

BÜCHER AUF REZEPT

Literarische Texte machen etwas mit uns. Sie unterhalten uns, erweitern den Horizont, lösen Widerstände aus. Und sie können uns heilen.

Autorin Stephanie Steidl Illustrationen Enrico Nagel

Es waren die 44. Tage der deutschsprachigen Literatur in Klagenfurt: Eine der Teilnehmer:innen des Wettbewerbs ist die Schriftstellerin Helga Schubert. Sie liest aus ihrer Erzählung »Vom Aufstehen«, eine Geschichte von einer Mutter und ihrer Tochter. Beide Frauen sind seelisch verwundet durch Krieg und Nachkriegszeit, hasen einander, lieben einander. Bis ins hohe Alter ist die Tochter der emotionalen Gewalt der Mutter ausgesetzt. Und kann am Ende doch sagen: »Alles gut.« Ich sitze da, höre Helga Schubert lesen und denke: Ja, genauso ist das. Fühle mich verstanden, bin nicht allein. Und etwas Ruheloses in mir wird ruhig.

SCHMÖKER GEGEN GRÜBELN
Literatur kann zu Tränen rühren. Sie spendet Trost und macht Mut. So wie das Gedicht »Fürchte dich nicht« von Hilde Domin: »Die Rose sagt: Fürchte dich nicht / meine Blätter sind heute / ganz stabil / Kein Windstoß wird mich / vor deinen Augen / entblößen.« Als Tageslosung nehme ich diese Verse bisweilen mit auf meine Wege, setze meine Schritte in ihrem Rhythmus. Literatur stabilisiert aber nicht nur. Sie kann vor den Kopf stoßen, schockartig das Bewusstsein schärfen. Wie der Roman »Nach Onkalo«

von Kerstin Preiwuß. Sein Held Matuschek hat mich gepackt mit seiner Geschichte und durchgeschüttelt: Schau hin, so wenig brauchst du für Zufriedenheit und Glück.

Literatur hat die Kraft, Menschen im Innersten zu berühren. Und kann heilen mit dieser Kraft. Das behauptet zumindest die Bibliotherapie. Gezielt setzt sie literarische Texte, das »gestaltete Wort«, ein, um Heilungsprozesse bei seelisch bedingten Leiden zu unterstützen. Vor etwa 100 Jahren wurde sie in den USA zum ersten Mal angewandt, in Großbritannien und Skandinavien gehört sie zu den gängigen Therapieformen. Anders als bei uns. »Habt ihr schon mal was von Bibliotherapie gehört?«, frage ich per Kurznachricht im Freundeskreis herum. Und bekomme ratlose Emojis als Antworten. Nur Anne schreibt zurück: »Ich weiß, was du meinst.« Vor Jahren war Anne wegen eines Tumors an der Wirbelsäule im Krankenhaus, musste sieben Monate im Bett liegen. »Was mich vor dem Durchdre-

hen bewahrt hat? Lesen!«, sagt sie. Am liebsten Schmöker: »Der Distelfink«, »Melnitz«, »Murmeljagd«. Eine Psychologin, ausgebildet in Bibliotherapie, hatte sie ihr empfohlen. »Den Krebs besiegt haben die Operationen und Bestrahlungen«, wende ich ein. »Ja«, sagt Anne, »aber ich bin mir sicher, dass meine Gesundung nur so gut funktioniert hat, weil ich diese Geschichten hatte.« Sie schenken der körperlich Gefesselten Flügel, lassen ihre Fantasie in unbekannte Welten reisen. Für Grübelschleifen und negative Gedanken hatte Anne keine Zeit. »Lesen war heilsam für mich, weil es mich abgelenkt hat.«

LESELISTEN FÜR DIE SEELE

Es gibt bislang nur wenige Studien, die die Wirksamkeit der Bibliotherapie wissenschaftlich fundiert belegen. Aber Forscher:innen des Arbeitsbereichs Allgemeine und Neurokognitive Psychologie an der Freien Universität Berlin können Annes Beobachtung bestätigen. Im MRT haben sie herausgefunden,

