

Silke Heimes

Lesen macht gesund

Die Heilkraft der Bibliothherapie



V&R

Silke Heimes: Lesen macht gesund



Silke Heimes

Lesen macht gesund

Die Heilkräfte der Bibliothherapie

Vandenhoeck & Ruprecht

*»Die Medizin ist meine gesetzliche Ehefrau, die Literatur meine Geliebte.
Wenn mir die eine auf die Nerven fällt, nächtige ich bei der anderen.
Das ist meinerwegen unanständig, aber dafür nicht langweilig.«
(Anton Tschechow)*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-46276-9

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: www.v-r.de

Umschlagabbildung: gorstevanovic, Young Woman
Reading/Shutterstock.com

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Inhalt

Vorwort	7
 I Vorüberlegungen	
Definition der Bibliotherapie	13
Geschichte der Bibliotherapie	20
Erzählen als Grundhaltung	24
Bedeutung der Lesebiographie	29
Buchempfehlungen: Ja/Nein?	34
 II Wirkungen der Bibliotherapie	
Hilfe und Heilung	41
Entwicklung und Förderung	49
Spiel und Experiment	52
Information und Begleitung	55
Kreativität und Phantasie	58
Möglichkeiten und Freiheiten	64
Denken und Handeln	66
Welt- und Lebensentwürfe	70
Rückzug und Erholung	74
Orientierung und Halt	80
Ankommen und Innehalten	84

Gemeinschaft und Kommunikation	87
Identifikation und Modellfunktion	90
Ermutigung und Mobilisierung	97
Trost und Resilienz	101
Selbsterkenntnis und Gefühlsschlüssel	107
Selbstbewusstsein und Veränderung	111
Sinnhaftigkeit und Existenzielles	114
Grenzen und Nebenwirkungen	119

III Anhang

Leitfadeninterview/Lesebiographie	125
Kurzbiographien der Interviewten	127
Danksagung	132
Literatur	133

Vorwort

*»Seien Sie vorsichtig mit Gesundheitsbüchern –
Sie könnten an einem Druckfehler sterben.«
(Mark Twain)*

Wer hätte nicht schon erfahren, dass Lesen eine beruhigende und heilsame Wirkung hat. Sind wir traurig, kann ein Buch uns trösten. Es kann uns ein Begleiter in schwierigen Zeiten sein und die Figuren in den Büchern können uns eine Gesellschaft sein, die uns nicht überfordert, die uns an ihrem Leben und Schicksal teilhaben lässt, ohne dafür etwas von uns zu erwarten. In Büchern begegnet uns ein Leben, das uns mitunter sehr real erscheint, umso realer, je mehr wir uns darin selbst erkennen und wiederfinden. Manchmal gelingt es uns sogar, so tief in eine Erzählung einzutauchen, dass wir uns mit den Menschen und Ereignissen identifizieren und die Welt des Buches uns eine Zeitlang eine Art Heimat bietet, so dass wir eine Auszeit von unserer eigenen, unter Umständen nicht immer einfachen Realität nehmen können.

Lesen bedeutet aber auch Freiheit: die Freiheit, in Geschichten einzutauchen und wieder auszusteigen, sich einzulassen und mitzufühlen oder als Zuschauer am Rand zu stehen. Die Freiheit, ein Buch zu öffnen und zu schließen, wo und wann wir wollen, an jeder beliebigen Stelle anzufangen und aufzuhören. Lesen eröffnet uns die Freiheit zu phantasieren. Es bietet uns die Möglichkeit, anderen in ihre Gedankenwelt zu folgen und einen Weg

in unsere eigene Gedankenwelt zu finden. Beim Lesen, Denken und Phantasieren kann uns niemand etwas vorschreiben und niemand kann uns einschränken. Nicht umsonst wurden und werden Bücher in diktatorischen Gesellschaften als gefährlich angesehen und verboten oder sogar verbrannt.

In einer zunehmend komplexeren und komplizierteren Welt können Bücher Halt und Orientierung bieten. Die im Buch dargestellten Situationen sind überschaubar, insofern, als sie zwischen zwei Buchdeckel passen und einen Anfang sowie ein Ende haben, so offen dieses zuweilen auch sein mag. Lesen ermöglicht es uns, bei uns selbst anzukommen. Es entschleunigt und lässt uns innehalten. Lesend erleben wir eine Zeit außerhalb der Zeit, eine Zeit mit einem ganz eigenen Tempo, unserem Lesetempo und der Geschwindigkeit, in der die Dinge im Buch geschehen. Somit kann Lesen uns beruhigen und für eine Zeit der Hektik des Alltags entheben.

