



Lesen als Therapie

Bibliotherapie

Die eigenen Gefühle und Wahrnehmungen verstehen – dies ist der erste Schritt zu einem selbstbestimmten Leben mit einer psychischen Erkrankung. Hier setzt die Bibliotherapie an: Sie bietet Betroffenen einen Zugang zu ihrer Gefühlswelt und schafft Raum, sich mit der eigenen Identität auseinanderzusetzen.



Lesen ist viel mehr als das Verfolgen einer spannenden Geschichte oder das Schätzen einer literarisch schönen Sprache. Durch Lesen erfahren wir Gefühle: Wir fiebern mit den Protagonist:innen mit und freuen uns über ihre Erfolge, lassen uns von Liebesgeschichten berühren oder nerven uns über mühsame Charaktere. Wir empfinden aber nicht nur selbst Emotionen, sondern reflektieren auch die Emotionen der Protagonist:innen. Das Mittel dazu: **die Sprache.**

Bibliotherapie als Tor zu den eigenen Gefühlen

Genau dieses Ziel verfolgt die Bibliotherapie. Über das Lesen von Texten sollen Menschen mit einer psychischen Erkrankung befähigt werden, über Gefühle nachzudenken und zu sprechen. Sobald dieser emotionale Zugang besteht, können Betroffene individuelle Strategien im Umgang mit ihren eigenen, aufgrund der Erkrankung häufig veränderten Gefühlswahrnehmungen entwickeln

«Über das Lesen von Texten sollen Menschen mit einer psychischen Erkrankung befähigt werden, über Gefühle nachzudenken und zu sprechen.»

Ordnung ins Gefühlschaos bringen

Es ist die Sprache, die unseren manchmal wirren Gedanken Form verleiht und sie in eine bestimmte Richtung lenkt. Dasselbe kann Sprache auch bei unseren Gefühlen erreichen: Haben Gefühle erst einen Namen, erhalten sie auch eine Form und lassen sich von anderen Empfindungen abgrenzen. Sie werden fassbar und damit zu etwas Konkretem, worüber wir sprechen können. Sprache macht Gefühle, ihre zwischenmenschlichen Ausprägungen und ihre Auswirkungen auf Handlungen benennbar – und damit auch analysierbar.

Distanzierte Perspektive

Bücher helfen, einen Zugang zu den eigenen Gefühlen herzustellen. Sie können aber auch Distanz schaffen und dadurch ebenfalls eine Stütze bieten. Beim Lesen tauchen wir in fremde Welten ab und setzen uns intensiv mit fiktiven Charakteren und ihrem Erleben auseinander. Statt der eigenen Emotionen können auch die Gefühle und Erfahrungen der Protagonist:innen im Zentrum der Bibliotherapie stehen; auf diese Weise können Betroffene ihre Wahrnehmungen losgelöst von der eigenen Person reflektieren. Diese Form der Distanz kann einigen helfen, die Hemmschwelle zu überwinden, die das Sprechen über Gefühle häufig begleitet.



Bücher als Ankerpunkte

Nicht nur zu den eigenen Gefühlen, auch zu den eigenen Erinnerungen bieten Bücher Zugang. Erinnern wir uns an einmal Gelesenes, sind Geschichte und Charaktere häufig verschwommen – falls sie uns überhaupt noch in den Sinn kommen. Umso schärfer wird die Erinnerung, wenn wir den Fokus auf uns selbst statt auf das Buch richten. So können wir uns noch lange später an konkrete Lesesituationen erinnern oder wissen, in welchem Lebensabschnitt wir welches Buch gelesen haben. Bei der Frage «Welches Buch hast du als Kind am liebsten gelesen?» beispielsweise erinnern wir uns eher an unsere Kindheit als an den Inhalt des besagten Buches. Gerade wenn wir viel lesen, können Bücher zu Ankerpunkten werden, die unser Leben strukturieren oder mithilfe derer wir auf Erinnerungen eines bestimmten Lebensabschnittes zurückzugreifen können. Das macht sich die Bibliothherapie zu Nutze, indem sie einen niederschweligen Ansatz bietet, um über die eigenen Erinnerungen zu sprechen.

«Bücher können zu Ankerpunkten werden, die unser Leben strukturieren»

Identität in Büchern

Durch das Lesen kommen wir mit unterschiedlichsten Charakteren und Lebenswelten in Kontakt. Literarische Texte schaffen einen Raum, in welchem wir uns mit diesen Charakteren in Hinblick auf unsere eigene Identität auseinandersetzen können. Gleichzeitig zeigen sie uns neue Möglichkeiten auf, wie wir unser Leben gestalten und wie wir uns selbst in diesem Leben positionieren können.

Im Zuge einer psychischen Erkrankung sind viele Betroffene mit der Frage konfrontiert, wie es nach diesem Bruch weitergehen soll. Einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen ist herausfordernd und kann schnell überfordernd wirken. Bücher können bei der Planung eines Lebens mit oder nach der Krankheit Anhaltspunkte liefern – und inspirieren.



«Beim Lesen tauchen wir in fremde Welten ab und setzen uns intensiv mit fiktiven Charakteren und ihrem Erleben auseinander.»