

## **Bibliotherapie - die heilsame Wirkung des Umgang mit Literatur (RUD & Rem)**

Die Möglichkeiten, mit Literatur umzugehen sind so vielfältig wie die unzähligen Gattungen des geschriebenen Wortes, die sich von den vielen Varianten rein sachbezogener, expositorischer Texte hin zu dem weiten Feld fiktionaler Werke erstrecken. Ebenso zahlreich sind die Methoden der Literaturbetrachtung, die unterschiedlichen Zugänge der Literaturinterpretation und Literaturkritik.

Ein verhältnismäßig junger Zweig der wissenschaftlichen Beschäftigung mit Literatur ist die Literaturpsychologie, die sich zum einen mit den psychischen Voraussetzungen des literarischen Schaffensprozesses, zum anderen mit der psychischen Wirkung des Literaturwerks auf den Leser befasst.

Aus der Literaturpsychologie entwickelte sich zunächst in den USA, dann in Europa immer mehr Fuß fassend, die Bibliotherapie, die besonders die Wirkung des Textes auf den Leser nutzbar macht.

Die entscheidenden Fragen sind hier: Was löst der Text im Leser aus, wie beeinflusst er ihn, welche Gedanken oder Aktionen bringt er in Gang?

Der Bibliotherapeut wählt Texte und Bücher aus, die in irgendeinem inhaltlichen Zusammenhang mit den Problemen des zu therapierenden Menschen stehen. Es sind vorzugsweise Stoffe und Themen, welche Identifikation oder Distanzierung hervorrufen, eine Veränderung der Lebensperspektive bewirken, die Freisetzung von Emotionen auslösen, die

die Erweiterung der kognitiven Fähigkeiten ermöglichen.

In der Bibliotherapie kommt der Literatur eine Funktion von großer Bedeutung zu: die heilsame Wirkung des Lesens zu therapeutischen Zwecken.

Neben den etablierten Verfahren der Psycho- und Verhaltenstherapie ( wie Mal-,Tanz- und Musiktherapie ) rückt die Bibliotherapie auch in Deutschland immer mehr in den Mittelpunkt des Interesses von Psychologen und Ärzten.

Die Bibliotherapie wird als präventive, therapiebegleitende Maßnahme oder zur Nachsorge sowohl psychischer als auch physischer Erkrankungen eingesetzt.

Seit es Bücher gibt, erfüllen sie für die Menschheit drei bedeutsame Aufgaben. Sie sind profunde Quellen für Information und Bildung, sie dienen der Zerstreuung und Unterhaltung und sie bieten vielfältige theoretische Lebenshilfe an.

Schon die Bibel erfüllte maßgeblich diesen Zweck und die Handschriften mittelalterlicher Mönche benannten häufig die Erbauung und „Herzenerhebung“ ihrer Leser als ihr oberstes Ziel.

Die entspannenden, erheiternden, aufwühlenden oder tröstenden Qualitäten des Lesens erfahren wir schon als Kinder. Später, im Erwachsenenalter, wird der Rückzug auf das Lesen von Büchern oft die einzige Möglichkeit, der grauen Alltagsrealität zu entfliehen, die Routine der Arbeitswelt vorübergehend zu unterbrechen.

Der Umgang mit einem Buch lässt dem Leser das größtmögliche Maß an Freiheit.

Er entscheidet, wann, wo und wie er liest. Er unterbricht die Lektüre, wann immer er will, hängt seinen eigenen Gedanken und Fantasien nach, liest zwischen den Zeilen. Das Buch begleitet ihn über Wochen oder Monate.

Kein anderes Medium gewährt ähnlich intime Einblicke in fremde Leben und Schicksale.

Der „allwissende“ Erzähler macht das möglich.

Der Ich-Erzähler offenbart uns seine eigenen geheimsten Ängste, Wünsche und Sehnsüchte.

Lesen erschließt uns die Erfahrungen anderer Menschen, offenbart deren Lebensbewältigungsstrategien, deren Scheitern oder Bestehen.

Nichts weitet unseren Horizont in so gründlicher Weise wie das Lesen.

„Je mehr ich las, umso enger wurde meine Beziehung zur Welt, umso leuchtender und bedeutsamer wurde für mich das Leben“.

So beschreibt Maxim Gorki die besonderen Wirkungen des Lesens.

Fast immer können wir dieses Lesen allein bewerkstelligen, wir brauchen keine fremde Hilfe dafür, keine aufwendigen Apparaturen.

Wir sind mit unserem Buch allein – doch in schönster Zweisamkeit.

Wie nahe liegt es, dass Ärzte und Psychologen die angenehmen Effekte dieser unaufwendigen und wenig anstrengenden Beschäftigung für die Therapie von Kranken für sich entdeckt haben.

