

http://www.faz.net/-gum-80zwk

FAZJOB.NET LEBENSWEGE SCHULE

FAZ.NET

F.A.Z.-E-PAPER

Anmelden **Abo** Newsletter Mehr

Alle Infos zur  
Sonnenfinsternis



er Allgemeine  
Ischaft

F.A.S.-E-PAPER  
STELTZNER

HERAUSGEGEBEN VON WERNER D'INKA,  
JÜRGEN KAUBE, BERTHOLD KOHLER, HOLGER

Frankfurt 16°



Freitag, 20. März  
2015

VIDEO

THEMEN

BLOGS

ARCHIV

POLITIK WIRTSCHAFT FINANZEN FEUILLETON SPORT GESELLSCHAFT STIL  
Home Gesellschaft Gesundheit Bibliotherapie: Düstere Geschichten helfen Depressiven  
REISE BERUF & CHANCE RHEIN-MAIN

TECHNIK & MOTOR

WISSEN

50 PLUS


Bibliotherapie

## Düstere Geschichten helfen Depressiven

Literatur wirkt wie Medizin. Dieser Idee ist die Kritikerin Andrea Gerk gefolgt und fand heraus. Ein Gespräch über die heilende Kraft von Romanen.

19.03.2015, von ANNE HAEMING



© DPA 

Lesen kann man überall. Als therapeutisches Mittel ist es in Deutschland bisher eher unbekannt.

**F**rau Gerk, gehen Sie gerne in Buchhandlungen?

Sehr gerne, auch in Bibliotheken. Am liebsten sind mir Autorenbuchhandlungen. Wenn ich dort hinkomme und zu dem Buchhändler sage: „Ich stecke in der Midlife-Krise“, sollte er mir zwei, drei gute Bücher empfehlen können. Der Buchhändler ist der Bibliotherapeut in Urform. Figuren, die sich lesend heilen - ein Riesentopos in der Literatur selbst.

An welche Beispiele denken Sie?

Das fängt bei David Copperfield an, der von seinem Stiefvater misshandelt wird und dann eine Bücherkiste auf dem Dachboden findet. Er erklärt: Wenn ich diese Bücher nicht gehabt hätte, wer weiß, was passiert wäre. Und es geht bis zu „Sommer ohne Männer“ von Siri Hustvedt, einer amerikanischen Schriftstellerin: Das Buch ist voll von solchen Momenten, etwa wenn alte Damen im Seniorenheim in ihrem Lesezirkel über Jane Austens Roman „Verführung“ auf ihre eigenen, unerfüllt gebliebenen Wünsche und verpatzten Lebenschancen zu sprechen kommen. Das nimmt ihnen etwas von dem Schmerz, den sie seit Jahrzehnten mit sich herumtragen.

Sie haben ein ganzes Buch darüber geschrieben, wie heilsam Literatur wirken kann. Kann ich beim Buchhändler auch was gegen Schnupfen bekommen?

Es ist nicht wie in der Apotheke, wo es Mittelchen gegen jedes Leid gibt. Literatur wirkt individuell, das Heilende wird durch das Lesen selbst in Gang gesetzt. Manchmal reicht es ja schon, sich mit einem Buch auf die Couch zu legen. Zum ersten Mal hörte ich von Bibliotherapie, als mir eine Freundin erzählte, sie mache eine solche Ausbildung. Natürlich war mir klar, dass Literatur eine Wirkung hat - aber dass man das auch so gezielt einsetzt, war mir neu.

Was genau ist Bibliotherapie?

Es ist eine Therapieform, die sich aufs Lesen stützt und sich die Kraft der gestalteten Sprache und der Geschichten zunutze macht. Das kann ein Gedicht, ein Roman oder eine Liebesgeschichte sein. Es ist das Lesen und das, was beim Lesen oder beim Hören von Geschichten passiert, was den therapeutischen Prozess in Gang setzt.

Wie muss man sich die Wirkung von Büchern als Therapie vorstellen?

Die schon erwähnte amerikanische Schriftstellerin Siri Hustvedt hat beispielsweise zweieinhalb Jahre Schreibkurse in einer Psychiatrie gegeben. Sie erzählte mir, dass viele der depressiven Patienten auf besonders düstere Texte gut ansprachen. Ein Psychologe bestätigte mir: Bei Depressionen wäre ein fröhliches Frühlingsgedicht viel zu weit weg. Aber Suizidgedichte sollte man wohl auch nicht lesen in diesem Fall.

