

Einleitung: Warum ein Handbuch Bibliotherapie?

*Die Erfindung des Buchdruckes
ist das größte Ereignis
der Weltgeschichte.*

Victor Hugo

Ausgangslage oder: Lesen im 21. Jahrhundert

Seit Jahren und Jahrzehnten prophezeien Forscher aus verschiedenen Wissenschaftsbereichen immer wieder von Neuem das Verschwinden, ja den Untergang des Buches. Während früher die angebliche Gefahr von Radio, Fernsehen oder Video ausging, sind es heute die modernen digitalen Medien wie Tablet oder Smartphone, die zunehmend nicht nur Bücher und Zeitschriften zu verdrängen scheinen, sondern auch unsere Schreib- und Lesegewohnheiten grundlegend verändern.

Kaum jemand schreibt heute noch Briefe; Postkarten aus dem Urlaub sind recht selten geworden, und Zeit für das Lesen eines guten Buches finden nur die wenigsten Menschen. Dafür tippen die meisten mehrmals täglich SMS-Nachrichten in ihr Smartphone, schreiben beruflich und privat unzählige E-Mails und schauen dann ungeduldig immer wieder nach, ob auch welche angekommen sind. Und ganz nebenbei lesen sie die eingeblendeten neuesten Schlagzeilen und »News«, die eingerahmmt von blinkenden und ständig wechselnden Werbeslogans flüchtig auf dem Bildschirm auftauchen, um genauso schnell wieder zu verschwinden. Für viele ist es oft das Einzige, was sie am Tage lesen und was danach getrost vergessen werden kann und in der Regel auch wird.

All das zeigt, dass der Mensch nach wie vor ein schreibendes und lesendes Wesen ist, zugleich aber auch, dass sich besonders das Leseverhalten tatsächlich im Wandel befindet. Zwar wird im Alltag immer noch relativ viel gelesen, aber es wächst zunehmend die Gefahr, sich nur auf kurze Texte zu beschränken und auf die Bereiche Kommunikation, Information und Unterhaltung zu reduzieren. Im Zeitalter der Digitalisierung wird das Lesen wie nie zuvor nach seinem Nutzen, seiner Funktion und Bedeutung für Individuum, Gesellschaft und Kultur befragt und beurteilt, und die heilsame, lebenshelfende und persönlichkeitsfördernde Komponente des Lesens gerät nach und nach ins Vergessen. Damit aber – wie häufig in der Vergangenheit – den »Niedergang des Buches« oder die »Krise des Lesens« zu proklamieren, hieße die Situation zu verkennen oder zu pessimistisch zu bewerten.

Neue Dimension des Lesens

Lesen ist und bleibt unersetztlich und unentbehrlich. Viele Menschen wissen die Lektüre als eine erfüllte Zeit und als eine Form der Lebensbewältigung zu schätzen, manche entdecken das Lesen wieder neu. Andere wiederum empfinden keinerlei Begeisterung für das Buch, weil sie die Faszination des Lesens niemals kennengelernt haben.

Es gibt neue Formen des Lesens, immer mehr Lesekreise bilden sich; viele Institutionen bemühen sich, das Lesen attraktiv und zum Vergnügen zu machen. Dadurch ergeben sich Chance und Aufgabe, die veränderte Dimension des Lesens innerhalb der modernen Rezeptionsvorgänge und des Umgangs mit Medien neu zu gewichten.

Als Charakteristikum einer neuen Lesedimension können auch das wachsende Interesse und die ständig zunehmende Wertschätzung der Bibliotherapie gelten, die deutlich machen, dass eine Rückbesinnung auf die therapeutische Funktion der Literatur erfolgt ist. Dementsprechend hat sich in den letzten Jahren die Bibliotherapie zu einem beachtenswerten Forschungsbereich mit zahlreichen Anwendungsfeldern entwickelt. Nicht von ungefähr erscheinen gegenwärtig vermehrt Bücher über die Heilkraft des Lesens (z.B. Meyer 2016; Heimes 2017; Schmid 2017) und auch das Thema Bibliotherapie gewinnt immer mehr an Aktualität.