Lesen vermittelt uns fremde Kulturen und Denkansätze sowie Weltentwürfe. Es erweitert unseren Horizont, lässt uns multiperspektivisch denken und handeln und macht uns liberaler und toleranter. Was wir beim Lesen erleben, prägt und begleitet uns, es ist ein Wissens- und Erfahrungsschatz, den uns niemand nehmen kann. Lesen dient der persönlichen Entwicklung und Reifung. »Entfaltung und Lektüre bedingen sich gegenseitig«, schreibt die Sprach- und Literaturwissenschaftlerin Gertrud Lehnert (2000, S. 17) in einem Essay über das Lesen.

Lesend kommen wir uns selbst auf die Spur, erfahren etwas über unsere Stärken und Schwächen, unsere Vorlieben und Abneigungen, über unseren Mut und unsere Ängste. Wir folgen den Helden¹ unserer Lektüre und fragen uns, ob wir den gleichen Weg gehen könnten, den Mut aufbringen würden. Manchmal löst Lesen

1 In diesem Buch verwende ich durchgängig die männliche Schreibweise, alle anderen sind aber selbstverständlich mitgemeint.

sogar eine solche Sehnsucht aus, dass es uns gleichermaßen zu einer Art Handlungsaufforderung wird, dass es uns motiviert und hilft, Veränderungen in Angriff zu nehmen und selbst aufzubrechen, so wie die Helden im Buch.

Im 18. Jahrhundert waren Lesekuren fester Bestandteil medizinischer Behandlungen und in England gibt es Bücher auf Rezept. Kästner gab seine »Lyrische Hausapotheke« (1936) heraus, in der er Gedichte zum Therapeutikum des Privatlebens erklärte, und Psychologen halten Handbibliotheken für ihre Patienten vor oder empfehlen Wilhelm Busch als Notration neben dem Bett. Der Literaturkritiker und Autor Moritz schreibt: »Lesen ist lebensnotwendig [...]. Literatur [...] verstört, verblüfft, verwirrt und bereichert – obwohl man manchmal erst viel später erkennt, was Bücher in einem bewegen« (2012, S. 11).

Die Psychologin und Kunsttherapeutin Ina Tilmann antwortet auf die Frage, was sie von der Idee des heilsamen Lesens halte: »Ich halte das nicht für eine Idee, sondern ich halte die Heilsamkeit des Lesens für einen Fakt«, und die Ärztin und Psychotherapeutin Bettina Arnold schreibt, dass die Idee, dass Lesen heilsam sein könne, für sie eine »Realität darstellt«, und wünscht sich, dass die Bibliothherapie vielen Menschen zugänglich gemacht werde. Bertoud und Elderkin schreiben in »Die Romantherapie. 253 Bücher für ein besseres Leben«: »Unsere Heilmittel bekommt man nicht in der Apotheke, sondern in einem Buchladen und in der Bücherei« (2014, S. 9), und sind überzeugt, dass Literaturliebhaber schon seit Jahrhunderten zu Romanen greifen, um Leiden zu lindern.

Frankl erzählt in seinem Essay »Das Buch als Therapeutikum«, wie im Lager Theresienstadt ein Transport junger Menschen zusammengestellt wurde, der am nächsten Morgen nach Auschwitz fahren sollte. In der Nacht wurde in der Lagerbücherei eingebrochen und »jeder Einzelne von den Todgeweihten hatte sich Werke seiner Lieblingsdichter, aber auch wissenschaftliche Bücher in den

Rucksack gestopft. Als Reiseproviant auf der Fahrt ins (zum Glück noch) Unbekannte« (1988, S. 44). Eine ganz ähnliche Geschichte findet sich in der Autobiographie »Mein Leben« von Reich-Ranicki (1999). Sie handelt davon, wie Teofila Reich-Ranicki im Warschauer Ghetto die »Lyrische Hausapotheke« von Erich Kästner abschrieb und illustrierte, weil das Buch ihrem zukünftigen Ehemann so gut gefiel und es im Ghetto nicht zu bekommen war.

Neben zahlreichen Fachbüchern, Romanen, Aussagen von bekannten und weniger bekannten Schriftstellern sind in das vorliegende Buch die Aussagen von über dreißig Ärzten, Apothekern, Psychologen, Pädagogen, Autoren und Journalisten eingeflossen, die mittels eines Fragebogens interviewt wurden². Der Fragebogen, der eine Art Lesebiographie darstellt, ist am Ende des Buches abgedruckt und kann von Ihnen ausgefüllt werden, sofern Sie Lust dazu haben.