Die Bibliothherapie richtet sich vor allem an chronisch kranke Menschen, bei denen Einschränkungen im täglichen Leben vorliegen, die die Stabilisierung

psychologischer und sozialer Größen für die Krankheitsbewältigung besonders nötig machen.

Grundsätzlich werden zwei therapeutische Vorgehensweisen unterschieden:

Die eine behandelt den Patienten als Rezipienten des geschriebenen Wortes, also als Leser. Die andere versucht, ihn zum Verfassen eigener Texte zu motivieren.

Beide Therapieformen haben das subjektive Wohlbefinden zum Ziel, das vom Gehirn, also vom Denken, ausgelöst wird.

Die „rezeptive“ Bibliothherapie erfordert vom Therapeuten die richtige Auswahl von Texten und Büchern.

Sie müssen dem intellektuellen Niveau, der Aufnahmefähigkeit des Patienten und seiner speziellen Lebenssituation angemessen sein.

Es gibt sowohl Einzeltherapien als auch Gruppenarbeit.

Der Patient ist entweder Leser oder Zuhörer der ausgewählten Texte, die seine Gedanken, Gefühle und Vorstellungen stimulieren sollen.

Diesen Lesungen schließen sich Gespräche an und der Austausch eigener realer Erfahrungen mit der literarisch umgesetzten Thematik.

Dabei werden Erinnerungen und Erlebnisse reaktiviert, positive und negative Affekte freigelegt, Konzentration und Gedächtnisleistung gestärkt, Phantasieeinfälle provoziert, blockierte Sprach- und Sprechfähigkeiten aufgelöst.

Diese Form der Bibliothherapie erfordert hochqualifizierte Therapeuten, besonders die Auswahl geeigneter Literaturstücke ist von entscheidender Bedeutung.

Einiges von dem, was an bibliothérapeutischer Literatur angeboten wird (wie z.B. die vielen

Ratgeber-Bücher obskurer Verlage) tendiert ins Mystisch-Sektiererhafte und hat keine wirklich heilsame Wirkung.

Der andere Weg der Bibliotherapie, genannt „expressive“, oder „kreative“ Bibliotherapie, bindet den Patienten noch aktiver in die therapeutische Arbeit ein. Er muss selbst schreiben. Dies geschieht zunächst unter Anleitung des Therapeuten, der konkrete Instruktionen gibt, die sich am Patienten selbst und seiner spezifischen Situation orientieren. In einer späteren Phase dürfen die Patienten freie Assoziationen zu Papier bringen, die Erfahrung und Phantasie verknüpfen sollen.

Für das Selbst-Schreiben eignen sich vor allem die literarischen „Kleinformen“ – wie Gedichte und Kurzgeschichten – die den spontanen Ausdruck erfordern.

In drei Schritten werden hier vorwiegend die Bereiche „Ich-Stress-Traum“ thematisiert.

Die Ergebnisse einer Studie von Smyth et al. (Effects of writing, in: JAMA 1999) zeigen, dass bei 71 Personen mit unterschiedlichen chronischen Erkrankungen das angeleitete Schreiben innerhalb von vier Monaten zu einer signifikanten Symptomreduktion der einzelnen Krankheiten führte.

Beide Therapieformen, die „rezeptive“ wie die „kreativ-expressive“, sollen letztendlich zur Autonomie des Patienten führen. Er soll befähigt werden, die Verfahrensweise zu wählen, die seiner jeweiligen subjektiven Befindlichkeit angemessen ist.

Er liest oder schreibt vor dem Hintergrund folgender Stützformel: „Lesen kann ich allein – was und wie ich will, schreiben kann ich allein – alles, was ich schreibe ist richtig und gut“ (ungeachtet

grammatikalischer und orthographischer Regeln).

Kritiker der Bibliotherapie wenden ein, dass diese Methode immer nur dann Heilerfolge erzielen kann, wenn sie eingebunden ist in ein psychotherapeutisches Gesamtkonzept und gründliche medizinische Betreuung. (Doch das versteht sich von selbst).

Schweren physischen und psychischen Erkrankungen ist nicht mit Literatur allein beizukommen.

Bücher können weder Ärzte noch Therapeuten ersetzen – aber sie sind wunderbare, verlässliche, wirksame Hilfsmittel, ganz ohne schädliche Nebenwirkungen und wie kein anderes Medikament geeignet, unser Selbstverständnis und unser Weltverständnis nachhaltig zu verändern. Jede Art der schweren Erkrankung bedarf eines grundlegenden Perspektivenwechsels, braucht einen neuen Blick auf das Leben, das es – trotz allem – zu bewältigen gilt.