Die zahlreichen praktischen Bücher zur Bibliotherapie, von denen auch wir einige geschrieben haben (Kittler/Munzel 1984; 1989; Duda 2004; 2008), informieren in der Regel die Lesenden darüber, was man unter Bibliotherapie versteht, und bieten erprobte Texte für den therapeutischen Gebrauch bei verschiedenen Lebensproblemen, Krisen und Konflikten an. Daneben finden sich viele eher theoretische Bücher zur Bibliotherapie. Sie haben für Fachexperten einen hohen Stellenwert, können aber den interessierten Laien schnell überfordern.

Was bisher gefehlt hat, war ein Grundlagenwerk, in dem nicht nur die Theorie und die Praxis der Bibliotherapie systematisch dargestellt werden, sondern das als praktische Einführung und Anleitung in bibliotherapeutische Arbeit fungieren könnte. Besonders bei Menschen, die in diversen therapeutischen Berufen und in dem Bereich der Pädagogik bibliotherapeutisch arbeiten, gibt es zunehmend Nachfrage und Bedarf nach solcher Literatur. Neben unserem gemeinsamen Interesse und der Faszination an dem Thema Bibliotherapie liegt hier ein ganz wesentlicher Grund für die Entstehung dieses Handbuchs, mit dem wir versuchen wollen, diese Lücke zu schließen.

Wir verfolgen mit dem Handbuch Bibliotherapie die Absicht, Theorie und Praxis verständlich miteinander zu verbinden und nutzbar zu machen: Wer das gesamte Spektrum der Bibliotherapie kennenlernen will, soll hier umfassend fündig werden. Auf diese Weise kann das Handbuch allen, die sich mit den Grundlagen der Bibliotherapie vertraut machen oder aber ihre Kenntnisse über bibliotherapeutisches Arbeiten erweitern wollen, hilfreiche und kompetente Informationen zu dem komplexen Themenbereich anbieten.

Zielsetzung und Aufbau des Handbuchs

Ziel ist es, die einzelnen Sachkomplexe wissenschaftlich fundiert darzustellen und verständlich miteinander zu vernetzen.

- Ausgehend vom Phänomen des Lesens, seiner Faszination und seiner Bedeutung für die Entwicklung des Menschen behandelt das Handbuch im ersten Teil die theoretischen Grundlagen der Bibliotherapie. Es informiert differenziert über den vielschichtigen Begriff der Bibliotherapie und gibt einen ausführlichen Überblick über ihre Geschichte (Schwerpunkt Deutschland) sowie über die bibliotherapeutischen Aktivitäten der Gegenwart (z. B. Forschungsschwerpunkte, Praxismodelle).
- Es beleuchtet die wesentlichen innerseelischen Vorgänge beim Lesen und stellt die wichtigsten aktuellen Erkenntnisse der Neurobiologie vor.
- Der zweite Teil des Handbuchs ist der Praxis des therapeutischen Lesens gewidmet. Hier werden zunächst Voraussetzungen für die Anwendung der Bibliotherapie und Kriterien für die Bestimmung des therapeutischen Potentials eines Buches dargestellt, aber auch die typischen Schritte eines bibliotherapeutischen Prozesses beschrieben.
- Im weiteren Verlauf werden viele praxisrelevante Fragen und Aspekte erörtert wie Anwendungsfelder, Formen bibliotherapeutischen Arbeitens sowie Grenzen, Risiken und Nebenwirkungen der Bibliotherapie.
- Im letzten Abschnitt des Praxisteils folgt die Darstellung der therapeutischen Funktionen der Literatur, die durch praktische Erfahrungen mit bibliotherapeutischer Arbeit sowie durch literarische Beispiele und Buchempfehlungen ergänzt werden. Dadurch wird zum einen der bibliotherapeutische Nutzen der Texte sichtbar und erfahrbar gemacht, zum anderen das Anliegen des Handbuchs konkretisiert und in die Praxis umgesetzt.
- Der Anhang bietet neben einigen zusätzlichen und ergänzenden Beiträgen zur Bibliotherapie ein allgemeines Literaturverzeichnis zu diesem Thema sowie ein gesondertes Verzeichnis der im Praxisteil zitierten bibliotherapeutisch relevanten Texte und Bücher.

Um die Lesbarkeit zu erleichtern, haben wir auf die Unterscheidung zwischen männlicher und weiblicher Schreibweise verzichtet.