Die Interviewten haben die Beantwortung des Fragebogens jedenfalls als spannende Reise erlebt, die ihnen ihr Verhältnis zur Literatur und Lektüre deutlich gemacht und Erinnerungen an Bücher und Wegbegleiter hervorgerufen hat. Mein ganz besonderer Dank gilt der Bereitschaft der Interviewten, sich auf diese Reise einzulassen und ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit den Lesern und mir zu teilen. Damit auch Sie die Interviewten ein wenig kennenlernen, finden Sie am Ende des Buches deren Kurzbiographien.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erkenntnis, gute Laune und Leselust, sowohl beim Lesen dieses Buches als auch aller anderen Bücher.

Ihre Silke Heimes

2 Zitierte Autoren und Studienautoren werden nur beim Nachnamen genannt und finden sich mit ihren Werken im Literaturverzeichnis, während die Interviewten mit Vor- und Nachnamen genannt werden.

I Vorüberlegungen

Definition der Bibliotherapie

*»Liebt das Buch. Es wird euch freundschaftlich helfen,
sich im stürmischen Wirrwarr der Gedanken, Gefühle und
Ereignisse zurechtzufinden.«
(Maxim Gorki)*

Die Bibliotherapie ist eine Therapieform, die von der Idee ausgeht, dass Lesen eine heilsame Wirkung hat. Die Palette von Büchern, die in der Bibliotherapie eingesetzt werden, umfasst die Belletristik mit Romanen, Erzählungen und Gedichten ebenso wie Sachbücher, Ratgeber und Aufklärungsbroschüren. Der Begriff der Bibliotherapie wurde wahrscheinlich zum ersten Mal 1916 von McChord Crothers verwendet, der zur Linderung von Beschwerden empfahl, die Lektüre fiktiver sowie nichtfiktiver Werke mit einem Therapeuten zu besprechen (Aringer, 2010).

Klosinski (2008) beschreibt sogar eine noch frühere Verwendung des Begriffs durch Jacobi, der 1834 Büchereien für psychisch Kranke forderte. Der Begriff sei dann aber wieder in Vergessenheit geraten, bis er 1916 von Crothers wiederentdeckt wurde. 1941 wurde der Begriff jedenfalls erstmalig in ein medizinisches Wörterbuch aufgenommen (Eichenberg, 2007) und 1949 wurden das Konzept und der Einsatz der Bibliotherapie zum ersten Mal systematisch von Shrodes beschrieben.

Die wörtliche Übersetzung von Bibliotherapie aus dem Griechischen (*biblion* = Buch, *therapeia* = zu Diensten sein) könnte soviel bedeuten wie »Bücher, die zu Diensten sind« und kann im

weitesten Sinne als die therapeutische Verwendung von Büchern verstanden werden. Das klinische Wörterbuch »Psyhyrembel« definiert Bibliothherapie als »Form der Psychotherapie, bei der der Patient durch die Lektüre einer gezielten Auswahl geeigneter Literatur darin unterstützt werden soll, seine Probleme zu verbalisieren, klarer zu reflektieren u. evtl. die Begrifflichkeit des Therapeuten besser zu verstehen« (Psyhyrembel und Dornblüth, 2004).

Während einige Autoren den Begriff sehr allgemein verwenden und darunter die »Behandlung durch Bücher« im Allgemeinen verstehen (Pardeck, 1991), geben andere umfassendere Beschreibungen und definieren Bibliothherapie als den »therapeutischen Einsatz von Literatur jeder Art zur Heilungsunterstützung, zur Heilung selbst und zum persönlichen Wachstum« (Vollmer und Wibmer, 2002). Wieder andere betonen die pädagogischen Aspekte und verstehen unter Bibliothherapie die dynamische Interaktion zwischen Leserpersönlichkeit und Literatur, die zur persönlichen Entwicklung genutzt werden kann (Russel und Shrodes, 1950). In einigen Definitionen werden explizit weitere Medien (zum Beispiel Audiodateien) in die heilsame Wirkung von Literatur einbezogen (Rubin, 1978).