»Es tut wohl, den eigenen Kummer von einem anderen Menschen formulieren zu lassen. Formulierung ist heilsam.«

ERICH KÄSTNER IM VORWORT SEINER LYRISCHEN HAUSAPOTHEKE



dass sich beim Lesen eine Art Kino im Kopf abspielt. Entziffern wir ein Wort wie zum Beispiel »Löwe«, produziert unser Gehirn ein Bild dazu. Jagt dieser Löwe eine Antilope, werden weitere Hirnareale aktiviert. Unser Puls steigt, das Herz schlägt schneller. Je komplizierter die Geschichte ist, umso mehr arbeitet das Gehirn – und blendet die äußere, reelle Umgebung weitgehend aus. Beim Lesenden entsteht dadurch ein Gefühl des Abtauchens, das meistens als angenehm empfunden wird. Und in Annes Fall sogar als lebensrettend. »Eigentlich hätte ich ein Rezept gebraucht für diese Bücher«, sagt sie.

Abwegig ist das nicht. In England gibt es seit 2013 das Programm »Reading Well: Books on Prescription« – »sich gesund lesen: Bücher auf Rezept«. Gesundheitsexpert:innen stellen darin Leselisten für depressiv Erkrankte, für Angstpatient:innen und Menschen mit Demenz zusammen. Die Betroffenen können sich die Bücher dann kostenlos in Bibliotheken ausleihen. Auch »Shared Reading« kommt aus England, das »geteilte Lesen«. Erste Gruppen gibt es mittlerweile auch in Deutschland. Die Idee dieser Spielart der Bibliothherapie: Menschen treffen sich und lesen Kurzgeschichten, Gedichte, Romane – gemeinsam und laut. Wort für Wort erschließt sich die Gruppe einen Text, plus der sinnlichen Erfahrung der vorlesenden Stimme. »In der Weltliteratur begegnen wir uns selbst und anderen und erleben, dass es wohltut und uns bereichert«, heißt es auf der Webseite der Organisation. Nach dem Lesen tauschen sich die

Teilnehmenden aus. Nicht über die literaturwissenschaftliche Einordnung des Textes, sondern über Gefühle und Assoziationen. »Nimm das Buch als Spiegel, als Schild oder als Tür«, sagt Jane Davis, die Gründerin von Shared Reading. Du kannst dich erkennen darin, dahinter verstecken oder von der Geschichte in Bewegung setzen lassen.

IMAGINIERTER INTERAKTION

Bei Shared Reading sind sie überzeugt davon, dass aus der Kombination von lautem Lesen und Gespräch seelische Widerstandskraft erwächst, die beim Gesundwerden hilft. »Shared Reading ist in der Behandlung psychischer Erkrankungen eine der bedeutendsten Entwicklungen in den letzten zehn Jahren«, meint David Fearnley, medizinischer Direktor beim Nationalen Gesundheitsdienst Englands. So zugespitzt geht mir das dann doch zu weit. Und ich frage meine Hausärztin, was sie davon hält, dass Literatur heilen kann. »Gesund zu werden, spielt sich auf der körperlichen Ebene ab. Heilung umfasst die psychisch-seelische Dimension«, erklärt sie. Heilung sei ein Beziehungsgeschehen, vollziehe sich durch Interaktion. »Und wenn dich eine Geschichte erreicht und berührt und zum Nachdenken über dein Leben bringt – dann ist das nichts anderes als imaginierte Interaktion.«

Helga Schubert hat den Wettbewerb in Klagenfurt übrigens gewonnen. In ihrer Begründung lobte die Jury, dass die Schriftstellerin so genau von Geborgenheit erzähle. Und dass sie durch ihren Text zeige, wie man Frieden schließen kann. ■