I THEORETISCHE GRUNDLAGEN DER BIBLIOTHERAPIE

1 Das Phänomen Lesen

Martin Duda

Lesen ist ein großes Wunder.

Marie von Ebner-Eschenbach

Es gibt Dinge, die wir täglich tun und über die wir gewöhnlich nicht nachdenken und schon gar nicht über sie staunen, weil sie für uns ganz einfach zum Leben dazugehören. Auch das Lesen ist für die meisten von uns etwas Selbstverständliches und Alltägliches. Wir lesen Zeitschriften, Broschüren und Bedienungsanleitungen, wir lesen Nachrichten und E-Mails, Reklameplakate und Straßenschilder. Und natürlich lesen wir auch Bücher.

Wir lesen in der Schule, in der Arbeit und auch in der Freizeit. Wir lesen morgens beim Frühstück, am Nachmittag auf dem Sofa oder im Garten, am Abend vor dem Einschlafen und manchmal sogar in der Nacht. Ein Leben ohne Lesen scheint für uns kaum vorstellbar. Lesen unterhält, informiert und bildet, es entspannt und bringt uns zum Nachdenken, aber es tröstet auch und beruhigt und tut uns einfach gut, wenn es uns mal schlecht geht.

Bei näherer Betrachtung wird deutlich, dass diese auf den ersten Blick so alltägliche Fertigkeit etwas Besonderes, ja Faszinierendes und Geheimnisvolles ist. Und es stellen sich bald erste grundsätzliche Fragen: Warum gibt es dieses Phänomen überhaupt? Warum lesen wir eigentlich? Und warum hat gerade das Lesen in der Kulturgeschichte der Menschheit, aber auch in der Lebensgeschichte eines jeden einzelnen Menschen so große und so fundamentale Bedeutung?

Schon die erste Begegnung mit dem Lesen zählt für viele Menschen zu den schönsten Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens machen dürfen. Als wir noch klein waren und uns am Abend vorgelesen wurde, da eröffnete sich auf einmal eine neue unbekannte Welt und ein seltsamer Zauber ergriff die Macht über uns. Für eine kurze Zeit – welch ein Wunder! – konnten wir auf den Flügeln der Phantasie unser Zimmer verlassen und ganz woanders sein. Vergessen war auf einmal das Bauchweh, das kaputte Knie nach dem Fahrradunfall oder der Streit am Nachmittag mit den Freunden auf dem Schulhof. Andächtig zuhörend gingen wir auf Reisen in fremde Länder und in uralte Zeiten, erlebten spannende Abenteuer und lustige Begebenheiten, und erst mit den letzten Worten einer Geschichte oder eines Märchens kehrten wir allmählich wieder zurück in die Gegenwart und in die Realität.

Das Leben bekam plötzlich noch eine neue andere, tiefere Dimension, und zu der alltäglichen Wirklichkeit, die manchmal langweilig und nicht immer angenehm und lustig war, kam etwas Wunderbares dazu, das nicht minder wichtig war und manchmal sogar bedeutsamer und wahrer als alles andere.

Als wir nur einige Jahre später selber lesen lernten und zum ersten Mal aus einzelnen Buchstaben das erste Wort und dann einen ersten ganzen Satz bildeten – war das nicht eine herrliche Erfahrung? Nun waren wir selbst, wann immer wir es nur wollten, Entdecker, Reisende und Abenteurer, und die ganze Welt des Lesens stand uns offen. Wer erinnert sich nicht an die erste Geschichte oder an das erste Buch, das er vom Anfang bis zum Ende gelesen hat? War es nicht so, als wären es wirkliche Erlebnisse und echte Erfahrungen, die wir damals lesend machten? Und haben wir nicht Sachen erfahren und erleben können, von denen die Eltern nie erzählt haben oder von denen man in der Schule niemals hörte ...

Später kamen dann irgendwann die Lieblingsschriftsteller und -bücher, die wir sogar mehrmals gelesen haben und die heute immer noch im Regal stehen und Erinnerungen und Gefühle in uns wachrufen, nur wenn wir mal kurz auf die Buchrücken schauen. Ob wir wohl damals geahnt haben, welche Bücher wir noch im Laufe unseres Lebens lesen und welch wichtige Rolle sie für uns und unser Leben spielen werden und wie sie uns und unser Leben verändern?