Die Lektüre im Rahmen der Bibliothherapie kann einzeln oder in Gruppen erfolgen, angeleitet oder als Selbstlektüre mit nachfolgender Reflexion. Das Gelesene kann als Grundlage dienen, Zugang zum eigenen Erleben zu finden, aber auch dafür, Ideen und Vorstellungen zu entwickeln und umzusetzen. Wie Heidenreich (2014) sagt, liest sich jeder selbst in jedem Buch und aus dem Lesen erwächst Selbstvertrauen und aus dem Selbstvertrauen der Mut zum Denken und Handeln.

Literatur kann die Auseinandersetzung mit Konflikten einleiten und die Bereitschaft wecken, sich auf sich selbst einzulassen sowie schwierige Situationen und Herausforderungen anzunehmen. Folgt der Lektüre eine Gesprächsphase, kann das während

des Lesens Assoziierte, Akkumulierte und Rekonstruierte kommuniziert werden. Es kommt zu einem Diskurs, in dem sowohl eine intellektuelle Auseinandersetzung über das Gelesene und Erlebte möglich ist als auch Fragen nach dem Sinn und zukünftigen Wegen gestellt werden können (Wittstruck, 2000).

Ein Vorteil der Bibliotherapie besteht darin, dass mit ihr viele verschiedene Menschen erreicht werden. Solche, die lange auf einen Therapieplatz warten und die Zeit überbrücken müssen, ebenso wie jene, die weite Anfahrtswege haben und nur schlecht an einem Psychotherapieangebot vor Ort teilnehmen können, sowie Menschen, die vielleicht aus Angst vor Stigmatisierung keine Therapie in Anspruch nehmen. In diesen Fällen eröffnet die Bibliotherapie die Möglichkeit, Probleme selbstständig oder mit geringer Hilfestellung anzugehen (Helbig und Kollegen, 2004). Den Boer und Kollegen (2004) wiesen nach, dass Bibliotherapie effektiver ist als Wartelisten, was eine hilfreiche Erkenntnis darstellt, wenn man bedenkt, wie lange Patienten mitunter auf einen Therapieplatz warten müssen.

Bibliotherapie kann sowohl mit fiktiven als auch nichtfiktiven Texten durchgeführt werden. Werden fiktive Texte verwendet, wird sie mitunter auch als *inspirierende Bibliotherapie* bezeichnet (Pardeck, 1992). In dieser Form der Bibliotherapie kommen vor allem Romane, Erzählungen, Dichtungen und (Auto-)Biographien zum Einsatz. Hierbei handelt es sich insbesondere um ein Lernen am Modell. In der nichtfiktiven Bibliotherapie, die auch als *informative Bibliotherapie* genannt wird, werden vor allem Ratgeber und Selbsthilfemanuale mit oftmals direkten Handlungsanweisungen genutzt.

Die Bibliotherapie mittels nichtfiktiver Texte wird zuweilen auch als *instruktionale* oder *instruktive Bibliotherapie* bezeichnet und firmiert in der englischsprachigen Literatur manchmal unter dem Begriff des *self-administered treatment*. Wobei letzterer Aus-

druck für eine Form der Behandlung steht, die in geschriebener Form präsentiert wird und so konzipiert ist, dass sie vom Patienten selbstständig durchgeführt wird (Scogin und Kollegen, 1990a).

In der angeleiteten Bibliothherapie können verschiedene Intensitätsgrade der Interaktion zwischen Therapeut und Patient unterschieden werden. Angefangen von einer minimalen therapeutischen Begleitung – bei der der Patient weitgehend eigenständig arbeitet, aber immer die Möglichkeit hat, den Therapeuten zu kontaktieren – über Textempfehlungen durch den Therapeuten bis zur regulären Psychotherapie, in die Texte eingebunden werden. Das Ausmaß der Unterstützung variiert dabei sehr stark in Art, Häufigkeit und Dauer des Kontakts zwischen Patient und Therapeut (Elgar und McGrath, 2003).

Es sei angemerkt, dass einige Autoren das selbstangeleitete Lesen nicht als bibliotherapeutische Maßnahme verstehen, sondern die Begleitung durch einen Therapeuten als Voraussetzung dafür nehmen, um das Lesen als Zeitvertreib von der Bibliothherapie als einer therapeutischen Intervention abzugrenzen (Rubin, 1978). Andere Autoren wiederum haben für das selbstangeleitete Lesen einen eigenen Begriff geprägt und bezeichnen dieses als *selbstverantwortete Bibliothherapie* (Grahlmann und Linden, 2005).

