch Preiserhöhungen zu einer leichten Umsatzsteigerung von 0,8 % (vgl. Börsenblatt 2024). Deutlich wird das rasante Wachstumsfeld Audio, bei dem beispielsweise Hörbücher von Download- oder Abo-Käufen profitieren (vgl. Schulte 2023). Ein wenig wird deutlich, dass diejenigen, die früher schon gerne gelesen haben, dies noch immer tun. Auch gemäß den AWA-Daten des Jahres 2019 zur ›Zukunft des Lesens‹ offenbart jeder Zweite, nicht ohne Bücher leben zu wollen; darüber hinaus erwarben 40,4 Millionen Deutsche binnen eines Jahres mindestens ein Printmedium, 11,5 Millionen drei bis vier und 3 Millionen sogar 20 oder mehr gedruckte Werke. Wer denkt, diese Zahlen gelten nur für Erwachsene, der irrt sich. Auch anhand der JIM-Studie 2023, die das Mediennutzungsverhalten und die Freizeitgestaltung

von Jugendlichen erhebt, lässt sich für einen mittlerweile 25-jährigen Beobachtungszeitraum eine erstaunliche Kontinuität für die Lektüre von Büchern konstatieren. Die Studie klammert externe Anlässe, zum Beispiel Schullektüren, aus und erhebt die Daten ausschließlich bzgl. des Lesens im Privatbereich. Dass sich aktuell 35 % der befragten Jugendlichen regelmäßig mit gedruckten Büchern beschäftigen, bildet sogar eine leicht steigende Tendenz ab – und das obwohl sich digitale Medien weiterhin rasant entwickeln und Einzug in den Alltag halten (vgl. MPFS 2023: 17; AWA 2019). Für Österreich verzeichnet das Äquivalent *Education Group* ähnliche Ergebnisse. Auch hier zeigt sich, dass das Bücherlesen weiterhin eine große Bedeutung für Jugendliche hat. Stabil in beiden Erhebungen bleibt seit Jahrzehnten auch die Tatsache, dass Lesen nach wie vor sozial geprägt ist. Man liest vor allem, was sozial relevant ist, von dem man gehört hat und über das man sprechen kann und will. Dies legt nahe, dass das Lesen auch in Zukunft kaum an Popularität verlieren dürfte. Wenn Sie nun weiterlesen, wird es sicher auch bei Ihnen noch höher im Kurs stehen.

Zeit durch Lesen – Lesen als lebensverlängernde Maßnahme

Dass durch das Lesen zahlreiche Gratifikationen wie beispielsweise Entspannung und Unterhaltung gewonnen werden, ist allgemein bekannt. Lesemuffel dürften die nachfolgenden Erkenntnisse gleich ordentlich motivieren, Leseratten können sich über ein zusätzliches Geschenk freuen: Denn Forscher*innen der Yale University School of Public Health fanden 2016 heraus, dass Lesen nicht nur das Stresslevel um 68 % zu reduzieren vermag (vgl. Starostzik 2016), sondern darüber hinaus sogar das Leben verlängert. Vielleicht haben Sie auch schon einmal die Erfahrung gemacht, wie mit einem guten Buch Stunden regelrecht verfliegen – doch Lesen ist nicht nur ein guter Zeitvertreib, sondern ließ in der Studie die Menschen, die täglich in einem Buch lesen, durchschnittlich 23 Monate länger leben als Nichtlesende. Hierzu begleitete das Forscher*innenteam 3635 Personen ab 50 Jahren über insgesamt zwölf Jahre hinweg. Währenddessen untersuchte man ihre geistige Aktivität mehrfach anhand von kognitiven Leistungstests und kam zu

dem Ergebnis: »Wer mehr als 3,5 Stunden pro Woche, also eine halbe Stunde am Tag gelesen hat, verringerte das Risiko in den kommenden 12 Jahren zu sterben um 23 Prozent, diejenigen, die von 0,01-3,49 Stunden gelesen haben, um 17 Prozent« (ebd.). Insgesamt war die Sterberate der Gruppe der Lesenden um ca. 20 % niedriger als bei den nichtlesenden Teilnehmer*innen.¹⁵ Die Ergebnisse lassen sich auch umgekehrt darstellen: Demnach hatten die Bücherlesenden einen »Überlebensvorteil« von 20 % gegenüber den Nicht-Bücherlesenden (vgl. ebd.). Erfreulich ist auch, dass dieser positive Effekt unabhängig war von den Kovariablen Bildungs- und Familienstand, Geschlecht und Einkommensgruppe (vgl. Bavishi/Slade/Levy 2016: 47). Folglich (und glücklicherweise) wird man eben nicht durch eine akademische Ausbildung, sondern einzig durch »Lesen« zum Leser oder zur Leserin.