Menschen, die viel und intensiv lesen, wissen aus eigener Erfahrung, dass die Lektüre weit mehr ist als nur angenehmer Zeitvertreib, Ablenkung oder Unterhaltung. Die Faszination Lesen ist größer und umfassender und die Wirkung des Lesens geht noch weiter, besser gesagt, tiefer, als wir vielleicht auf den ersten Blick erahnen. Lesen bildet, und zwar in vielfacher Hinsicht: nicht nur im Sinne von ›ausbilden‹ und ›unterrichten‹, sondern auch im Sinne von ›erschaffen‹, ›schöpfen‹ und ›gestalten‹. Es bildet, es formt uns als Mensch, als Person und als Persönlichkeit.

Bücher beeinflussen und prägen nicht nur unsere geistige Entwicklung und helfen uns, innerlich zu wachsen und zu reifen – manchmal werden sie sogar zu Meilensteinen unserer Existenz. Es gibt Bücher, die für uns existentiell wichtig sind und die eine heilsame Wirkung auf uns haben. Denn Lesen *bewirkt* tatsächlich etwas in uns: Es berührt und bewegt uns innerlich und wirkt sich wohltuend auf Leib und Seele aus. Es kann helfen zu leben; es kann wichtige Einsichten und Erkenntnisse vermitteln, die uns selbst und das Leben verändern, ja es kann sogar glücklich machen.

Doch können Bücher wirklich heilen? Kann stilles Lesen, Vorlesen oder Erzählen Heilprozesse auslösen oder unterstützen? Kann Lesen therapeutisch genutzt werden, und wenn ja, wie?

Erste Antworten auf diese spannenden Fragen finden wir, wenn wir für einen Moment in die Geschichte der Menschheit zurückblicken. Denn die heilsame Dimension des Lesens ist keine neue Erfindung, sondern im Grunde etwas Archaisches und Urmenschliches, das in Vergessenheit geraten ist. Und die Heilkraft des Wortes, der Sprache und der Literatur reicht in uralte Zeiten zurück ...

2 Die Heilkraft des Wortes – eine uralte Erfahrung

Martin Duda

*Erst das Wort,
dann die Arznei
und dann das Messer.*
Hippokrates

Die Heilwirkung von Sprache und Literatur war schon in alten Kulturen bekannt, und sie war ein ganz wesentlicher Bestandteil der antiken Heilkunde und Medizin. Die frühesten Erfahrungen mit der Heilkraft des Wortes haben ihren Ursprung in der Religion und in einer Zeit, in der Glaube, Magie, Dichtung und Philosophie wie selbstverständlich zur Heilkunst dazugehörten. Das gesprochene Wort galt damals – anders als in unserer heutigen Wahrnehmung – nicht nur als ein Medium der Kommunikation oder als Ausdruck von Gedanken und Gefühlen, sondern hatte die Kraft und die Macht, etwas zum Guten, aber auch zum Bösen zu verändern (Eliade 1978, 36–37; vgl. auch Kahir 1996). Bei den alten Schamanen oder Medizinhämmern beispielsweise standen, neben rituellen Handlungen und Behandlungen, neben heilsamen Kräutern, Wurzeln oder Steinen, immer auch heilende Worte, Beschwörungen und magische Formeln im Vordergrund ihres Wirkens.

Uralte Mythen, die anfangs noch von Generation zu Generation mündlich weitergegeben wurden und zu bestimmten Zeiten oder bei religiösen Zeremonien rezitiert wurden, hatten eine magische und heilsame Kraft und waren für den Einzelnen und für das Überleben des Volkes von existentieller Bedeutung. Heilige Schriften, Lieder, Gesänge und Gebete dienten nicht nur kultischen Zwecken oder der Überlieferung, sondern hatten und haben bis auf den heutigen Tag auch eine heilende Funktion (Heiler 1979, 266 ff.).