Anders als die eher therapeutisch orientierte Bibliothherapie zielt die Bibliothherapie mit didaktischen Texten, auch als *didaktische Bibliothherapie* oder *Psychoedukation* bezeichnet, auf Informationsvermittlung und kognitives Lernen ab. Ziele dieser eher sachorientierten Bibliothherapie sind es, Informationen zu geben, zur Einsicht in Probleme zu verhelfen, Diskussionen anzuregen, Werte und Einstellungen zu kommunizieren und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass andere Menschen mit ähnlichen Problemen fertig geworden sind und Lösungen anzubieten haben.

In der *didaktischen Bibliothherapie* werden vor allem störungsspezifische Texte verwendet, um dem Leser ein besseres Problem-

verständnis zu ermöglichen. In Studien wurde durch den Einsatz der *didaktischen Bibliotherapie* ein deutlicher Rückgang von Therapieabbrüchen beobachtet (Reis und Brown, 2006; Hardy und Kollegen, 2001; Webster, 1992) und Treasure und Kollegen (1996) konnten zeigen, dass eine der Psychotherapie vorangeschaltete Bibliotherapie die Anzahl der nachfolgenden Sitzungen zu senken vermochte.

Ähnlich positive Ergebnisse zeigten sich in Studien zur Bibliotherapie als therapiebegleitende Maßnahme. Hier konnte nachgewiesen werden, dass ein kombiniertes Vorgehen von Psycho- und Bibliotherapie sowohl der reinen Selbsthilfe als auch der reinen Psychotherapie überlegen war. Dies zeigte sich insbesondere bei Menschen mit Essstörungen und selbstverletzendem Verhalten (Evans und Kollegen, 1999; Carter und Fairburn, 1998). Muth erklärt in »Heilkraft des Lesens« (1988), dass die begleitende Lektüre die Selbstheilungskräfte fördern und stützen kann, weil das Lesen von Büchern innere Bewegungen begünstigt.

Adams und Pitre (2000) untersuchten, aus welchen Gründen Therapeuten bibliotherapeutische Materialien nutzen, und fanden heraus, dass zwei Drittel der Befragten Texte und Bücher einsetzen, um die Selbsthilfeanteile der Patienten zu stärken. Interessanterweise wurde die Bibliotherapie als ergänzende Maßnahme umso häufiger eingesetzt, je mehr klinische Erfahrung die Therapeuten hatten.

Obwohl die Bibliotherapie zunächst für Patienten entwickelt wurde, wird sie zunehmend zur Entwicklungsförderung und als präventive Maßnahme (*Biblioprophyaxe*) genutzt und manchmal sogar für diagnostische Zwecke eingesetzt (*Bibliodiagnostik*) (Grahlmann und Linden, 2005). Muth (1988) spricht vom Buch als Therapeutikum im Vorfeld einer Erkrankung, also im Sinne der Prävention, und dass die Kunst der Bibliotherapie darin bestehe, das richtige Buch zur richtigen Zeit zu vermitteln.

In Amerika hat sich die Bibliothherapie als entwicklungsbegleitende Maßnahme an Schulen längst etabliert und ist dort zu einem bewährten Konzept geworden, um in Einzel- und Gruppendiskussionen emotionale sowie intellektuelle Bedürfnisse von Kindern anzusprechen und die Persönlichkeitsentwicklung über die Identifikation mit literarischen Figuren zu unterstützen. Dies erfolgt vor allem in der Hochbegabtenförderung und firmiert oft unter dem Begriff der *entwicklungsfördernden Bibliothherapie* (Aringer, 2010).

Kinder und Jugendliche waren aber schon früher Adressaten einer pädagogisch ausgerichteten Bibliothherapie, denkt man beispielsweise an den »Struwelpeter« des Frankfurter Arztes und Psychiaters Hoffmann aus dem Jahr 1845 oder andere Werke für Kinder und Jugendliche, die mehr lehren und formen als unterhalten sollen. Der entwicklungsbegleitende bibliothераapeutische Ansatz zeichnet sich insbesondere dadurch aus, dass er auf das Wachstum der Persönlichkeit zielt und sich an gesunde Menschen richtet, die mit typischen Herausforderungen zu kämpfen haben, die sich durch neue Lebensabschnitte ergeben.

Seit Sommer 2012 erproben die Jugendgerichte München und Fürstenfeldbruck im Rahmen eines Modellversuches Leseweisungen als pädagogische Strafmaßnahme. Wegen Drogenmissbrauch, Ladendiebstahl, Fahren ohne Führerschein oder ähnlicher Vergehen, die ansonsten mindestens Sozial- oder Arbeitsstunden eingebracht hätten, erhalten jugendliche Straffällige eine sogenannte Leseweisung.

