

Sophia Meyer

Bibliotherapie

Eine aktuelle Bestandsaufnahme



Sophia Meyer

Biblithérapie

Eine aktuelle Bestandsaufnahme

Initialen Band 30

Impressum

Seit 2013 erscheinen in der Reihe Initialen herausragende Abschlussarbeiten der Mainzer Buchwissenschaft. Bis 2018 übernahmen Studierende des Bachelor-Studiengangs Buchwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz im Mainzer Verlagslabor die vielfältigen Aufgaben von Lektorat, Marketing und Herstellung für 38 Bände.

Meyer, Sophia: Bibliothherapie. Eine aktuelle Bestandsaufnahme.

Initialen Band 30.

Die zugrundeliegende Abschlussarbeit wurde betreut von Prof. Dr. Ute Schneider.

Unveränderte Neuauflage 2023.

Erstmals erschienen 2016 als Taschenbuch (Print on Demand) unter ISBN 978-3-945883-48-8.

Gesetzt aus Minion Pro und Myriad Pro in der Lehrdruckerei der Mainzer Buchwissenschaft von Lydia Alapatt, Saskia Göthel, Felicia Grubbe, Franziska Müller, Alexia Pagotto & Mareike Beatrice Stanke.
Lektorat: Yanis Bininda, Lennart Hülsken, Christine Lukas & Daniel Zimmer

Marketing: Anne-Sophie Karlsen, Romy Niemetz-Kaminski & Berit-Katharina Petersen

Projektleitung: Angie Timplan

Das Buch

Mit der Hilfe von Büchern und den Geschichten, die sie zu erzählen haben, den Menschen bei psychischen Problemen und Erkrankungen zu helfen – das ist das Ziel der Bibliothherapie. Diese hat sich Sophia Meyer in ihrer Masterthesis zum Thema gemacht. Mittels einer ausführlichen Einführung in die historische Entwicklung der Bibliothherapie wird vor allem auch fachfremden Lesern ein einfacher Zugang in die Thematik geboten. Mit kritischer Distanz analysiert Meyer die Funktionsweisen von in der Praxis angewandten Werken und ihrem Wirken auf den Patienten. Welche Möglichkeiten bietet hierbei das Medium Buch? Und wo liegen die Grenzen dieser Therapieform?

Die Autorin

Sophia Meyer wurde 1989 in Mannheim-Neckarau geboren. 2013 schloss sie ihr Bachelorstudium mit dem Hauptfach Buchwissenschaft und dem Nebenfach Filmwissenschaft an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz ab. Mit ihrer Thesis zum Thema Bibliothherapie beendete sie 2016 erfolgreich das darauffolgende Masterstudium. Parallel dazu sammelte Frau Meyer als Werkstudentin praktische Erfahrungen bei der SAP SE, wo sie in der Projektleitung und dem Lektorat eines Fachbuches mitarbeitete. (Biografische Notiz aus der 1. Auflage 2016)

INHALT

1 Einleitung	3
1.1 Hinführung zum Thema	3
1.2 Forschungsbericht	5
1.2.1 <i>Forschungsliteratur und Quellen</i>	5
1.2.2 <i>Annäherung an einen Wirksamkeitsnachweis anhand einzelner Studien</i>	10
1.3 Definitionen	16
2 Theoretische Einordnung der Bibliothherapie	20
2.1 Ziele und Wirkung	20
2.2 Intendierte Wirkung der Märchen	33
2.3 Das Leseglück und der Lese-flow als Charakteristika des gesunden Lesers	42
2.4 Problemfelder: Risiken und Nebenwirkungen des Lesens	47
3 Praktische Anwendung der Bibliothherapie	52
3.1 Bibliothherapie im Kontext verwandter Therapieformen	52
3.2 Schreib- und Poesietherapie als Disziplin der Bibliothherapie	57
3.3 Klinische und medizinische Anwendung der Bibliothherapie	64
4 Bücher für eine bibliotherapeutische Anwendung	73
4.1 Hilfe zur Selbsthilfe: Der Ratgeber als Lifestyle-Produkt	73
4.2 Ein neuer Trend: Kanonisierte Literatur als Medikament	77
4.3 Ein Indikator für die Etablierung: Bibliothherapie als Topos in Romanen	83
5 Die vielfältige Anwendung der Bibliothherapie aufgrund eines offenen Umgangs mit psychischer Krankheit	89
Literaturverzeichnis	97
Quellen	97
Forschungsliteratur	103

1

EINLEITUNG

1.1 Hinführung zum Thema

In den Auslagen der Buchhandlungen sind derzeitig Bücher einer besonderen Art zu finden. Sie zeichnen sich dadurch aus, dem Leser therapeutische Hilfe zu versprechen. Inhaltlich setzen sie sich hierbei mit diversen Situationen des Lebens oder bestimmten seelischen Konflikten auseinander und listen, an diese angepasst, Werke der Weltliteratur auf. So bieten sie dem Leser kanonisierte Literatur als Medikament, um Krisen zu überwinden. Diese Bücher sind vorrangig im Bereich der Geschenkbücher zu finden, womit sie einen großen Kreis potentieller Leser und Käufer ansprechen. Gibt es einen Zusammenhang zwischen dieser breiten Zielgruppe und einem gewachsenen Bedarf an dieser Form der Literatur? Handelt es sich um Probleme, die tatsächlich Unterweisung erfordern?

Diese Annahme scheint sich zu bestätigen, denn die FAZ lässt im Oktober 2015 verlauten: »Krankschreibungen wegen psychischer Leiden haben ein Rekordniveau erreicht« und »psychische Leiden werden seltener versteckt«.¹ Der Artikel beschreibt, dass es noch nie so viele Krankschreibungen wegen seelischer Probleme gab, wie aktuell und, dass sich zahlreiche psychische und physische Erkrankungen auf Dauerstress zurückführen lassen, auf emotionale Bedrückung des alltäglichen Lebens und nicht ausschließlich auf seelisch belastende Ausnahmesituationen. Des Weiteren stellt der Artikel fest, dass nicht tatsächlich mehr Menschen psychisch erkranken als zuvor, sondern mit diesem seelischen Leid offener umgegangen wird. Zu dieser Haltung gehört auch die Bereitschaft der Betroffenen, sich professionelle

¹ Seelenleid statt Rückenschmerzen. In: Faz.net vom 28.10.2015. <http://www.faz.net/aktuell/beruf-chance/arbeitswelt/krankschreibungen-wegen-psychischer-leiden-auf-rekordniveau-13881044.html> [30.10.2015].

Hilfe zu suchen. Doch Therapeuten sind teuer, haben nur begrenzte Kapazitäten und auch die Patienten haben in der Regel wenig Zeit, wie ebenfalls in dem Artikel der FAZ deutlich wird. Herbert Rebscher, DAK-Vorstandsvorsitzender, erkennt eine daraus resultierende unzureichende psychologische Betreuung als Problem an: »Die Betroffenen warten im Durchschnitt bis zu sechs Monate auf einen Therapieplatz«. Er beschreibt die Reaktionen des DAK auf diese Erkenntnisse: Sie will in naher Zukunft ein webbasiertes Selbsthilfeprogramm bereitstellen, das wiederum Hausärzte, Psychiater und Psychologen im Rahmen ihrer Therapie anbieten können, um ihre Patienten über die eigentliche Therapie hinaus in ihrer Heilung zu unterstützen.² Der Artikel verdeutlicht, dass durchaus ein Bedarf an Therapieangeboten besteht, doch die Möglichkeit, Therapie mit Hilfe von Büchern zu ersetzen oder zu fördern, wie die zu Beginn beschriebenen Werke es versprechen, ist diesem Artikel nicht zu entnehmen.

Eine Medienwirkungsforschung³, die untersucht, ob diese Buchform sowie die allgemeine Bibliothherapie als Ergänzung oder gar als Ersatz für eine psychotherapeutische Betreuung fungieren könnten, ist zudem von Interesse für die Buchwissenschaft.

Eine aktuelle Bestandsaufnahme soll die Effekte sowie die gegenwärtig praktische Anwendung der Bibliothherapie vorstellen und werten. Hierzu soll zu Beginn dieser Arbeit der Begriff der Bibliothherapie definiert werden. In diesem Zusammenhang erweist es sich als sinnvoll, die Begriffsentstehung anhand der Entwicklung der Therapieform wiederzugeben. Die Akteure und Wegbereiter der Bibliothherapie werden hierbei unter Berücksichtigung ihrer Bedeutung für die Entwicklung für diese oder verwandte Therapieformen ausgewählt und in Zusammenhang mit diesen Disziplinen vorgestellt. Welche Ausdifferenzierungen der Bibliothherapie gibt es? Was zeichnet die unterschiedlichen Ausprägungen aus und wie lassen sie sich in die allgemeine Bibliothherapie einordnen? Der Schwerpunkt dieser Bestandsaufnahme liegt auf der Identifikation der Zielgruppe, der möglichen Anwendungsbereiche sowie der tatsächlichen Umsetzung der Bibliothherapie in der Gegenwart. Um dies leisten zu können ist die Darstellung der Wirkweisen, der psychologischen Grundlagen und der Zielsetzung der unterschiedlichen Ausprägungen der Bibliothherapie unerlässlich. Neben dem Lesen in Krisensituationen

2 Vgl. Seelenleid statt Rückenschmerzen.

3 Die Medienwirkungsforschung untersucht die beabsichtigte Einwirkung kommunikativer und massenkommunikativer Mittel auf den Menschen. Vgl. Bonfadelli, Heinz: Medienwirkungsforschung. Konstanz: UVK-Medien 2001, S. 9.

.....
soll auch das Lesen im Allgemeinen und seine Effekte auf den Menschen untersucht werden. So wird das therapeutische und medizinische Leseerlebnis, dem privaten Gebrauch der Bibliotherapie und den Effekten des Lesens für gesunde Leser gegenübergestellt und auf die Schlagwörter *Leseflow* und *Leseglück* eingegangen.

Die Abgrenzung von verwandten und parallelen Therapieformen ist unabdingbar für diese Arbeit, da sie die Wirkweisen in dem übergeordneten Rahmen der Kunsttherapien skizziert. Anhand der Nutzung von Märchen zu therapeutischen Zwecken können psychologische Effekte der Literatur exemplarisch dargestellt werden, wobei in dieser Arbeit kurz auf Grundlagen der Psychotherapie Freuds verwiesen wird.

Neben diesen Theorien und den praktischen Anwendungsbereichen der Bibliotherapie sollen drei unterschiedliche Formen bibliotherapeutischer Publikationen untersucht werden. Eine Auseinandersetzung mit der Ratgeberliteratur kann anhand konkreter Beispiele Aussagen über die Bedeutung dieses Genres als Form der Bibliotherapie treffen. Des Weiteren wird das Phänomen der kanonisierten Literatur mit therapeutischer Absicht als Indikator des beschriebenen offenen Umgangs mit psychischen Krankheiten untersucht. Bibliotherapie ist zudem in Werken der belletristischen Literatur zu finden und spiegelt hier das breite Spektrum der bibliotherapeutischen Verfahren wider, die anhand der untersuchten Romane exemplarisch dargestellt werden. Zudem wird den Problemfeldern und Grenzen der bibliotherapeutischen Praxis und Forschung Beachtung geschenkt und ein Ausblick auf eine hierauf aufbauende Forschung geboten.

1.2 Forschungsbericht

1.2.1 Forschungsliteratur und Quellen

Der Herder Verlag hat sich ab den 1970er bis in die 1990er Jahre hinein mit Publikationen über die Theorien und die Praxis der Bibliotherapie hervorgetan. Die Autoren des Verlags Udo Kittler und Friedhelm Munzel bieten mit *Was lese ich, wenn ich traurig bin*⁴ von 1984 und *Lesen ist wie Wasser in der Wüste*⁵ aus dem Jahre 1992 grundlegende Überlegungen zur Bibliotherapie. Munzel ist zudem mit *Das Buch als Therapeutikum in Buchwissenschaft und*

4 Kittler, Udo: Lesen ist wie Wasser in der Wüste. Das Buch als Begleiter auf dem Lebensweg (Herder Spektrum). Freiburg: Herder 1992.

5 Kittler, Udo/Munzel, Friedhelm: Was lese ich, wenn ich traurig bin. Lebenskrisen meistern mit Büchern. Angewandte Bibliotherapie (Herderbücherei Band 1109). Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1984.

.....
*Buchwirkungsforschung*⁶ von 2000 vertreten. Als weitere Autoren des Herder Verlags treten Alfred Bellebaum und Ludwig Muth als Herausgeber von *Leseglück*⁷ (1996) mit Beiträgen unter anderem von Elisabeth Noelle-Neumann⁸ und Aleida Assmann⁹ auf. Auch Stefan Bollmann beschäftigt sich in *Warum Lesen glücklich macht*¹⁰ von 2007 mit den Effekten der Bücher auf gesunde Leser. Ludwig Muth bietet zudem gemeinsam mit Renate Köcher als Herausgeber von *Der befragte Leser*¹¹ wichtige Hintergrundinformationen zur deutschen Buch- und Lesekultur.

Ebenfalls wurde von der Taschenbuch-Redaktion des Herder Verlags *Lesen in der Lebenskrise*¹² (1977) und *Heilkraft des Lesens*¹³ (1988) herausgegeben. Hier ist besonders der Beitrag von Viktor E. Frankl¹⁴, der für seine Forschung im Bereich der Logotherapie bekannt ist und die Bibliothherapie in seine psychiatrischen Behandlungen integrierte, hervorzuheben.¹⁵ Ebenfalls mit dem Titel *Heilkraft des Lesens*¹⁶ erschien 1988 ein von Peter Raab herausgegebener Sammelband, der unter anderem Friedrich Kluges *Lesetherapie im Krankenhaus*¹⁷ enthält.

- 6 Munzel, Friedhelm: Das Buch als Therapeutikum. In: Buchwissenschaft und Buchwirkungsforschung. Stand Herbst 1998. Hrsg. von Dietrich Kerlen. Leipzig: Institut für Kommunikations- und Medienwissenschaft 2000, S. 131–144.
- 7 Leseglück. Eine vergessene Erfahrung? Hrsg. von Alfred Bellebaum und Ludwig Muth. Opladen: Westdeutscher Verlag 1996.
- 8 Noelle-Neumann, Elisabeth: Stationen der Glücksforschung. In: Leseglück. Eine vergessene Erfahrung? Hrsg. von Alfred Bellebaum und Ludwig Muth. Opladen: Westdeutscher Verlag 1996, S. 5–56.
- 9 Assmann, Aleida: Lesen als Überlebensmittel. In: Leseglück. Eine vergessene Erfahrung? Hrsg. von Alfred Bellebaum und Ludwig Muth. Opladen: Westdeutscher Verlag 1996, S. 87–114.
- 10 Bollmann, Stefan: Warum Lesen glücklich macht. München: Sandmann 2007.
- 11 Muth, Ludwig/Köcher, Renate: Der befragte Leser. Buch und Demoskopie. München [u.a]: Saur 1993.
- 12 Lesen in der Lebenskrise. Erfahrungen mit der Bibliothherapie. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1977.
- 13 Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1982.
- 14 Frankl, Viktor E.: Literatur als Therapie – und als Symptom. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1982, S. 15–17.
- 15 Kittler/Munzel: Was lese ich, wenn ich traurig bin, S. 12.
- 16 Heilkraft des Lesens. Erfahrungen mit der Bibliothherapie (Herder-Taschenbuch Band 1535). Hrsg. von Peter Raab. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1988.
- 17 Kluge, Friedrich: Lesetherapie im Krankenhaus. In: Heilkraft des Lesens. Erfahrungen mit der Bibliothherapie (Herder-Taschenbuch Band 1535). Hrsg. von Peter Raab. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1988, S. 77–91.

Hervorzuheben ist Klaus Thomas' Beitrag *Lesetherapie in den USA in Heilkraft des Lesens*¹⁸, in dem er wichtige Impulse für die Internationale Bibliothherapie zusammenfasst. Weitere Auskünfte über die Geschichte der Bibliothherapie in Amerika und Grundlagen für die internationale und deutsche Entwicklung bietet von Engelhardt mit *Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Bibliothherapie in Das unbeschreibliche beschreiben, das Unsagbare sagen*¹⁹ von J. Weis, S. Seuthe-Witz und G. A. Nagel aus dem Jahre 2002.

Felix Tretter sammelt Beiträge zu dem konkreten Anwendungsbereich der Bibliothherapie in der Suchttherapie in *Sucht und Literatur. Bücher und Texte für Prävention und Therapie*²⁰ (1989).

Durch Aktualität zeichnet sich Andrea Gerks *Lesen als Medizin: Die wundersame Wirkung der Literatur*²¹ aus dem Jahre 2015 aus, indem Gerk zahlreiche historische Wegbereiter und zeitgenössische Akteure der Bibliothherapie vorstellt und von eigenen Erfahrungen und Nachforschungen zu diesem Thema berichtet. Eine Übersicht über die Geschichte der Bibliothherapie und deren Teilgebiet, die Poesietherapie, bieten Hilarion Petzold und Ilse Orth als Herausgeber und Autoren von *Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache*²² von 1985.

Die ebenfalls mit der Bibliothherapie verwandten Therapieformen der Kunst- und Musiktherapie stellen Martin Schuster in *Die heilende Kraft des Gestaltens*²³ von 1991 und Juliette Alvin mit *Musiktherapie*²⁴ aus dem Jahre 1984 sowie Johanna von Schultz mit *Heilende Kräfte in der Musik*²⁵ von 1982 vor.

18 Thomas, Klaus: Lesetherapie in den USA. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1982, S. 26–34.

19 von Engelhardt, D.: Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Poesie- und Bibliothherapie. In: Das Unbeschreibliche beschreiben, das Unsagbare sagen. Poesie- und Bibliothherapie mit Krebskranken. Hrsg. von Joachim Weis, Susanne Seuthe-Witz und Gerd A. Nagel. Regensburg: Roderer 2002, S. 3–23.

20 Sucht und Literatur. Bücher und Texte für Prävention und Therapie. Hrsg. von Felix Tretter. Freiburg im Breisgau: Lambertus 1989.

21 Gerke, Andrea: Lesen als Medizin. Die wundersame Wirkung der Literatur. Berlin: Rogner et Bernhard 2015.

22 Petzold, Hilarion: Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache: Poesietherapie, Bibliothherapie, literarische Werkstätten. Paderborn: Junfermann 1985.

23 Schuster, Martin: Kunsttherapie. Die heilende Kraft des Gestaltens. 3., ergänzte Auflage. Köln: DuMont Buchverlag 1991.

24 Alvin, Juliette: Musiktherapie. Ihre Geschichte und ihre moderne Anwendung in der Heilbehandlung. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1984.

25 von Schulz, Johanna: Heilende Kräfte in der Musik. München: Drei Eichen Verlag 1982.

Die Forschungen von Silke Heimes und Lutz von Werder erarbeiten mit den wissenschaftlichen Grundlagen auf dem Gebiet der Schreib- und Poesietherapie eine Annäherung an einen Wirksamkeitsbeleg der Bibliothherapie. Heimes bezieht sich in *Warum Schreiben hilft*²⁶ von 2012 auf Poesie- und Schreibtherapie in Zusammenhang mit einzelnen Krankheitsbildern, die sie vorstellt, und deren Wirkung, die sie anhand der Untersuchungsergebnisse einzelner Studien und Therapiegruppen erklärt. Für eine selbstständige Schreibtherapie sind außerdem die Werke von Lutz von Werder zu nennen. Für diese Arbeit wurden *Schreiben als Therapie*²⁷ von 1988 und *Lehrbuch des kreativen Schreibens*²⁸ aus dem Jahre 1996 eingesehen.

Die praktische Anwendung der Bibliothherapie wird exemplarisch in der Arbeit mit Märchenmaterial dargestellt. Über die Entstehung, Charakteristika und Deutungsmöglichkeiten von Märchen ist Max Lüthi's Arbeit wesentlich für diese Untersuchung. Verwendet wird sein Werk *Europäische Volksmärchen*²⁹ (1997) und sein Beitrag *Wesenszüge des europäischen Volksmärchens* in *Märchenanalysen*³⁰ von 1997. Bei Verena Kast findet das Märchen Anwendung auf pädagogische Fragen. Sie beschäftigte sich unter anderem in *Familienkonflikte im Märchen*³¹ von 1988 und *Märchen als Therapie*³² von 1993 mit der psychologischen Deutung verschiedener Symbole und der Rezeption der Märchen. Bruno Bettelheims *Kinder brauchen Märchen*³³ von 1990 spannt den Bogen zur Kindererziehung mithilfe von Märchen. In diesem Zusammenhang finden sich immer wieder Verweise auf die Theorien der Psychotherapie, primär von Sigmund Freud, die hier als eine Grundlage der vorgestellten Überlegungen aufgezeigt, aber nicht im Detail behandelt wird. Verwendet wurde hierfür *Abriss der Psychoanalyse*³⁴ von Freud in einer Ausgabe von 2009.

26 Heimes, Silke: *Warum schreiben hilft*. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2012.

27 von Werder, Lutz: *Schreiben als Therapie*. Ein Übungsbuch für Gruppen und zur Selbsthilfe. München: J. Pfeiffer 1988.

28 von Werder, Lutz: *Lehrbuch des kreativen Schreibens*. 2. Auflage Berlin: Schibri Verlag 1993.

29 Lüthi, Max: *Das europäische Volksmärchen*. Form und Wesen. Tübingen [u.a.]: Francke 2005.

30 Lüthi, Max: *Wesenszüge des europäischen Volksmärchens*. In: *Arbeitstexte für den Unterricht*. Märchenanalysen. Hrsg. von Siegfried Schödel. (Universal Bibliothek 9532). Stuttgart: Reclam 1997, S. 47–55.

31 Kast, Verena: *Familienkonflikte im Märchen*. Eine psychologische Deutung. Olten: Walter 1984.

32 Kast, Verena: *Märchen als Therapie*. 4. Auflage München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1993.

33 Bettelheim, Bruno: *Kinder brauchen Märchen*. 12. Auflage München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1988.

34 Freud, Sigmund: *Abriss der Psychoanalyse*. Einführende Darstellungen. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag 2009.

Für diese Arbeit bot *Fragen Sie Dr. Sex!*³⁵ (2010) unter anderem herausgegeben von Peter-Paul Bänziger Grundlagen zum Genre der Ratgeber, da viele historische Impulse und Entwicklungsschritte in dieser Veröffentlichung rekapituliert werden. *Wie und warum man Kochbücher verwendet. Eine Empirische Studie*³⁶ von David Oels und Anke Vogel bietet wichtige Erkenntnisse in Hinsicht auf die Funktion und die Nutzung von Ratgebern. Als Beispiele gegenwärtiger Ratgeber werden Lauren M. Hendersons *Ein Date mit Mr. Darcy. Mit Jane Austen den Mann fürs Leben finden*³⁷ von 2006 und *Stressmanagement für Dummies*³⁸ von Allen Elkin von 2000 aus der Für Dummies-Reihe sowie Petra Bocks *Mindfuck. Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können*³⁹ (2011) herangezogen.

Die in der Einleitung genannten Publikationen werden exemplarisch für den neuen Trend der kanonisierten Literatur untersucht: Ella Berthouds und Susan Elderkins *Die Romantherapie*⁴⁰ in der von Traudl Büniger auf Deutsch übersetzten und ergänzten Fassung von 2014, Rainer Moritz' *Überlebensbibliothek. Bücher für alle Lebenslagen*⁴¹ aus dem Jahre 2007 sowie Beverly West und Nancy Peskes *Bibliotherapy. The girl's guide to books for every phase of our lives*⁴² von 2001 bieten aktuelle nationale und internationale Beispiele für diesen Trend. Als Belege für weiter in die Vergangenheit zurückreichende Grundlagen dieses Trends, wird die 1936 erschienene *Doktor Erich Kästners Lyrische Hausapotheke*⁴³ von Erich Kästner in einer Ausgabe von 2000 untersucht.

35 Fragen Sie Dr. Sex! Ratgeberkommunikation und die mediale Konstruktion des Sexuellen. Hrsg. von Peter-Paul Bänziger. Berlin: Suhrkamp 2010.

36 Oels, David/Vogel, Anke: Wie und warum man Kochbücher verwendet. Eine empirische Studie. In: Ratgeber. Hrsg. von David Oels und Michael Schikowski. (Non Fiktion 1-2/2012). Hannover: Wehrhahn 2012, S. 127–142.

37 Henderson, Lauren: Ein Date mit Mr. Darcy. Mit Jane Austen den Mann fürs Leben finden. Bergisch Gladbach: Bastei Lübbe 2008.

38 Elkin, Allen: Stress Management für Dummies. Für ein stressfreies Leben. Bonn: Mitp 2000.

39 Bock, Petra: Mindfuck. Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können. München: Knaur 2011.

40 Berthoud, Ella/Elderkin, Susan: Die Romantherapie. 253 Bücher für ein besseres Leben. Übersetzt und ergänzt durch Traudl Büniger. Berlin: Insel Verlag 2014.

41 Moritz, Rainer: Die Überlebensbibliothek. Bücher für alle Lebenslagen. München [u.a.]: Piper 2007.

42 Peske, Nancy/West, Beverly: Bibliotherapy. The girl's guide to books for every phase of our lives. New York: Dell Pub 2001.

43 Kästner, Erich: Doktor Erich Kästners Lyrische Hausapotheke. Gedichte für den Hausbedarf der Leser. Sonderausgabe. Zürich: Atrium Verlag 2000.

Als Exempel für Bibliothherapie als Topos in der Literatur werden Miguel Cervantes' *Don Quijote*⁴⁴ von 1605 und 1615, Daniel Defoes *Robinson Crusoe*⁴⁵ erstmals erschienen 1719, *Frankenstein*⁴⁶ von Mary Shelley aus dem Jahre 1818, Gustave Flauberts *Madame Bovary*⁴⁷ von 1848 und aktuell John Irvings Werk *In einer Person*⁴⁸ von 2012 untersucht.

Die Forschungsliteratur spiegelt wider, wie das Thema der Bibliothherapie Anfang der 1980er Jahre, unter anderem durch die Veröffentlichungen des Herder Verlags, einen Aufschwung erlebte. Die unterschiedlichen Definitionen der aktuellen Werke der Forschungsliteratur verdeutlichen zudem, dass der Fokus der Untersuchungen bisher auf unterschiedlichen Aspekten lag, die separat analysiert wurden. Diese Arbeit führt die wesentlichen Erkenntnisse über die theoretische Wirkung und die tatsächliche praktische Anwendung der Bibliothherapie zusammen.

1.2.2 Annäherung an einen Wirksamkeitsnachweis anhand einzelner Studien

Die Forschungsliteratur bietet keinen ausreichenden wissenschaftlichen Beleg für die Wirkung der Bibliothherapie. Um sich diesem anzunähern, wird in diesem Kapitel herausgearbeitet, weshalb ein Wirksamkeitsnachweis problematisch ist und Erkenntnisse einzelner Studien der bibliothераpeutischen Forschung zusammengetragen.

Beim heilsamen Lesen sind die Selbstreflexion und das subjektive Erleben des Lesers und dessen individuelle Erfahrungen, die Einschätzung durch Therapeuten und Angehörige zwar Indikatoren für die Heilungswirkung der Bibliothherapie, entsprechen jedoch nicht einem wissenschaftlichen Beweis. Zudem kann das individuelle Leseerlebnis kaum verallgemeinert werden⁴⁹, da es von den persönlichen Erfahrungen und den individuellen Charakterzügen der Patienten abhängig ist. Auch Messungen einer durch das Lesen

44 Hier untersuchte Ausgabe: Cervantes Saavedra, Miguel de: Der scharfsinnige Ritter Don Quixote von der Mancha. Frankfurt am Main: Insel Verlag 1990.

45 Hier untersuchte Ausgabe: Defoe, Daniel: Robinson Crusoe. Frankfurt am Main: Insel Verlag 1985.

46 Hier untersuchte Ausgabe: Shelley, Mary Wollstonecraft: Frankenstein oder der moderne Prometheus. Frankfurt am Main: Insel Verlag 1988.

47 Hier untersuchte Ausgabe: Flaubert, Gustave: Madame Bovary. Ein Sittenroman aus der Provinz. Dortmund: Harenberg-Kommunikation 1985.

48 Hier untersuchte Ausgabe: Irving, John: In einer Person. Zürich: Diogenes 2012.

49 Vgl. Kittler, Udo: Was ist Bibliothherapie? In: Heilkraft des Lesens. Erfahrungen mit der Bibliothherapie (Herder-Taschenbuch Band 1535). Hrsg. von Peter Raab. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1988, S. 16.