Allerdings gilt dieser Effekt nicht für Magazinleser*innen! Denn bei Zeitschriften konnte der lebensverlängernde Impact tatsächlich erst ab sieben Lesestunden pro Woche nachgewiesen werden (vgl. Starostzik 2016). Die Autoren der Studie sehen einen möglichen Grund darin, dass die Leser*innen von Magazinen sich weniger tief auf den Inhalt des Textes einlassen und vermehrt auch Bildimpulsen folgen. Es resultiert dann nach Sichtung eines visuellen Reizes vielleicht noch ein schnelles schlagwortartiges Blitzlesen der Artikelüberschrift. Welch' Glück also, dass Sie es gerade nicht mit einem Magazin, sondern mit einem Fließtext in einem Buch zu tun haben! Das Buchlesen erfordert eine intensive Auseinandersetzung mit dem Text und regt kognitive Prozesse an, fördert somit also die geistige Beweglichkeit und weckt bei literarischen Texten Empathie mit den Figuren (siehe z.B. Kidd/Castano 2013). Dadurch werden wiederum die soziale Wahrnehmung und die emotionale Intelligenz stimuliert, zwei Faktoren, die durchaus ein längeres Leben begünstigen können (vgl. Starostzik 2016). Ich möchte an dieser Stelle

15 Kritisch zu diesen Zahlen anzumerken ist jedoch auch, dass die Bücherleser*innen des Samples überwiegend einen höheren Schulabschluss hatten und auch finanziell gut situiert waren (vgl. ebenfalls Starostzik 2016). Diese Faktoren sind m.E. zu berücksichtigen.

eine weitere gute Nachricht verkünden: Die gewonnenen 23 Monate müssen übrigens nicht unbedingt mit Lesen verbracht werden.

Conclusio

Wir haben mehr freie Zeit denn je, zugleich aber auch mehr Optionen, um diese gewonnene Zeit zu gestalten. Es resultiert das Gefühl, ständig in Zeitnot zu sein, was Statistiken vor allem für die Menschen mittleren Alters belegen, in der Phase der Doppelbelastung von Familie und Beruf. Gerade die sogenannten Millennials, auch Generation Y genannt, beklagen sich häufig darüber, zu wenig Zeit für sich (»Me-Time«) zu haben. Mit Blick auf die Prioritäten in Sachen Freizeitverwendung sei jedoch darauf hingewiesen, dass sich Erholungseffekte beim Netflix-Schauen oder »Smartphone-Daddeln« auf der Couch im Vergleich zum Buchlesen nur bedingt oder gar unbefriedigend einstellen. Denn das Lesen eines interessanten Textes fühlt sich nicht nur sinnvoll an, sondern vermag zeitgleich mehrere positive Effekte zu erzielen, welche bereits Erwähnung fanden (Entschleunigung, Inspiration etc.). Lesezeiten in den Alltag oder zumindest am Wochenende in die Agenda zu integrieren, ist also in mehrfacher Hinsicht ein lohnenswertes Unterfangen und eine Investition in sich selbst.

Der Eindruck, man habe heutzutage zu wenig Zeit zum Lesen, richtet sich folglich in erster Linie auf literarisches Lesen, welches mit *deep reading* in einer ruhigen Atmosphäre assoziiert ist. Vor allem digitales Lesen, das andere Lesepraktiken mit sich bringt, oftmals ein schnelleres Lesen geringer Stoffmenge umfasst und häufigere Textwechsel durch einfaches Wischen und Drücken ermöglicht, prägt unseren Alltag – nicht nur beruflich, gerade auch privat. Denn selbst beim Lesen einer WhatsApp-Nachricht oder dem Erkunden neuer TikTok-Videos werden uns Lesekompetenzen abverlangt. De facto haben wir eben nicht zu wenig Zeit, sondern wir nehmen sie uns für andere Dinge – eben nur häufig nicht zum Lesen. Übrigens: Herzlichen Glückwunsch! Sie haben jetzt ungefähr 30 Minuten lang gelesen und damit vielleicht Ihr Le-

ben verlängert, während Ihre Augenmuskeln dabei 5.000 koordinierte Bewegungen vollführten (vgl. Schaal/Kunsch/Kunsch 2016: 32).