Die erste Empfehlung für die »Straflektüre« kommt dabei vom Gericht oder der Jugendgerichtshilfe und steht meist in direktem Bezug zu der Tat. Jeder Jugendliche bekommt sodann einen Mentor, mit dem er sich bis zu sechs Mal trifft, um das Gelesene zu besprechen. Dabei kann die Lektüre im Verlauf des Mentoring angepasst werden. Die Idee der Leseweisung ist es, einen Reflektionsprozess in Gang zu setzen, sowohl über das Gelesene als auch

über die eigene Situation sowie die begangene Straftat. Die Möglichkeit der Leseweisung gibt es mittlerweile auch in anderen Städten wie etwa Dortmund oder Lübeck (Fenzel, 2013).

Sogar im brasilianischen Hochsicherheitsgefängnis Catanduras gibt es eine Regierungsinitiative, die sich »Erlösung durch Lesen« nennt. Inhaftierte können ihre Haftzeit durch Lesen verkürzen, und zwar um vier Tage pro Buch. Lesen die Gefangenen innerhalb von vier Wochen ein Buch und weisen in einem Gespräch nach, dass sie verstanden haben, um was es in dem Buch geht, werden ihnen vier Tage Haftstrafe erlassen. Dabei dürfen sie so viele Bücher lesen, wie sie wollen und schaffen (Gerk, 2015).

Erweitern kann man die bisher präsentierte Einteilung um die *symbolische* oder *induktive Bibliotherapie*, bei der an die bibliotherapeutische Maßnahme ein kunsttherapeutisches Verfahren angeschlossen wird, wie etwa die Malthérapie. Bei dieser Form der Bibliotherapie liegt der Schwerpunkt auf dem intuitiven Arbeiten, das unter anderem dazu dienen soll, Assoziationsräume zu öffnen (Vollmer und Wibmer, 2002).

Geschichte der Bibliothherapie

*»Ein schönes Buch ist wie ein Schmetterling.
Leicht liegt es in der Hand, entführt uns von einer Blüte
zur nächsten und läßt den Himmel ahnen.«
(Lao-Tse)*

In den »Bekenntnissen« des christlichen Kirchenlehrers Augustinus, die in den Jahren 397 bis 401 n. Chr. entstanden, spricht der Kirchenlehrer vom Sturm der Tränen, der ihn angesichts seines ganzen Elends erfasste und erschütterte, und beschreibt zugleich seine seelische Gesundung durch Lektüre: »Ich wollte nicht weiterlesen – es war auch nicht nötig, denn bei dem Schlusse dieses Satzes strömte das Licht der Sicherheit in mein Herz ein, und alle Zweifel der Finsternis verschwanden« (1914, S. 184). Man könnte sagen, dass er zum christlichen Glauben fand, indem er seinem eigenen Diktum folgte, das da lautete: »Nimm und lies.«

Bereits 1198 empfahl der Arzt Maimonides in seiner Schrift »Regimen sanitatis« (Diätetik für Seele und Körper), die vitalen Kräfte der Patienten durch Erzählungen anzuregen. Man solle den Kranken Geschichten erzählen, die ihre Seele erfreue und ihre Brust tiefer atmen lasse, man solle sie durch humoristische Neuigkeiten ablenken und zum Lachen bringen. Im Jahr 1272 legte das Al-Mansur Spital in Kairo seinen Patienten die Lektüre des Korans zur Unterstützung des Heilungsprozesses nahe und 1705 veröffentlichte der Theologe Götze eine »Kranken-Bibliothek« (Rubin, 1978).

In den Zeiten der Aufklärung in Frankreich, England und Italien gab man im Rahmen der Humanisierung der Behandlung Gefangener und geistig kranker Menschen den Patienten sowie Strafgefangenen religiöse Texte als Behandlungsergänzung und richtete Bibliotheken in psychiatrischen Anstalten sowie Gefängnissen ein. Etwa zeitgleich empfahl Rush, weltliche und religiöse Texte als Heilmittel sowohl für physische als auch psychische Krankheiten (Weimerskirch, 1965). Dabei hatten das 1796 von Tuke und der Quäkergemeinde gegründete psychiatrische Krankenhaus York Retreat in England und die dort eingeführten Behandlungsmethoden wahrscheinlich einen großen Einfluss auf ihn.