.....
erzielten emotionalen Ausgeglichenheit oder Beruhigung sind nicht ausreichend möglich.⁵⁰

Problematisch in Hinsicht auf einen Beweis einer Wirkung der Bibliotherapie ist außerdem, dass diese auch als integrative Therapie neben weiteren Therapieformen genutzt wird und so die Gesamtheilung lediglich unterstützt, womit die Möglichkeit der Effektevaluation auch nur begrenzt eingesetzt werden kann.⁵¹ So sind mögliche Messergebnisse über die Effekte nicht repräsentativ, wobei durchaus positive Tendenzen und Erkenntnisse aus persönlichen Erfahrungen von Therapeuten und Patienten zu erkennen sind.⁵²

In der wissenschaftlichen Forschung werden Messwerte gefordert, die jedoch den individuellen Erfahrungen nicht entnommen werden können, um die Wirksamkeit einer Therapie zu belegen. Ein solcher wissenschaftlicher Anspruch ist für die Bibliotherapie unzureichend. Felix Tretter beschreibt die grundlegende Problematik in dem Verhältnis von Wissenschaftlichkeit und Literatur: Die Kriterien für Wissenschaftlichkeit fordern die Logik und Nachprüfbarkeit der Erkenntnisse, wobei gerade diese Objektivität in der Analyse der Bibliotherapie nicht sinnvoll angewendet werden kann.⁵³ Auch die Verfahren der Psychologie, die die Wirkung der Bibliotherapie untersuchen könnten, spiegeln diese Problematik insofern wider, als dass die Erkenntnisse

*zu nachvollziehbaren Systematisierungen führen sollen, einerseits am besten wissenschaftlich orientiert sein sollen, daß sie aber andererseits gerade wegen ihrer Wissenschaftlichkeit unzulänglich sind, wenn es um die Untersuchung anderer Erkenntnisse geht, wie sie eben die Künste vermitteln.*⁵⁴

Es ergeben sich die Fragen, ob die Wirkung der Bibliotherapie wissenschaftlich belegt werden kann und ob Literatur in ihrer Vielfältigkeit als Kunstform mit einem wissenschaftlichen Vorgehen ausreichend untersucht werden

50 Vgl. Tretter, Felix: Sucht und Literatur. Theoretische Aspekte. In: Sucht und Literatur. Bücher und Texte für Prävention und Therapie. Hrsg. von Felix Tretter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Lambertus 1989, S. 34, 36.

51 Vgl. Weis, J. [u.a.]: Zusammenfassung und Ausblick. In: Das Unbeschreibliche beschreiben, das Unsagbare sagen. Poesie- und Bibliotherapie mit Krebskranken. Hrsg. von Joachim Weis, Susanne Seuthe-Witz und Gerd A. Nagel Regensburg: Roderer 2002, S. 163.

52 Vgl. von Engelhardt: Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Bibliotherapie, S. 16.

53 Vgl. Tretter: Sucht und Literatur. Theoretische Aspekte, S. 12f.

54 Vgl. ebd., S. 13f.

.....
 kann. Da weder die Qualität von Kunst im Allgemeinen, noch von Literatur im Speziellen, wissenschaftlich messbar sind, muss sich der Therapeut in der Praxis mit psychoanalytischen Überlegungen annähern, wenn er eine Literaturauswahl für seinen Patienten trifft.⁵⁵

Eine Vernachlässigung der Bibliothherapie in der Forschung und medizinischen Praxis führt von Engelhardt auf eine allgemeine Dominanz der Technik und Naturwissenschaft in der Medizin zurück.⁵⁶ Gerk unterstreicht, dass die Bibliothherapie in Deutschland aufgrund der strengen Gesetze der Psychotherapie dieses Landes nicht anerkannt und verbreitet ist.⁵⁷

Für die Bibliothherapie finden sich nur einzelne bedeutende wissenschaftliche Studien, hauptsächlich aus dem Bereich der Psychotherapie. In Bezug auf körperliche Krankheiten fehlen diese jedoch weitestgehend. Auch wurden für die Wirksamkeitsforschung bislang keine adäquaten weder quantitativen noch qualitativen Forschungsmethoden entwickelt⁵⁸ und die empirische Forschung ist nur eingeschränkt systematisch vorgegangen, indem der Fokus primär auf einzelnen Erkrankungen, wie Depressionen, lag.⁵⁹ So sind die Studien speziell zur Wirksamkeit der Bibliothherapie oftmals Einzelfallstudien und Stichproben, die persönliche Entwicklung und Heilungsprozesse, sowie Erfahrungsberichte mit deskriptiver Darstellung der Ergebnisse, schildern. Durch empirische Daten wären diese Ergebnisse möglicherweise belegbar, doch sind diese bisher nicht umfangreich und systematisch erhoben worden.⁶⁰

Eine wissenschaftliche Grundlage bieten die Forschungen Eugen Wassiliwizkys, der körperlichen Reaktionen, wie zum Beispiel Gänsehaut, Herzschlag, Atmung und Bewegung der Gesichtsmuskeln als Indikatoren für Reaktionen auf das Gelesene maß. Ähnlich geben in Untersuchungen der Blickbewegungsforschung die Fixationen, die Ruhepausen der Augen beim Lesen, sowie der Leserhythmus Aufschluss über Leseprozesse.⁶¹ Zudem

55 Vgl. ebd., S. 17, 19f.

56 Vgl. von Engelhardt: Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Bibliothherapie, S. 5.

57 Vgl. Haeming, Anne: Düstere Geschichten helfen Depressiven. Literatur wirkt wie Medizin. In: Faz.net vom 19.03.2015. <http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/bibliothherapie-duistere-geschichten-helfen-depressiven-13483460.html> [04.09.2015].

58 Vgl. Sälzer, A./Seuthe-Witz, S.: Poesie und Bibliothherapie. In: Das Unbeschreibliche beschreiben, das Unsagbare sagen. Poesie- und Bibliothherapie mit Krebskranken. Hrsg. von Joachim Weis, Susanne Seuthe-Witz und Gerd A. Nagel Regensburg: Roderer 2002, S. 34.

59 Vgl. Tretter: Sucht und Literatur. Theoretische Aspekte, S. 31f.

60 Vgl. Sälzer/Seuthe-Witz: Poesie und Bibliothherapie, S. 33.

61 Vgl. Gerk: Lesen als Medizin, S. 128–134, 178, 181–184.

wird seit etwa 25 Jahren eine systematische wissenschaftliche Forschung zum Lesen, basierend auf neurowissenschaftlichen und psychologischen Erkenntnissen, durchgeführt, die unter anderem die Hirnforschung mithilfe des MRTs verwendet und ermöglicht, Reaktionen des Gehirns in Echtzeit, folglich während des Lesens der Worte, zu messen.⁶² So ist zwar der Vorgang des Lesens im Gehirn mit dem Fokus auf die reine Worterkennung erforscht, doch um darauf aufbauend eine therapeutische Wirkung messen zu können, müsste die emotionale Reaktion auf die erkannten Wörter bestimmt werden. So umfassend ist das Gehirn derzeit jedoch nicht erforscht⁶³ und es ist zu komplex, als dass die bisher veröffentlichten Untersuchungen bereits ausreichende Erklärungen über dessen Funktionen liefern könnten. Zudem sind die neurowissenschaftlichen Versuche lediglich auf eine biologische Perspektive beschränkt und können auf diesem Wege nicht vollends begreifen, wie Bücher und Texte wirken.⁶⁴

Gerk verweist auf Untersuchungen Arthur Jacobs an der *Freien Universität Berlin*. Jacobs fand heraus, welche körperlichen Reaktionen durch positiv oder negativ besetzte Begriffe hervorgerufen werden und stellte aufbauend auf dieser Grundlage die *Berlin Affective Word List*, eine Sammlung mehrerer tausend Substantive, Adjektive und Verben, die messbare Reaktionen hervorriefen, zusammen. Es ließ sich feststellen, dass negative Wörter die Pupillen verengen, positive diese hingegen erweitern, wobei es sich um affektive und kognitive Vorgänge handelt, die die Probanden nicht gezielt ausgelöst haben können, und die folglich unbewusst stattfanden.⁶⁵ Wissenschaftler der Universität Konstanz ermittelten anhand der Messung der Gehirnströme ihrer Probanden, dass bei positiv und negativ konnotierten Wörtern tatsächlich im Gehirn eine stärkere Reaktion hervorgerufen wird, als auf neutrale Begriffe.⁶⁶

Das *Dahlem Institute for Neuroimaging of Emotion (D.I.N.E.)* untersucht die gegenseitige Wirkung von Sprache, Wahrnehmungen und Gefühlen und strebt somit an, die menschlichen Emotionen mit sowohl naturwissenschaftlichen als auch geisteswissenschaftlichen Ansätzen erklären zu können. Fragestellungen sind hierbei: Warum berühren manche Bücher eine Vielzahl

62 Vgl. Dehaene, Stanislas: Lesen. Die grösste Erfindung der Menschheit und was dabei in unseren Köpfen passiert. München: Knaus 2010, S. 10, 82–86.

63 Vgl. Dehaene: Lesen, S. 121–125.

64 Vgl. Gerk: Lesen als Medizin, S. 138, 146.

65 Vgl. Haeming: Düstere Geschichten helfen Depressiven.

66 Vgl. Gerk: Lesen als Medizin, S. 146.

.....
 von Lesern heute, während andere, beispielsweise ältere Werke, dies hingegen nicht oder nicht mehr erreichen? Wie können durch Reden oder Texte Spaß und Heilung erzielt werden? Erkenntnisse in diesem Bereich könnten medizinisch aber auch wirtschaftlich genutzt werden. Auf diesen Grundlagen aufbauend, könnten Bestseller oder Publikationen mit heilender und besonders berührender Wirkung konzipiert werden.⁶⁷

Mitte des 20. Jahrhunderts wurden *Spiegelneuronen* vom Neurophysiologen Giacomo Rizzolatti im sogenannten *Broca Areal*⁶⁸ des Gehirns entdeckt. Rizzolatti konnte belegen, dass Versuchstiere auf neurologischer Ebene ähnlich auf Handlungen reagierten die Andere ausführten, als würden sie selbst aktiv handeln. Dieses Phänomen bildet die Grundlage dafür, fremdes Handeln zu begreifen und daraus zu lernen, womit es eine Voraussetzung für die menschliche Evolution darstellte. Zudem stehen diese Reaktionen in einem Zusammenhang mit der menschlichen Fähigkeit zur Empathie, die wiederum ein bedeutender Aspekt für Bibliothherapie ist, da sich ihre Wirkung unter anderem auf die Identifikation⁶⁹ des Lesers mit den Lektürestoffen zurückführen lässt.⁷⁰

Christopher Williams von der *Universität Glasgow* untersuchte gezielt die heilende Wirkung der Literatur in einer randomisierten klinischen Studie mit 281 an Depression leidenden Patienten. Die Hälfte der Testpersonen las im Rahmen der Therapie, an der alle Probanden teilnahmen, zusätzlich Patientenratgeber und nahm an drei Einzelgesprächen mit einem Therapeuten teil. Diese Form der Bibliothherapie ergab gemessen am *Beck-Depressions-Inventar* (BDI)⁷¹ eine Verbesserung von 29,8 auf 16,4 Punkte, während sich in der Kontrollgruppe ohne Ratgeber die Werte von 29,0 auf 22,1 weniger stark besserten. Nach insgesamt vier Monaten Therapiezeit erhöhte sich dieser Wert bei den Patienten mit bibliotheraeutischem Vorgehen auf 42,6%,

67 Vgl. Haeming: Düstere Geschichten helfen Depressiven.

68 Das Broca Areal beinhaltet auch teilweise das Sprachzentrum und gehört zum limbischen System. Dieses hat für das emotionale Verarbeiten und für das Übertragen der Informationen bei Lernprozessen in das Gedächtnis eine große Bedeutung.

69 Siehe auch Kapitel 2.1 Ziele und Wirkung.

70 Vgl. Gerck: Lesen als Medizin, S. 128, 130, 138, 178, 181–184.

71 Der Beck-Depressions-Inventar misst den Schweregrad der Symptomatik einer Depression durch ein Selbstbeurteilungsverfahren der aktuellen Situation durch 21 Fragen an den Patienten. Pro Frage werden vier Antwortmöglichkeiten in aufsteigender Schwere angeboten, die der Punktgebung entsprechen.

.....
in der Vergleichsgruppe lediglich auf 24,5%. Zu kritisieren bleibt bei diesem Beispiel jedoch eine fehlende externe Validierung der Daten.⁷²

Eine randomisierte Studie von Smyth (u.a.) untersuchte 71 chronisch an Rheumatischer Arthritis und Asthma erkrankte Personen, die im Rahmen einer Schreibtherapie, über vier Monate Texte über ihre Stresssituationen verfassten. Stichproben zeigten, dass es bei den Patienten innerhalb dieser Zeit zu Reduzierungen der Symptome kam. In der Gruppe, die bei ihrem Schreibvorgang angeleitet wurde, konnten doppelt so viele Patienten Verbesserungen ihrer Symptome aufweisen wie in der Kontrollgruppe, in der die Patienten ohne Instruktionen ihre Tageserlebnisse niederschrieben.⁷³

Das Forschungsprojekt *Poesie- und Bibliothherapie mit Krebskranken*⁷⁴ untersuchte über einen Zeitraum von drei Jahren unterschiedliche Ansätze und Aspekte dieser Therapieformen in der Behandlung von Onkologiepatienten. Im Rahmen von Teilstudien wurden einzelne Aspekte betrachtet: Die Inanspruchnahme, die Ergebnis- und Prozessevaluation, sowie die Untersuchung der Wirkfaktoren der Poesie- und Bibliothherapieverfahren, wobei sowohl die quantitative als auch qualitative Forschungsmethode mit Konzentration auf die Einzeltherapie Anwendung fanden. Die Ergebnisse der Untersuchung zeigten, dass sich die Bibliothherapie für Patienten mit Affinität zum Schreiben, Lesen und dem Medium Buch eignet. Bei der Gruppentherapie wurde deutlich, dass die Bibliothherapie sinnvoll in Kombination mit anderen Kreativtherapien genutzt werden kann.⁷⁵

Das Institut für Demoskopie fand im Rahmen einer Untersuchung für den *Spiegel* heraus, dass Lesen für die Persönlichkeitsentwicklung hilfreich ist und identifizierte eine Zielgruppe von Menschen mit großer Persönlichkeitsstärke. Diese zeichnen sich durch eine »kommunikative Ausstrahlungskraft« und »innere Souveränität«⁷⁶ aus. In dieser Gruppe gaben 49% der Männer und 63% der Frauen das Lesen als bevorzugte Beschäftigung in der Freizeit an. In der Gruppe mit »geringerer Persönlichkeitsstärke« favorisier-

72 Bibliothherapie lindert Depression. In: Aerzteblatt.de vom 21. Januar 2013. <http://www.aerzteblatt.de/blog/53118/bibliothherapie-lindert-depressionen> [03.12.2015].

73 Vgl. Vollmer, T./Wibmer, V.: Bibliothherapie. In: MANUAL Psychoonkologie. München: Tumorzentrum München und W. Zuckschwerdt Verlag, S. 68.

74 Die Ausschlaggebende Fachtagung fand 1994 statt. Das Projekt wurde von 1995 bis 1998 ausgeführt.

75 Vgl. Weis, Joachim [u.a.]: Zusammenfassung und Ausblick, S.159–163.

76 Muth, Ludwig: Buchmarktforschung – wozu?. In: Der befragte Leser. Buch und Demoskopie. Hrsg. von Ludwig Muth. München [u.a.]: Saur 1993, S. 21.

ten hingegen nur 23% der Männer und 27% der Frauen das Lesen.⁷⁷ Gewertet werden kann dieses Ergebnis aus zwei konträren Perspektiven: Entweder weisen Leser eine hohe Persönlichkeitsstärke auf, weil sie lesen oder sie lesen, weil sie eine solche Persönlichkeitsstärke besitzen.

Die Heilkraft der Bibliothherapie konnte bisher nicht umfangreich mit wissenschaftlichen Grundsätzen belegt werden, dennoch finden sich in der Forschungsliteratur zahlreiche Beschreibungen bibliothераapeutischer Wirkung. Diese unterscheiden sich teilweise, was auf die Vielfalt von theoretischen Ansätzen zurückgeführt werden kann, die auch in den unterschiedlichen Definitionen in der Forschungsliteratur zu erkennen sind.

1.3 Definitionen

Der Begriff Bibliothherapie leitet sich vom griechischen *biblos* für *Buch* und *therapeia* für *Heilung, Dienst, Behandlung* oder *Pflege*⁷⁸ ab und beschreibt somit eine Heilung oder Behandlung mittels Büchern. Vermutlich geht die Bezeichnung der *Bibliothherapie* für diese therapeutischen Anwendungen von Büchern und Literatur auf eine erste Nutzung bei Rush Anfang des 19. Jahrhunderts zurück, der vermutlich erstmals den Begriff Bibliothherapist verwendete. Früh nutzte auch der englische Pfarrer Samuel McCord Crothers den Begriff, als er 1916 in seinem vermutlich fiktiven Bericht *A literary clinic* im *Atlantic Monthly*, die Gründung des *Bibliopathic Institute* durch den Arzt Dr. Bagser beschreibt. Laut Crothers wirkt die Bibliothherapie sowohl auf Leiden der Physis als auch auf die Gefühlswelt des Rezipienten ein.⁷⁹ In Deutschland etablierte sich die Begrifflichkeit der Bibliothherapie vermutlich erst in den 1960er Jahren.⁸⁰

Doch trotz einer traditionsreichen Verwendung des Begriffs, wird Bibliothherapie heute unterschiedlich definiert, wie folgende Beispiele verdeutlichen.

Lehmann definiert genauer:

Bibliothherapie, Lese- und Schreibtherapie oder auch »Poesietherapie«, damit ist nach heutigem Verständnis nichts anderes gemeint als eine systematische Nutzung und Umsetzung der tausendfach gemachten

77 Vgl. Muth: Buchmarktforschung – wozu?, S. 21.

78 Vgl. Kittler/Munzel: Was lese ich, wenn ich traurig bin, S. 12.

79 Vgl. Rubin, Rhea Joyce: Bibliothherapie – Geschichte und Methoden. In: Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache: Poesietherapie, Bibliothherapie, literarische Werkstätten. Hrsg. von Hilarion Petzold. Paderborn: Junfermann 1985, S. 103.

80 Vgl. Kittler/Munzel: Was lese ich, wenn ich traurig bin, S. 12.

*Erfahrung, daß die Beschäftigung mit dem Geschriebenen, mit dem literarischen Zeugnis, eine überaus günstige therapeutische Wirkung haben kann.*⁸¹

Lehmann schließt die Formen der Lese-, Schreib- und Poesietherapie in seine Begriffsbestimmung mit ein und weist darauf hin, dass es sich um eine traditionelle Praxis handelt, die mit einem systematischen Ansatz untersucht wird. Er beschränkt den Umgang mit den Lektürestoffen nicht alleine auf das Lesen, sondern berücksichtigt darüber hinaus die Arbeit und Beschäftigung mit diesen. Auch hält Lehmann offen, welche Art von Texten genutzt werden können. Allerdings gibt die Definition keinen Aufschluss darüber, ob das Medium Buch an sich und unabhängig vom Inhalt ebenfalls eine heilende Wirkung haben kann. Unklar bleibt zudem, ob hierbei professionell vorgegangen wird und welches Vorgehen seine Erklärung beinhaltet.

Vollmer und Wibmer definieren: »Bibliotherapie bezeichnet den therapeutischen Einsatz von Literatur jeder Art zur Heilungsunterstützung, zur Heilung selbst und zum persönlichen Wachstum.«⁸²Sie erläutern ebenfalls nicht näher, in welcher Art die Literatur eingesetzt wird, wobei sich die Heilungsfunktion auf die Inhalte der Bücher und nicht auf den Gegenstand des Buches beschränkt. Das Ziel, sowohl die klinische Therapie als auch das persönliche Wachstum zu fördern, wird vergleichsweise ausdrücklich festgelegt.

Petzold und Ort beschreiben die Wirkung der Bibliotherapie in ihrer Definition ähnlich:

*Integrative Poesie- und Bibliotherapie ist ein methodischer Ansatz im Rahmen der Integrativen Therapie zur Behandlung seelischer und psychosomatischer Erkrankungen und zur Bewältigung von Lebenskrisen. Darüber hinaus ist er aber auch in der Selbsterfahrung zur Entwicklung der Persönlichkeit und zur Verbesserung von Lebensqualität einzusetzen durch das gemeinsame Erfahren von Literatur, im Lesen von Poesie und im Gestalten eigener Texte als persönlichen Narrationen.*⁸³

Hier wird die Bibliotherapie als eine Teildisziplin der integrativen Therapie, einem von Petzold entwickelten Verfahren, bezeichnet, die lediglich in der Kombination mit anderen Maßnahmen ausgeübt wird. Zudem wird der

81 Vgl. Lehmann, Andreas/Tretter, Felix: Das rechte Buch zur rechten Zeit. In: Sucht und Literatur. Bücher und Texte für Prävention und Therapie. Hrsg. von Felix Tretter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Lambertus 1989, S. 7.

82 Vgl. Vollmer/Wibmer: Bibliotherapie, S. 68.

83 Petzold/Orth: Poesie und Bibliotherapie, S. 58f.

Einfluss der Bibliotherapie auf die seelische Therapie und die persönliche Entwicklung des Patienten hervorgehoben. Das dafür zu verwendende Material und die beschriebene Methodik lassen unterschiedliche Möglichkeiten der Anwendung zu.

Kittler und Munzel formulieren: Bibliotherapie »ist die Nutzbarmachung von Büchern und Geschichten innerhalb bestimmter Therapiepläne. Sie unterstützt die Psychotherapie und die medizinische Therapie«. ⁸⁴ Ohne die Wirkung der Bibliotherapie näher zu beschreiben werden in dieser Definition sowohl Bücher als auch ihre Inhalte als Grundlage für die Therapie einbezogen. Wie genau sie nutzbar gemacht werden, bleibt zwar offen, wird jedoch auch nicht auf das reine Lesen beschränkt. Die Verwendung in der Unterstützung der Therapie beschreibt ebenfalls nicht, ob die Bibliotherapie professionell oder ohne Anleitung selbstständig genutzt werden kann.

Im Lexikon der Psychologie wird definiert:

Bibliotherapie, therapeutisches Verfahren, bei dem in den Therapieplan die Lektüre ausgewählter Bücher oder schriftlicher Übungsanleitungen einbezogen wird, die dem Verständnis für die Therapie, aber auch für die der Störung zugrundeliegende Problematik fördern soll (Psychotherapie). Eine Variante davon ist die Poesietherapie, bei der »Dichtung« in der therapeutischen Praxis eingesetzt wird. ⁸⁵

Diese Definition erklärt die Bibliotherapie als therapeutisches Verfahren. Ihre Effekte werden jedoch lediglich auf ein gefördertes Verständnis des Patienten für seine Therapie zurückgeführt, was, wie diese Arbeit aufzeigt, nicht ausreichend ist. Auf die Bedeutung der Auswahl der verwendeten Literatur wird hingegen näher eingegangen. Es ist zudem sinnvoll, die Poesietherapie zu erwähnen und diese von der Bibliotherapie zu unterscheiden.

Da diese Definitionen als unzureichend erklärt werden konnten, ist eine Begriffserklärung erforderlich, die die Bibliotherapie als sowohl selbstständige, als auch professionell zu verwendende Therapieform ausweist, die Bücher, Texte und Buchinhalte nutzt, um durch Lesen und kreative Arbeit mit diesem Material eine heilende Wirkung zu erzielen. Dabei sollten sowohl die Ziele, als auch die Wirkung, die im folgenden Kapitel vorgestellt werden, beinhaltet sein. Auch der Verweis auf verwandte, überschneidende und abzugrenzende Therapieformen wäre wesentlich. Eine solche Definition könnte sein:

⁸⁴ Kittler/Munzel: Was lese ich, wenn ich traurig bin, S. 12.

⁸⁵ Lexikon der Psychologie: Bibliotherapie. In: Spektrum.de. <http://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/bibliotherapie/2354> [12.08.2015].

Der Begriff Bibliothherapie beschreibt das Nutzen von Büchern und Texten jeder Art mit einer therapeutischen Zielsetzung. In Hinsicht auf die praktische Anwendung kann in der Bibliothherapie zwischen produktivem und rezeptivem Vorgehen differenziert werden. Die Bibliothherapie findet sowohl auf privater Ebene (Persönlichkeitsentwicklung) als auch im medizinischen und psychologischen Bereich Anwendung. Sie wird integrativ (in weitere Therapieformen eingebettet) oder als eigenständige Therapieform genutzt. Ausprägungen der Bibliothherapie sind unter anderem die Lesetherapie, die Schreibtherapie und die Poesietherapie.

Es ist wichtig, im Rahmen der Begriffserklärung der Bibliothherapie auch die Poesietherapie, die Schreibtherapie und die Lesetherapie einzuordnen. Diese Therapiebegriffe werden in der Forschungsliteratur zum Teil synonym verwendet, sollten jedoch vielmehr als unterschiedliche Teildisziplinen der Bibliothherapie verstanden werden.⁸⁶ Die Poesietherapie und die Schreibtherapie werden in dieser Arbeit als Formen der Bibliothherapie behandelt, wobei sie sowohl in der geschichtlichen Entwicklung als auch aktuellen Praxis nicht deutlich voneinander abzugrenzen sind.⁸⁷ Die Poesietherapie beschränkt sich auf lyrische Texte, wobei in der allgemeinen bibliothherapeutischen Praxis durchaus auch andere Textsorten genutzt werden können.⁸⁸ In der Lesetherapie liegt der Fokus der Therapie explizit auf dem Vorgang des Lesens, was der Bandbreite an Möglichkeiten der Bibliothherapie nicht gerecht wird. In dieser Arbeit werden die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Bibliothherapie aufgeführt und ihre Wirkung erklärt.

86 Vgl. von Engelhardt: Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Bibliothherapie, S. 9.

87 Vgl. Sälzer/Seuthe-Witz: Poesie- und Bibliothherapie, S. 24.

88 Vgl. Werder: Schreiben als Therapie, S. 14.

2 THEORETISCHE EINORDNUNG DER BIBLIOTHERAPIE

2.1 Ziele und Wirkung

Die für diese Arbeit verfasste Definition der Bibliotherapie berücksichtigt unterschiedliche Anwendungsbereiche mit dem traditionsreichen Ziel der Heilung durch Bücher und Lesen.

Bereits Mitte des 19. Jahrhunderts beschäftigte sich John Minston Galt mit der Wirkung literarischer Texte auf psychisch Kranke. Er analysierte die unterschiedlichen Textarten und Patiententypen und fasste die Hauptfunktionen der Literatur zusammen. 1847 stellte er seine Ergebnisse vor dem Kongress der *Amerikanischen Gesellschaft für Psychologie* vor.⁸⁹ Der Gebrauch von Literatur für Kranke, speziell in Krankenhäusern, hatte in seinen Augen vorteilhafte Effekte. Sie ermöglicht: »1. Ablenkung von krankhaften Gedanken, 2. Zeitvertreib und Aufheiterung, 3. Information, 4. Demonstration des Anstaltsinteresses am Wohlergehen des Patienten, 5. Verbesserung der Therapiebereitschaft«⁹⁰. Hiermit fasst Galt die Schwerpunkte der theoretischen Bibliotherapie zusammen, wie sie auch in anderen Werken der Forschungsliteratur zu finden sind. Die Erklärung Vollmers und Wibmers legt den Fokus auf die emotionalen Effekte, die sowohl in der Einzel- als auch in der Gruppentherapie angestrebt werden. Sie erkennen im Schreiben eine Möglichkeit zum Selbstaussdruck und eine Stimulation neuer Gedanken und Gefühle, was wiederum Symptome und innere Belastung reduzieren kann. Außerdem soll

89 Vgl. von Engelhardt: Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Bibliotherapie, S. 5.

90 Galt, John Minston. Zitiert in: von Engelhardt: Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Bibliotherapie, S. 5.