Also Finger weg vom „Werther“. Als er erschien, gab es wohl eine Suizidwelle - und neben den Toten lag Goethes Buch.

Ja, Texte können manipulativ sein. Wobei umstritten ist, ob die Selbstmorde am Buch lagen. Der „Werther“ war zu der Zeit einfach populär, viele hatten ihn. Trotz der unklaren Beweislage: eine gute Story.

Auch dank Goethe halten wir uns für das Land der Dichter und Denker. Wie erklären Sie sich, dass ausgerechnet bei uns, trotz steigender Buchverkäufe, die Bibliotherapie so unbekannt ist?

Das habe ich den Direktor des Sigmund-Freud-Instituts auch gefragt. Seiner Meinung nach liegt das an den strengen Psychotherapiegesetzen hier in Deutschland. Und ich vermute, viele denken auch: Da sitzen ein paar Esoteriker in Filzkutten mit Büchern rum. Dabei ist es eine Form der Kreativtherapie, die letztlich ähnlich funktioniert wie Mal- oder Tanztherapie. In Großbritannien oder Amerika wird Bibliotherapie flächendeckend eingesetzt, in Kinderheimen, Kliniken, Altenheimen oder Gefängnissen. Im Strafvollzug gibt es einen eigenen Kanon, Delinquenten bekommen bestimmte Bücher verordnet. Das setzt offenbar wirklich Dinge in Gang.

Grundlage des Ganzen ist die These, dass Worte körperlich wirken. Ist das wirklich so?

Auch wenn die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse noch reichlich spekulativ sind, eines scheint sicher: Bei der Gesprächstherapie aktiviert der Patient offenbar Teile des Gehirns - den bilateralen präfrontalen Cortex, also den sogenannten Exekutivteil des Gehirns -, der hilft, Angst herunterzureden, Gefühle zu regulieren und zu dämpfen. Womöglich passiert beim Lesen genau das - übrigens genau wie beim Placebo-Effekt.

Sie haben sich sogar in ein MRT gelegt und sich Eichendorff-Gedichte vorlesen lassen. Was hat man gesehen?

Lauter tolle rote Punkte, die gezeigt haben, welche Areale in dem Moment aktiv sind. Das sind Hirnareale, die generell an emotionalen Erfahrungen beteiligt sind, eine Art emotionales Netzwerk. Aber ob die Gefühle vom Text oder der Erinnerung ausgelöst wurden, kann keiner sagen, auch die Forscher nicht. Der Leiter des Berliner

Forschungskollegs „Language of Emotion“ schlug mir vor, an einem der Versuche teilzunehmen. Eichendorff war vorgegeben, ich brachte Ingeborg Bachmanns „Erklär mir, Liebe“ mit und „Himbeerranken“ von Günter Eich - beide sind bei mir stark emotional besetzt, Jugenderinnerungen. In anderen Versuchen misst man übrigens so etwas wie Pupillengröße, Herzschlag oder Hautleitwiderstand - daran lässt sich ablesen, inwiefern einzelne Wörter emotionale Reaktionen in Körper und Gehirn auslösen. Es ist etwa belegt, dass negative Wörter die Pupille verengen und positive sie eher erweitern.

Bei solchen Versuchen entstand eine Liste mit Worten, deren Wirkung im Hirn nachgewiesen ist: 2000 Substantive, 300 Adjektive, 500 Verben. Negativ besetzte wie „Giftgas“ oder „foltern“ und positive Wörter wie „Freiheit“ und „brillant“. Könnte man daraus Geschichten für bestimmte Leiden stricken?

Könnte man versuchen. Aber ob man merkt, dass es auf Effekt hin geschrieben ist? Diese ganze Wohlfühliteratur, Frauenromane wie Jahreszeitenkalender, arbeitet ja mit diesem Vokabular. Alles voller schöner Sonnenuntergänge. Sperriges taucht nicht auf.

Na ja: Die Sprache von Groschenheftchen ist so hölzern, dass erst gar nichts evoziert wird. Aber derlei steht auch auf der Bestsellerliste. Was sagt uns das über den Zustand der Leserschaft?