Der Beitrag hat nicht nur aufgezeigt, wieviel Zeit man eigentlich *zum* Lesen hat (oder hätte), *mit* Lesen tatsächlich verbringt, sondern auch *durch* das Lesen in mehrfacher Hinsicht ›gewinnen‹ kann. Wenn man nun die Zeit mit dem Lesen auch noch für sich passend und wohl-tuend gestaltet, kann ein Leseritual durchaus zum Wellnesscenter für Körper und Geist werden. Mit den nachfolgenden fünf Tipps für mehr (literarische) Lesezeit (Abb. 5) gelingt Ihnen das künftig vielleicht (noch) besser.

Abbildung 5: Tipps zur Erhöhung der literarischen Lesezeit

5 Tipps zur Steigerung der (literarischen) Lesezeit

1. Haben Sie immer etwas Lesbares dabei!
2. Make it a habit: auch Lesen darf im Kalender stehen.
3. Kaufen Sie sich Bücher, die Sie wirklich interessieren!
4. Schenken Sie freierwerdende Zeit nicht gleich dem Smartphone!
5. Die Kraft der Rituale: Zelebrieren Sie Ihre Lesezeiten!

Literaturverzeichnis

- Alderman, Lesley (2013): *The Book of Times. From Seconds to Centuries, a Compendium of Measures*, 1. Aufl., New York: Harper Collins Publishers.
- AWA (Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse) (2023): *Entwicklungstrends in der Mediennutzung*. Institut für Demoskopie (Hg.) Anastasios Mavrogiannis. https://www.ifd-allensbach.de/fileadmin/AWA/AWA_Praesentationen/2023/AWA_2023_Mavrogiannis_Medien.pdf (zuletzt aufgerufen am 19.01.2024).

- AWA (Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse) (2019): Zur Zukunft des Lesens. Institut für Demoskopie (Hg.), Johannes Schneller. https://www.ifd-allensbach.de/fileadmin/AWA/AWA_Praesentationen/2019/AWA_2019_Schneller_Zukunft_des_Lesens_Handout.pdf (zuletzt aufgerufen am 26.01.2024).
- Bavishi, Avni/Slade, Martin D./Levy, Becca R. (2016): »A Chapter a Day – Association of Book Reading with Longevity«, in: *Social Science & Medicine* 164, S. 44–48.
- Börsenblatt (2024): »Ein Hauch von Plus. Österreichischer Buchmarkt 2024«, in: Börsenblatt am 25. Januar 2024. <https://www.boersenblatt.net/news/buchhandel-news/ein-hauch-von-plus-316351> (zuletzt aufgerufen am 15.03.2024).
- Bujard, Martin/Panova, Ralina (2014): »Rushhour des Lebens«, in: Bundeszentrale für politische Bildung am 15.12.2014. www.bpb.de/politik/innenpolitik/familienpolitik/197927/rushhour-des-lebens (zuletzt aufgerufen am 15.03.2024).
- Deutscher Bundestag (2006): Siebter Familienbericht. Familie zwischen Flexibilität und Verlässlichkeit. Perspektiven für eine lebenslaufbezogene Familienpolitik, Berlin: Deutscher Bundestag (Drucksache 16/1360).
- DGB (Deutscher Gewerkschaftsbund) (2019): »Wochenarbeitszeit in Deutschland in den Jahren 1871 bis 1990 (in Stunden pro Woche)«, in: Statista. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1126144/umfrage/woechentliche-arbeitszeit-in-deutschland/> (zuletzt aufgerufen am 15.03.2024).
- Haupt, Johannes (2018): 7 Gründe, warum sich Leser von Büchern abwenden. <https://www.lesen.net/artikel/7-gruende-warum-sich-leser-von-buechern-abwenden-130576/> (zuletzt aufgerufen am 15.03.2024).
- Husserl, Edmund (1969): Zur Phänomenologie des inneren Zeitbewusstseins (1893–1917). Boehm, Rudolf (Hg.) Nachdruck der 2. Verb. Auflage, Den Haag: Nijhoff.
- IfD (Institut für Demoskopie) Allensbach (2023): »Anzahl der Personen in Deutschland, die das Gefühl haben in einer gehetzten Zeit zu leben, von 2019 bis 2023 (in Millionen)«, in: Statista. <https://de.statista.com>