.....
 auf diesem Wege das Selbstwertgefühl, das Gefühl für Selbstständigkeit und die Kreativität entwickelt werden.⁹¹

Michael Shiryon unterscheidet drei mögliche Wirkungen des Lesens: Den Effekt auf den Verstand und die Logik, die Wirkung auf die Fantasie und zuletzt den Einfluss auf die Gefühle und Erfahrungen. Diese wendet er im Rahmen seiner Literaturtherapie in Gruppentherapiesitzungen an und benutzt auf die individuellen und persönlichen Situationen der Teilnehmer abgestimmte Kurzgeschichten.⁹²

Es wird angenommen, Lesen wirke auf die Fantasie ihres Lesers ein, und ermögliche Eskapismus, die Flucht aus der Realität in eine Scheinwelt und in die eigene Fantasie.⁹³ Damit verbunden ist ein gedankliches Eintauchen in eine Welt ohne Verbote, Regelungen und Kontrollinstanzen. Stilles Lesen beinhaltet die Abschottung von der Außenwelt und die Konzentration auf die Inhalte⁹⁴ und bringt den Leser somit in eine Situation, die die mentale Regeneration erleichtert und den Leser durch den Abstand vom Alltag beruhigt und erholt⁹⁵. Nach Gerk können Bücher auf diesem Wege eine mentale Zuflucht für den Menschen darstellen.⁹⁶ Haringer benutzt den Begriff »Wunderwelten«⁹⁷ für den Zustand, in dem der Rezipient sich beim Lesen befindet.

Bücher können amüsieren und berühren,⁹⁸ bieten Unterhaltung, Aufheiterung und Zeitvertreib und rufen Beruhigung hervor, was unter anderem an der für das Lesen nötigen Situation der Ruhe liegt, an der gezielten Gedankenlenkung und dem damit verbundenen Entspannen.⁹⁹ Dieser Wirkung wegen wird das Lesen auch von vielen gesunden Menschen als Einschlafhilfe und als Mittel gegen innere Unruhe genutzt.¹⁰⁰ Außerdem kann Lesen den Rezipienten, nicht zuletzt von sich selbst, ablenken.¹⁰¹

91 Vgl. Vollmer/Wibmer: *Bibliotherapie*, S. 68–70.

92 Vgl. Thomas: *Lesetherapie in den USA*, S. 31.

93 Vgl. Greiner, Ulrich: *Ulrich Greiners Leseverführer. Eine Gebrauchsanweisung zum Lesen schöner Literatur* München: Deutscher Taschenbuch Verlag 2007, S. 14.

94 Vgl. Bollmann: *Warum Lesen glücklich macht*, S. 66.

95 Vgl. Kittler/Munzel: *Lesen ist wie Wasser in der Wüste*, S. 17, 29, 31, 151.

96 Vgl. Gerk: *Lesen als Medizin*, S. 16.

97 Haringer, Jakob: *O feines, zartes und heiteres Glück: lesen!* In: *LeseGlück. Eine Anthologie über den Himmel auf Erden*. Hrsg. von Doris Maurer. Essen: Klartext 1996, S. 12f.

98 Vgl. Gerk: *Lesen als Medizin*, S. 16.

99 Vgl. Tretter: *Sucht und Literatur. Theoretische Aspekte*, S. 31–33.

100 Vgl. Anderegg, Erwin: *Heilkraft der Lyrik*. In: *Lesen in der Lebenskrise. Erfahrungen mit der Bibliotherapie*. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1977, S. 19.

101 Vgl. Gerk: *Lesen als Medizin*, S. 16.

Ein weiteres Ziel der Bibliothherapie ist zudem das Erreichen eines differenzierten Blickes auf das eigene Innenleben und die Gefühlswelt.¹⁰² Nach Gerk können Bücher dem Leser so einen Spiegel vorhalten.¹⁰³ Indem das Empfinden reflektiert wird, können die eigene Weltanschauung und persönlichen Assoziationen in einem übergreifenden Rahmen behandelt werden.¹⁰⁴ Auch Kittler und Munzel sprechen dem Lesen diese Spiegelfunktion zu.¹⁰⁵ Empathisches Miterleben der Texte gilt nach Ludwig Muth als tiefere Aufgabe der Literatur. Und so bieten Bücher eine Möglichkeit für den Leser, in sich zu gehen und einen neuartigen Umgang mit sich selbst zu finden.¹⁰⁶ Als eine Form des autogenen Trainings kann das Lesen so eine Verbindung mit dem Unterbewusstsein des Menschen herstellen.¹⁰⁷

Außerdem erkennen Kittler und Munzel im Lesen eine Depotfunktion, die dem emotionalen Einprägen von Bildern und dem Bewahren dieser entspricht, sowie eine Regressionsfunktion, die beinhaltet, in diese Erinnerungen fliehen zu können. Mit der begleitenden Funktion beschreiben sie, dass das Buch den Leser sowohl durch den Alltag als auch durch Ausnahmesituationen geleitet. Diese Funktionen sind durch eine Konzentration auf die tieferen Schichten der menschlichen Psyche durch das Lesen möglich. Das Unterbewusstsein soll durch die Symbolkraft der Dichtung und Literatur erreicht werden.¹⁰⁸

In der Praxis setzt sich der Patient im Rahmen seiner Therapie mit literarischen Figuren auseinander, die mit vergleichbaren Konflikten konfrontiert werden, was dem Leser dabei hilft, seine Schwierigkeiten zu überwinden. Dieses Vorgehen geschieht nach dem sogenannten *Iso-Prinzip*.¹⁰⁹ Es beschreibt die Identifikation mit den Inhalten, die dem Patienten das Gefühl gibt, mit seinen Problemen nicht alleine zu sein.¹¹⁰ Der Begriff der Identifikation lässt sich auf Sigmund Freuds Theorien der Psychoanalyse zurückführen und beschreibt im Fall der Medien, das Bedürfnis des Rezipienten,

102 Vgl. Kittler/Munzel: Lesen ist wie Wasser in der Wüste, S. 29.

103 Vgl. Gerk: Lesen als Medizin, S. 16.

104 Vgl. Vollmer/Wibmer: Bibliothherapie, S. 68.

105 Vgl. Kittler/Munzel: Lesen ist wie Wasser in der Wüste, S. 154.

106 Vgl. Muth: Und dennoch Ja zum Lesen, S. 33, 35.

107 Vgl. Raab, Peter: Ratgeberliteratur. In: Heilkraft des Lesens. Erfahrungen mit der Bibliothherapie (Herder-Taschenbuch Band 1535). Hrsg. von Peter Raab. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1988, S. 117.

108 Vgl. Kittler/Munzel: Lesen ist wie Wasser in der Wüste, S. 95, 129, 154–159.

109 »Iso« griechisch für »gleich«.

110 Vgl. Tretter: Sucht und Literatur. Theoretische Aspekte, S. 31.

einer Person oder Figur aus den Medien zu entsprechen. Die Identifikation entspricht einer Modalität der Interaktion mit Medien.¹¹¹

In der Literatur finden sich zahlreiche Stoffe, die exemplarisch für menschliche Probleme herangezogen werden können und zugleich als Vorbilder für die Problemlösung dienen.¹¹² Die Wirkung der Bibliothherapie lässt sich auf den Prozess der Selbsterkenntnis zurückführen, wenn beim Leser eine Übertragung der gewonnenen Erkenntnisse auf die Wirklichkeit erreicht wird.¹¹³ Liefern das Buch und seine Geschichten Vorbilder, kann dies als Modellfunktion oder Vorbildfunktion bezeichnet werden. Zudem können Bücher eine Alternativfunktion erfüllen, indem durch das Lesen Probehandlungen ausgeführt werden.¹¹⁴ Auch eine Mobilisierungsfunktion, die die Patienten wieder aktiv werden lässt wird erfüllt,¹¹⁵ indem das Lesen die Möglichkeit bietet, Lösungswege kennenzulernen und diese gedanklich durchzuspielen ohne sie realisieren zu müssen.¹¹⁶ Sef arbeitet diese Besonderheiten der Identifikation beim Lesen heraus: Wer sich identifiziert, fühlt sich als Teil der Geschichte und kann somit Rollen erfüllen, womit er ausleben kann, was im realen Leben unerreichbar bleibt. Dieses stellvertretende Handeln kann eine Ersatzbefriedigung darstellen.¹¹⁷

Doch ist eine Identifikation mit den Geschichten nur unter der Voraussetzung möglich, dass sich der Leser auf den Inhalt einlässt. Eine Möglichkeit der beschriebenen Identifikation ist in Form der Projektion möglich, bei der sich der Leser in die Rolle des Protagonisten versetzt und seine Eigenschaften auf diesen projiziert. Eine weitere Möglichkeit ist die Identifikation im Sinne der Empathie, bei der sich der Leser in die Denkweise und Reaktionen der fremden fiktiven Figur einfühlt.¹¹⁸ Der Aspekt der Identifikation wird im Kapitel 2.2 *Intendierte Wirkung der Märchen* exemplarisch herausgearbeitet.

Ein durch die Identifikation hervorgerufener Effekt ist die *Katharsis*, deren Beschreibung auf Aristoteles zurückgeht. Die Seelenreinigung durch das Mitfühlen der gelesenen Inhalte soll als angenehm und erleichternd

111 Vgl. Bonfadelli: Medienwirkungsforschung, S. 197.

112 Vgl. Schuster: Kunsttherapie, S. 144.

113 Vgl. Bollmann: Warum Lesen glücklich macht, S. 23.

114 Siehe auch Kapitel 4.1 Hilfe zur Selbsthilfe: Der Ratgeber als Lifestyle-Produkt.

115 Kittler/Munzel: Lesen ist wie Wasser in der Wüste, S. 158.

116 Vgl. Tretter: Sucht und Literatur. Theoretische Aspekte, S. 31–33.

117 Vgl. Munzel: Das Buch als Therapeutikum, S. 135.

118 Vgl. Schön, Erich: Mentalitätsgeschichte des Leseglücks. In: Leseglück. Eine vergessene Erfahrung?. Hrsg. von Alfred Bellebaum und Ludwig Muth. Opladen: Westdeutscher Verlag 1996, S. 167–169.

empfundener werden,¹¹⁹ denn »es ist zudem bekömmlich, zu erfahren, daß es anderen nicht anders und nicht besser geht als uns selber«¹²⁰, erklärt Kästner in *Doktor Erich Kästners Lyrischer Hausapotheke*. Durch Übertragung und Katharsis können nach Thomas auch mentale Spannungen beim Leser gelöst werden.¹²¹ Neben den Einflüssen auf die Selbstwahrnehmung kann das Lesen die Sicht auf Instanzen wie Gott, die Regierung oder persönliche Bezugspersonen verändern und ein neues Weltbild erwirken.¹²² Die Erkenntnisse können sowohl Desillusionierung und Frust über die Realität hervorrufen als auch Selbstbewusstsein schaffen und aktivierend wirken,¹²³ um eigene neue Ziele zu entwickeln und den Gefühlen der Unzufriedenheit und übertriebenen Selbstkritik entgegenzuwirken. Da Emotionen, nach Rogoll, an gewisse Verhaltensmuster geknüpft sind, kann durch das Lesen erlernt werden, wie die Verhaltensweisen verändert und damit die Gefühle verbessert werden können.¹²⁴

Obwohl stilles Lesen beinhaltet, dass der Leser sich mental abschottet und auf die Inhalte konzentriert,¹²⁵ wirkt Literatur einer völligen sozialen Isolation entgegen. Sie aktiviert Kranke und schafft eine Grundlage für das fantasievolle Herausbilden von Wünschen und Gedanken, losgelöst von der realen Situation. Zudem rufen Krankheiten spezifische und neuartige Gefühle, Vorstellungen, Wünsche und Ängste hervor.¹²⁶ Nach Gerck können Bücher auf diesem Weg Perspektiven ändern und ermutigen,¹²⁷ neue erkannte Aufgaben dem Leben Sinn spenden und die Lebensbewältigung und das Überstehen von Sinnkrisen unterstützen.¹²⁸ Sinnbedürfnis ist beim

119 Vgl. Kittler/Munzel: Lesen ist wie Wasser in der Wüste, S. 29.

120 Kästner: Doktor Erich Kästners Lyrische Hausapotheke, S. 13.

121 Vgl. Thomas: Lesetherapie in den USA, S. 28, 30.

122 Vgl. Heidenreich, Elke: Vorwort. In: Bollmann, Stefan: Frauen, die lesen, sind gefährlich. München: Elisabeth Sandmann Verlag GmbH 2012, S. 19.

123 Vgl. Bollmann: Warum Lesen glücklich macht, S. 57, 129f.

124 Vgl. Rogoll, Rüdiger: Selbsttherapie durch lesen. In: Lesen in der Lebenskrise. Erfahrungen mit der Bibliothherapie. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1977, S. 27.

125 Vgl. Bollmann: Warum Lesen glücklich macht, S. 66.

126 Vgl. von Engelhardt: Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Bibliothherapie, S. 11.

127 Vgl. Gerck: Lesen als Medizin, S. 16.

128 Vgl. Lehmann/Tretter: Das rechte Buch zur rechten Zeit, S. 7.

Menschen grundlegend vorhanden, sodass sich Sinnlosigkeit laut Böschemeyer oftmals in Sucht, Depression und aggressivem Verhalten auswirkt.¹²⁹

Eine der Hauptfunktionen des Buches ist die Vermittlung von Bildung und Informationen.¹³⁰ Das Buch wurde in der Vergangenheit aufgrund seiner Eigenschaft vernunft- und erfahrungsorientiertes Wissen zu vermitteln als »stummer Lehrer« bezeichnet.¹³¹

Bücher helfen, komplexe Zusammenhänge der den Leser umgebenden Welt zu verstehen,¹³² indem Erfahrungen und Erkenntnisse früherer Generationen und fremder und alter Kulturen weitergegeben werden. Diese Aufgabe des Buches wird auch als Vermittlungs- und Überlieferungsfunktion betitelt.¹³³ Lesen bedeutet auch, Wissen nachverfolgen und belegen zu können.¹³⁴ Im Gegensatz zu den emotionalen Effekten muss beim Wissenstransfer durch Lesen über die Inhalte nachgedacht und sich intellektuell mit diesen auseinandergesetzt werden.¹³⁵ Hierbei trainiert der Leser sein Urteilsvermögen, da die gelesenen Inhalte ständiger Interpretation bedürfen.¹³⁶

Zu der intellektuellen Entwicklung durch das Lesen zählt zudem, dass die Lesetherapie und die Bibliothherapie das Potential haben, die Eloquenz und Fähigkeit der Artikulation der Rezipienten zu schulen.¹³⁷ Gerade bei neurotischen, psychischen und psychosomatischen Störungen können Gefühle und Gedanken besser begriffen und ausgedrückt werden, beispielsweise mittels Verfassen eigener Texte. Bei psychosomatischen Erkrankungen kann die Bibliothherapie die Psyche unterstützen, die körperlichen Symptome lindern

129 Vgl. Böschemeyer, Uwe: Sinn finden durchs Lesen. In: Heilkraft des Lesens. Erfahrungen mit der Bibliothherapie (Herder-Taschenbuch Band 1535). Hrsg. von Peter Raab. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1988, S. 51f.

130 Vgl. Tretter: Sucht und Literatur. Theoretische Aspekte, S. 31–33.

131 Vgl. Messerli, Alfred: Zur Geschichte der Medien des Rates. In: Fragen Sie Dr. Sex! Ratgeberkommunikation und die mediale Konstruktion des Sexuellen. Hrsg. von Peter-Paul Bänziger. Berlin: Suhrkamp 2010, S. 36.

132 Vgl. Gallus, Bertram: Zum Abschluß. In: Leseglück. Eine vergessene Erfahrung? Hrsg. von Alfred Bellebaum und Ludwig Muth. Opladen: Westdeutscher Verlag 1996, S. 223.

133 Vgl. Kittler/Munzel: Lesen ist wie Wasser in der Wüste, S. 152f.

134 Vgl. Meves, Christa: Bücher helfen leben. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1982, S. 12.

135 Vgl. Affemann, Rudolf: Lesen im therapeutischen Prozeß. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1982, S. 20f.

136 Vgl. Bollmann: Warum Lesen glücklich macht, S. 71, 100.

137 Vgl. Thomas: Lesetherapie in den USA, S. 28.

.....
und den Ursprung dieser behandeln.¹³⁸ Erkrankte können ermutigt werden, einen Weg aus der Sprachlosigkeit und hin zum Ausdruck ihrer Gefühle zu finden.¹³⁹ Jettenberger fasst diese Funktionen der Bibliotherapie als »Eindruck und Ausdruck«¹⁴⁰ zusammen.

In der professionellen Therapie wird das Potential der Bücher in Hinsicht auf Diagnose und Therapie deutlich.¹⁴¹ Mit der diagnostischen Funktion können Leseverhalten und Art der Lektüre Rückschlüsse auf die Persönlichkeit, die Konflikte, den Status der Genesung und die Interessen des Patienten geben.¹⁴² Von Engelhardt sieht in der Anwendung von Literatur in der Therapie einen Ausdruck des Interesses des Betreuers an seinem Patienten. Als Ergebnis geht er von einer verbesserten Therapiebereitschaft und Einsicht des Patienten aus.¹⁴³ Über das Buch finden Patient und Therapeut ins Gespräch und können darauf aufbauend einen sozialen Kontakt zu einander entwickeln. Die Intensität der Beziehung und Anleitung durch den Therapeuten ist variabel. Ein minimaler Kontakt zum Therapeuten ist beispielsweise möglich, wenn dieser lediglich Werke empfiehlt und aufkommende Rückfragen beantwortet, um die Selbstheilung des Patienten zu unterstützen.¹⁴⁴

Diese Effekte der Bibliotherapie können Verfahren der Psychoonkologie unterstützen. Bibliotherapie richtet sich nicht explizit an chronisch Kranke, doch sind Krebspatienten durchaus eine sinnvolle Zielgruppe, da Bibliotherapie helfen kann, die Krankheit und deren spezifische Umstände, Leiden und Ängste zu verarbeiten.¹⁴⁵ Ratsak und Schiebel-Piest beschreiben, dass die Patienten in der stationären Behandlung eine Isolierung von der Außenwelt, ihren Familien und ihrem gewohnten Umfeld erleben. Krebspatienten werden häufig zu Langzeitpatienten, die mit den somatischen, psychischen und sozialen Langzeitfolgen, wie dem Verlust des Arbeitsplatzes und des Freundeskreises, konfrontiert werden. Biographien, in der die

138 Vgl. Frankl, Viktor: Das Buch als Therapeutikum. In: Heilkraft des Lesens. Erfahrungen mit der Bibliotherapie (Herder-Taschenbuch Band 1535). Hrsg. von Peter Raab. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1988, S. 36.

139 Vgl. Jettenberger, Marion: Bibliotherapie. Wenn Lesen gesund macht. In: Biomagazin 4/2014, S. 84.

140 Vgl. Jettenberger: Bibliotherapie, S. 83.

141 Vgl. Lukas, Elisabeth: Bücher – Freunde in der Not? In: Heilkraft des Lesens. Erfahrungen mit der Bibliotherapie (Herder-Taschenbuch Band 1535). Hrsg. von Peter Raab. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1988, S. 68.

142 Vgl. von Engelhardt: Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Bibliotherapie, S. 12.

143 Vgl. Tretter: Sucht und Literatur. Theoretische Aspekte, S. 31–33.

144 Vgl. Muth: Und dennoch Ja zum Lesen, S. 35f.

145 Vgl. Vollmer/Wibmer: Bibliotherapie, S. 68.

Krankheit oder das Leben als Angehöriger eines Krebskranken beschrieben werden, geben als Form der Bibliothherapie hierzu persönliche Erfahrungen Betroffener weiter. Krebspatienten empfinden Angst vor der Krankheit, die in der Gesellschaft mit dem Sterben gleichgesetzt wird, was das Thema Tod und Sterben für sie zu einer alltäglichen Belastung macht.¹⁴⁶ Bücher können todkranke Menschen in Form einer Sterbebegleitung unter anderem dabei unterstützen, eine befriedigende Lebensbilanz ohne Verbitterung und Resignation zu ziehen und einen bevorstehenden Tod zu akzeptieren.¹⁴⁷ Neben den Sterbenden sind auch immer wieder deren Angehörige emotional stark betroffen, wobei Bibliothherapie auch bei der Trauerarbeit helfen kann. Marieleene Leist beschreibt, dass hierbei oftmals nicht zum Zwecke der Ablenkung gelesen wird, da eine zu große Diskrepanz zwischen Fantasiewelt und eigenen Seelenleben entsteht, die zu schmerzhaft sein kann. Vielmehr werden Bücher mit einer nicht zu fröhlichen Grundstimmung, sondern mit Inhalten einer ähnlichen Thematik und Figuren mit vergleichbarem Leiden, empfohlen, um die Identifikation zu erleichtern.¹⁴⁸

Neben Patienten im Krankenhaus sind auch in Gefängnissen inhaftierte Menschen der Isolation ausgesetzt. Kittler und Munzel zitieren Karl May, der zum Thema Lesen im Gefängnis feststellte:

*Ein Leser in Freiheit und ein Leser in Haft, das sind zwei ganz verschiedene Gestalten. Bei dem Letzteren kann das Lesen geradezu zum seelischen Existenzbedürfnis werden. Sein ganzes Wesen wendet sich, es kehrt sich um. Die äußere Persönlichkeit hat unter der Anstaltszucht ihre Geltung aufgegeben; die innere tritt hervor. [...] Dieses Hervortreten der inneren Persönlichkeit ist in der Freiheit eine Ausnahme, in der Gefangenschaft aber die Regel.*¹⁴⁹

Des Weiteren betont er, dass die Bücher die einzige Möglichkeit für ethische, moralische und erzieherische Einflüsse im Gefängnis zu seiner Zeit darstellen.¹⁵⁰ Praktisch umgesetzt findet sich diese Theorie¹⁵¹ im Fall des

146 Vgl. Ratsak, Gerda/Schiebel-Piest, Bettina: Psychoonkologie für Krankenpflegeberufe. Ein Lernprogramm. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1992, S. 14–17, 22, 31.

147 Vgl. Petzold, Hilarion: Poesie- und Bibliothherapie mit alten Menschen, Kranken und Sterbenden. In: Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache: Poesietherapie, Bibliothherapie, literarische Werkstätten. Hrsg. von Hilarion Petzold und Ilse Orth. Paderborn: Junfermann 1985, S. 284.

148 Vgl. Leist, Marielene: Lesen ermöglicht Trauerarbeit. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau: Herder 1982, S. 36f.

149 May, Karl. Zitiert in: Kittler/Munzel: Lesen ist wie Wasser in der Wüste, S. 56.

150 Vgl. ebd., S. 56f.

151 Vgl. Frankl: Das Buch als Therapeutikum, S. 43.

forensischen Psychiaters David Fearnley, der am High Security Krankenhaus *Ashworth Hospital Merseyside* eine Lesegruppe ins Leben rief, die von Kriminellen besucht wurde. Seit 1955 gibt die Richtlinie der Vereinten Nationen über die Behandlung von Gefängnisinsassen vor, in jede Anstalt eine Bücherei mit Werken der Unterhaltung und mit Sachbüchern zu integrieren,¹⁵² was die Wertschätzung der Bücher und der Effekte auf ihre Leser verbildlicht.

Die Kraft der Worte auf die menschliche Psyche einzuwirken ist die Voraussetzung für eine therapeutische Wirkung. Thomas spricht hier von der suggestiven Wirkung der Bücher, mit der diese zum einen durch ihre Sprache, zum anderen durch ihren Inhalt die Leser emotional prägen.¹⁵³ Die endgültige Wirkung ist vom Leser abhängig, doch können Texte bereits von sich aus verschiedene Funktionen haben und dementsprechend sind die Lesemodi und die Effekte der Texte unterschiedlich. Eine Tageszeitung wird auf eine andere Art gelesen als ein Flyer oder ein Roman, was auf die unterschiedlichen Funktionen der Texte zurückgeführt werden kann. Berichte und Sachbücher sollen primär informieren, während Essays die Inhalte bereits werten. In Reden, auf Flugblättern oder im Pamphlet wird direkt an den Leser appelliert¹⁵⁴, indem sich der Rhetorik bedient wird, die als Lehre über die Wirksamkeit des Artikulierens mit einem Werbe- und Überredungscharakter in der Sprache beschrieben werden kann. Am Beispiel der Propaganda wird das Verhältnis von ästhetischer zu praktischer Funktion mit wechselseitigem Einfluss deutlich.¹⁵⁵ Eine Anwendung der Beeinflussung durch Sprache findet sich im zudem in der Hypnose. Diese Hypnose kann nur wirken, wenn der Patient ihr gegenüber offen ist und die Wirkung zulässt. Diese Bedingung lässt sich auf die Bibliothherapie übertragen, die ebenfalls nur hilfreich sein kann, wenn der Rezipient den Effekt wünscht. Blohm betont die Relevanz einer angenehmen Situation während der Hypnose, unterstützt beispielsweise durch angenehme Musik.¹⁵⁶ Parallelen zwischen der Bibliothherapie und der Musiktherapie können in traditionellen Formen der Hypnose ausgemacht werden. Seit jeher nutzen Priester, Medizinmänner und Schamanen in ihren

152 Vgl. Gerk: Lesen als Medizin, S. 122f., 218f.

153 Vgl. Thomas: Lesetherapie in den USA, S. 30.

154 Vgl. Belke, Horst: Literarische Gebrauchsformen. Düsseldorf: Bertelsmann Universitätsverlag 1973, S. 80, 105, 115.

155 Vgl. ebd., S. 18, 58–61.

156 Vgl. Blohm, Wolfgang: Hypnotherapie und Selbsthypnose. Neue Wege bei Ängsten, Schmerzen, Stress und Depressionen (Ariston). Kreuzlingen, München: Hugendubel 2003, S. 121, 128.

magischen Ritualen eine Verbindung von Heilung, Sprache und Musik.¹⁵⁷ Auch die Hypnose wird oftmals mit Gebeten, Gesang und Tanz verbunden. Zudem werden Parallelen zur Meditation deutlich, da auch bei dieser die Aufmerksamkeit auf das Innenleben des Menschen gelenkt wird,¹⁵⁸ was wiederum einem Leitgedanken der Bibliothherapie entspricht.

Die Bedeutung der Literatur geht, wie diese Arbeit beschreibt, über den Wert als Kunstprodukt hinaus. Dennoch kann Literatur nicht von ihrer Ästhetik losgelöst untersucht werden, denn diese hat in der Therapie gerade auf die subjektive Wahrnehmung der Texte einen hohen Stellenwert inne.¹⁵⁹

Lyrik und Poesie stehen als Formen der Sprache der Musik nahe und gelten als besonders sinnlich. Die Lyrik verfremdet, verdichtet und verbildlicht die Sprache und unterscheidet sich damit von Prosa und der Alltagssprache mit ihrem gefestigten konventionellen System.¹⁶⁰ In Werken der Lyrik wird intensiv mit Assoziationen, Lautmalerei, Rhythmus und Klangfaktoren gespielt. Aus diesen Gründen sind einige Forscher von der reinen Poesietherapie, einer Ausprägung der Bibliothherapie ausschließlich mit poetischen Werken, überzeugt. Kittler fasst die Wirkung und das ideale Vorgehen in der allgemeinen Bibliothherapie als Stufen des therapeutischen Leseerlebnisses zusammen. Die *Textselektion* durch den Therapeuten bildet hierbei den ersten Schritt. Im Anschluss folgt die *Internalisierung* mit der Voraussetzung, dass der Patient die Kulturtechnik des Lesens beherrscht, aber auch Bereitschaft zur Therapie an den Tag legt, um die Lösungen und Identifikationsmöglichkeiten im Text annehmen zu können.¹⁶¹ Diese Phase beinhaltet, dass der Patient von seinen eigenen Problemen abgelenkt, sein Nachdenken angeregt wird und neue bisher unbedachte Lösungsoptionen eröffnet werden. In dem anschließenden Schritt der *Identifikation* nimmt der Patient emotional am Lesestoff teil, erlebt diesen mit, kritisiert ihn und artikuliert sein Empfinden. Die Phase der *Projektion* bietet eine Interpretation der Buchinhalte sowie die Übertragung der persönlichen Emotionen, Fantasien und Einstellung des Lesers auf die Lesestoffe. Es folgen die *Abreaktion* und die *Katharsis*, wozu die Artikulation der Emotionen des Patienten mit der Unterstützung des Therapeuten einen wichtigen Anteil hat. Das Ziel ist die

157 Vgl. Thamm, Angela: Poesie und Integrative Therapie. In: Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache: Poesietherapie, Bibliothherapie, literarische Werkstätten. Hrsg. von Hilarion Petzold und Ilse Orth. Paderborn: Junfermann 1985, S. 137.