Gegen Ende des 18. Jahrhunderts führten auch Pinel in Frankreich und Chiarugi in Italien im Rahmen der Humanisierung der Behandlung Geisteskranker sogenannte moralische Behandlungen ein, die unserer heutigen Ergo- und Kunsttherapie sehr nahe kommen. 1853 ließ Minson Galt II, Leiter des »Eastern Lunatic Asylum« in Virginia, für Patienten Bücher nach Wunsch anschaffen, mit dem Argument, dass man gegen körperliche Leiden schließlich auch spezielle Medikamente verabreiche. Im selben Jahr verfasste er zudem verschiedene Essays zum Einsatz der Bibliothherapie bei psychisch Kranken (Weimerskirch, 1965).

Der Erste Weltkrieg trug ebenfalls zur Verbreitung der Bibliothherapie bei. In Feldlazaretten wurden amerikanische Soldaten gezielt mit Büchern versorgt, was zur späteren Eröffnung vieler Spitalsbüchereien beitrug. In den 1930er Jahren unterstützen die Brüder Menninger in der Menninger Klinik den Einsatz von Büchern in der Behandlung von Patienten mit Neurosen und Alkoholproblemen sowie als Hilfe für Angehörige und Eltern (Smith und Burkhalter, 1987).

Bis 1930 wurde die Bibliothherapie in den USA vor allem bei Erwachsenen angewendet, aber bereits 1936 empfahlen Bradley

und Bosquet, auch Kinder mit Verhaltensstörungen mittels Büchern zu therapieren. Die 1949 von Shrodes veröffentlichte Untersuchung zur Bibliothherapie trug zu einer weiteren Verbreitung des therapeutischen Lesens bei, vor allem in den Vereinigten Staaten, aber auch in England sowie den skandinavischen Ländern.

Seit 1977 gibt es in Columbus, Georgia, das Bibliothérapie Research Institute und seit 1990 wird die »heilsame Literatur« in den Vereinigten Staaten in beinahe allen sozialen Berufen eingesetzt. Das Einsatzspektrum reicht von Befindlichkeitsstörungen über mittelschwere Depressionen bis hin zu schweren Krisensituationen und Persönlichkeitsstörungen (Aringer, 2010).

In England kann man sich vom Arzt Bücher gegen Depressionen verschreiben lassen und das Rezept in der Stadtbibliothek einlösen. Dazu meint die deutsche Ärztin und Psychotherapeutin Elisabeth Drimalla, die bibliothérapeutisch arbeitet: »Vielleicht wirkt ein Buch auf Rezept sogar besonders gut, weil man möglicherweise beim Lesen zusätzlich reflektiert, warum einem gerade dieses Buch verschrieben wurde. Das sollte in Deutschland auch eingeführt werden.« Und auch der Arzt Dirk Mentzer hält Bücher auf Rezept für eine gute Idee, die man systematisch weiter verfolgen sollte, und die Schweizer Atemtherapeutin und Lyrikerin Ingrid Peter ergänzt, dass sie sich dies vor allem therapiebegleitend als sehr sinnvoll vorstellen könne.

Die Diplom-Sozialpädagogin Suzana Erlauer ist der Meinung, dass der Arzt den Patienten mittels Buchrezept zum Experten seines Lebens machen könne, indem er damit dessen Autonomie und Kompetenz stärkt und einen Selbstheilungsprozess in Gang setze. Spannend fände sie auch, wenn Ärzte ein Rezept für einen Bibliothérapeuten ausstellen könnten, wovon wir in Deutschland leider noch weit entfernt sind. Zudem müssen wir aufpassen, dass die Empfehlung eines Buches als »Heilmittel« nicht möglicherweise dazu missbraucht wird, persönliche Gespräche zu reduzieren.

Betrachtet man den deutschen Sprachraum, lassen sich bibliotherapeutische Ansätze bis 1843 zurückverfolgen. Zu dieser Zeit empfahl Most humorvolle Literatur als Aufheiterung bei Hypochondrie. Im Jahr 1958 gründete dann der Klinikpfarrer Euler an der Universität Gießen eine Beratungsstelle für Krankenlektüre, ein Modellversuch, der allerdings bald wieder ins Stocken geriet (Munzel, 1997). 1962 veröffentlichte Teirich eine Untersuchung über Bücher als psychotherapeutische und psychohygienische Maßnahme und seit 1970 wird die Bibliotherapie in der Behandlung psychisch Kranker sowie der Seelsorge und Pädagogik eingesetzt. Erwähnenswert ist, dass die Bibliotherapie in der DDR schon früh eine Sonderstellung einnahm und in Kliniken sowie Bibliotheken nicht nur als Angebot verstanden wurde, sondern vielmehr obligatorisch war (Aringer, 2010).