Im alten Ägypten wurde Thot, der Gott des Mondes, der Wissenschaften und der Schreibkunst, als »Herr der Bücher« und Schöpfer der Sprache und der Schrift verehrt (Bellinger 1997, 465–467). Die Pharaonen schrieben über ihre Bibliotheken: Psyches Iatreion, Heilstätte der Seele, und glaubten daran, dass Bücher nicht nur im Diesseits, sondern, wie die ägyptischen Totenbücher, die man den Verstorbenen beigab, auch im Jenseits verlässliche Begleiter seien (Muth 1988, 31).

Im antiken Griechenland galt Apollo als Gott der Medizin und der Kunst, zu der auch die Dichtung zählt, und der Glaube an den gemeinsamen Ursprung von Heilkunst und Heilkraft des Wortes fand natürlich Resonanz in der praktischen Heilkunde (Engelhardt 1987, 7–8). Auf dem Hause des Sophisten *Antiphon* (480–411 v. Chr.) in Korinth soll zu lesen gewesen sein, er könne die Kranken und Leidenden »durch Worte« (dia logon) behandeln (Hofstätter 1985, 117). Der wundersame und wundertätige Arzt, Philosoph und Prophet *Empedokles*, der zwischen 492–432 v. Chr. lebte, besaß die Fähigkeit, »Krankheiten zu heilen durch das heilbringende

Wort« (Drewermann 1993b, 160), wobei nicht an magische Beschwörungen und Zaubersprüche zu denken ist, sondern vielmehr – wie in der modernen Psychotherapie – an durch Worte ausgelöste heilsame Prozesse im Menschen (Drewermann 1993b, 160). Für *Sokrates* (470–399 v. Chr.) war das wohltuende, verständnisvolle und einfühlende Gespräch ein zentrales Element der therapeutischen Behandlung. Er betrachtete die Heilung durch das Wort, die die Seele zu einer Harmonie zurückführt, als wichtige Voraussetzung für ganzheitliches Heilsein (Drewermann 1993b, 160–163).

In der Antike wurde dem Besuch der Tragödie eine kathartische, reinigende Wirkung zugeschrieben. Doch nicht nur das Bühnendrama, auch Gedichte, Erzählungen, Autobiographien und Briefe wurden als therapeutisch wertvoll angesehen und geschätzt, weil sie oft den Umgang mit Krankheit und Leid thematisierten und eine wichtige Vorbildfunktion erfüllten (Engelhardt 1987, 8).

Zahlreiche Belege für die heilsame Wirkung des Wortes gibt es ferner in der biblischen und christlichen Tradition. Die Bibel selbst wird zu Recht als »das Grundwerk der Bibliotherapie« (Engelhardt 1987, 8) bezeichnet; sie verfügt nicht nur über einen großartigen Schatz heilsamer Geschichten, Gleichnisse und Psalmen, sondern liefert gleichzeitig auch Beispiele dafür, wie sie auf den Menschen wirken, sein Leben bestimmen oder entscheidend verändern.

Exemplarisch und bibliotherapeutisch gesehen fast schon vom symbolischen Charakter ist die Berufung des Propheten *Ezechiel*, die in den ersten Kapiteln des gleichnamigen Buches des Alten Testamentes eindrucksvoll geschildert wird. In einer großartigen Vision wurde der Prophet von Gott aufgefordert, eine Buchrolle zu essen, sie sich gleichsam einzuverleiben und sie zu verinnerlichen. Er schöpfte so Kraft und Mut, um seinen Verkündigungsauftrag auszuführen und dem Volk Israel im babylonischen Exil Hoffnung und Trost zu geben.

Eine ganz besondere therapeutische Wirkung haben die Psalmen, die existentielle Themen wie Angst und Einsamkeit behandeln und die mit ihrer poetischen und bildreichen Sprache die tieferen Schichten der Seele erreichen und Mut und Hoffnung spenden.

Im Neuen Testament findet sich in den Evangelien, aber auch in den Apostelbriefen eine wahre Fülle an Reden, Geschichten und Gleichnissen, von denen eine heilsame Kraft ausgeht. Viele dieser Texte haben einen allgemein gültigen und existentiellen Charakter, sodass sie auch für nicht religiöse Menschen hilfreich sein können. Sie wirken befreiend und erlösend und ihre Lektüre hilft zu erkennen, was im Leben wirklich wichtig und sinnvoll ist.