158 Vgl. Blohm: Hypnosetherapie und Selbsthypnose, S. 15–18, 21.

159 Vgl. Belke: Literarische Gebrauchsformen, S. 58–61.

160 Vgl. Thamm: Poesie und integrative Therapie, S. 140f.

161 Vgl. Kittler: Was ist Bibliothherapie, S. 23.

Phase der *Einsicht*, in der der Patient schrittweise sich selbst reflektiert und kennenlernt, um neue Werte und angepasste Reaktionen und Ziele in das eigene Leben zu übertragen.¹⁶²

Neben diesen grundsätzlichen Gedanken werden in der Forschungsliteratur auch umfassendere Modelle der Bibliothherapie vorgestellt, wobei die unterschiedlichen Möglichkeiten der Anwendung die Lektürestoffe und die Person des Lesers berücksichtigen. Rubin differenziert zwischen drei Arten der Bibliothherapie anhand der unterschiedlichen Merkmale, wie der Leitung, der Teilnehmer und der Techniken der Therapie: Die institutionelle, die klinische und die entwicklungsfördernde Bibliothherapie. In der institutionellen Bibliothherapie wird primär didaktische Literatur verwendet um einzelne psychisch erkrankte Patienten stationär und in Zusammenarbeit mit den Ärzten zu behandeln. Die klinische Bibliothherapie zeichnet sich durch die Verwendung von Literatur bei Gruppen und einzelnen Patienten mit emotionalen Störungen aus. Auch hier ist eine Kooperation mit Ärzten und eine Anwendung in Institutionen oder kommunalen Einrichtungen denkbar. In der entwicklungs- oder wachstumsfördernden Bibliothherapie werden vor allem gesunde Leser mit imaginativer und didaktischer Literatur von Lehrern oder Bibliothekaren bei der gesunden Entwicklung ihrer Persönlichkeit und der Bewältigung der Krisen des Alltags unterstützt.¹⁶³ Bei dieser Kategorisierung wird die Vielfältigkeit der bibliothераpeutischen Wirkung deutlich. Auch die Zielgruppe ist nicht genau definiert. Dennoch ist eine derart strenge Kategorisierung zu kritisieren, da von fließenden Übergängen zwischen diesen Arten der Bibliothherapie auszugehen ist und andere Werke der Forschungsliteratur abweichende Angaben in Hinsicht auf die Literatúrauswahl bieten.¹⁶⁴ Im Rahmen des bibliothераpeutischen Vorgehens werden unterschiedlichste Texte, unter anderem Gedichte, Parabeln, Märchen, Gleichnisse, Tagebücher, Romane und Ratgeber empfohlen,¹⁶⁵ wobei die Art der Wirkung von der Literatúrauswahl abhängig ist. Zunächst einmal kann theoretisch jede Art von Text helfen, negative Inhalte können beispielsweise als Motivation zur Änderung verstanden werden und positive Schriften als Anreiz für Verbesserungen fungieren. Doch muss die Literatur von Fall zu Fall individuell ange-

¹⁶² Vgl. Kittler: Was ist Bibliothherapie, S. 23f.

¹⁶³ Vgl. Rubin: Bibliothherapie, S. 103.

¹⁶⁴ Vgl. von Engelhardt: Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Bibliothherapie, S. 16.

¹⁶⁵ Vgl. Böschemeyer: Sinn finden durchs Lesen, S. 54.

passt werden,¹⁶⁶ erklärt Lukas und widerspricht damit einer klaren Zuteilung der Literatur wie in den von Rubin verfassten Kategorien der Bibliothherapie. Eine Abstimmung der Literatur auf den individuellen Menschen bedeutet hingegen, dass Textlänge und Inhalt an die Persönlichkeit, die Fähigkeiten,¹⁶⁷ die aktuelle Situation, die Emotionen, die Konzentrationsspanne, die Lesefähigkeit und die Lesepräferenzen des Patienten abgestimmt werden müssen.¹⁶⁸ Kurze, sprachlich einfache Texte haben hierbei generell den Vorteil, dass sie leichter zu verstehen und zu merken sind. Dabei ist es nicht von Bedeutung, ob es sich um Texte in literarischer Hochqualität handelt, sondern ob die Lektüre einen subjektiven Effekt auf den Leser, beispielsweise in Hinsicht auf dessen Persönlichkeitsentwicklung hat.¹⁶⁹ Es können hierfür unter anderem Werke mit kathartischer Wirkung oder einer objektiven Einsicht in den Konfliktkomplex des Klienten gewählt werden.¹⁷⁰ Eine individuelle Auswahl der Texte erkennen auch Vollmer und Wibmer an, jedoch definieren sie genauer, was die Patienten, anhand einer Zuordnung zu diesen unterschiedlichen Verfahren, lesen sollten. Vollmer und Wibmer unterscheiden zwischen drei dieser Verfahren der Bibliothherapie: Bei der rezeptiven oder angeleiteten Bibliothherapie hört oder liest der Patient die vom Therapeuten ausgewählten Stoffe, vorwiegend Märchen oder Lyrik, in einer entspannten Atmosphäre. Die Lesestoffe werden an die individuelle Situation und Gefühlswelt des Patienten angepasst. Auf dieser literarischen Grundlage aufbauend werden Gespräche mit dem Therapeuten geführt und optional im Anschluss daran Texte in der Gruppe besprochen und bearbeitet. Ziele sind das Hervorrufen von positiven Erinnerungen, Ablenkung, Entspannung und Unterhaltung, sowie das Anregen der Fantasie durch Reaktivierung positiver und auch negativer emotionaler Affekte, wie zum Beispiel Lachen und Weinen. Auch die Gedächtnisleistung soll im Rahmen der Therapie verbessert werden und die neuen Lösungsansätze in die eigene Konfliktsituation der Leser eingebaut werden. Die rezeptive Bibliothherapie empfehlen Vollmer und Wibmer unter anderem für Patienten mit Symptomen extremer Belastungen durch eine Therapie, wie Konzentrationsschwäche, Demenz, Schlafstörungen und Seditiertheit. Dabei richtet sie sich primär an ältere Men-

166 Vgl. Lukas: Bücher – Freunde in der Not?, S. 69.

167 Vgl. von Engelhardt: Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Bibliothherapie, S. 15.

168 Vgl. Lukas: Bücher – Freunde in der Not?, S. 70.

169 Vgl. Kittler/Munzel: Lesen ist wie Wasser in der Wüste, S. 14.

170 Vgl. Schuster: Kunsttherapie, S. 144f.

.....
schen, Patienten in stationärer Nachsorge und in präoperativen Situationen. Die rezeptive Bibliotherapie wird als supportative Form, beispielsweise als Begleittherapie in der Psychoonkologie, empfohlen.¹⁷¹

Die adjuvant symbolische oder induktive Bibliotherapie arbeitet ebenfalls mit Texten, orientiert sich jedoch an der Mal- und Gesprächstherapie. Der Therapeut interpretiert die fantasievollen Assoziationen des Patienten und eröffnet durch kreative Denkanstöße wiederum weitere Assoziationen bei diesem, was blockierte psychische Inhalte an die Oberflächliche bringen soll. Kombiniert werden kann diese Therapie mit der Deutung der Träume der Patienten.¹⁷²

Die expressive oder kreative Bibliotherapie geht in drei Schritten vor, wobei sich alle durch das Mittel des kreativen Schreibens auszeichnen. Hier verfasst der Patient Texte, wobei sowohl konkrete Anweisungen als Hilfestellung genutzt werden können, als auch freie und assoziative Schreibprozesse möglich sind. Dennoch sind Grammatik und Form frei zu wählen, damit die Patienten möglichst unbewusst und unreflektiert schreiben können. So ist es dem Schreibenden beispielsweise freigestellt, an welchen Orten er seine Texte verfasst. Letztendlich soll über ein personales und situatives Ziel ein perspektivisches Ziel erreicht werden. So sollen zunächst persönliche Änderungen bei dem Patienten herbeigeführt werden, um sein Selbstverständnis in ein Gleichgewicht zwischen Zweifel und Sicherheit zu bringen. Auch die kommunikativen Fähigkeiten sollen bei der Schulung der Artikulation durch das Schreiben entwickelt werden. Darauf aufbauend soll in kritischen Situationen verbessert mit aufkommenden Emotionen umgegangen werden können, indem neue Konfliktstrategien angewendet werden. Langfristig sollen neue Werte und Ansichten dem Leben der Patienten Sinn und Hoffnung schenken. Zusammenfassend sind eine positivere Grundeinstellung und verbesserte Reaktion auf Stresssituationen, sowie eine allgemein gestärkte und ausgeglichene Psyche das Ziel.

Die expressive und kreative Bibliotherapie wird für Symptome der Anpassungsstörungen, Belastungsstörungen, Angststörungen und Traumatisierung angeboten. Sie wird zudem in akuten Phasen der Behandlung, als kurative Therapie und als Primärtherapie in der Psychoonkologie vorgeschlagen. Außerdem fordern Vollmer und Wibmer eine Durchführung ausschließlich durch ausgebildete Therapeuten, worauf sie bei der rezeptiven

¹⁷¹ Vgl. Vollmer/Wibmer: Bibliotherapie, S. 68–71.

¹⁷² Vgl. ebd., S. 70.

Bibliotherapie hingegen nicht bestehen.¹⁷³ Der expressiven Bibliotherapie scheint somit mehr Bedeutung in Hinsicht auf ihre Wirksamkeit, aber auch auf Gefahren und Nebenwirkungen zugesprochen zu werden. Die Einschätzungen Vollmers und Wibmers entsprechen in ihren Grundzügen den Theorien der Bibliotherapie, wie sie in anderen Werke der Forschungsliteratur zu finden sind. An dem konkreten Beispiel, der Arbeit mit Märchen, lassen sich diese verdeutlichen.

2.2 Intendierte Wirkung der Märchen

Ein Beispiel für die Verwendung von Literatur in der psychotherapeutischen Behandlung von Kindern und Erwachsenen ist die Therapie mithilfe von Märchen.

Diese Märchentherapie zählt zu den ältesten Formen der Psychotherapie und auch der Bibliotherapie. Obwohl sie lange nicht offiziell als Therapieform bezeichnet wurde, hat ihre Anwendung jedoch eine weit zurückreichende Tradition.¹⁷⁴ Dieses Kapitel behandelt zwei unterschiedliche Nutzungsmöglichkeiten der Märchen. Zum einen kann die Beschäftigung mit Märchen heilende Wirkung haben, indem sie therapeutisch genutzt wird, zum anderen können durch die Arbeit mit Märchen Rückschlüsse auf seelische Leiden gezogen werden, was einem diagnostischen Vorgehen entspricht. Frankl verweist darauf, dass Märchen mithilfe von Ansätzen der Tiefenpsychologie untersucht werden können, um ihre symbolischen Inhalte zu analysieren.¹⁷⁵

Warum gerade Märchen für die Bibliotherapie geeignet sind, liegt an ihren Charakteristika: Märchen sind Prosatexte mit fantasievollen Inhalten und bekannten Elementen, wie der typische dramaturgische Aufbau und die wiederkehrenden archetypischen Figuren. Die über einen langen Zeitraum traditionell mündlich überlieferten Volksmärchen, weisen trotz unterschiedlicher Herkunftsländer gemeinsame Elemente auf und das europäische Märchen darf durchaus als ein Grundtyp bezeichnet werden. Diese Gemeinsamkeiten kamen unter anderem dadurch zustande, dass sich die Verfasser bei ihrer Arbeit über die Genrekonventionen im Klaren waren, während Abweichungen in einzelnen Punkten durch unterschiedliche Entstehungszeiten und -orte bedingt sind.¹⁷⁶

173 Vgl. Vollmer/Wibmer: Bibliotherapie, S. 68–71.

174 Vgl. Müller, Paul Emanuel: Märchen zeigen Wege. Leben, Tod, und Wiedergeburt. Psychologische Deutungen und meditative Übungen. Kreuzlingen: Ariston Verlag 1996, S. 211.

175 Vgl. Frankl: Literatur als Therapie – und als Symptom, S. 15, 17.

176 Vgl. Lüthi: Das europäische Volksmärchen, S. 98.

Die moderne Märchentherapie hat laut des Kinderpsychologen und Psychoanalytikers Bruno Bettelheim das Ziel, Menschen zu helfen, die Konflikte des Lebens zu akzeptieren, ohne zu resignieren oder in die Realitätsflucht auszuweichen. Bettelheim spricht der Literatur im Allgemeinen zu, dass sie als kulturelles Erbe bedeutend ist, und betont die Wichtigkeit, Literatur durch das Lesen und das Beschäftigen mit Texten zu vermitteln.¹⁷⁷ Außerdem hält Bettelheim das Lesen für essentiell in der pädagogischen Kindererziehung und bezeichnet Lesen und Vorlesen als »wesentliche Erziehungsmittel«.¹⁷⁸ Märchen als Literaturform bieten zudem eine Hilfe in der kulturellen Erziehung der Kinder, da sie den Einstieg in die Auseinandersetzung mit Kunst und Literatur erleichtern.¹⁷⁹ Dietz beschreibt die Leseerziehung gar als »Erziehung zu ästhetischer Genussfähigkeit«.¹⁸⁰

Die tradierten Volksmärchen wurden ungefähr seit Beginn des 19. Jahrhunderts für die Zielgruppe der Kinder überarbeitet und, hinsichtlich der Darstellungen von Gewalt und Sexualität, zunehmend verharmlost.¹⁸¹ Zuvor waren Märchen nicht ausschließlich an Kinder gerichtet, sondern sollten ihre Leser und Zuhörer moralisch erziehen und gelten bis heute als bedeutendes Mittel der Sozialisation von Lesern jeden Alters.¹⁸² Die moralische Erziehung wird dem Leser heute noch durch das Volksmärchen geboten, wenn in den Geschichten Tugendhaftigkeit honoriert und das Laster hingegen bestraft wird.¹⁸³ Mit ihrer Bildhaftigkeit überwinden Märchen sprachliche Barrieren zwischen den Generationen,¹⁸⁴ während gleichzeitig in der Doppelkodierung der Märchen weitere Informationen ausschließlich für Erwachsene liegen. Deswegen hat das selbe Märchen für den Leser je nach Lebensabschnitt sowie aktueller Situation eine andere persönliche Bedeutung und diese verändert sich für den einzelnen Leser mit dem Alter und der gesammelten Lebenserfahrung.¹⁸⁵ Als kinderfreundliche Literatur haben Märchen etwas Spielerisches, womit sie die Leser ihrer Entwicklungsstufe

177 Vgl. Bettelheim: *Kinder brauchen Märchen*, S. 9f., 14.

178 Ebd., S. 12.

179 Vgl. ebd., S. 31.

180 Dietz, Heinrich: *Das Buch in der Jugendkrise*. In: *Lesen in der Lebenskrise. Erfahrungen mit der Bibliothherapie*. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1977, S. 48.

181 Vgl. Lüthi: *Wesenszüge des europäischen Volksmärchens*, S. 59f.

182 Vgl. Schödel, Siegfried: *Vorwort*. In: Schödel, Siegfried: *Märchenanalysen*, S. 6.

183 Bettelheim: *Kinder brauchen Märchen*, S. 11.

184 Vgl. Ortner, Gerlinde: *Märchen, die Kindern helfen. Geschichten gegen Angst und Aggression, und was man beim Vorlesen wissen sollte*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1999, S. 11f.

185 Vgl. Bettelheim: *Kinder brauchen Märchen*, S. 16, 19, 23f.

entsprechend intellektuell und emotional erreichen. Voraussetzung hierbei ist, dass der Inhalt mit den altersspezifischen Fantasien der Leser übereinstimmt und diese Vorstellungskräfte somit weiter anregt.¹⁸⁶ Die wesentlichen Phänomene der kindlichen Psyche und ihrer Entwicklungsprozesse sieht Bettelheim in den Märchen verarbeitet, weswegen sie die Kinder als Lesestoff besonders ansprechen, da diese sie verstehen und sich mit den Inhalten identifizieren können.¹⁸⁷ Welcher literarische Stoff einen Menschen besonders anspricht, gibt wiederum Auskunft darüber, was diesen Menschen emotional bewegt und bietet somit Einblick in dessen Psyche. Rückschlüsse auf Sehnsüchte, Wünsche, aber auch Probleme und Ängste können hierbei gezogen werden.¹⁸⁸ So geben, nach Verena Kast, sowohl die Märchen, die den Leser ängstigen, als auch dessen Lieblingsmärchen, Aufschluss über die vielfältigen und vielschichtigen individuellen Konfliktwelten der Leser.¹⁸⁹

Darüber hinaus ist es aussagekräftig, an welche Märchen der Vergangenheit sich ein Leser erinnert. Welche Unterschiede zu den Vorlagen können in der Erinnerung gefunden werden und welche Details sind besonders fest verankert?¹⁹⁰ Oftmals erinnert sich der Rezipient nicht an den gesamten Inhalt oder empfindet gesteigerte Faszination für bestimmte Motive. In diesem Fall ist davon auszugehen, dass diese Einzelheiten in der Kindheit von besonderer Wichtigkeit waren und von Bedeutung für die aktuelle Lebenssituation sind, so Verena Kast. Eine solche Verbindung zwischen der Bildersprache der Märchen und dem realen Leben soll in der Therapie hergestellt werden. Neben der Analyse kompletter Märchen ist die Untersuchung einzelner Märchenmotive möglich. Weit verbreitet ist beispielsweise das Erlösungsmotiv.¹⁹¹ Des Weiteren sind auch Geschwisterrivalitäten und ödipale Konflikte, Magie und Verzauberungen in den Märchen zu finden.¹⁹² Wiederkehrend wird in Märchen auch das Thema der Geborgenheit behandelt,¹⁹³ denn oftmals steht die Familie im Fokus der Erzählung. Kinder spricht besonders das

186 Vgl. Ortner: Märchen, die Kindern helfen, S. 11f.

187 Kummer, Elke: Hexen her! Der große alte Mann der Kinderpsychologie analysiert Volksmärchen. In: Zeit.online vom 08.04.1977. <http://www.zeit.de/1977/15/hexen-her> [28.11.2015].

188 Vgl. Kast: Märchen als Therapie, S. 8.

189 Vgl. ebd., S. 14f.

190 Vgl. Schödel: Märchenanalysen, S. 6.

191 Vgl. Kast: Märchen als Therapie, S. 18, 72, 79.

192 Vgl. Bettelheim: Kinder brauchen Märchen, S. 13.

193 Vgl. Kast: Märchen als Therapie, S. 79.

Motiv der Emanzipation von den Eltern an, da sie Übereinstimmungen mit eigenen Erfahrungen erkennen können.¹⁹⁴

Mithilfe der Psychoanalyse kann der tiefere Sinn der Märchen erklärt werden.¹⁹⁵ Eine Analyse der Motive auf bildlicher und emotionaler Ebene bietet sich an. Hierbei ist zu beachten, dass im Märchen viele Deutungsebenen übereinanderliegen,¹⁹⁶ Kast erklärt den »moralisierenden Überbau«,¹⁹⁷ der in der formulierten Moral der Geschichte explizit ausgesprochen oder symbolisch dargestellt wird.

In der Regel fungieren die Märchenmotive als Symbole, bei deren Interpretation die individuelle persönliche Komponente mit der Deutung in ihrer kulturellen Tradition kombiniert werden muss. Die Bedeutung kann sich mit der Zeit verändern und je nach Kulturkreis unterschiedlich sein.¹⁹⁸ In der Therapie bietet die bildhafte Sprache eine indirekte, unmittelbare und intuitive Artikulation der Probleme durch ihre Übertragung in ein Bild und fungiert für den Patienten als Schutz davor, Privates zu offenbaren und sich bloßgestellt zu fühlen.¹⁹⁹

Im Märchen können Konflikte unter Zuhilfenahme zauberhafter Gegenstände jederzeit gelöst werden. Dieser für das Märchen charakteristische Aspekt des Fantasievollen macht für den Rezipienten eine Flucht aus der Realität möglich und begründet die Beliebtheit der Märchen als Lese- und Erzählstoff.²⁰⁰

Märchen sprechen auf einer imaginativen Ebene persönliche Fantasien und Emotionen an und bereits das Lesen und Hören von Märchen kann therapeutisch sinnvoll sein,²⁰¹ weswegen Märchen auch in der Psychotherapie verwendet werden, als Spiegel mentaler Vorgänge der Leser.²⁰²

Die Anwendbarkeit wird noch durch ein weiteres Charakteristikum der Märchen unterstützt. Die lange Erzähltradition der Märchen hatte Einfluss auf den Stoff und die Symbolik, denn durch die mündliche sowie schriftliche Überlieferung wurden stetig Änderungen im Märchen vorgenommen, Persönliches wurde fortschreitend eliminiert und die jeweilige Kern-

194 Vgl. Bettelheim: Kinder brauchen Märchen, S. 13, 156f.

195 Vgl. ebd., S. 7.

196 Vgl. Kast: Märchen als Therapie, S. 22f.

197 Ebd., S. 23.

198 Vgl. Schuster: Kunsttherapie, S. 30.

199 Vgl. Kittler/Munzel: Lesen ist wie Wasser in der Wüste, S. 21.

200 Vgl. Kast: Märchen als Therapie, S. 8f.

201 Vgl. Kast: Familienkonflikte im Märchen, S. 9.

202 Vgl. Lüthi: Das europäische Volksmärchen, S. 98.

geschichte erhielt somit nahezu Allgemeingültigkeit,²⁰³ was deutlich macht, dass die Probleme nicht nur individuell, sondern auch »kollektiv existentiell«²⁰⁴ sind und dass sie dank dieser Allgemeingültigkeit in einem größeren Rahmen erlebt werden können.²⁰⁵ Das Aufarbeiten der fundamentalen Konflikte des menschlichen Lebens unterstützt, dass sich viele Menschen mit den Geschichten identifizieren können.²⁰⁶ Das Märchen erreicht Kinder und deren universelle menschliche Probleme mit einer Anpassung an den kindlichen Geist und durch diese Allgemeingültig. Dies zeigt sich daran, dass die Inhalte im Märchen vereinfacht und die Charaktere nicht einzigartig, sondern stereotypiert sind: Das Gute kämpft gegen das Böse, was den Kindern Klarheit bietet. Eine Identifikation mit den Märchenmotiven ist essentiell, um den Leser zu fesseln und kann die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes hin zur Unabhängigkeit und einem gestärkten Selbstbewusstsein fördern.²⁰⁷

Im Märchen können hierauf aufbauend versinnbildlichte Lösungswege stecken, oder in der Arbeit mit den Märchen entwickelt werden. Die Identifikation mit dem Gelesenen und den im Märchen beschriebenen Figuren lässt den Leser diese Lösungen auf das eigene Leben übertragen und Mut für das Leben, die Zukunft und für Auseinandersetzung mit Problemen machen.²⁰⁸ Oft behandeln Märchen das Thema der Ungerechtigkeit und lehren ihren Leser, damit umzugehen. Diese Schwierigkeiten, mit denen sich der Held konfrontiert sieht, lassen sich, auf einer abstrakten Ebene, auf andere Menschen übertragen. Zu Beginn sieht sich der Protagonist, als Sinnbild für die der Situation entsprechenden und angemessenen menschlichen Haltung, mit einem Konflikt konfrontiert. Oftmals bietet die Familienkonstellation am Anfang des Märchens eine Krise, aus der heraus sich der Held entwickelt und die er schlussendlich bewältigt. Hier wird ein Entwicklungsweg gezeigt und dem Leser vorgeschlagen,²⁰⁹ was die Selbstreflexion und Selbsterkenntnis unterstützt und Veränderungen im eigenen Leben anregt. So bietet das Buch eine Bewältigungshilfe.²¹⁰ Durch die Projektion der eigenen Probleme auf den Stoff der Märchen²¹¹ soll unter anderem Sinnhaftigkeit erfahren

203 Vgl. Kast: Märchen als Therapie, S. 9, 206.

204 Ebd., S. 10.

205 Vgl. Bettelheim: Kinder brauchen Märchen, S. 50.

206 Vgl. Kast: Märchen als Therapie, S. 9, 206.

207 Vgl. Bettelheim: Kinder brauchen Märchen, S. 9–12, 15.

208 Vgl. Kast: Märchen als Therapie, S. 9, 12, 185.

209 Vgl. Bettelheim: Kinder brauchen Märchen, S. 11, 14.

210 Vgl. Kittler/Munzel: Lesen ist wie Wasser in der Wüste, S. 21.

211 Vgl. Müller: Märchen zeigen Wege, S. 212f.

werden. Mit dem Märchen wird dem zu Therapierenden Mut gemacht, es werden Strategien vermittelt und die Selbstständigkeit, durch den Märchenhelden vorgelebt, beim Patienten gefördert.²¹² Die Lösungswege werden im Märchen nicht explizit ausgesprochen, wodurch sie an Anwendbarkeit verlieren würden, sondern bieten dem Leser den Raum, eigene Lösungswege zu entwickeln.²¹³

In der Gesprächstherapie stimuliert der Therapeut durch metaphorische Aussagen bildhafte Gedanken beim Patienten.²¹⁴ Verknüpft ist dies mit der Symbolbedeutung und der Kenntnis über die emotionale Situation des Analysanden und dessen aktueller Problematik. So steht das Märchen im Rahmen der Therapie zwischen dem Analytiker und dem Analysanden, die sich beide auf das Märchen beziehen.²¹⁵

Zum Erreichen dieser Ziele sind die Wahl des richtigen Märchens zur rechten Zeit sowie die Art der Rezeption essentiell.²¹⁶ Es macht sowohl in der Therapie, als auch im privaten Umfeld einen Unterschied, ob die Märchen vorgelesen oder frei erzählt werden.²¹⁷ Vorlesen fungiert für Kinder oftmals als Ritual vor dem Einschlafen und beinhaltet einen Moment der körperlichen Nähe zu den Eltern.²¹⁸ Um dieses soziale Potential vollkommen zu nutzen, empfiehlt Bettelheim jedoch, die Märchen zu erzählen, da dies, losgelöst von einer gedruckten Vorlage, Flexibilität erlaubt und so ein soziales Ereignis zwischen den Teilnehmern schafft.²¹⁹ Es bieten sich darüber hinaus weitere, unterschiedliche Möglichkeiten, in der therapeutischen Praxis mit den Märchen zu arbeiten. In der Gruppentherapie kann das Märchen als Objekt zwischen den Teilnehmern eingesetzt werden. Teilnehmer können über das Märchen sprechen und doch, auf indirektem Wege, die eigenen Konflikte beschreiben. Rollenspiele oder szenisches Spiel lassen die Teilnehmer kreativ mit dem Inhalt umgehen und produktiv sein. Durch die unterschiedlichen Teilnehmer werden vielfältige Perspektiven ermöglicht.²²⁰ In der Therapie können die Märcheninhalte weitergedacht werden und dabei mit alternati-

212 Vgl. Kast: Märchen als Therapie, S. 18, 113, 205, 207.

213 Vgl. Bettelheim: Kinder brauchen Märchen, S. 9f, 33f.

214 Vgl. Schuster: Kunsttherapie, S. 17.

215 Vgl. Kast: Märchen als Therapie, S. 17.

216 Vgl. ebd., S. 205.

217 Vgl. Leist: Lesen ermöglicht Trauerarbeit, S. 37.

218 Vgl. Gerck: Lesen als Medizin, S. 64, 303.

219 Vgl. Bettelheim: Kinder brauchen Märchen, S. 173, 177.

220 Vgl. Kast: Märchen als Therapie, S. 103, 108, 117.

.....
ven Enden und anderen Lösungsmöglichkeiten ausgestattet werden.²²¹ Auf dieser Theorie basierend, werden auch Märchen-Seminare für Erwachsene angeboten.²²²

Eine weitere Option, den zu Therapierenden zu produktivem und kreativem Handeln anzuregen, liegt darin, ihn eigene Märchen verfassen zu lassen, um die konflikthaltigen Themen seines Lebens zu verarbeiten. Die schöpferische Kraft zum Schreiben soll auf das reale Leben übertragen werden und Zuversicht schaffen, auf dieses aktiv einwirken zu können.²²³ Patienten, besonders Kinder, benötigen unter Umständen Hilfsmittel, um ihre Ängste und Sorgen auszusprechen. Dies ist durch therapeutische Nutzung von Musik, Tanz und Poesie möglich.²²⁴ Hier finden sich Verbindungen zu weiteren Therapieformen, wie der Kunsttherapie und der Maltherapie, die in 3.1 *Bibliotherapie im Kontext verwandter Therapieformen* näher beschrieben werden.