Die meisten suchen sicher nach BANTWORT: estätigung ihrer Sehnsüchte in der Literatur. Ein geübter Leser braucht vielleicht eher etwas, das ihn von eingefahrenen Strukturen wegbringt. Ich lese etwa Peter Kurzeck auch deswegen so gern, weil er mich immer nervt und aus der Ruhe bringt. Man muss den Leuten beibringen, dass auch das eine wohltuende Qualität hat.

Lesen Sie jetzt, nach der Recherche, anders?

Mir fällt stärker auf, zu welchen Büchern ich greife. Letzte Woche dachte ich: Ich hätte total Lust, mal wieder was von Alice Munro zu lesen. Ich war in letzter Zeit ein bisschen aufgereggt und dachte, dass mich das beruhigen würde. Plötzlich hatte ich wieder den Ton dieser Texte im Kopf.

Und?

Es hat tatsächlich gewirkt. Der Rhythmus, der Klangfaktor ist enorm wichtig. Neurowissenschaftlich erwiesen ist, dass wir, auch wenn wir still lesen, die Worte hören. Als hätte man einen kleinen Mann im Ohr, der einem die ganze Zeit die Texte vorliest. Vielleicht sind die Dichter in diesem Sinne wirklich Sänger in finsternen Wäldern.

Wer einen Ruhepuls braucht, muss also Thomas Mann lesen wegen all seiner Ellipsen?

Vielleicht, ja. Der Schriftsteller Tilman Rammstedt sagt sich in Krisensituationen das ellenlange Gedicht „The Lovesong of J. Alfred Prufrock“ von T.S. Eliot vor - auswendig. Der Klang, die Wiederholungen beruhigen. Die Wirkung kennt man auch von religiösen Texten.

Im Gottesdienst geraten so alle regelrecht in Trance. Waren Sie nicht auch in Lesegruppen, in denen laut gelesen wurde?

Ja, die haben mich beeindruckt, weil das Prinzip so unglaublich schlicht ist: Anders als in gängigen Lesezirkeln liest man hier laut Texte von Autoren vor und spricht direkt darüber. Literatur ist eine Anleitung zur Selbstheilung - wenn man das will.

Klingt nach Gruppentherapie.

Das kann es sein. In einer der Lesegruppen in Liverpool, an der ich teilnahm, sagte mir eine Frau, sie sei stark depressiv gewesen, und dass es ihr besser gehe, liege an den Treffen. Sie meinte, weil man so langsamer und genauer lese, nehme man sich mehr Zeit, den Gefühlen nachzuspüren, die Texte auslösen. Und selbst in jener Highbrow-Lesegruppe von Fritz Senn in Zürich ...

Das ist der Leiter der James Joyce-Stiftung, die sich ganz dem irischen Schriftsteller widmet. Seit 30 Jahren trifft sich dort eine Gruppe, die ausschließlich sein Werk „Finnegans Wake“ liest. Für einen Durchgang brauchen sie elf Jahre.

Die machen die elaboriertesten Textarbeit, die man sich nur vorstellen kann, und da heißt es: Was wir hier machen, hat was von Psychotherapie. Billiger ist es allemal. Sie nehmen Texte zum Anlass, um mit sich selbst ins Gespräch zu kommen.

Platt gesagt, ist der Effekt von Bibliotherapie also: Lesen als Eskapismus?

Absolut. Das war auch mein Ausgangspunkt. Wenn ich beruflich lese, lese ich in einer anderen Körperhaltung, am Schreibtisch, weil ich sonst quasi ins Buch versinke. Zum Vergnügen lümmle ich mich in die Couch oder in einen Sessel, mir geht es darum, in eine andere Welt, in eine andere Atmosphäre abzutauchen.

Wie wichtig ist die Präsenz von Büchern fürs Wohlbefinden?

Ich glaube, dass das ein wichtiger Faktor ist. Bei mir liegen immer zwei Bücherstapel rum: ein pragmatischer und einer für die Sehnsucht. Bei dem ich denke: Ach, wenn ich jetzt nur Zeit hätte, das zu lesen, mich in dieses berauschte Gefühl fallenzulassen! Das ist schon eine Form von Urlaub. Ich lese lieber im Alltag, da spüre ich die heilende Wirkung sofort.