Auch die Schriften der großen Gestalten des christlichen Abendlandes wie *Augustinus*, *Meister Eckhart*, *Martin Luther* oder *Teresa von Avila* sind hervorragende Beispiele für die Heilwirkung der christlichen Literatur. Hier ist die Gattung der Erbauungsliteratur zu erwähnen, die nicht nur trösten und innerlich erbauen will, sondern auch eine lebenshelfende, ermutigende und stabilisierende Funktion hat.

Im Mittelalter wurden bei Operationen und Amputationen biblische Texte und Heiligenlegenden vorgetragen, um die Schmerzen zu lindern und das Leid erträglicher zu machen. In der arabischen Heilkunde wurde aus dem Koran rezitiert, der eine wundertätige und heilbringende Kraft besitzen, Krankheiten heilen und Dämonen austreiben soll. Und in der traditionellen hinduistischen Medizin empfahl

man dem Kranken ein Märchen zur Meditation, in der Erwartung, dass der Patient so den Ausweg aus seiner Krise findet (Bettelheim 1994, 33–34).

Bis in die Neuzeit erleben und erfahren viele Dichter, Schriftsteller und Philosophen, dass nicht nur das Lesen, sondern auch das Schreiben eine Art Selbsttherapie darstellt, die ihnen hilft, tiefen existentielle Krisen zu bestehen und sogar schwere Depressionen zu überwinden. Es liegt nahe, dass auch die Lektüre ihrer Werke eine entsprechende Wirkung auf die Leser haben und sie in schweren Zeiten begleiten und unterstützen kann.

Die Beispiele von der helfenden und heilenden Kraft der Literatur ließen sich endlos fortsetzen. Sie machen deutlich, dass die Heilkraft des Lesens eine uralte Erfahrung ist, die ganz wesentlich zur Geschichte und Entwicklung der Menschheit dazugehört. Dennoch geriet das Wissen um die therapeutische Funktion der Literatur in Vergessenheit, als das Lesen nur noch als rationaler Vorgang betrachtet und Krankheit in der Medizin mehr und mehr als rein körperliches Geschehen aufgefasst wurde (Muth 1988, 32).

3 Begrifflichkeit der Bibliotherapie

Friedhelm Munzel, Martin Duda

*Je inniger man mit Büchern lebt,
desto tiefer erlebt man
die Gesamtheit des Lebens.*

Stefan Zweig

3.1 Nachweisbarkeit des Begriffs

Die Heilkraft des Lesens als Phänomen ist sehr alt und schon bei den Ägyptern, den Griechen und Römern, vor allem aber im Judentum zu finden. Die geschichtlichen Zeugnisse gehören *phänomenologisch* demnach zu dem Erfahrungsgebiet, das wir heute Bibliotherapie nennen.

Der Begriff der Bibliotherapie ist weitaus jünger und erst seit Anfang des 19. Jahrhunderts in einer Tätigkeitsbeschreibung nachgewiesen. Seit dieser Zeit wird er auch mit der wissenschaftlichen Erforschung verbunden.

Der Arzt und Psychiater *Benjamin Rush* (1745–1813), von dem später noch in dem Kapitel »Geschichtliches zur Bibliotherapie« ausführlicher die Rede sein wird, verwendete bereits im Jahr 1802 die Berufsbezeichnung »Recreational-bibliotherapist« (Weimerskirch 1965, 511). *Rush* betrachtete Lesen als eine der besten therapeutischen Maßnahmen bei der Behandlung seelischer Erkrankungen.

Der Begriff »Bibliotherapie« ist erstmals 1916 bei *Samuel McChord Crothers* (1857–1927) zu finden, Theologe und populärer Essayist (Mc Crothers 1916, 291–301; vgl. auch Engelhardt 2002, 6). *Crothers* empfahl in einem Artikel, zur Linderung mancherlei physischer wie psychischer Beschwerden sowohl fiktive als auch nicht fiktive Texte mit einem Therapeuten zu besprechen. Diese Methode nannte er Bibliotherapie. Er betonte das emotionale Potential von Büchern; die Lektüre wirke sich auf die Empfindungen des Lesers aus, auf seine Stimmung, auf aktive und passive Phasen (Engelhardt 2002, 6).