In der für diese Arbeit verwendeten Forschungsliteratur wurde vermehrt auf die Arbeit von Sigmund Freud und Carl Gustav Jung verwiesen. Bettelheim betont beispielsweise, wie bedeutend es ist, dass beim Lesen das *Es* auf das *Ich*²²⁵ einwirkt, um Unbewusstes konstruktiv zu nutzen. So empfiehlt er weiter, Kinder mit den Grausamkeiten der Märchen an die Schrecken der Realität heranzuführen, statt sie von diesen verschonen zu wollen. Kinder reagieren, so Bettelheim, positiv auf aggressive Inhalte und verhalten sich durch diese tendenziell friedlicher.²²⁶ Sigmund Freud und Carl Gustav Jung verfassten Theorien zur Traumdeutung im Rahmen der Psychoanalyse und sie führen die Wirkung des Lesens auf unter- und unbewusste Prozesse zurück, da beim Lesen die Aufmerksamkeit und die Zuordnung des Sinnes zu den geschriebenen Worten weitestgehend automatisch gelenkt werden und so das Verstehen beim Lesen zu einem unbewussten Vorgang machen.²²⁷ Nach Rubin besteht eine weitere Verbindung der Wirkung der Bibliotherapie mit der der Psychotherapie darin, dass der Leser bei beiden Therapieformen ähnliche Phasen durchläuft und vergleichbare Effekte erlebt: Die Identifika-

221 Vgl. Müller: Märchen zeigen Wege, S. 171.

222 Vgl. Kittler/Munzel: Was lese ich, wenn ich traurig bin, S. 28.

223 Vgl. Kast: Märchen als Therapie, S. 101.

224 Vgl. Rest-Hartjes, Gisela: Wörter bauen Brücken. Handbuch zur Poesietherapie. Norderstedt: Books on Demand 2005, S. 11.

225 Das Es und das Ich sind Teile des von Freud entwickelten Psychischen Apparats.

226 Vgl. Kummer: Hexen her!, S. 2.

227 Vgl. Gross, Sabine: Lese-Zeichen. Kognition, Medium und Materialität im Leseprozess. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft 1994, S. 13.

tion, die Projektion, die Abreaktion, die Katharsis und letztendlich die Einsicht.²²⁸ Von Engelhardt verweist auf eine weitere Gemeinsamkeit zwischen der Bibliotherapie und der Psychotherapie, die in der Problematik eines Wirksamkeitsnachweises deutlich wird, da die Charakteristika der Wissenschaftlichkeit beispielsweise nicht auf die Psychoanalyse zutreffen. Begriffe wie das *Unbewusste* und die *Fantasie* sind nicht auf ihren Realitätsgehalt prüfbar.²²⁹ Die Theorien Freuds und Jungs sind durchaus von Relevanz für die Forschung der Bibliotherapie, um sich ihrer Wirkweise theoretisch anzunähern. Es bleibt jedoch zu beachten, dass besonders Freuds Theorien, wenn sie auch Wegbereiter für weitere Forschungen waren und die Leitgedanken der Bibliotherapie widerspiegeln, inzwischen teilweise als überholt gelten²³⁰ und somit kritisch behandelt werden sollten. Doch können diese Theorien in ihren Grundzügen angewandt werden, denn die Wirksamkeit der Psychotherapie, Freuds Schwerpunkt, wird trotz Kritik weitestgehend anerkannt.²³¹

Große Bedeutung können Freuds Erkenntnisse beispielsweise hinsichtlich der Wirkung von Texten durch Identifikation und Empathie zugesprochen werden, was einem Leitgedanken der Bibliotherapie entspricht. Die katharische Methode ist Teil der Theorien Freuds, der ihre Heilungswirkung dem Lösen von behindernden Affekten durch das Reden zusprach.²³²

Freud riet zudem dazu, sich von seelischen Belastungen frei zu reden, was einem Ausdruck der Emotionen durch Schrift, wie in der Bibliotherapie angewandt, ähnelt und eine weitere Überschneidung seiner Theorien mit den Grundlagen der Bibliotherapie aufzeigt.²³³ Freud nimmt mit seiner Annahme, dass dem Lesen durch die hervorgerufene Entspannung und die Freiheit sich den eigenen Fantasien ohne Scham hingegen zu können, ein Effekt auf den Menschen zugeschrieben werden kann und entspricht damit den Theorien der Bibliotherapie.²³⁴

228 Vgl. Sälzer/Seuthe-Witz: Poesie und Bibliotherapie, S. 28.

229 Vgl. Tretter: Sucht und Literatur – Theoretische Aspekte, S. 15f.

230 Hager, Angelika/Hofer, Sebastian: Wie tot ist Sigmund Freud? Viele seiner Theorien gelten heute als längst überholt. In: Profil vom 19.9.2009. <http://www.profil.at/home/wie-sigmund-freud-viele-theorien-251453> [25.11.2015].

231 Vgl. Gerk: Lesen als Medizin, S. 151.

232 Vgl. Bock, Rudolf: Eros und Sprachgestaltung im psychoanalytischen Prozeß. In: Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache: Poesietherapie, Bibliotherapie, literarische Werkstätten. Hrsg. von Hilarion Petzold und Ilse Orth. Paderborn: Junfermann 1985, S. 284.

233 Vgl. Gerk: Lesen als Medizin, S. 156.

234 Vgl. Werder: Schreiben als Therapie, S. 12.

Bedeutend ist zudem Freuds Arbeit mit Träumen und Hypnosezuständen. Gedeutet können Träume Auskunft darüber geben, was einen Menschen emotional und unbewusst bewegt, wie andere Menschen oder Ereignisse, die im Traum auftreten.²³⁵ Dies beschreibt einen ähnlichen Vorgang, wie er in Hinsicht auf die Arbeit mit Märchen erklärt wurde, da die Märchensymbolik der Sprache der Träume nahe steht, die sich ihrerseits aufgrund ihres assoziativen Charakters auf unbewusste und abstrakte Prozesse bezieht.²³⁶ Hier kann eine Ähnlichkeit zwischen fantasievollen Geschehen in Märchen und den Motiven aus Träumen erkannt werden,²³⁷ weswegen die Traumdeutung genutzt werden kann, um die tiefenpsychologische Bedeutung der Symbole zu erklären²³⁸ und tiefere Bedeutungsebenen aufzudecken.²³⁹

Carl Gustav Jung versteht den Traum nicht als Ausgangspunkt für die Identifikation unbewusster Prozesse, da in diesem nur fragmentarisches Material vorliegt. Die Analyse spontaner und assoziativer Gedanken schätzt er als sinnvoller ein. Nach Jung kommen im Traum individuelles und kollektiv Unterbewusstes mit Erfahrungen der Menschheitsgeschichte zusammen, deswegen ist bei der Deutung auch Kenntnis über Kunst und Kulturgeschichte wichtig.²⁴⁰ Ähnlich wie Frankl verweist Jung zudem auf die Bedeutung des Sinns für den gesunden Zustand des Menschen: »Sinnlosigkeit verhindert die Fülle des Lebens und bedeutet darum Krankheit«,²⁴¹ und Heilung erfolgt nach Jung direkt durch die Beschäftigung mit dem Unterbewussten.²⁴²

Schreibtherapie als Weiterentwicklung der Selbstanalyse ist eine Methode, die, ähnlich dem Aufzeichnen von Träumen, persönliche Erkenntnisse hervorruft und die Selbstreflexion fördert. Von Freud und Jung wurde diese Methode in systematischer Form und in der Praxis der Behandlung betrieben.²⁴³ Jung wusste um den Wert der künstlerischen Ausdrucksmittel.

235 Vgl. Langs, Robert: Die Sprache der Träume. Tiefenpsychologische Traumdeutung (Heyne-Bücher Heyne-Lebenshilfe Band 40). München: Heyne 1990, S. 9–16, 23.

236 Vgl. Müller: Märchen zeigen Wege, S. 11.

237 Vgl. Bettelheim: Kinder brauchen Märchen, S. 45.

238 Vgl. Bettelheim: Kinder brauchen Märchen, S. 14, 17.

239 Vgl. Tretter: Sucht und Literatur. Theoretische Aspekte, S. 20f.

240 Vgl. Schuster: Kunsttherapie, S. 37f.

241 Jung, Carl Gustav/Alt, Franz: Vom Leiden und Heilen (Einsichten und Weisheiten bei C.G. Jung). Olten: Walter op. 1991, S. 57.

242 Vgl. Dieckmann, Hans: Dichtung und gestaltende Sprache. In: Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache: Poesietherapie, Bibliothherapie, literarische Werkstätten. Hrsg. von Hilarion Petzold und Ilse Orth. Paderborn: Junfermann 1985, S. 349.

243 Vgl. Sälzer/Seuthe-Witz: Poesie- und Bibliothherapie, S. 25.

Er gilt als Pionier auf dem Gebiet der Kunsttherapie und beschäftigte sich mit der Verbindung von Märchen und Mythen mit der menschlichen Psyche.²⁴⁴

Es konnte deutlich werden, welche Einflüsse von Freud und Jung auf die Forschung der Bibliotherapie auszumachen sind.²⁴⁵ Der Leitgedanke, dass die Arbeit mit unbewussten, unterbewussten und verdrängten Konflikten das menschliche Wohlempfinden herstellen kann, basiert auf Freuds Theorien. Eine weitere Parallele besteht in der Überzeugung, dass Traumdeutung und Hypnose, in Hinsicht auf die Behandlung seelischer Grundkonflikte, eingesetzt werden können.

Die unterschiedlichen theoretischen Auslegungen des bibliotherapeutischen Grundgedankens werden auch in Beispielen ihrer praktischen Anwendung deutlich.

Einige Aspekte der Wirkung der Bibliotherapie sind, wie in diesem Kapitel thematisiert wurde, nicht auf die Behandlung kranker Leser beschränkt. Positive Effekte der Bücher auf gesunde Leser stellt das folgende Kapitel vor.

2.3 Das Lese-glück und der Lese-flow als Charakteristika des gesunden Lesers

In Deutschland engagiert sich die gemeinnützige Organisation *Stiftung Lesen* seit 1988 mit zahlreichen Projekten und Programmen in der Leseförderung²⁴⁶ und Leserforschung, deren Ergebnisse bedeutende Grundlagen für die Bibliotherapie ausmachen. Besonders in Hinsicht auf die Wertzuschreibung an das Buch und das Lesen können die Forschungsergebnisse wichtige Erkenntnisse liefern. So ergab eine Studie der *Stiftung Lesen* aus dem Jahre 2010, dass Eltern dem Lesen allgemein eine große Bedeutung zumessen. Auf die Frage, welche Kompetenzen das Bücherlesen fördere, antworteten 93% mit »Allgemeinbildung« und 96% mit »Wortschatz«. Dennoch zählte für mehr als die Hälfte der Eltern die Lesefreude nicht zu den elementaren Zielen ihrer Erziehung, denn 49% gaben an, keinen Einfluss darauf zu nehmen, was ihre Kinder in ihrer Freizeit lesen und 59% erklärten, ihre Kinder nicht dahingehend zu beeinflussen, überhaupt zu lesen. Eine solche Haltung, trotz der Anerkennung der Bedeutung des Lesen, ist darauf zurückzuführen, dass Eltern zwar gerne Einfluss auf Themen der Erziehung wie soziale

244 Vgl. Lüthi: Das europäische Volksmärchen, S. 106.

245 Vgl. Werder: Schreiben als Therapie, S. 19.

246 Vgl. Stiftung Lesen: Programme. <http://www.stiftunglesen.de/programmbereich/schule/> [12.12.2015].

Kompetenzen nehmen, deren Förderung allerdings nicht den Büchern zuge-
stehen.²⁴⁷ Für die Bibliothherapie bedeutet das, dass dem Lesen primär ein
Wert hinsichtlich Bildung und Wissen zugesprochen wird, die Förderung
sozialer Kompetenzen hingegen weniger anerkannt wird, wobei sich gerade
auf diese ein elementarer Aspekt der Bibliothherapie gründet. Noelle-Neu-
mann, die seit Anfang der 1970er Jahre in der Glücksforschung tätig war,
machte es sich zum Ziel ihrer Forschung: »erkennen zu können, welche
Umstände, welche Lebensweisen, welche gesellschaftlichen Verhältnisse zum
Glück des Menschen beitragen«²⁴⁸ und »herauszufinden, welche Werteord-
nung Menschen glücklich macht [...]«. ²⁴⁹ Ihre Erkenntnisse sind von Rele-
vanz für die bibliothераapeutische Forschung, da diese belegen, dass der dem
Buch zugemessene Wert Einfluss auf das subjektive Glücksempfinden bei der
Lektüre hat.²⁵⁰

Noelle-Neumann beschreibt, dass passionierte Leser tatsächlich tenden-
ziell glücklicher sind, da sie viele Konflikte und Lösungen gelesen und für ihr
eigenes Leben verinnerlicht haben.²⁵¹

In allen Epochen berichten Menschen über Ihre Erlebnisse beim Lesen.
Das *Leseglück* oder der *Leseflow*, das Gefühl völlig in das Buch eingedrungen
zu sein und die Zeit schneller vergehen zu lassen,²⁵² weisen dabei Parallelen
zu Gefühlen auf, die die Meditation und die Hypnose hervorrufen.²⁵³

Der Vorgang des Lesens erfordert einige Anstrengung, bietet aber als
Effekt eine meditative Fokussierung mit einem veränderten Gefühl für die
Zeit und das eigene Selbst. Die damit verbundene Konzentration und das
befriedigende Wahrnehmen eines Fortschritts, sind weitere Charakteristika
des *Flows*. Elisabeth Noelle-Neumann verweist auf die Ergebnisse des Sozi-
alpsychologen Mihaly Csikszentmihalyi, der den Zusammenhang zwischen
dem Glücksempfinden und dem *Flow* auch in anderen großen Anstrengun-
gen, beispielsweise im Sport, erkennt. Csikszentmihalyi beschreibt den *Lese-
flow* als die mentale Befreiung und das Lösen aus dem Alltag, das völlige
Einlassen auf das Buch und das Ausschalten der Umwelt. Das von einem wei-

247 Vgl. Lesefreude trotz Risikofaktoren. Eine Studie zur Lesesozialisation von Kindern in der Familie.
Hrsg. von Heinrich Kreibich. Mainz: Stiftung Lesen 2010, S. 19–22.

248 Noelle-Neumann: Stationen der Glücksforschung, S. 21.

249 Ebd., S. 23.

250 Vgl. Muth: Und dennoch Ja zum Lesen, S. 38.

251 Vgl. ebd., S. 38.

252 Vgl. Muth, Ludwig: Leseglück als Flow-Erlebnis. In: Leseglück. Eine vergessene Erfahrung? Hrsg. von
Alfred Bellebaum und Ludwig Muth. Opladen: Westdeutscher Verlag 1996, S. 70.

253 Vgl. Blohm: Hypnosetherapie und Selbsthypnose, S. 23–26, 34.

.....
 teren Zweck befreite Lesen ruft ein befreiendes Gefühl hervor.²⁵⁴ Ein *Flow* ist jedoch nur in einer ausgeglichenen Situation möglich, die weder als unterfordernd und langweilend noch als überfordernd und frustrierend empfunden wird, wobei sich diese Balance ständig ändern kann.²⁵⁵

Die Ergebnissen der Forschung des *Allensbacher Instituts* von 1995 belegen die Thesen Noelle-Neumanns, da eine Repräsentativumfrage eine Verbindung zwischen dem Lesen und dem Phänomen des *Flows* herstellen konnte: »Unter regelmäßigen Buchleser sagten rund 70 Prozent, daß sie öfter oder ab und zu *Flow* erleben, mit abnehmender Häufigkeit des Bücherlesens geht dies bis auf 55 Prozent zurück. »Öfter« erleben regelmäßige Bücherleser fast doppelt so oft *Flow* wie Personen, die seltener Bücher lesen.«²⁵⁶

Bollmann führt das Glücksempfinden beim Lesen darauf zurück, dass das Lesen von Zwängen befreit und einen Ausstieg aus dem Alltag ermöglicht,²⁵⁷ was auch Maurer im Vorwort von *LeseGlück*²⁵⁸ zusammenfasst, wobei sie sogar Effekte auf die Physis des Menschen erkennt: »Glücksmomente des Abtauchens aus dem Alltag, das Verkriechen in Lesegrotten, Sich-Treibenlassen sind vielfach – literarisch – bezeugt.« und »Lese-Glück läßt Bauchweh, Kummer, schlechtes Wetter, Hunger, Liebesleid, Kälte, Hitze vergessen. Lese-Glück, hervorgerufen durch Bücher, die fesseln, die auf Stunden in andere Welten entführen.«²⁵⁹

Dem Lesen werden viele, hauptsächlich positive Eigenschaften nachgesagt. Während Maurer den Wert des Lesens für gesunde Leser darin begreift, soziale Kompetenz zu entwickeln und damit friedliche Menschen zu schaffen,²⁶⁰ so fördert Lesen, laut Assman, die Sozialisation und Enkulturation.²⁶¹ Thomas erklärt, dass das Lesen belletristischer Werke hilft, soziale Kompetenz zu erwerben, da es unterstützt, soziale Werte wie Menschenwürde und Toleranz zu erkennen und umzusetzen.²⁶² Literarische Impulse ermöglichen dem Leser einen tiefgründigen Einblick in ein Thema und lösen diesen even-

254 Noelle-Neumann: Stationen der Glücksforschung, S. 26.

255 Vgl. Muth: Leseglück als Flow-Erlebnis, S. 62, 68.

256 Noelle-Neumann: Stationen der Glücksforschung, S. 30.

257 Vgl. Bollmann: Warum Lesen glücklich macht, S. 119.

258 Maurer, Doris: Vorwort: In: Maurer, Doris: *LeseGlück*. Eine Anthologie über den Himmel auf Erden. Essen: Klartext 1996, S. 12f.

259 Maurer: Vorwort, S. 9.

260 Vgl. ebd., S. 10.

261 Vgl. Assman: Lesen als Überlebensmittel, S. 91.

262 Vgl. Thomas: Lesetherapie in den USA, S. 30.

tuell von einer verfestigten Meinung, indem er sich durch das Lesen von etwas emotional beeindrucken lässt.²⁶³

Nach Schön hat sich das Leseglück in der Geschichte qualitativ gewandelt. Lange Zeit bestand das Glück in der Zugehörigkeit zu einer Gruppe, in der laut und gemeinsam gelesen wurde, wobei das Lesen aufgrund dieser sozialen Aspekte erfreute. Im Gegensatz dazu liegt es heute im eigenen, individuellen und subjektiven Leseerlebnis und im leisen Lesen.²⁶⁴

Leseglück ist auch im religiösen Zusammenhang bedeutend. Viele Beispiele belegen, wie die unterschiedlichen Religionen das Lesen und das Medium Buch wertschätzen. In allen großen östlichen wie westlichen Religionen wird die wichtigste Aufgabe des Lebens in der Pflege der Seele des Menschen, der Ausprägung von Vernunft, Liebe, Gerechtigkeit und Mitgefühl gesehen,²⁶⁵ was einem der bibliotherapeutischen Ziele entspricht.²⁶⁶

Die Bibel ist ein Beispiel der Bibliotherapie für einen sehr großen und vielfältigen Rezipientenkreis,²⁶⁷ indem sie Erklärungen für philosophische Fragen, zeitlose Themen, wie Verschwendung oder Tod, und die aktuellen Weltgeschehen bereithält²⁶⁸ und diese betreffend Trost spendet.²⁶⁹ Dies geschieht beispielsweise, indem Kernaussagen der Bibel die menschliche Würde und den Wert des menschlichen Lebens betonen.²⁷⁰ Die Krisengeschichten der Bibel dienen dem Leser als Dokumente und Beispiele über das Wachsen an Problemen.²⁷¹ Die Bibel bietet ihren Anhängern zahlreiche Vorbilder und

263 Vgl. Lukas: Bücher – Freunde in der Not?, S. 71.

264 Vgl. Schön: Mentalitätsgeschichte des Leseglücks, S. 170.

265 Vgl. Fromm, Erich: Psychoanalyse und Religion (Goldmann Sachbuch 11211). München: Wilhelm Goldmann Verlag 1979, S. 105, 108.

266 Vgl. Männle, Ursula: Es lohnt sich, hartnäckig zu sein. Die Lehre einer syrophönizischen Frau. In: Frauen entdecken die Bibel (Herderbücherei Band 1788). Hrsg. von Karin Walter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1993, S. 118.

267 Vgl. von Engelhardt: Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Bibliotherapie, S. 3.

268 Vgl. Lissner, Anneliese: Geschichte einer wortlosen Liebe. Die Salbung in Betanien. In: Frauen entdecken die Bibel (Herderbücherei Band 1788). Hrsg. von Karin Walter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1993, S. 95.

269 Vgl. Gerk: Lesen als Medizin, S. 306.

270 Vgl. Walter, Silja: Lea hat mir alles gesagt. Von Mutterschaft in der Bibel. In: Frauen entdecken die Bibel (Herderbücherei Band 1788). Hrsg. von Karin Walter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1993, S. 10–12.

271 Vgl. Halkes, Catharina: Begegnung mit dem Propheten Elia. Wie Krisen zu neuem Leben führen. In: Frauen entdecken die Bibel (Herderbücherei Band 1788). Hrsg. von Karin Walter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1993, S. 36.

Möglichkeiten zur Identifikation,²⁷² da ihre Psalmen bildhaft formuliert sind und der Rezipient diese Inhalte lediglich in die eigene Situation und Zeit übertragen muss. Die dargebotenen Lösungsmöglichkeiten basieren in der Regel auf dem Vertrauen zu Gott und sollen den Leser zu einem Handeln im christlichen Sinne bewegen. Mit dem Glauben, dass die Aussagen der Bibel direkt von Gott stammen, wird ihnen zudem eine unvergleichbare Autorität zugesprochen.²⁷³

Diese Hilfestellungen durch Gleichnisse und Psalmen erfreuen sich einer Jahrhunderte alten Tradition sowohl in christlichen als auch jüdischen Gemeinden. In gemeinsamen Gebeten werden zudem Klagen und Dank ausgesprochen, was die Gedanken zu Gott und weg von den eigenen Problemen lenkt.²⁷⁴ Religiöse Texte werden auf eine bestimmte Art gelesen, die als rituelle Rezitation bezeichnet werden kann, die Parallelen zur Meditation aufweist²⁷⁵ und als grundlegendes Element der praktischen Religion gilt.²⁷⁶

Die zahlreichen kurzen Gleichnisse können hierbei in einer Therapie vertieft und besprochen werden, da sie sowohl intellektuell als auch emotional Einfluss auf ihren Leser ausüben können.²⁷⁷

Die Gleichnisse der Bibel bieten dem Leser eine Moralerziehung, indem sie den Wert einer Gemeinschaft und der Menschlichkeit vermitteln.²⁷⁸ Der soziale Aspekt kommt in religiösen Kreisen noch auf einer weiteren Ebene zum Tragen: Bibelkreise bieten Gruppenlesungen und Gruppengespräche über die Inhalte an, fördern den Zusammenhalt, soziale Kompetenzen und das Zusammengehörigkeitsgefühl.²⁷⁹

Traditionell sind die Bibel und das Christentum in der Seelsorge und Bibliothherapie seit jeher aktiv, die Bibel kann sogar als Urform des Ratgebers²⁸⁰

272 Vgl. Walter, Karin: Frohe Botschaft – mit Verspätung. Für eine tiefere Menschlichkeit. In: Frauen entdecken die Bibel (Herderbücherei Band 1788). Hrsg. von Karin Walter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1993, S. 10–12.

273 Vgl. Kittler/Munzel: Lesen ist wie Wasser in der Wüste, S. 85f.

274 Vgl. ebd.

275 Vgl. Taschenbuch-Redaktion des Herder Verlags: Vorwort. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau: Herder 1982, S. 8.

276 Vgl. Fromm: Psychoanalyse und Religion, S. 112.

277 Vgl. Thomas: Lesetherapie in den USA, S. 31.

278 Vgl. Walter: Frohe Botschaft – mit Verspätung, Für eine tiefere Menschlichkeit, S. 10–12.

279 Vgl. Waach, Hildegard: Eine »Männerkirche« – aber kein »Männerhimmel«. Gedanken zum »zerrissenen Schuldsein. In: Frauen entdecken die Bibel (Herderbücherei Band 1788). Hrsg. von Karin Walter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1993, S. 146.

280 Siehe auch Kapitel 4.1 Hilfe zur Selbsthilfe: Der Ratgeber als Lifestyle-Produkt.

.....
verstanden werden.²⁸¹ Munzel empfiehlt deshalb, Bibliothherapie als didaktische Hilfe zur Reifung und Persönlichkeitsentwicklung im Religionsunterricht anzuwenden und sie nicht nur in der reinen klinischen Krankheitsbehandlung einzusetzen.²⁸²

Leseglück kann sich durch die Rezeption unterschiedlicher Textsorten einstellen. Obwohl religiöse Texte, Werke der Lyrik, Sachbüchern und anderen Lektürestoffe genutzt werden können,²⁸³ ist eine Voraussetzung für das Leseglück dennoch die Auswahl der individuell angepassten Lektüre, damit sich der Leser dieser hingeben kann.²⁸⁴ Eine falsche Literatúrauswahl kann möglicherweise negative Folgen haben.

2.4 Problemfelder: Risiken und Nebenwirkungen des Lesens

Die Forschungsliteratur befasst sich neben der heilenden Wirkung auch mit den Risiken des therapeutischen Lesens. Von Engelhardt warnt davor, dass die Lektüre zu krankhaftem Eskapismus, dem Drang, komplett in den Wunschwelten leben zu wollen, und zu Selbsttäuschung führen kann. Das Lesen vermag es, neurotische Tendenzen der Patienten zu verstärken und durch ausweglose Situationen in den Geschichten Depression beim Leser zu fördern. Zudem besteht die Gefahr einer Orientierung an negativen Beispielen²⁸⁵ und Kritiker befürchten, grausame Inhalte könnten zum Nachahmen animieren und Aggressionen hervorrufen oder gar steigern.²⁸⁶

Zudem wird davor gewarnt, dass eine starke emotionale Koppelung beim Lesen negative Erinnerungen wiederbeleben könnte,²⁸⁷ die den Leser verwirren, ängstigen und verzweifeln lassen.²⁸⁸ Deswegen empfahl Dr. William Menninger in den 1930er Jahren, bei Zwangsneurosen keine psychiatrischen Bücher zu lesen, da diese die Symptome verschlimmern könnten.²⁸⁹ Ebenfalls sollte vom Lesen abgesehen werden, wenn sich der Leser zu stark in die beschriebenen Konflikte einfühl.²⁹⁰

281 Vgl. Tretter: Sucht und Literatur. Theoretische Aspekte, S. 31.

282 Vgl. Munzel: Lesen als Sinnstiftungsprozeß im Religionsunterricht, S. 146f.

283 Vgl. Schön: Mentalitätsgeschichte des Leseglücks, S. 170f.

284 Vgl. Bollmann: Warum Lesen glücklich macht, S. 119.

285 Vgl. von Engelhardt: Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Bibliothherapie, S. 11.

286 Vgl. Thomas: Lesetherapie in den USA, S. 30.

287 Vgl. Bollmann: Warum Lesen glücklich macht, S. 42–45, 70.

288 Vgl. Kittler/Munzel: Lesen ist wie Wasser in der Wüste, S. 17.

289 Vgl. Thomas: Lesetherapie in den USA, S. 27.

290 Vgl. Muth: Und dennoch Ja zum Lesen, S. 35.

Gerade bei Kindern ist die Wahl des Lektürestoffes bedeutend, da sie oftmals sensibel reagieren und leicht zu verunsichern sind.²⁹¹ Auch Rousseau sah das Risiko, dass Bücher das Potential hätten ihre vor allem jungen Leser zu überfordern. Dies unterstreicht die Relevanz, große Sorgfalt in der Literaturauswahl walten zu lassen.²⁹² Deswegen spricht die Forschungsliteratur dem Vermittler der Lesestoffe eine große Verantwortung zu, der die richtige Literatur finden muss, um seelischen Krankheiten vorzubeugen und diese rechtzeitig zu behandeln und nicht noch zu verstärken.²⁹³

Der Psychologe Affemann sieht eine weitere Gefahr. Seiner Meinung nach sind die Patienten am schwierigsten zu behandeln, die sich bereits viel Wissen zu Themen der Psychologie angeeignet haben. Können ihre Kenntnisse nämlich nichts zu ihrer Heilung beitragen, erleben diese eine große Frustration. Er führt die Wirkungslosigkeit darauf zurück, dass sich das Lesen auf die rationale Wahrnehmung beschränkt, ein emotionaler Effekt jedoch von Nöten wäre, um tatsächlich eine Therapieförderung zu erreichen. Die aufklärende Information alleine reicht nicht aus, da die Krisen des Menschen oft auf emotionale Grundlagen zurückzuführen sind, weswegen die Tiefen der Psyche angesprochen werden müssen. Diese Diskrepanz kann den Leser im schlimmsten Fall unbewusst Widerstände gegen die Effekte der Bibliothherapie entwickeln lassen und gegen die Heilwirkung des Lesens immunisieren.²⁹⁴

Lesen stand in der Literaturgeschichte wiederholt in der Kritik. Eine Befürchtung war, dass das Wissen in den Büchern unglücklich macht, da es von Unschuld und Unwissenheit befreit. Im Rahmen der *Leserevolutionen* im 18. Jahrhundert wurden die Begriffe der *Lesesucht* und *Lesewut* geprägt, einem krankhaften Lesen und Eskapismus durch den Übergang von intensivem zum extensiven Lesen in der Gesellschaft.²⁹⁵

Wiederholt wurden auch Bedenken geäußert, dass unmoralische Literatur, sogenannte *Schundliteratur*, ihre Leser aufgrund ihrer mangelhaften Qualität und eines fehlenden intellektuellen und kulturellen Anspruchs verderbe.²⁹⁶

291 Vgl. Kittler/Munzel: Lesen ist wie Wasser in der Wüste, S. 22.

292 Vgl. Bollmann: Warum Lesen glücklich macht, S. 35f.

293 Vgl. Taschenbuch-Redaktion des Herder Verlags: Vorwort, S. 9.

294 Vgl. Affemann: Lesen im therapeutischen Prozeß, S. 18f.

295 Vgl. Weber, Albrecht: Bücher verändern das Leben. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1982, S. 62.

296 Vgl. Kittler: Was ist Bibliothherapie, S. 14.

Elke Heidenreich betont in Hinsicht auf diese Sorgen, dass nicht jeder Leser unfähig ist, Fiktion und Realität zu unterscheiden. Sie betont, dass es auch auf den gelesenen Inhalt ankommt, den sie im Falle von Flauberts Romanfigur *Emma Bovary* kritisiert, und dass die Empathie durch kritische Auseinandersetzung mit der Lektüre keine schlimmen Folgen haben muss: »Hätte Emma mal Voltaire gelesen, aber leider liest sie nur dummes Liebeszeug und muss sich am Ende, als alles verloren ist, vergiften – wie die Heldinnen ihrer Romane.«²⁹⁷ Diese Kritik bezieht sich auf den Vorgang des Lesens und die Inhalte des Buchs.