- m/statistik/daten/studie/171247/umfrage/gefuehl-von-zeitnot/ (zuletzt aufgerufen am 28.12.2023).
- INRIX (2023): INRIX Traffic Scorecard: Deutsche Autofahrer*innen stehen 2022 durchschnittlich 40 Stunden im Stau. Pressemitteilung vom Januar 2023. <https://inrix.com/press-releases/2022-global-traffic-scorecard-de/> (zuletzt aufgerufen am 15.03.2024).
- MPFS (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest) (2023): JIM-Studie 23. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger, Stuttgart: MPFS. https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2022/JIM_2023_web_final_kor.pdf (zuletzt aufgerufen am 15.03.2024).
- Kidd, David C./Castano, Emanuele (2013): »Reading Literary Fiction Improves Theory of Mind«, in: *Science Express* 342/6156, S. 377–380.
- Kuhn, Axel (2023): »Inkorporierung und Verkörperung des Buchgebrauchs«, in: Rautenberg, Ursula/Schneider, Ute (Hg.), *Das Buch als Handlungsangebot: Soziale, kulturelle und symbolische Praktiken jenseits des Lesens*, Stuttgart: Hiersemann Verlag, S. 83–98.
- Kuhn, Axel/Hagenhoff, Svenja (2016): »Digitale Lesemedien«, in: Rautenberg, Ursula/Schneider, Ute (Hg.), *Lesen: Ein interdisziplinäres Handbuch*, Berlin/Boston: DeGruyter, S. 361–380.
- Kurmann, Stephan (2023): Verhasste Sprachnachrichten – Mythos oder Realität? <https://www.galaxus.de/de/page/verhasste-sprachnachrichten-mythos-oder-realitaet-30140> (zuletzt aufgerufen am 15.03.2024).
- Liersch, Anja (2019): »Zeitverwendung für Kultur und kulturelle Aktivitäten«, in: Statistisches Bundesamt (Hg.): *Wie die Zeit vergeht. Analysen zur Zeitverwendung in Deutschland Beiträge zur Ergebniskonferenz der Zeitverwendungserhebung 2012/2013 am 5./6. Oktober 2016 in Wiesbaden*. https://www.statistischebibliothek.de/mir/servlets/MCRFileNodeServlet/DEMonografie_derivate_00002115/5639103169004.pdf (zuletzt aufgerufen am 30.01.2024), S. 379–397.
- Liersch, Anja/Asef, Dominik (2017): *Zeitverwendung für Kultur und kulturelle Aktivitäten in Deutschland. Sonderauswertung der Zeitver-*

wendungserhebung 2012/2013. Änderung der überarb. Fassung vom 26.01.2016, Wiesbaden.

Madore, Kevin P./Khazenon, Anna M./Backes, Cameron W./Jiang, Jiefeng/Uncapher, Melina R./Norcia, Anthony M./Wagner, Anthony D. (2020): Memory failure predicted by attention lapsing and media multitasking (dataset). <https://doi.org/10.15154/1519022> (National Institute of Mental Health Data Archive) (zuletzt aufgerufen am 15.03.2024).

OECD (2023): Anzahl der jährlichen Arztbesuche pro Kopf in Deutschland in den Jahren 1991 bis 2021 [Graph], in: Statista. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/77182/umfrage/deutschland-jaehrliche-arztbesuche-pro-kopf-seit-1991/> (zuletzt aufgerufen am 30.01.2024).

Panova, Ralina/Sulak, Harun/Bujard, Martin/Wolf, Lisa (2017): »Die Rushhour des Lebens im Familienzyklus: Zeitverwendung von Männern und Frauen«, in: Statistisches Bundesamt (Hg.): Wie die Zeit vergeht Analysen zur Zeitverwendung in Deutschland Beiträge zur Ergebniskonferenz der Zeitverwendungserhebung 2012/2013 am 5./6. Oktober 2016 in Wiesbaden. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Publikationen/Downloads-Zeitverwendung/tagungsband-wie-die-zeit-vergeht-5639103169004.pdf?__blob=publicationFile (zuletzt aufgerufen am 28.12.2023), S. 45–63.

Rosa, Hartmut (2014): Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne, 10. Aufl., Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

Rosa, Hartmut (2013): Beschleunigung und Entfremdung. Entwurf einer kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit, Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

Rosebrock, Cornelia (2020): Netzlektüre und Deep Reading: Entmischungen der Lesekultur. Leseforum.ch Nr. 2/2020. https://www.leseforum.ch/sysModules/obxLeseforum/Artikel/694/2020_2_de_rosebrock.pdf (zuletzt aufgerufen am 15.03.2024).