Funktioniert das auch mit E-Books? Fürs Einschlafen sollen sie ja keine gute Wirkung haben.

Ja, das soll an dem Licht der Lesegeräte liegen. Ich selbst lese zwar keine E-Books, mir sind die handfesten lieber. Aber ich bin überzeugt, man kann sich auch mit den Geräten auf Texte einlassen.

Derzeit ist es als Selbstexperiment populär, möglichst viele Bücher in kurzer Zeit zu lesen: Selbst der Schriftsteller Nick Hornby schrieb darüber, nun kündigte Facebook-Chef Mark Zuckerberg an, alle zwei Wochen ein Buch zu lesen. Woher kommt dieser Trend?

Das ist der Manufactum-Effekt: Nehmen Sie die Achtsamkeitsseminare, für die Leute viel Geld ausgeben. Dort wird gelehrt, wie ich achtsam mit meiner Umwelt umgehe, wie ich mich in eine einzige Tätigkeit versenke und an nichts anderes denke. Dabei kann ich diesen meditativen Flow auch ganz einfach bekommen: beim Lesen.

Andrea Gerck: „Lesen als Medizin. Die wundersame Wirkung der Literatur“, Rogner & Bernhard 2015, 22,95 Euro.

[Zur Homepage](#)

Quelle: F.A.S.

Themen zu diesem Beitrag: [Werther](#) | [Jane Austen](#) | [Sigmund-Freud-Institut](#) | [Thomas Mann](#) | [Alle Themen](#)

Hier können Sie die Rechte an diesem Artikel erwerben

---

## Weitere Empfehlungen

---

Frédéric Beigbeder

### Zu viele Drogen, zu viel Paris, zu viel von allem

Der französische Schriftsteller Frédéric Beigbeder hat einen Roman über J. D. Salinger und dessen Liebe zur 15-jährigen Oona O'Neill geschrieben und plädiert für Beziehungen mit großem Altersunterschied. [Mehr](#) Von ANNE AMERI-SIEMENS  
16.03.2015, 11:30 Uhr | Feuilleton



Anzeige

### Ab Donnerstag, den 19.03. bei Lidl: Boxenstopp

Machen Sie Ihr Auto jetzt fit für den Frühling! [Mehr](#)



San Francisco

### Forscher heilen Diabetes - bei Mäusen

Im Kampf um die Heilung einer der verbreitetsten Stoffwechselerkrankungen ist kalifornischen Wissenschaftlern ein wichtiger Schritt gelungen. Allerdings wurde der Erfolg nur im Tierversuch festgestellt. [Mehr](#)  
03.01.2015, 10:49 Uhr | Wissen



Anzeige

### News rund um das Dusch-WC

Erhalten Sie aktuelle Angebote, Aktionen und neue Services zum Dusch-WC per Newsletter. [Mehr](#)



Belletristik bei Red Bull

### Surfen oder Skifahren sind auch Romanstoffe

Red Bull vertreibt nicht nur einen Energiedrink und sponsert Extremsport-Veranstaltungen. Der Konzern steigt jetzt ins Literaturgeschäft ein: Programmchefin Birgit Schmitz über die Pläne des neuen Benevento-Verlags. [Mehr](#) Von KATHARINA TEUTSCH  
06.03.2015, 07:17 Uhr | Feuilleton



Griechische Schulden

### Tsipras von Einigung mit Partnern überzeugt

Der griechische Ministerpräsident Alexis Tsipras ist überzeugt, dass er innerhalb von 15 Tagen eine Übereinkunft mit seinen europäischen Partnern erreichen wird. Er will die Wunden, die die Hilfspakete und die damit verbundene Sparpolitik den Griechen zugefügt hätten, heilen. [Mehr](#)  
09.02.2015, 09:29 Uhr | Politik



---

Colin Firth im Gespräch

## Ich finde mich selbst nicht sexy

Heute läuft Kingsman im Kino an: ein Actionfilm mit Colin Firth in der Hauptrolle. Im Interview spricht der Schauspieler über verklemmte Adelige, Fieslinge und Flirtversuche in der Bar. [Mehr](#)

Von KATRIN HUMMEL

12.03.2015, 12:16 Uhr | Gesellschaft

---



---

**Frankfurter Allgemeine**

---

© Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH 2001 - 2015  
Alle Rechte vorbehalten.