Ein weiteres Problemfeld betrifft das Buch als Medium. Ist seine Erscheinungsform irrelevant und tritt in der bibliothераpeutischen Bedeutung hinter den Inhalten der Bücher zurück? In der Konkurrenz mit anderen Medien kann sich das Buch auf spezifische Vorteile berufen.

Neben den Variationen des Inhalts des Textes gibt es Beispiele für Bücher, die therapeutisch verwendet werden können, bei denen das Medium Buch, und nicht der Inhalt, im Fokus der Wirksamkeit stehen. *Tastbücher*, *Fühlbücher* und *Beißbücher* für Kinder, Sehbehinderte oder alte Menschen wirken durch die Besonderheiten in ihrer medialen Form. Ein solches *Beißbuch* für Kleinkinder ist *ministeps® Bücher: Mein erstes Spiel- und Beißbuch: Ab 6 Monaten - Ein Buch zum Anbeißen!*²⁹⁸ Ein gereimter Text begleitet das Bilderbuch und die bissfesten Ecken des Buches ermöglichen, dass das Kind ein haptisches Erlebnis beim Zuhören hat und eventuell körperlichen Beschwerden selbstständig entgegenwirken kann. *Mein allererstes Fühlbuch. Kuschelweiches Schäfchen, knisterndes Segel oder glitzernder Mond*²⁹⁹ lädt das Kind durch unterschiedliche Materialien zum Fühlen ein, was möglicherweise die Aufmerksamkeit und das Verstehen der Inhalte unterstützen kann.

Für die Zielgruppe der Sehbehinderten, psychisch Kranken und dementen Patienten empfiehlt der *Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband* bei der Konzeption von *Tastbüchern* auf wesentliche, sich voneinander abhebende Elemente zu beschränken und das Ertasten dieser zu erleichtern. Die verwendeten unterschiedlichen Materialien sollten der Oberfläche der dargestellten Dinge ähneln oder entsprechen und das Buch sollte in kräftigen Farben und hohen Kontrastes gestaltet sein. Durch die Auseinandersetzung

297 Heidenreich: Vorwort, S. 15.

298 Vgl. Schwarz, Regina: *Mein erstes Spiel- und Beißbuch* (ministeps). Unter Mitarbeit von Susanne Szesny. Ravensburg: Ravensburger Buchverlag 2012.

299 Vgl. Neubacher-Fesser, Monika: *Mein kuschelweiches Schäfchen-Buch* (ministeps). Ravensburg: Ravensburger Buchverlag 2015.

der Zielgruppe mit dem *Tastbuch*, lernte diese das Kulturgut Buch und den Umgang damit, wie beispielsweise die vorgegebene Leserichtung, kennen.³⁰⁰ Speziell zur Zielgruppe der Demenzpatienten und psychisch Erkrankten finden sich wenige solcher Werke. Der SingLiesel Verlag veröffentlicht die Bücher der *SingLiesel*-Reihe,³⁰¹ die für ältere Menschen und Demenzerkrankte konzipiert sind und sich dadurch auszeichnen, als Bilder-Gesangsbücher neben kindlichen Abbildungen und kurzen Texten auf zahlreichen Seiten mit einem Knopf ausgestattet zu sein, der eine Audio-Aufnahme des jeweiligen abgedruckten Liedtextes abspielt. Dies ermöglicht ein Erfahren des Buches auch auf der auditiven Ebene, da gelesen, zugehört oder mitgesungen wird. Diese Bücher machen den Vorteil einer Kombination unterschiedlicher Medien deutlich und zeigen, dass die Wirkung der Bücher nicht ausschließlich von ihrem Inhalt abhängig ist.

Gegenüber anderen Medien haben gedruckte Textmedien den Vorteil, ohne nötige Abspielanlagen, ohne Internetverbindung und ohne Stromversorgung, ortsunabhängig nutzbar zu sein.³⁰² Munzel verweist darauf, dass der Symbolisierungsprozess der Psyche ausschlaggebend für die therapeutische Wirkung der Literatur ist und dass eigene Bilder, hervorgerufen durch das Lesen, hierbei stärker aktivierend wirken als die »Nachbilder visueller Medien«,³⁰³ wie zum Beispiel dem Fernsehen. Das Lesen spricht die Fantasie und Symbolisierungsfähigkeiten des Individuums an.³⁰⁴ Anders als Massenmedien bietet das Buch eine aktive statt einer passiven Unterhaltung, wie durch den Rundfunk. Lässt sich der Rezipient auf das Lesen ein, stellt er eine Verbindung zu den eigenen Bildern her, die beim Lesen entstehen. So findet dieser verbessert zu sich selbst und den eigenen Wünschen,³⁰⁵ das Buch schafft Erholung durch »sammeln« statt »zerstreuen«,³⁰⁶ erklärt Thielicke. Bei der Rezeption eines Films und dessen vorgegebenen Bildern, die nicht der eigenen Fantasie entsprechen, ist dieser Effekt nur schwer erreichbar und weniger nachhaltig, zumal diese vorgegebenen Bilder immer unverändert

300 Vgl. Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband: Gute Tastbücher für Kinder. <http://www.comenius-eveil.eu/index.php?menuid=1&reporeid=24> [01.09.2015].

301 Zum Beispiel: Göntgen, Isabelle: SingLiesel. Die schönsten Wanderlieder. Singen – erleben – erinnern. Ein Mitsing- und Erlebnis-Buch für demenzkranke Menschen. Karlsruhe: SingLiesel 2013.

302 Vgl. Tretter: Sucht und Literatur. Theoretische Aspekte, S. 20, 29.

303 Munzel: Das Buch als Therapeutikum, S. 134f.

304 Vgl. ebd.

305 Vgl. Frankl: Das Buch als Therapeutikum, S. 49.

306 Vgl. Thielicke, Helmut: Lesen in Krisensituationen. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1982, S. 38–42.

bleiben. Die Bilder beim Lesen hingegen gründen sich auf die Fantasie und die Assoziationen des Lesers. Sie wachsen bzw. entwickeln sich mit diesem mit.³⁰⁷ Allerdings fordern auch digitale Medien ein gewisses Maß an Aktivität und stehen in dieser Hinsicht dem Buch näher als das Fernsehen oder das Radio.³⁰⁸

Printmedien eignen sich im Allgemeinen für die Therapie, da sich die Zeitstruktur des Lektürestoffes von der Zeitstruktur anderer Medien unterscheidet. Sie stellt eine kompakte Einheit dar und kann als Ganzes genutzt werden, anders als persönliche Gespräche mit Therapeuten. Diese reagieren stets auf ihre Patienten und Gesprächspartner, was die Therapie interaktiv und flexibel macht und zu ständiger Anpassung der Inhalte und Art führt. Der Buchtext hingegen bildet eine beständige Einheit. Dennoch ist die Interpretation des Gelesenen abhängig von der Art des Verstehens beim Leser.³⁰⁹

Die Rekonstruktion der Entwicklung der sowohl vorwissenschaftlichen als auch professionellen Bibliothherapie unterstreicht die weit zurückreichende Bekanntheit dieser Therapieform. Die vielfältigen Anwendungsgebiete für diese theoretischen Grundlagen werden nun im Folgenden vorgestellt.

307 Vgl. Kittler/Munzel: Lesen ist wie Wasser in der Wüste, S. 29.

308 Vgl. Muth: Vorwort, S. 8.

309 Vgl. Brüggem, Susanne: Letzte Ratschläge. Der Tod als Problem für Soziologie, Ratgeberliteratur und Expertenwissen. Wiesbaden: VS, Verlag für Sozialwissenschaften 2005, S. 115f.

3

PRAKTISCHE ANWENDUNG DER BIBLIOTHERAPIE

3.1 Bibliothherapie im Kontext verwandter Therapieformen

Die Entwicklung der Bibliothherapie lässt sich anhand einiger ihrer historischen Beispiele nachvollziehen, die ihre Vielseitigkeit in den Theorien der Forscher und in der praktischen Anwendung einer Vielzahl von Akteuren wiedergeben. Dieses Kapitel stellt bedeutende Impulsgeber, Entwicklungsschritte und die gegenwärtige Anwendung der Bibliothherapie vor, geordnet nach ihren thematischen Schwerpunkten.

In der weit zurückreichenden Tradition des Lesens wurden Menschen in unterschiedlichen Bereichen bibliothераpeutisch tätig, wobei ihre Handlungen und Überlegungen nicht zwangsläufig als Bibliothherapie bezeichnet wurden und teilweise als vorwissenschaftlich einzustufen sind. Auch gegenwärtig zeigen sich unterschiedliche Ausprägungen dieser Therapieform, die sich durch eine gemeinsame Zielsetzung und Parallelen in ihrem Vorgehen der Bibliothherapie zuordnen lassen.³¹⁰

Bereits in der Antike wurde angestrebt, durch unterschiedliche Verfahren eine vollkommene Harmonie zwischen Körper und Seele zu erreichen. Bereits zu dieser Zeit wurde die Heilwirkung von Literatur anerkannt. Über der Bibliothek von Alexandria war »Heilstätte der Seele«³¹¹ zu lesen, was diese Intension widerspiegelt. Apollon verband als Gott der Poesie und der Heilkunst, in seiner Figur bereits Literatur und mentale Gesundheit miteinander. Auch Aristoteles verwendet in seiner Poetik einen Begriff in Bezug auf Dichtung und Musik, der bis zu diesem Zeitpunkt lediglich religiöse und kultische Verwendung gefunden hatte: die Katharsis. Sie beschreibt das

³¹⁰ Vgl. Gerck: Lesen als Medizin, S. 18.

³¹¹ Griechisch: »Psyches Iatreion«.

emotionale Reinigen durch das Mitfühlen und -leiden mit den tragischen Inhalten der Dramen. Hierbei handelt es sich um eine bedeutende Funktion der Tragödie in seiner Dramentheorie.³¹² Anhand dieser Beispiele wird die Verbindung der Bibliothherapie mit anderen Kunsttherapieformen in der Vergangenheit deutlich. Auch aktuell gibt es zahlreiche weitere Therapien, die mit Kunst und ihren Produkten arbeiten und die nur schwerlich voneinander abzugrenzen sind, da sie viele gemeinsame Charakteristika aufweisen. Besonders bei der Musiktherapie kann in mehreren Aspekten eine Verwandtschaft zur Bibliothherapie erkannt werden. Die Kunsttherapie und die Kreativtherapie, die hier als synonyme Begriffe verwendet werden, können ihrerseits als Überbegriff der Musik- und Bibliothherapieformen eingestuft werden.

Die Kunsttherapie nutzt kreative Handlungen der Patienten, wie das Malen, Musizieren, Tanzen und Tagebuch Schreiben und wendet diese therapeutisch an. Im Allgemeinen bietet sie eine Vielfalt an Artikulationswegen für die individuellen psychischen Belange, die von stark bedrückenden bis zu alltäglichen Anliegen reichen.³¹³

Franzke schlägt als Synonym für den Begriff Kunsttherapie *Gestaltungstherapie* vor. Auch die Bezeichnungen *expressive Therapie*, *kreative Therapie* und *Gestalttherapie* sind denkbar. Eine einheitliche Theorie der Kunsttherapie bietet die Forschungsliteratur nicht, weshalb auch eine eindeutige Definition und Differenzierung der einzelnen Therapieformen und Begriffe schwerfällt. Die Kunsttherapie zeichnet sich durch das Verwenden von graphischen Elementen und schauspielerischen Aktionen aus und lässt sich über diese noch weiter differenzieren. Mithilfe von produktiven Prozessen sollen auch, wie durch die Arbeit mit Träumen, unbewusste, psychische und deutbare Informationen transportiert werden. Zum Beispiel tiefverwurzelte Ängste und Wünsche, Fantasien, Konflikte und Erinnerungen, können Auslöser für ein krankhaftes Verhalten sein. Das Ziel ist das Verarbeiten der seelischen Konflikte und das Erreichen einer Einsicht des Patienten, um dessen Verhalten zu verbessern und so die persönlichen Schwierigkeiten zu bewältigen. Schuster charakterisiert das Vorgehen in der Kunsttherapie als eine Kombination von verbalen und nicht verbalen Therapieelementen und sieht darin die Stärke dieser Therapieform.³¹⁴ Schuster beschreibt weiter, dass die Wirksamkeit dieser Therapieform unter anderem in der Heilungssuggestion

312 Vgl. Gerck: Lesen als Medizin, S. 29f.

313 Vgl. Rest-Hartjes: Wörter bauen Brücken, S. 7.

314 Vgl. Schuster: Kunsttherapie, S. 10–12, 15–20, 24.

liegt, ähnlich dem sogenannten *Placeboeffekt*. Hierfür sind unter anderem zahlreiche religiöse Beispiele bekannt. So verweist Schuster auf die symbolischen Heilungen bei Naturvölkern, die meist in Kombination mit Tanz und Musik erfolgen und betont die mögliche kombinierte Nutzung der unterschiedlichen Künste in der Therapie.³¹⁵ Auch die Musiktherapie hat eine lang zurückreichende vorwissenschaftliche Tradition. Priester, Ärzte, Pädagogen und Psychologen nutzen seit jeher die Musik, um die Heilung zu fördern.³¹⁶

Dieser allgemeinen Kunsttherapie kann die Bibliothherapie untergeordnet werden, die ihrerseits Parallelen zur Musiktherapie aufweist. Diese wird von der Musiktherapeutin Juliette Alvins praktisch angewendet. Sie definiert Musiktherapie als »kontrollierte Anwendung von Musik in der Behandlung, Rehabilitation, Erziehung, Förderung von Kindern und Erwachsenen, die an körperlichen, geistigen oder seelischen Störungen leiden«,³¹⁷ auch Depressionen und Schizophrenie zählen dazu.³¹⁸ Des Weiteren beruht die Wirkung auf der Annahme, Musik wecke Emotionen beim Menschen und habe Einfluss, diese zu verändern und sich von ihnen zu lösen. Laut der Forschungsliteratur ist die Wirkung abhängig von der Frequenz, Klangfarbe, Lautstärke, Intervall und Dauer der Musik. Vergleichbares wurde bereits in Kapitel 2.1 *Ziele und Wirkung* für den emotionalisierenden Effekt der Lyrik erkannt. Auf diese musikalischen Reize wird hierbei sowohl psychisch als auch physisch reagiert. Alvin verbindet die Wirkung der Musik mit den Grundlagen der Psychotherapie: Musik wirkt auf das von Freud definierte *Es*, *Ich* und *Über-Ich* ein, wobei sie ursprüngliche Instinkte wecken und auch das Selbstwertgefühl steigern kann.³¹⁹ Johanna von Schulz berichtet des Weiteren von einer »objektiven Wirkung der [...] musikalischen Elemente«, die sich durch Allgemeingültigkeit auszeichnen. So wirkt das Schlagwerk in der Regel auf motorische Vorgänge jedes Patienten ein, die in Kombination mit den subjektiv wahrgenommenen Eigenschaften der Musik wirken.³²⁰ Alvin betont hingegen, dass darüber hinaus eine umfassende Identifikation mit der Musik zwangsläufig abhängig vom Zuhörer und dessen persönlichen Assoziationen ist. Da Musik ein individuelles Erleben bedeutet, kann sie sich auch in diagnostischer Hinsicht

315 Vgl. Schuster: Kunsttherapie, S. 13.

316 Vgl. Alvin: Musiktherapie, S. 9, 22f., 36f.

317 Ebd., S. 10.

318 Vgl. Schuster: Kunsttherapie, S. 95–97.

319 Vgl. Alvin: Musiktherapie, S. 56f., 69, 74.

320 Vgl. Schulz: Heilende Kräfte in der Musik, S. 21f., 36.

als wertvoll erweisen, da die Reaktion auf Musik als Indikator Aufschluss über das Seelenleben eines Menschen geben können. In der Psychoanalyse kann diese Eigenschaft genutzt werden, um psychische Störungen zu identifizieren, indem sie eine Verbindung zwischen dem Bewussten und dem Unterbewussten schafft. Alvin spricht der Musik zu, dass sie im Rahmen der Tiefenpsychologie Aufschlüsse über das menschliche Innenleben geben und auf diesem Wege Selbsterkenntnis fördern kann.³²¹ Ähnliches ist auch aus der Märchentherapie bekannt. Als Ergebnis eines produktiven und kreativen Prozesses hat die Musik das Potential, soziale Brücken zu bauen und die Kommunikation zu unterstützen. Der Umgang mit der Musik verlangt vom Musizierenden, Artikulationswege zu erlernen, was wiederum die Kommunikationsfähigkeit verbessert. Diese Funktion ist ebenfalls aus dem vorangegangenen Kapitel bekannt.³²²

Ähnliche Einflüsse wie auf Individuen, hat die Musik im Rahmen der Therapie auch auf Gruppen. Die Musik ist prädestiniert für eine Anwendung in der Gruppentherapie, da sie ein gemeinsames Erlebnis schafft, unabhängig von Ländersprachen. Sie bietet gleichzeitig auch in der Gruppe für den Einzelnen eine persönliche und individuelle Möglichkeit des Ausdrucks. Das Unvermögen, sich in Gruppen oder in die Gesellschaft zu integrieren, gilt als eines der Hauptsymptome, die auf eine geistige Störung hinweisen. Soziale Kompetenz ist demnach ein Indikator für seelische Gesundheit.³²³ Mit Musik therapieren kann auch bedeuten, sich zur Musik zu bewegen. Tanztherapie, das freie Bewegen zu einem Rhythmus, kann körperliche Verkrampfung lösen und Patienten für eine verbale Therapieform zugänglicher machen. Gleichzeitig können Gefühle durch sie intuitiv ausgedrückt werden.³²⁴ Die Musiktherapie wird von Pädagogen und Psychologen auch präventiv in der Kindererziehung angewendet, da die Musik, laut Alvin, für eine sowohl körperliche als auch seelische Entwicklung des Kindes hilfreich ist.³²⁵ Eine gezielte Musiktherapie lässt sich vielseitig einsetzen. Unter anderem verweist von Schulz auf die Anwendung in der Heilpädagogik, der inneren Medizin, der Psychiatrie und der Pädiatrie, bei geistigen Behinderungen, Verhaltensstörungen, Neurosen und Psychosen. Das Ziel ist, die Eigenaktivität der Patienten zu entwickeln und zu fördern, Ängste,

321 Vgl. Alvin: Musiktherapie, S. 68–77.

322 Vgl. ebd., S. 9.

323 Vgl. ebd., S. 77–79.

324 Vgl. Schuster: Kunsttherapie, S. 142.

325 Vgl. Alvin: Musiktherapie, S. 91.

Zwänge und Aggressionen abzubauen, Selbstständigkeit und Selbstvertrauen zu erreichen, Behinderungen zu verbessern, die individuelle Persönlichkeitsbildung zu unterstützen und Fähigkeiten zu entdecken und zu fördern. Kunsttherapie im Alter kann des Weiteren helfen, Senioren aktiv zu halten. Diese Zielsetzung und die Ansätze der Kunsttherapie, hier genauer der Musiktherapie, weisen Parallelen zur Bibliothherapie auf.³²⁶ Eine weitere Verbindung zwischen verwandten Therapieformen in der Praxis findet sich bei Hilarion Gottfried Petzold, einem deutschen Professor für Klinische Bewegungstherapie und Psychomotorik an der *Freien Universität Amsterdam* mit Schwerpunkt auf den Verfahren der humanistischen und klinischen Psychologie. Seine Publikationen wurden, wie im Forschungsbericht aufgeführt, für diese Arbeit herangezogen. Er setzt sich in seinen Werken mit Verfahren der Bioenergetik, der Körpersprache, der Gestalt-, der Atem- und der Bewegungstherapie auseinander.³²⁷ In den 1930ern hatte der Psychiater Jakob L. Moreno das Psychodrama und darauf aufbauend die Psychopoesie entwickelt. Patienten improvisierten hierbei Verse, ohne die Regeln der Grammatik zu beachten. Diese Vorgänge weisen Parallelen zu der zu Beginn des 20. Jahrhunderts begründeten therapeutischen Theaterformen Vladimir Iljines auf, einem Arzt mit russisch-französischer Herkunft. Im Rahmen seiner Therapie waren Patienten dazu angehalten, ihr Leben und ihre Konflikte in Form von therapeutischem Theater auszudrücken. Hilarion Petzold erarbeitete auf den Grundlagen der Theatertherapie Iljines und der Gestalttherapie Fritz Perls Mitte der 1960er Jahre die *Integrative Therapie*. Sie bezieht sich primär auf Kinder, Jugendliche und alte Menschen. Mit kindgerechten Methoden und Medien, verbunden mit verschiedenen Formen der Kreativtherapie und Gestalttherapie, die sehr aktiv und aktivierend ausgerichtet ist, wird eine ganzheitliche Therapie angestrebt. Zudem kooperierte Petzold mit dem *Fritz-Perls-Institut* (FPI) für eine Weiterentwicklung seiner Integrativen Therapie.³²⁸ Das *Fritz-Perls-Institut* und die *Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit* (EAG) bieten die Tagungen der *Deutschen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie* (DGPB) und Kompaktcurricula an, womit sich Pädagogen, Seelsorger, Bibliothekare, Psychotherapeuten und Angehörige pflegerischer und sozialer Berufe in Bereichen der Poesie- und Bibliothherapie fortbilden können. Das *Fritz-Perls-Institut*, sowie das *Poe-*

326 Vgl. Schulz: Heilende Kräfte in der Musik, S. 18f., 58f.

327 Vgl. Petzold, Hilarion: Der Herausgeber. In: Die neuen Körpertherapien. Vom Autor überarbeitete Ausgabe. Hrsg. von Hilarion Petzold. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1992.

328 Vgl. Gerck: Lesen als Medizin, S. 95.

.....
sietherapeutische Institut (PTI) gelten als führende Institutionen der Bibliothherapie in Deutschland.³²⁹ Ein bedeutsamer Impulsgeber eines Teilgebiets der Bibliothherapie ist zudem Lutz von Werder, dessen Publikationen grundlegende Informationen zur Anwendung der Schreib- und Poesietherapie für diese Arbeit bieten.

3.2 Schreib- und Poesietherapie als Disziplin der Bibliothherapie

Der Präsident der *National Association for Poetry Therapy* (NAPT) Stephen Rojcewicz definiert:

*[...] poetry therapy is thus the intersection of the humanities with the healing arts, the crossroads of raw emotion with the discipline and structure of psychotherapy, the integration of empathy with scientific knowledge, a fulfillment of the practice of medicine.*³³⁰

Er fasst damit den Grundgedanken der Bibliothherapie zusammen: Die Zusammenführung von Kunst und Heilung basierend auf dem Einfluss der Kunst auf die menschlichen Emotionen mit einem wissenschaftlichen Anspruch und Verfahren der Psychotherapie. In der Forschungsliteratur wird von Vollmer und Wibmer ergänzend darauf hingewiesen, dass es in der Poesie- und Schreibtherapie³³¹ von Bedeutung ist, was geschrieben wird und dass ein therapeutischer Begleitprozess entscheidend für die Wirkung ist. Das Schreiben um des Schreibens Willen wird hingegen als wertlos eingestuft. Zudem werden Verbindungen zur Psychotherapie und dem Umgang mit Emotionen, wie beispielsweise Empathie, herausgearbeitet.³³² In dieser Einschätzung widersprechen sich die Werke der Forschungsliteratur. Bei Kittler und Munzel³³³ wird im Gegensatz dazu hervorgehoben, dass die Qualität der Literatur unerheblich für die heilende Wirkung ist.³³⁴

Die Definition der studierten Ärztin Silke Heimes aus Darmstadt für Poesietherapie orientiert sich an der englischen Definition der *National Association for Poetry Therapy*:

Unter Poesietherapie kann jedes therapeutische und (selbst-) analytische Verfahren verstanden werden, das durch das Schreiben

329 Vgl. Merten, Martina: Poesie- und Bibliothherapie. Nicht darauf vertrauen – nur hoffen. In: *Aerzteblatt.de* von Dezember 2002. <http://www.aerzteblatt.de/archiv/34826/Poesie-und-Bibliothekherapie-Nicht-darauf-vertrauen-nur-hoffen>, S. 558 [28.11.2015].

330 Vollmer/Wibmer: *Bibliothekherapie*, S. 69.

331 Ein Synonym für Schreibtherapie ist Graphotherapie.

332 Vgl. Vollmer/Wibmer: *Bibliothekherapie*, S. 69.

333 Vgl. Kittler/Munzel: *Lesen ist wie Wasser in der Wüste*, S. 14.

334 Siehe auch Kapitel 2.4 Problemfelder: Risiken und Nebenwirkungen des Lesens.

.....
*und Lesen den subjektiven Zustand eines Individuums zu bessern versucht und das (auto-)biographisches, expressives, kreatives, therapeutisches, imaginatives, analoges, assoziatives und autonomisches Schreiben ebenso umfasst wie die aktive Textrezeption und -verarbeitung.*³³⁵

Beide Definitionen nehmen Bezug auf die Erfahrungen der therapeutischen Wirkung durch das Schreiben. Doch im Vergleich zu Rojcewicz, der den englischen Begriff *Poetry Therapy* mit den Kennzeichen der allgemeinen Bibliothherapie beschreibt, spezifiziert Heimes die Schreib- und Poesietherapie. Losgelöst vom Medium Buch geht sie besonders auf die therapeutische Wirkung unterschiedlicher Formen des Schreibens ein.

Das Schreiben von Tagebüchern beispielsweise erfreut sich einer langen Tradition und kann aufgrund der heilenden Effekte als eine Form der Schreibtherapie eingestuft werden. Der Verfasser hält Ereignisse und Gefühle in seinen Schriften fest und reflektiert über sich selbst. Das Schreiben hilft dabei, Gefühle zu ordnen und sich von schlechten Gedanken zu befreien, dabei Mut und Zuversicht in Krisen zu finden und diese Situationen,³³⁶ die sich oft durch das Gefühl von Isoliertheit und Einsamkeit auszeichnen, zu überwinden.³³⁷

Es finden sich historische Dokumentationen, die die Tradition schreibtherapeutischer Vorgehen widerspiegeln. 1770 verfasste Jean-Jacques Rousseau seine *Denkwürdigkeiten*, ein autobiographisches Werk, in dem er auch seine subjektiven Empfindungen mit den äußeren Geschehnissen verband, er beschrieb beispielsweise den bleibenden Eindruck, den seine erste Lektüre bei ihm hinterließ.³³⁸

1903 veröffentlichte der deutsche Jurist und Schriftsteller Daniel Paul Schreber seine *Denkwürdigkeiten eines Nervenkranken*, wobei er über seine eigene Krankheit, die Psychose, reflektierte. Schreber verarbeitete seine Krankheit durch das Schreiben dieses Werkes.³³⁹

Neben diesem privaten, vorwissenschaftlichen Gebrauch ist die Schreib- und Poesietherapie seit Mitte der 1960er als Teil der Kunsttherapie in den

335 Heimes: Warum schreiben hilft, S. 18f.

336 Vgl. Jettenberger: Bibliothherapie, S. 81.

337 Vgl. Koch, Helmut: Ein Buch muss die Axt sein. Schreiben und Lesen als Selbsttherapie. Krummwisch: Königsfurt 2002, S. 7.