Erste institutionalisierte Bemühungen gibt es in Deutschland seit 1984 mit der Gründung der Deutschen Gesellschaft für Poesie- und Bibliotherapie. Etwa zeitgleich wurden Behandlungsanleitungen zu Selbsthilfemanualen weiterentwickelt, um die Patienten zu Experten in eigener Sache zu machen (Niedermayer, 2006). Weiterhin wurde die Initiative »Das fröhliche Krankenzimmer« des Deutschen Ärztinnenbundes ins Leben gerufen, deren Slogan lautet: *Kranke Kinder brauchen Bücher*. Die Lektüre soll sowohl die kleinen Patienten als auch deren Angehörige informieren, stärken und ermutigen.

Erzählen als Grundhaltung

»Erzählen ist wie Tanzen. Im Rhythmus eines Tanzenden bewegt sich der Erzähler auf die Wirklichkeit zu.«
(Cesare Pavese)

Erzählen ist eine zutiefst menschliche Eigenschaft und eine zentrale Fähigkeit für das Leben in der Gemeinschaft. Durch Erzählen wird Wissen weitergegeben, es werden Kenntnisse vermittelt, es wird auf drohende Gefahren hingewiesen und es werden Hoffnungen ausgesprochen sowie Ziele und Träume benannt. Erzählen dient sowohl der Bildung von Kulturen als auch der Regelung von Machtverhältnissen. Genaugenommen besteht die gesamte Weltgeschichte aus Erzählungen und auch religiöse Texte sind letzten Endes nichts weiter als verschriftlichte Erzählungen.

Wir denken und begreifen unser Leben und Handeln in Form narrativer Muster, die uns als kulturell geprägte Denk- und Kommunikationsstrukturen begegnen. Erzählungen ermöglichen es uns, Erfahrenes zu strukturieren und anzueignen. Mittels Erzählungen organisieren wir aber nicht nur Informationen, sondern konstruieren zugleich Sinn und Bedeutung. MacIntyre (1981) spricht vom *storytelling animal* und Siefer bezeichnet den Menschen als *homo narrans* und schreibt in seinem Buch »Der Erzählinstinkt«: »Wir organisieren alle unsere Erlebnisse, unser Gedächtnis, unsere Ziele und Wünsche [...] unser gesamtes

Leben auf eine narrative Art und Weise« (2015, S. 15). Erzählend verorten wir uns in Zeit und Raum.

Der Mensch ist ein erzählendes Wesen, das sich nicht zuletzt seine eigene Biographie selbst erzählt. Die persönliche Vergangenheit, mit zahlreichen Gedächtnislücken behaftet, ergibt nur durch unser eigenes Erzählen ein kohärentes Ganzes. So passiert es auch, dass wir vergangene Erlebnisse anders erzählen als diejenigen, mit denen zusammen wir sie erlebt haben. Mitunter erzählen wir Ereignisse nämlich so, wie sie hätten sein können, und nicht, wie sie waren.

In der Pädagogik macht man sich die Tatsache, dass das menschliche Gehirn narrativ strukturiert ist und Erzählen ein gutes Memorieren von Inhalten ermöglicht, schon lange zunutze. Märchen und Geschichten stellten lange den Modus des alltäglichen Lehrens und Lernens dar und auch die moralische Erziehung der Kinder erfolgte häufig über Erzählungen. In der Werbung und im Journalismus setzt man heutzutage ebenfalls auf Geschichten, weil diese neben Fakten Emotionen transportieren und eine Verbindung zur persönlichen Lebenswelt des Lesers beziehungsweise Konsumenten herstellen können.

Erzählungen aktivieren im Gehirn mehr Regionen als reine Informationen, weil sie die Phantasie anregen und Bilder entstehen lassen. Sie verleihen Ereignissen Bedeutung und lassen den Leser nicht nur mitdenken, sondern auch mitfühlen. Geschichten unterhalten und vermitteln Botschaften deswegen effektiver als reine Fakten und haben zudem den Vorteil, dass sie einfacher weitererzählt werden können.

Erzählungen finden sich unter anderem im Mythos, in der Legende, der Fabel, dem Märchen, der Novelle, dem Epos, dem Roman, dem Theaterstück und in Liedern. Der französische Philosoph Roland Barthes postuliert, dass die Menge der Erzählungen unüberschaubar ist und diese uns in gesprochener sowie geschrie-