Saarreither, Dieter (2017): »Begrüßung des Präsidenten des Statistischen Bundesamtes anlässlich der Ergebniskonferenz zur Zeitverwendungserhebung 2012/2013«, in: Statistisches Bundesamt (Hg.):

- Wie die Zeit vergeht Analysen zur Zeitverwendung in Deutschland Beiträge zur Ergebniskonferenz der Zeitverwendungserhebung 2012/2013 am 5./6. Oktober 2016 in Wiesbaden. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Publikationen/Downloads-Zeitverwendung/tagungsband-wie-die-zeit-vergeht-5639103169004.pdf?__blob=publicationFile (zuletzt aufgerufen am 28.12.2023), S. 4–5.
- Schaal, Steffen/Kunsch, Konrad/Kunsch, Steffen (2016): Der Mensch in Zahlen. Eine Datensammlung in Tabellen mit über 20000 Einzelwerten, 4., vollständig überarbeitete und ergänzte Auflage, Berlin/Heidelberg: Springer Spektrum.
- Schön, Erich (1998): »Kein Ende von Buch und Lesen. Entwicklungstendenzen des Leseverhaltens in Deutschland – Eine Langzeitbetrachtung«, in: Stiftung Lesen (Hg.): Lesen im Umbruch – Forschungsperspektiven im Zeitalter von Multimedia, Baden-Baden: Nomos, S. 39–77.
- Scholl, Joachim (2017): Entschleunigung durch Lesen. Artikel zum Interview mit Hartmut Rosa. <https://www.deutschlandfunkkultur.de/zeit-soziologie-entschleunigung-durch-lesen-100.html> (zuletzt aufgerufen am 15.03.2024).
- Schulte, Christina (2023): »Die offiziellen Zahlen für den Buchmarkt 2022 sind da«, in: Börsenblatt am 5. Juli 2023. <https://www.boersenblatt.net/news/boersenverein/die-offiziellen-zahlen-fuer-den-buchmarkt-2022-sind-da-291937> (zuletzt aufgerufen am 15.03.2024).
- Starostzik, Christine (2016): »Leseratten im Vorteil. Wer Bücher liest, lebt länger«, in: Ärzte Zeitung Online am 31.08.2016. <https://www.arztezeitung.de/Medizin/Wer-Buecher-liest-lebt-laenger-294240.html> (zuletzt aufgerufen am 28.12.2023).
- Statistisches Bundesamt (2023): Telegram. Digital und Trends. Statistik-Report zu Telegram. [https://de.statista.com/statistik/studie/id/144854/dokument/telegram/](https://de.statista.com/statistik/studie/id/144854/dokument/telegram/(zuletzt%20aufgerufen%20am%2015.03.2024)) (zuletzt aufgerufen am 15.03.2024).
- VuMA (Arbeitsgemeinschaft Verbrauchs- und Medienanalyse): »Autofahrer in Deutschland nach selbst gefahrenen Kilometern pro Jahr von 2018 bis 2021 (Personen in Millionen) [Graph]«, in: Statista. <http://www.statista.com/chart/144854/autofahrer-in-deutschland-nach-selbst-gefahrenen-kilometern-pro-jahr-von-2018-bis-2021-personen-in-millionen-graph/>

s://de.statista.com/statistik/daten/studie/183003/umfrage/pkw-gefahrne-kilometer-pro-jahr/(zuletzt aufgerufen am 19.01.2024).

Wilke, Franziska (2022): Digitales Lesen. Wandel und Kontinuität einer literarischen Praktik, Bielefeld: transcript.

WIPK (Wirtschaftspressekonferenz) (2024): Wie geht es dem Buchmarkt 2022/23 – Aktuelle Zahlen und Trends. Grafik Käufer*innen digitaler Hörbücher 2013–2022. Börsenverein des Deutschen Buchhandels. Präsentation auf der Wirtschaftspressekonferenz in Frankfurt a.M. vom 5. Juli 2023. https://www.youtube.com/watch?v=HptKrIL_x6E (zuletzt aufgerufen am 28.01.2024)

ZVE (Zeitverwendungserhebung) (2019): »Durchschnittliche Zeitverwendung von Personen nach Alter [Graph]«, in: Statistisches Bundesamt (Hg.). <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Tabellen/aktivitaeten-alter-zve.html> (zuletzt aufgerufen am 30.01.2024).

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Zu wenig Zeit zum Lesen (AWA 2019: 11)

Abbildung 2: Lesendes Mädchen des Malers Franz Eybl (1850, Österreichische Galerie im Belvedere, Wien)

Abbildung 3: Präferenzen in der Kontaktaufnahme mit Freunden (Kurmann 2023)

Abbildung 4: Einfluss des Smartphones auf Lesepräferenzen (AWA 2023: 5)

Abbildung 5: Tipps zur Erhöhung der literarischen Lesezeit (eigene Darstellung)