338 Vgl. Gerck: Lesen als Medizin, S. 63.

339 Vgl. Tretter: Sucht und Literatur. Theoretische Aspekte, S. 31.

USA anerkannt³⁴⁰ und wird auch an Universitäten gelehrt.³⁴¹ Ab den 1970er Jahren entstanden im Rahmen der kreativen Schreibbewegung Schreibwerkstätten sowie neue Volkshochschulkurse und Fächer an Universitäten. Das Interesse für das Themenfeld wuchs und es gewann an Bedeutung, eine eigene Schreibpraxis und eine wissenschaftliche Theorie zu entwickeln. Diese Entwicklung verlief nicht stringent, lässt sich jedoch an bedeutenden Impulsgebern nachvollziehen.

Etwa zu Beginn der 1920er Jahre bot der Apotheker Eli Greifer in Brooklyn *Poetic Prescriptions*, selbstverfasste Werke als Heilmittel, an. Er war gemeinsam mit dem Psychiater Dr. Jack Leedy an der Einführung der *Poetry-Therapy* am Cumberland Hospital Brooklyn beteiligt,³⁴² die dieser ab 1959 aufgebaut hatte und die heute etabliert ist und gelehrt wird.³⁴³ Er integrierte Poesietherapiegruppen als Unterstützung der Therapie in Kliniken in den USA³⁴⁴ und formulierte seine konkreten Vorstellungen zur Wirkung und Auswahl der Literatur: Für depressive Patienten empfahl er düstere Texte, die dennoch zu Ende hin Hoffnung vermitteln. Fröhliche Literatur könnte einen depressiven Leser nicht erreichen, während zu belastende Inhalte dem Leser das Leben als sinnlos vermitteln, und sogar gefährlich sein könnten. Leedy empfahl deshalb, Physiotherapeuten professionell für die Bibliotherapie auszubilden. Dies fördere zudem eine Anerkennung der Therapieform und ermögliche die Qualitätssicherung dieser in der Praxis.³⁴⁵ Gemeinsam mit Arthur Lerner entwickelte er die Gruppenarbeit weiter und 1969 erschien ihre erste gemeinsame Publikation. Leedy spricht der Poesietherapie therapeutische Wirkung durch den Ausdruck und das Freisetzen der Emotionen zu³⁴⁶ und stützt seine Theorien auf bekannte bibliotherapeutische Grundlagen, wie das *Iso-Prinzip*.³⁴⁷ Die Gründung der *National Association for Poetry Therapy* durch Leedy verhalf der Bibliotherapie zu Anerkennung als psychotherapeutisches Verfahren in den USA und in Deutschland. So bezieht sich

340 Vgl. Maibaum, Nicole: Poesietherapie. In: Vital 10/2009.

<http://www.vital.de/glueck-psyche/persoennlichkeit/artikel/poesietherapie> [04.09.2015].

341 Vgl. Sälzer/Seuthe-Witz: Poesie- und Bibliotherapie, S. 26.

342 Vgl. Rest-Hartjes: Wörter bauen Brücken, S. 8.

343 Vgl. Tretter: Sucht und Literatur. Theoretische Aspekte, S. 31.

344 Vgl. Sälzer/Seuthe-Witz: Poesie- und Bibliotherapie, S. 26.

345 Vgl. Leedy, Jack: Prinzipien der Poesietherapie. In: Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache: Poesietherapie, Bibliotherapie, literarische Werkstätten. Hrsg. von Hilarion Petzold und Ilse Orth. Paderborn: Junfermann 1985, S. 243f.

346 Vgl. Gerck: Lesen als Medizin, S. 107.

347 Vgl. Leedy: Prinzipien der Poesietherapie, S. 243f.

Silke Heimes bezüglich der Schreibtherapie auf die Bestimmungen der *National Association for Poetry Therapy*.³⁴⁸

Silke Heimes, Lutz von Werder und die *Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie* (DGPB) sind bedeutende Akteure und Institutionen der Schreib- und Poesietherapie in Deutschland. Die 1984 gegründete *Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie* stellt sich als eine Organisation mit dem Ziel der Erforschung der Grundlagen kreativer Prozesse bei der therapeutischen Arbeit mit Poesie und Literatur vor. Des Weiteren strebt sie an, Methoden für die praktische Anwendung der Poesie- und Bibliothherapie zu entwickeln und ein Netzwerk für diverse bibliothераapeutische Arbeitskreise zu bilden, um diese miteinander in Kontakt zu bringen. Die *Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie* engagiert sich in öffentlichen Institutionen, Selbsthilfegruppen, Schreib- und Literaturwerkstätten, aber auch in psychiatrischen und onkologischen Bereichen, in der allgemeinen Seelsorge und der Trauerarbeit. Sie bietet regionale Arbeitskreise und im Zweijahresrhythmus ein Symposium mit der Präsentation des aktuellen Forschungsstandes. Die Gesellschaft führte eine Trennung zwischen dem Bildungs- und dem Therapiebereich der Poesie- und Bibliothherapie ein und ist bestrebt, die Qualität und Anerkennung der Therapie zu sichern, indem sie ein rechtlich geprüftes Zertifikat für die Teilnahme an ihren Kursen einführte.³⁴⁹

Petzold unterscheidet zwischen verschiedenen Möglichkeiten der Poesietherapie. Bei einem übungszentrierten Vorgehen wird mit Texten gearbeitet, wobei es um praktisches Schreiben, Lesen und die Sprache im Allgemeinen geht. Anders wird eine erlebnisorientierte Poesietherapie eingesetzt. Diese bezieht sich zwar ebenfalls auf die Textgrundlage, jedoch wird hier über das Einüben eines vorliegenden Textes hinaus improvisiert und die Inhalte werden weiterentwickelt. Des Weiteren werden beim konfliktzentrierten und damit aufdeckenden Vorgehen der Poesietherapie Erkenntnisse gefördert und das Lösen der Konflikte des Patienten angestrebt. Diese einzelnen Vorgehensweisen können einander ergänzen und kombiniert genutzt werden.³⁵⁰

Die Poesietherapie lässt sich, laut Sälzer und Seuthe-Witz, in drei schriftliche Formen aufteilen: In die literarische, die philosophische und die psychiatrische Selbsterforschung. In der philosophischen Ausprägung sind schrift-

348 Siehe auch Kapitel 3.2 Schreib- und Poesietherapie als Disziplin der Bibliothherapie.

349 Vgl. Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie e.V.: Wir über uns. <http://www.dgpb.org/ueberuns.php> [04.09.2015].

350 Vgl. Petzold/Orth: Poesie und Therapie, S. 79–81.

liche Übungen zur Meditation, wie schon bei den Stoikern in der Spätantike, mit Verbindung zum Selbstgespräch zu finden. Das psychiatrische Vorgehen findet beispielsweise Anwendung in der Hypnose, bei der das Artikulieren des Unterbewussten angestrebt wird. Die psychiatrische Herangehensweise wird beispielsweise beim Verfassen von Tagebüchern und Autobiographien genutzt, wobei ebenfalls Überschneidungen der Formen auszumachen sind. Die literarische Selbsterforschung beinhaltet das Verfassen von Tagebüchern und Autobiographien.³⁵¹

Lutz von Werder weist die passive Poesietherapie als Vorgang des Lesens und die aktive Poesietherapie als Methodik das Schreiben zu therapeutische Zwecken aus, womit die Schreibtherapie poetischer Texte in die Poesietherapie eingeordnet werden könnte.³⁵² Des Weiteren unterscheidet er in seinem für die praktische Anwendung konzipierten Handbuch in der Wirkung des Schreibens vier Phasen des Schreibprozesses: Die erste Phase beinhaltet die *Präparation* oder *Inspiration*, eine Auseinandersetzung mit der Umwelt, während in der Phase der *Inkubation* der Fokus auf dem Spiel mit gewonnenen Informationen und Material liegt. In der *Illumination* soll eine Eingebung entstehen, um anschließend in der Phase der *Elaboration* oder *Verifikation* die Ausarbeitung und Prüfung des produzierten Materials zu ermöglichen, wobei die letzte Phase für die therapeutische Wirkung die größte Bedeutung innehat. Werder bezieht sich in den Grundlagen auf die Psychotherapie und Tiefenpsychologie.³⁵³

Heimes bietet ebenfalls Leitfäden für die private Bibliothherapie. Sie erklärt den Erfolg der Poesietherapie mit den Phasen der *Reflexion*, die die Patienten während der Behandlung durchlaufen. Nachdem die Patienten inspiriert wurden und Informationen sammeln konnten, wobei sowohl eigene seelische Inhalte, als auch Einflüsse der Umwelt zählen, werden diese in der *Inkubationsphase* verworfen oder neu kombiniert. Die Qualität des Produktes soll völlig außer Acht gelassen werden um völlig befreit zu schreiben. Heimes erklärt, dass die Poesietherapie als begleitende Therapieform eingesetzt werden sollte, um das Vertrauen in das eigene Können zu stärken und das Gefühl zu vermitteln, die Patienten könnten aktiv und selbstständig ihre Konflikte lösen.³⁵⁴ Hierbei soll der Teilnehmer das Bewusstsein erweitern, statt sich zu fokussieren, und die Eindrücke wertfrei aufnehmen,

351 Vgl. Sälzer/Seuthe-Witz: Poesie- und Bibliothherapie, S. 24f.

352 Vgl. Werder: Schreiben als Therapie, S. 14.

353 Vgl. Werder: Handbuch des kreativen Schreibens, S. 29–33.

354 Vgl. Maibaum: Poesietherapie.

.....
was die Selbsterkenntnis unterstützt. Frei von eigenen Gefühlen soll distanziert beobachtet werden. Dieser Grundsatz wird auch in dem Vorgehen in der Psychotherapie und der Meditation genutzt. Mit dem Ziel, strukturelle Änderungen im Gehirn herbeizuführen.³⁵⁵

In der anschließenden *Reflexion* werden Emotionen mit Gedanken verbunden und Eindrücke mit dem bewussten, logischen Denken und vorhandenem Wissen abgeglichen.³⁵⁶ Die Verbindung von Bewusstem und Unterbewusstem begründet auch in der Ausprägung der Schreibtherapie die heilsame Wirkung. Gedanken werden durch das Schreiben ausgedrückt, die mit Sprechen zu artikulieren unmöglich scheinen.³⁵⁷ Dieses Aktivwerden hat besondere Bedeutung, da es von Sprachlosigkeit befreit und damit auch einer sozialen Separation entgegenwirkt, der Ausdruck des Seelenlebens kann Verbindungen zu Anderen schaffen und für soziale Unterstützung sorgen.³⁵⁸ Von Scheidt erklärt den Effekt des Schreibens zusammenfassend: Das Schreiben unterstützt, das Erlebte von dem Berichteten zu trennen und somit eine Distanz zu schaffen. Diese Distanz wiederum macht eine Entlastung, unterstützt durch die Artikulation der Inhalte möglich. Hier werden Inhalte in Zusammenhang gebracht, zentriert, strukturiert und konzentriert. Eine emotionalisierende und spiritualisierende Funktion durch das Vergewärtigen des Inhalts erkennt er ebenfalls. Durch erneutes Lesen des Geschriebenen wird zudem eine erinnernde Wirkung hervorgerufen. Die Konflikte und Lösungen können letztendlich verwirklicht und/oder losgelassen werden.³⁵⁹ Die Dynamik, die in der verschriftlichten Sprache steckt, lässt tiefere Gefühle des Schreibenden aufsteigen und dieser kann sich von ihnen befreien.³⁶⁰ Das Beruhigen, Reinigen, Befreien und Entspannen gelten als Ziele und Ergebnisse des Niederschreibens von seelisch belastenden Themen, die den Menschen aus seinem mentalen Gleichgewicht bringen.³⁶¹ Das Verarbeiten von Grenzerfahrungen und Ausnahmesituationen lässt sich beispielsweise durch schreiben lyrischer Texte erreichen. Diese Textform hat die Besonderheit, sich einer Sprache zu bedienen, sie im Vergleich zum Roman recht wenige Worte bedarf, und damit jedes einzelne umso wichtiger und

355 Vgl. Heimes: Warum schreiben hilft, S. 15–17.

356 Vgl. Hilsbecher, Walter: Schreiben als Therapie. Stuttgart: Ernst Klett Verlag 1967, S. 18.

357 Vgl. Maibaum: Poesietherapie.

358 Vgl. Rest-Hartjes: Wörter bauen Brücken, S. 8.

359 Vgl. Tretter: Sucht und Literatur. Theoretische Aspekte, S. 33.

360 Vgl. Hilsbecher: Schreiben als Therapie, S. 20.

361 Vgl. ebd., S. 9f.

.....
aussagekräftiger macht.³⁶² Insbesondere introvertierte, weniger kommunikative Menschen profitieren davon.³⁶³ Unangeleitetes Schreiben, um zu sich zu heilen, entspricht hierbei einer Selbsttherapie.³⁶⁴ Wird der Patient selbstständig aktiv und verfasst Gedichte oder Textstücke, kann er innere Bilder verarbeiten, aber mit seinem spontanen Vorgehen und den erzeugten Ergebnissen auch deutbare Informationen über sich und seine Situation bieten. Auch andere produzierten Kunstwerke der zu Therapierenden, wie Zeichnungen, lassen Erkenntnisse über deren Persönlichkeit zu.³⁶⁵

Zusammenfassend befasst sich die Schreibtherapie damit, Emotionen, Ereignisse und Fantasien auf schriftlichem Wege zu verarbeiten mit dem Ziel, die Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen und eine Bewältigungshilfe in Krisen darzustellen, sowie einer Steigerung der allgemeinen Lebensqualität. Heimes räumt der Therapie zudem spezifische Nebenwirkungen ein, die teilweise direkt nach dem Verfassen des Textes auszumachen sind, die jedoch zeitnah wieder abklingen und auf die starken emotionalen Eindrücke durch die Therapie zurückzuführen sind.³⁶⁶

Einen Beleg für diese Effekte bietet die Forschung Gabriele L. Ricos. Die amerikanische Kunstpädagogin erforschte, dass durch das Schreiben ungenutzte Areale im Gehirn angesprochen werden und das von Regeln losgelöste und assoziative Verfassen der Texte die Gehirnhälften zusammenarbeiten lässt. Hier findet sich auch der Grundgedanke wieder, dass das Unbewusste und das Bewusste kooperieren, denn die linke Gehirnhälfte ist unter anderem für das logische Denken und die Sprache verantwortlich, während die rechte Gehirnhälfte Emotionales und Nonverbales verarbeitet.³⁶⁷

Die Therapieformen der Schreib- und Poesietherapie werden sowohl ambulant als auch stationär eingesetzt. Additiv genutzt werden sie meist im stationären Bereich, da dort mehrere Therapien parallel angewandt werden. Eine supportive Nutzung findet sich hingegen besonders im ambulanten Bereich, da hier oft eine Therapieform vorrangig Nutzung findet, wobei diese durch andere Therapien unterstützt werden kann.³⁶⁸ Im Allgemeinen lassen sich die Poesie- und Schreibtherapie mit anderen therapeutischen Vorge-

362 Vgl. Rest-Hartjes: Wörter bauen Brücken, S. 7f.

363 Vgl. Heimes: Warum schreiben hilft, S. 32, 35.

364 Vgl. Hilsbecher: Schreiben als Therapie, S. 19f.

365 Vgl. Schuster: Kunsttherapie, S. 21, 145.

366 Vgl. Heimes: Warum schreiben hilft, S. 38f.

367 Vgl. Maibaum: Poesietherapie.

368 Vgl. Heimes: Warum schreiben hilft, S. 24, 27.

.....
hensweisen verknüpfen.³⁶⁹ Neben der Poesie- und Schreibtherapie finden sich weitere Möglichkeiten der klinischen Anwendung der Bibliotherapie.

3.3 Klinische und medizinische Anwendung der Bibliotherapie

Eine Nutzung der Erfahrung, dass der Umgang mit Büchern heilbar ist, findet sich bei Johannes Friedrich Stark, der 1787 sein »Tägliches Handbuch in guten und bösen Tagen, enthaltend Aufmunterungen, Gebete und Gesänge für Gesunde, Betrübte, Kranke und Sterbende, wie auch Sprüche, Seufzer und Gebete, den Sterbenden vorzusprechen nebst Fest-Andachten, Buß-, Beicht-, Kommunion-, Wetter-, Kriegs-, Teuerungs-, Pest- und Friedens-Gebeten, und einem täglichen Gebetbüchlein für Schwangere, Gebärende, Wöchnerinnen und Unfruchtbare« veröffentlichte und mit diesem Titel einen großen, von ihm definierten Leserkreis ansprach.³⁷⁰

Die klinische Anwendung kann anhand der Beispiele der Ärzte Pinel aus Frankreich, Chiarugi aus Italien und Tuke aus England aufgezeigt werden, die ihren Patienten Ende des 18. Jahrhunderts unter anderem die Lektüre ausgewählter Bücher verschrieben.³⁷¹ Pinel war einer der ersten Mediziner, die Geisteskrankheiten als therapierbar einstufte, in einer Zeit, in der eine veränderte Denkweise Geisteskranken gegenüber auszumachen ist. In etwa zeitgleich setzte auch eine Reformierung der Krankenhäuser ein, die zuvor nur von Armen aufgesucht worden waren, die sich den Hausbesuch eines Arztes nicht leisten konnten und nun als Anlaufstelle eines weiter gefassten Patientenkreises fungierten. Pinel baute die Therapie zudem auf dem persönlichen Kontakt zwischen dem Therapeuten und dem Patienten auf und schenkte auch der Unterbringung der Kranken gesteigerte Aufmerksamkeit, womit er das Fundament für die Psychiatrie in Europa legte.³⁷² Diese Neuerung bedeutete zudem einen wichtigen Schritt für die Bibliotherapie, deren Etablierung eng verbunden ist mit einem allgemeinen Gebrauch von Büchern in psychiatrischen Kliniken.³⁷³

Tuke vertrat eine ähnliche Denkweise wie Pinel. In der von ihm gegründeten Anstalt herrschte eine angenehmere Atmosphäre als bis dahin aus ähnlichen Institutionen bekannt war. Darauf aufbauend nutzte sein Enkel Samuel Tuke die Kreativtherapie für die Behandlung von Kranken, in der

369 Vgl. Schuster: Kunsttherapie, S. 145.

370 Vgl. Kittler: Was ist Bibliotherapie, S. 13.

371 Vgl. ebd.

372 Vgl. Gerck: Lesen als Medizin, S. 51, 62, 70.

373 Vgl. Petzold/Orth: Poesie und Therapie, S. 29.

er seine Patienten anleitete, Bilder zu malen und ausgewählte Literatur zu lesen und zu schreiben.³⁷⁴ Die veränderten Ansichten waren auch in anderen Ländern Europas zu erkennen. Reil nutzte 1803 in Deutschland Texte für die Behandlung psychisch Kranker³⁷⁵ und Maximilian Jacobi, der eine Anstalt in Siegburg leitete, betonte die Bedeutung von Büchern für die Unterhaltung und als Heilungsunterstützung für Erkrankte.³⁷⁶

Walt Whitman behandelte während des Bürgerkriegs verwundete Soldaten, indem er ihnen Gedichte mit der Thematik des Krieges vorlas. Die ausgewählte Literatur betonte die Ideale des Mutes und der Menschlichkeit. Zudem wurden in einigen englischen und amerikanischen Lazaretten Bibliotheken eingerichtet.³⁷⁷ 1917 versorgte das Rote Kreuz in Großbritannien verwundete Soldaten in Krankenhäusern und auf Krankenschiffen, später dann auch in Kasernen und an Stützpunkten mit Büchern, Zeitschriften und Zeitungen. Nach dem ersten Weltkrieg entstanden zunehmend Patientenbibliotheken in Deutschland, Dänemark, Frankreich, Großbritannien, Spanien, Schweden und in der Tschechoslowakei.³⁷⁸

Diese Entwicklungen sind unter anderem auf die gesellschaftlichen Wandlungen des 19. Jahrhunderts zurückzuführen. Neben veränderten Ansichten in Hinblick auf Familie, Sexualität und das Geschlechterverhältnis wurde dem Innenleben der Menschen gesteigerte Aufmerksamkeit geschenkt. Dieses Interesse für die menschliche Psyche konnte der Bibliothherapie, die zuvor nur von einzelnen Akteuren angewandt wurde, Anerkennung verschaffen. Gerk verweist darauf, dass das Verfassen von Tagebüchern, Autobiographien und Selbstportraits über einen langen Zeitraum nicht in der medizinischen Praxis etabliert war, obwohl die Verfasser und Künstler sich der heilsamen Wirkung der Verfahren bewusst waren.³⁷⁹

Der Amerikaner Dr. Karl Menninger publizierte 1930 sein Werk *A Guide to Psychiatric Books*, womit er Bibliothekare in psychiatrischen Kliniken ansprach und ihnen einen Leitfaden dafür anbot, wie sie Patienten bei der Lesetherapie beraten könnten. Sieben Jahre später erschien darauf aufbauend die Publikation *Bibliothérapie* seines Bruders William, in der dieser die Ergebnisse einer Auswertung von Leserbriefen der Patienten darstellte. Die

374 Vgl. Gerk: Lesen als Medizin, S. 52.

375 Vgl. Tretter: Sucht und Literatur. Theoretische Aspekte, S. 31.

376 Vgl. Petzold/Orth: Poesie und Therapie, S. 29, 413.

377 Vgl. von Engelhardt: Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Bibliothherapie, S. 6f.

378 Vgl. Gerk: Lesen als Medizin, S. 79f.

379 Vgl. ebd., S. 60–62.

Briefe konnten aufzeigen, ob und wie den Lesern durch das Lesen geholfen wurde. Zeitgleich erhob er Daten über Lesetherapie in amerikanischen psychiatrischen Kliniken. Die Bibliotherapie wurde hier an 18 untersuchten Institutionen planmäßig eingesetzt und ergänzte die Gesprächstherapie.³⁸⁰

Benjamin Rush (1746–1813) gilt als einer der Wegbereiter der systematisch betriebenen Bibliotherapie und der amerikanischen Psychiatrie. Der amerikanische Arzt befasste sich mit der Alkoholsucht, die er als Krankheit einstuft. Da er diese Erkrankung zum Teil mit der Lektüre von Büchern zu bekämpfen suchte, gilt er als Pionier auf dem Gebiet der Bibliotherapie für Alkoholranke.

Kunst und Krankheit stehen in einem vielfältigen Verhältnis zueinander: Eine Krankheit ist oftmals Thema der Kunstobjekte, die Kunst oftmals Ausdruck der Krankheit. Um die Bibliotherapie beispielsweise bei Krankheiten wie Drogensucht einzusetzen, ist es essentiell, der Therapie vorausgehend eine Analyse des Literaturstoffes vorzunehmen, um die Behandlung auf die psychologische Grundlage der Sucht anzupassen, da die Literatur auf das Selbstverständnis der Kranken einwirken soll. Berichte anderer Suchtkranker, beispielsweise Autobiographien, erleichtern eine Identifikation und das Verständnis für die Abhängigkeit. Sachtexte haben die Eigenschaft, sich dem Thema distanziert und sachlich anzunehmen, was dem Leser zwar einen emotionalen Einstieg erschwert, aber dennoch didaktisch wertvoll sein kann. In allen Phasen der Suchttherapie kann die Bibliotherapie unterstützend eingesetzt werden: In der Beratung, Phasen der Entgiftung und Entwöhnung sowie der Rehabilitation.³⁸¹ Da gerade psychische Erkrankungen in der Regel nicht plötzlich entstehen, sondern eine längere Vorgeschichte aufweisen, kann bereits in frühen Stadien der korrigierende Effekt der Literatur die Mentalität des Menschen prägen, statt lediglich rationale Erkenntnis und Wissen durch Bücher zu fördern.³⁸²

Durch Identifikation und Selbstentdeckung kann der Patient eine neue Sichtweise auf sein Leben einnehmen³⁸³ und durch die Beschäftigung und den Abwechslungsreichtum durch immer neue Texte eine entstandene Therapiemüdigkeit überwinden. Dabei kann der Leser neue Motiva-

380 Vgl. Thomas: Lesetherapie in den USA, S. 26f.

381 Vgl. Tretter: Sucht und Literatur. Theoretische Aspekte, S. 21, 24, 40–43.

382 Vgl. Muth, Ludwig: Heilung durch Lesen. In: Unsere Sammlung. Zeitschrift für Buch- und Büchereiarbeit September 3/1985, S. 106.

383 Vgl. Aurin, Otto K.-H.: Bücher und Texte in der Therapie suchtkranker Männer. In: Sucht und Literatur. Bücher und Texte für Prävention und Therapie. Hrsg. von Felix Tretter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Lambertus 1989, S. 108–113, 118.

tion erfahren, sowie neue Interessen und Hobbys entdecken, die der Heilung zuträglich sind. Deswegen führte Rush Mitte des 17. Jahrhunderts im Pennsylvania-Hospital die *Poetry Therapy* ein und forderte das Einrichten von Bibliotheken flächendeckend für alle Hospitäler des Landes. Zudem verfasste er eine Zusammenstellung religiöser und weltlicher Texte mit Erklärung über deren Wirksamkeit auf die Geisteskrankheiten. Bücher und auch Zeitschriften wirken sowohl durch Unterhaltung und Erheiterung, gerade bei Trivilliteratur, als auch durch Wissensvermittlung. Das Durchbrechen des grauen Klinikalltags und der Einfluss des Lesens auf die Wahrnehmung der Zeit wirken therapeutisch auf die Patienten.³⁸⁴ Die Lektüre kann die Zeit schneller vergehen und eine neue Beziehung zur Zeit erlernen lassen.³⁸⁵

Mit diesem Leitgedanken entstand 1963 eine Patientenbücherei in Freiburg für Patienten der Inneren Medizin, der Augenklinik, der Hals-Nasen-Ohren-Klinik sowie der Zahn- und Kieferklinik. Zusätzlich wurden Bücherwagen in den Hauptkliniken mit Katalogen über die Titelauswahl eingesetzt. Teilweise wurde hierfür eine persönliche Beratung für die Auswahl der lyrischen Werke, Sachbücher, Trivilliteratur und Märchen angeboten.³⁸⁶

Mit diesen Ansätzen heilt Bibliothherapie jedoch nicht ausschließlich Geisteskrankheiten, sondern ist vielmehr hilfreich »für alle Erkrankungen«,³⁸⁷ erklärt Ludwig Muth und fasst den Anwendungsbereich der Bibliothherapie sehr weit. Dabei kann die Bibliothherapie je nach Art der Erkrankung eine medikamentöse Behandlung nicht ersetzen, aber gerade in einem solchen Fall kann ein therapiebegleitender Einsatz sinnvoll sein. Durch das Lesen kann in Kombination mit anderen Heilungsmethoden ein ganzheitlicher Zugang zu der Krankheit angestrebt werden. Hier wird zudem versucht, neben den Symptomen auch die Ursachen zu behandeln³⁸⁸ und dabei in unterschiedlichen Stadien und Phasen der Therapie einzuwirken.³⁸⁹

Eine Krankheit kann schmerzhaft verlaufen und in Kombination mit notwendigen Aufenthalten in Kliniken, Sanatorien und im Hospiz eine zusätzliche Belastung für den Patienten bedeuten. Dieser kann sich auf die Isolation, die Trennung von der Familie, die fremde Umgebung, eventuelle Zukunfts-

384 Vgl. von Engelhardt: Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Bibliothherapie, S. 5.

385 Vgl. Kittler/Munzel: Lesen ist wie Wasser in der Wüste, S. 29.

386 Vgl. Kluge: Lesetherapie im Krankenhaus, S. 85.

387 Muth: Und dennoch Ja zum Lesen, S. 36.

388 Vgl. Muth: Heilung durch Lesen, S. 107.

389 Vgl. von Engelhardt: Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Bibliothherapie, S. 14.

ängste und Ängste vor der Krankheit gründen.³⁹⁰ Im Krankenhaus kann das Buch Gefühlsbetonung und Menschlichkeit in den rationalen Klinikalltag bringen,³⁹¹ und durch Ablenkung und das Entwickeln neuer Perspektiven und Stärken sozialer Kontakte kann diesen Problemen entgegengewirkt werden. Das Lesen bietet gemeinsame Gesprächsthemen, zwischen den Patienten untereinander und der Patienten mit den Pflegekräften und verbessert so die sozialen Kontakte.³⁹²

Das Lesen ist auch in Gruppen möglich und sinnvoll, da die bibliotherapeutische Gruppentherapie die Wirkung von Texten noch zu steigern vermag, wenn beispielsweise gemeinsam über gewonnene Erkenntnisse diskutiert wird.³⁹³ Gruppen können mittels einer themenzentrierte Interaktion die allgemeine soziale Integration fördern und gegen Kontaktscheue und Scham über eine Krankheit und deren Folgen hinweghelfen.³⁹⁴ Die Literatur muss dabei nicht zwangsläufig tiefgründig sein und die tiefere Seelenwelt ansprechen, eine oberflächliche Beschäftigung und Interaktion kann bereits förderlich sein, so Thomas.³⁹⁵ Im 20. Jahrhundert fand die praktische Bibliothherapie zunächst primär in Gruppen Anwendung, wo Texte gelesen, diskutiert und mit den Inhalten kreativ gearbeitet wurde.³⁹⁶

Um das Jahr 2000 gründete die Medizinerin Rita Charon mit Kollegen die *Narrative Medicine*, die mit literaturwissenschaftlichen Grundlagen Wissen über Strukturen von Geschichten und ihre komplexen Bedeutungen vermittelt. Angewandt ermöglichen diese Kenntnisse, die Vor- und Gesamtgeschichten der Patienten besser zu verstehen und behandeln zu können. Besonderes Augenmerk liegt hierbei auf dem Subtext, den unausgesprochenen Informationen, die neben den expliziten Aussagen in Patientengesprächen mitgeteilt werden. Den Patienten soll ermöglicht werden, dem Arzt gegenüber Beschwerden und vermutete Ursachen frei vortragen zu können.³⁹⁷

Doch bereits zu einem früheren Zeitpunkt der Krankheitsentwicklung kann Bibliothherapie eingesetzt werden, denn ein Vorbeugen psychischer

390 Vgl. Brüggem: Letzte Ratschläge, S. 232.

391 Vgl. Dietz: Das Buch in der Jugendkrise, S. 48.

392 Vgl. Kittler: Was ist Bibliothherapie, S. 15.

393 Vgl. Kluge: Lesetherapie im Krankenhaus, S. 86, 90.

394 Vgl. Vollmer/Wibmer: Bibliothherapie, S. 68.

395 Vgl. Thomas: Lesetherapie in den USA, S. 31.

396 Vgl. von Engelhardt: Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Bibliothherapie, S. 14.

397 Vgl. Gerk: Lesen als Medizin, S. 39–41.

Krankheiten durch Literatur, eine Biblioprohylaxe, ist möglich.³⁹⁸ Der zu Therapierende findet in der Schreibtherapie beispielsweise eine Ausdrucksmöglichkeit seiner Konflikte im Frühstadium, kann seine Kommunikationsfähigkeiten verbessern³⁹⁹ und Selbstfindung durch das Reflektieren beim Verfassen der Texte erreichen, was sich sowohl im Rückblick auf die Vergangenheit, als auch beim Ausblick in die Zukunft und der Planung dieser als hilfreich erweisen kann.⁴⁰⁰

In einer allgemeinen Prophylaxe durch die Bibliotherapie wird durch die angebrachten Lesestoffe einem Fehlverhalten entgegengewirkt.⁴⁰¹ Beispielsweise bei der Suchtprävention Jugendlicher ist Bibliotherapie anwendbar, wobei der Grundsatz gelten sollte, nicht durch explizite Belehrung, sondern durch das Übermitteln von Erfahrung eine Identifikation des Jugendlichen mit dem Thema zu erreichen, wodurch dieser Verantwortung für sich und sein Umfeld übernimmt. Ziel ist es dabei, den Jugendlichen zu informieren, aufzuklären und ihn gleichzeitig vom Drogengebrauch abzuschrecken. Die literarischen Grundlagen können einen Ausgangspunkt für Gespräche zum Thema Drogen mit Familienmitgliedern, Gleichaltrigen oder in Schulklassen bilden.⁴⁰² Da bei Drogenproblemen häufig bestimmte Konflikte als Auslöser für den Konsum dienen, beispielsweise soziale Probleme in der Familie, ist es ebenfalls wichtig, diese zu behandeln.⁴⁰³

Neben der Behandlung und Prophylaxe von Drogenabhängigkeiten ist die Nutzbarmachung von Literatur auch in Hinsicht auf Essstörungen, wie beispielsweise Magersucht, denkbar. In diesem Fall ist es nützlich, wenn ermutigende Literatur für die Patienten ausgewählt wird. Gerade in der Prophylaxe kann das Lesen helfen, das Selbstwertgefühl zu stärken, indem es Kritik an den durch die Medien vermittelten Idealen und Werten übt. Das Aufzeigen der Vielfalt menschlicher Erscheinungen kann die Einstellung zu dem eigenen Körper entspannen. Als Ergänzung zum kognitiven Lernen durch eine Ernährungsberatung, kann die Literatur in diesem Fall auf das

398 Vgl. Raab: Heilkraft des Lesens, S. 8.

399 Vgl. Aurin: Bücher und Texte in der Therapie suchtkranker Männer, S. 108–113, 118.

400 Vgl. Raab: Heilkraft des Lesens, S. 8.

401 Vgl. Muth: Und dennoch Ja zum Lesen, S. 36.

402 Vgl. Schneider, Klaus: Jugend, Literatur und Suchtprävention. In: Sucht und Literatur. Bücher und Texte für Prävention und Therapie. Hrsg. von Felix Tretter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Lambertus 1989, S. 126–128, 133.

403 Vgl. Schneider: Jugend, Literatur und Suchtprävention, S. 133.

Selbstwert- und Gemeinschaftsgefühl einwirken und so die Gesamtheilung unterstützen.⁴⁰⁴

Eine weitere Zielgruppe der Bibliotherapie sind die älteren Menschen, sowie Alzheimer- und Demenzerkrankte. Gary Glazner gründete das *Alzheimer's Poetry Project* (APP) 2004 in Santa Fe, New Mexico. Das Projekt engagiert sich in der kreativen Arbeit mit Alzheimer- und Demenz-Patienten. In der Praxis werden klassische und beliebte Gedichte von einem Leiter und in Gruppen, auch gemeinsam sprechend, vorgetragen und als Inspiration zum Verfassen eigener Texte genutzt. Die gemeinsame Arbeit mit Lyrik kann der Bildung von Gemeinschaftsgefühlen zuträglich sein. Mehrere hundert Sitzungen wurden bisher in den USA, Deutschland und Polen abgehalten und es wurden über 15.000 Teilnehmer mit Alzheimer Erkrankungen erreicht und über 1.500 Angehörige und Menschen mit Pflegeberufen in diesem Bereich geschult. Bei dem angegliederten Pilotprojekt *Poetry for Life* (PFL) nutzen Poeten des *Poetry Out Loud: National Recitation Contests*, die mit älteren Menschen in Pflegeheimen arbeiten, ihre kreativen Fähigkeiten mit dem Ziel, mittels der Kraft der Poesie diese Menschen anzusprechen. Zudem streben sie an, eine Gemeinschaft zu bilden, in der Schüler zusammen mit den Patienten und ihren Lehrern arbeiten und sich mit Poesie beschäftigen. Das *Alzheimer's Poetry Project* erlebte große mediale Aufmerksamkeit. *Alzpoetry* ist die deutsche Tochtergesellschaft von APP und ebenfalls ein Programm, das Menschen mit Demenz unterstützt. Das Pilotprojekt wurde von der U.S. Embassy in Berlin in Zusammenarbeit mit Lars Ruppel gegründet.⁴⁰⁵ Ruppel ist ein deutscher Poetry Slammer, Poetry Slam Workshopleiter und international tätig. 2009 gründete Lars Ruppel das Alzheimer Poesie Projekt *Weckworte*. Anfangs beschränkte er sich hierbei auf die Arbeit mit Poesie für die Zielgruppe der Menschen mit Demenz. Darauf aufbauend erschuf er ein Fortbildungsprogramm. Seine Workshops und Vorträge hält Lars Ruppel im ganzen deutschsprachigen Raum.⁴⁰⁶

Im Vordergrund von Ruppels Arbeit stehen dabei zunächst die Begeisterung für Sprache, das spielerische Erfahren der eigenen darstellerischen Möglichkeiten und der Abbau von Berührungs- und Vortragsängsten.⁴⁰⁷ Auf dieser Theorie aufbauend bildet er Schüler dazu aus, Gedichte besonders emotional und betont vorzutragen, die anschließend in der Gruppe Alters-

404 Vgl. Munzel: Lesen als Sinnstiftungsprozeß im Religionsunterricht, S. 149–153.

405 Vgl. Alzheimer's Poetry Project: Affiliates. <http://www.alzpoetry.com/affiliates/> [13.12.2015].

406 Vgl. Lars Ruppel Homepage: Er. http://larsruppel.de/?page_id=13 [13.12.2015].

407 Vgl. Lars Ruppel Homepage: Weckworte. http://larsruppel.de/?page_id=3 [13.12.2015].

heime mit zum Teil dementen Patienten besuchen. Die dort von Ruppel und seinen Schülern vorgetragenen, aus der Kindheit der Senioren bekannten Gedichte, rufen bei diesen sichtbare Reaktionen hervor. Sie werden mitgesprochen und scheinen die Patienten gar kurzzeitig aus ihrer Apathie herauszubewegen.⁴⁰⁸ Heute lernen viele Schüler weit weniger Gedichte auswendig, als die Alzheimer Patienten es in ihrer Jugend getan haben und haben weniger Interesse an Poesie. Diese Distanz wird in Ruppels Projekten überbrückt und Poesie als Kommunikationsmittel erleichtert den Kontakt.⁴⁰⁹ In den Sitzungen für bis zu 200 Teilnehmer, erlernen diese sowohl kreatives Schreiben als auch das authentische Vortragen dieser verfassten Texte mit dem Ziel, die Sprachkompetenz zu verbessern und zu lernen, wie man klassische Gedichte für Menschen mit den Einschränkungen durch Alzheimer oder geistiger Behinderung aufbereitet und mit den *Weckworte*-Techniken darstellt.⁴¹⁰ Als langfristiges Ziel sollen die Gedichte zum festen Bestandteil in der Fürsorge dieser Menschen werden und eine kulturelle Aufwertung der Pflege soll sich auf diesem Wege etablieren. Die kreativen Impulse im Alltag sollen die Lebensqualität der Menschen verbessern, wozu eine intellektuelle und emotionale Begegnung auf Augenhöhe zählt, womit auch dem sozialen Aspekt, dem Grundsatz der Inklusion, Beachtung geschenkt wird.⁴¹¹

Besonders bei älteren Menschen kommt die Isolation als Stressfaktor zu tragen und gerade diese leiden oftmals unter Angstzuständen und Einsamkeit.⁴¹² Mit der Bibliothherapie wird die Grundfähigkeit des Sprechens und Ausdrückens angesprochen und gefördert, was im Alter oftmals weniger ausgelebt wird, wenn Kommunikationssituationen fehlen und die Sprachfähigkeit abnimmt. Ein Text kann als Vermittler Gefühle und Gedanken zum Ausdruck bringen und Interesse an Themen wecken und die Menschen so geistig anregen.⁴¹³

Ruppel bietet auch Fortbildungen speziell für Lehrer an und doziert an Universitäten und Fachhochschulen. Seine Poetry-Workshops fanden bereits in Frankreich, Indien, Österreich, Schweiz, Russland und im Sudan statt. Seine veröffentlichten Artikel in pädagogischen Fachzeitschriften und seine Mitwirkung an der Produktion von Unterrichtsmaterialien zum Thema

408 Vgl. Lars Ruppel Homepage: Er.

409 Vgl. Lars Ruppel Homepage: Weckworte.

410 Vgl. Lars Ruppel Homepage: Weckworte.

411 Vgl. Lars Ruppel Homepage: Workshops.

412 Vgl. Rubin: Bibliothherapie, S. 117.

413 Vgl. Petzold: Poesie- und Bibliothherapie mit alten Menschen, Kranken und Sterbenden, S. 249f.

Poetry-Slam machen ihn zum Pionier und einer bedeutenden Größe, nicht nur für die Vermittlung von Leseförderung für Schüler durch Poetry-Slam, sondern auch für die internationale Bibliotherapie.⁴¹⁴

Der allgemeinen *Alz Poetry* oder speziell dem Projekt *Weckworte* sind kaum Grenzen gesetzt, zumal das Ausüben der Techniken keine Kosten verursacht. Während die Bibliotherapie in den USA, England und Skandinavien schon weiterentwickelt ist und größere Anerkennung genießt, wurde in Deutschland ein solcher, wünschenswerter, Status bisher nicht erreicht. In Großbritannien und den USA findet sich eine flächendeckende Nutzung der Bibliotherapie in Institutionen wie Kliniken, Schulen, Altenheimen und Gefängnissen.⁴¹⁵ So ist die Fortbildung von Bibliothekaren in Kooperation mit Ärzten in Skandinavien gängig. Im Vergleich dazu lag in der deutschen Forschung der Fokus lange auf der Mal- und Musiktherapie.⁴¹⁶ In USA bildeten sich das Berufsfeld der *Buch-Therapeuten* heraus, die umfassend über Literaturwerke informiert sein und psychologische sowie psychotherapeutische Kenntnisse haben müssen, um ihre Auswahl und Empfehlungen begründet treffen zu können.⁴¹⁷ Seit 2013 können in England bei der Diagnose von Depression Rezepte ausgestellt werden, mit denen die Patienten in der Stadtbibliothek Titel aus einer vorgefertigten Liste beziehen können.⁴¹⁸

In der Rekonstruktion der historischen Entwicklung der Bibliotherapie, mit Fokus auf ihre unterschiedlichen Ausprägungen und Anwendungsbereiche, lassen sich weder deutliche Phasen, noch eine stringente Entwicklung der Bibliotherapie ausmachen. Es kann jedoch nachvollzogen werden, dass der Grundgedanke einer heilenden Literatur bereits seit der Antike besteht und in unterschiedlichen Ausführungen, mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Techniken seitdem und bis heute Verwendung findet. Auch wurde deutlich, dass sich die Einstellung Geisteskrankheiten gegenüber gewandelt hat und dass die Bibliotherapie, deren Anerkennung zunächst durch die Erstarkung der Naturwissenschaften abnahm, in den letzten Jahren wieder an Aufmerksamkeit gewann. Diese Tendenz schlägt sich auf den Buchmarkt nieder, wie die Untersuchung eines aktuellen Trends im Bereich der Ratgeber verdeutlicht.

414 Vgl. Lars Ruppel Homepage: Workshops.

415 Vgl. Haeming: Düstere Geschichten helfen Depressiven.

416 Vgl. von Engelhardt: Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Bibliotherapie, S. 7.

417 Vgl. Thomas: Lesetherapie in den USA, S. 34.

418 Vgl. Gerk: Lesen als Medizin, S. 107.

4 BÜCHER FÜR EINE BIBLIOTHERAPEUTISCHE ANWENDUNG

4.1 Hilfe zur Selbsthilfe: Der Ratgeber als Lifestyle-Produkt

Die Tradition der Ratgeberliteratur reicht weit in die Vergangenheit zurück, so können sowohl die Bibel, als auch andere religiöse Werke als Urform des Genres bezeichnet werden.⁴¹⁹ Ratgeber scheinen prädestiniert dafür zu sein, therapeutisch eingesetzt zu werden, da sie dem Leser konkrete Ratschläge erteilen und darüber hinaus ein komplexes System an Hilfestellungen anbieten.⁴²⁰ Um einen großen Leserkreis erreichen zu können sind teilweise triviale Inhalte in den Publikationen enthalten und Fachbegriffe werden nur begrenzt verwendet, um ein harmonisches Verhältnis zwischen reduziertem theoretischen Anspruch und notwendiger Verständlichkeit zu erreichen.⁴²¹ Die Inhalte können so als vereinfachtes Expertenwissen fungieren. Ratgeber sind praxisorientiert konzipiert und streben es an, auf die Lebenspraxis und den Alltag der Leser einzuwirken.⁴²²

In Bezug auf Krankheiten lässt sich eine heilende Wirkung mittels Ratgebern darauf zurückführen, dass diese dem Patienten dessen Krankheit und die spezifische Heilung besser verstehen lassen. Allein dies kann schon erleichternd auf den Kranken wirken und ihm das Gefühl geben, selbstständig auf seine Situation einwirken zu können. Dies kann ihn wiederum zu Eigeninitiative und Aktivität motivieren und mithilfe einer Analyse seiner Probleme eine Neuorientierung erarbeiten lassen. Der Ratgeber hilft dem

419 Vgl. Jettenberger: Bibliothherapie. In: Biomagazin 4/2014, S. 81.

420 Vgl. Raab: Ratgeberliteratur, S. 110f.

421 Vgl. Schmid: Erziehungsratgeber und Erziehungswissenschaft. Zur Theorie-Praxis-Problematik populärpädagogischer Schriften (Klinkhardt Forschung). Bad Heilbrunn: Klinkhardt 2011, S. 13, 15–17, 374, 381.

422 Vgl. Brüggem: Letzte Ratschläge, S. 78f.

Leser, eine Eigentherapie durchzuführen und die hierfür nötige Eigenkompetenz zu entwickeln⁴²³ und bietet ihm auf diesem Wege eine Hilfe zur Selbsthilfe.⁴²⁴ Das Lesen der Ratgeber bietet zudem die Möglichkeit, bei Zeitdruck innezuhalten und der emotionalen Betroffenheit in Zusammenhang mit der Krankheit eines Angehörigen oder einer eigenen Erkrankung entgegenzuwirken.⁴²⁵ Diese Wirkungen werden der Bibliothherapie im Allgemeinen zugesprochen.

Die inhaltlichen Schwerpunkte des Genres sind vielfältig und weit gefächert, so erscheinen Ratgeber zu unterschiedlichen sozialen und auch psychologischen Themen, wozu Ängste, Depressionen, Suchtprobleme und allgemeine Sinnfragen zählen.⁴²⁶ Die Bibliothherapie findet allgemein Anwendung in der Behandlung dieser seelischen Konflikte.

Die Beliebtheit der Ratgeberthemen steht in Verbindung zu ihrer Relevanz in der öffentlichen Diskussion und ihrer medialen Präsenz. So rückt beispielsweise die aktuelle Diskussion um das Erziehungsgeld die Kompetenz der Eltern in das öffentliche Interesse, was sich wiederum auf die Nachfrage und die Vielfalt des Angebotes an Erziehungsratgebern auf dem Buchmarkt auswirkt.⁴²⁷ Der Informationscharakter dieser Ratgeber stellt eine Form der Bibliothherapie dar. Beispielsweise in Zeiten hoher Kindersterblichkeit hatten medizinische Aspekte, wie Hinweise zur Hygiene, direkten Einfluss auf die Gesundheit und das Überleben der Menschen.⁴²⁸ Anhand von Ratgebern aus dem Themenbereich *Sterben und Tod* wird deutlich, dass die bibliothераpeutische Wirkung nicht alleine auf ihre informierende Funktion, sondern auch auf eine emotionale Beeinflussung zurückgeführt werden kann. Nach Brügggen kann hierbei zum einen der argumentative Informations- und Wissenstransfer im Vordergrund stehen, zum anderen können Ratgeber in der Trauerarbeit durch *Intervention* wirken, durch eine frühzeitige Auseinandersetzung mit dem zukünftigen Verlust, wodurch der Schmerz der akuten Krise gemildert werden soll.⁴²⁹

Eine weitere Form der Ratgeber stellen die Kochbücher dar, die besonders praxisorientierte Hilfestellungen leisten. Kochbücher bieten neben Rezepten

423 Vgl. Raab: Ratgeberliteratur, S. 109–112.

424 Vgl. Niehaus, Michael/Peeters, Wim: Zum diskursiven Ort von Anti-Ratgebern: In: Ratgeber. Hrsg. von David Oels und Michael Schikowski. (Non Fiktion 1-2/2012). Hannover: Wehrhahn 2012, S. 71.

425 Vgl. Brügggen: Letzte Ratschläge, S. 109.

426 Vgl. Raab: Ratgeberliteratur, S. 110f.

427 Vgl. Schmid, Michaela: Erziehungsratgeber und Erziehungswissenschaft, S. 11, 15f.

428 Vgl. Höffner-Mehlmer: Elternratgeber, S. 37–41.

429 Vgl. Brügggen: Letzte Ratschläge, S. 143–145.

und Anleitung durch das Bildmaterial auch Dekorations- und Serviervorschläge zur praktischen Umsetzung. Doch tatsächlich wird die Anleitung bei Kochbüchern nicht zwangsläufig befolgt, sondern als freie Inspiration für das Kochen genutzt. Timo Heimerdinger untersuchte 2008 gedruckte Ratgeber mit dem Ergebnis, dass diese nicht zwangsläufig wegen ihrer primärer Funktion, der praktischen Hilfe, gelesen werden, sondern vielmehr Sehnsüchte und Träume der Leser widerspiegeln. So werden Kochbücher als eine Form alternativen Lebens verwendet, da sie dem Leser die Möglichkeit bieten, in der Fantasie unterschiedliche Möglichkeiten austesten zu können.⁴³⁰ Dieser Aspekt des Probehandelns wurde in Kapitel 2.1 *Ziele und Wirkung* beschrieben und bezieht sich folglich nicht ausschließlich auf die Lektüre von Kochbüchern.

Ein aktueller Trend im Bereich der Ratgeber sind auffällig und attraktiv gestaltete Bücher, die sich in ihrer Aufmachung deutlich von klassischen Ratgebern unterscheiden, wie die folgenden Beispiele verdeutlichen.

Mindfuck: Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können von Petra Bock (2011), weist bereits im Untertitel darauf hin, dass es sich in dem Ratgeber um den Umgang des Menschen mit sich selbst handelt. Dieses Thema steht der Funktion der Bibliothherapie, die Persönlichkeitsentwicklung des Lesers zu fördern, nahe. *Mindfuck* erschien als gebundenes Buch mit Schutzumschlag, das sich durch ein auffällig gestaltetes Cover inklusive eines englischen und anstößig wirkenden Titels auszeichnet.⁴³¹ Im Gegensatz zu der auffälligen Optik des Schutzumschlags, sind die Seiten schlicht gestaltet. Neben dem Fließtext und wenigen Textboxen oder Stichpunktlisten wurden keine zusätzlichen Elemente wie Bilder oder Symbole verwendet. Die Kapitel bauen aufeinander auf, beinhalten lange Texte und bieten so ausschließlich einen stringenten Lesevorgang an. Inhaltlich behandelt der Ratgeber das Thema der Selbstsabotage: Die überzogen kritische Selbsteinschätzung, die den Menschen im Alltag hemmen kann. Das Buch bietet Hilfestellungen, diese Denkweise zu verbessern, indem für die Situation charakteristisches Fehlverhalten ausführlich beschrieben wird. Es erschienen auf *Mindfuck* aufbauend weitere Werke der Autorin, die sich ähnlichen Problemen zuwenden. *Mindfuck Love: Wie wir uns in der Liebe selbst sabotieren und was wir dagegen tun können* (2014), *Mindfuck Job: So beenden Sie Selbstblockaden und entfalten Ihr volles berufliches Potenzial* (2015) und das praktischer orientierte

⁴³⁰ Vgl. Oels/Vogel: Wie und warum man Kochbücher verwendet, S. 127–129, 132–137.

⁴³¹ Der Titel *Mindfuck* steht im Zentrum des Covers, in leuchtend gelber Schrift auf dem Hintergrund eines schwarzen Kreises, von dem aus strahlenförmig weiße und schwarze Streifen ausgehen.

Mindfuck – Das Coaching: Wie Sie mentale Selbstsabotage überwinden (2013), beziehen sich durch eine ähnliche Gestaltung des Umschlags und einer vergleichbaren Thematik auf den ersten Band.

Bei *Stress Management für Dummies* von Allen Elkin (2000) handelt es sich um ein Werk der populären *Für Dummies*-Reihe des Wiley-VCH Verlags. *Stress Management für Dummies* behandelt ebenfalls das Thema des Umgangs mit Stresssituationen und unterscheidet sich dennoch deutlich von *Mindfuck*. Das Corporate Design: Die Einheitlichkeit des Schrifttyps, der Umschlaggestaltung und der allgemeinen Farbgestaltung⁴³² der broschierten Ausgabe in gelb und schwarz, lässt es als Band der *Für Dummies*-Reihe erkennen. Auch das Innere des Buches weist die reihentypischen gestalterischen Elemente auf, wie beispielsweise Textboxen und spezifische Aufzählungszeichen, die wichtige Inhalte auszeichnen, und den Fließtext zusammenfassen. Die kleinteilige Gliederung in kurze Kapitel erleichtert neben einem linearen Lesen auch das Nachschlagen einzelner Aspekte. Zu Beginn jedes Großkapitels findet sich ein Ein-Bild-Comic, das, ebenso wie die legerere und direkte Sprache, die Distanz zum Leser verringert und humorvoll wirkt.

Ein Date mit Mr. Darcy. Mit Jane Austen den Mann fürs Leben finden von Lauren Henderson (2005), ist ein Ratgeber aus dem Bereich der Partnersuche. Zudem hat dieses Werk die Besonderheit, seine Ratschläge auf den fiktiven Inhalten eines Romans aufzubauen. Konkrete Bezüge zur Literatur Jane Austens finden sich in Form von Inhaltsangaben ihrer Werke wieder. Zudem sollen Elemente aus diesen Romanen auf die Konfliktsituation des Lesers und der realen Welt angewendet werden, um dessen Partnersuche zu unterstützen, wie beispielsweise der Psychotest *Welche Figur aus einem Jane Austen-Roman sind Sie?*⁴³³ Dieser Bezug, sowie zahlreiche Zitate aus den Romanen⁴³⁴ machen das Buch für eine spezifizierte Zielgruppe interessant: Für die Jane Austen-Leser, die einen Partner suchen.

Auch die Umschlaggestaltung lässt ein populäres, triviales Werk erwarten, statt einen seriösen Ratgeber: Die Zeichnung auf dem Titel ist in zarten Farben gehalten und bildet ein Paar, gekleidet in der Mode zur Zeit Jane Austens, neben einem Brunnen ab. Das Bild wird eingerahmt von stilisierten Blumenranken. Die Gestaltung des Covers, die handliche Ausgabe als Taschenbuch, der Schriftsatz und die inhaltliche Struktur lassen das Buch

432 Unter dem Titel ist ein stilisiertes Männchen mit überdimensionierten Augen auf einem gelben Hintergrund abgebildet.

433 Henderson: *Ein Date mit Mr. Darcy*, S. 293–300.

434 Beispielsweise: ebd., S. 58.

optisch wie einen Roman wirken. Ein stringenter Lesevorgang, bedingt durch längere Kapitel, die in einem Fließtext verfasst sind, bietet ein gezieltes Nachschlagen einzelner Aspekte innerhalb der Kapitel nicht an. Allerdings werden die Kapitel mit Zusammenfassungen abgeschlossen, die wünschenswertes und zu unterlassendes Verhalten je nach Thema des Kapitels zusammenfassen⁴³⁵ und in Form einer Liste stichpunktartige Tipps bereithalten.⁴³⁶

Die drei untersuchten Beispiele konnten darstellen, dass zurzeit Ratgeber auf dem Markt zu finden sind, die nicht nüchtern, seriös und rein informativ wirken, wie es von klassischen Ratgebern erwartet wird. Mit ihrer auffälligen Umschlaggestaltung und der Verwendung von Umgangssprache sprechen sie ein Publikum an, das eventuell nicht ausschließlich nach Informationen und Ratschlägen zu einem Thema sucht, sondern eventuell ein gewisses Maß an Unterhaltung und eine humorvolle Annäherung an die Ratschläge wünscht. So nähern sich diese Ratgeber der populären Unterhaltungsliteratur an und entsprechen in gewisser Weise einem Lifestyle-Produkt.⁴³⁷

Sind die Beliebtheit und die Themenvielfalt der Ratgeber sowie das Herausbilden dieser neuen Form ein Indikator für einen gewachsenen Bedarf an Beratung? So fragt auch Michaela Schmid: »Entwickeln wir uns zu einer Ratgeber-Gesellschaft?«⁴³⁸.

4.2 Ein neuer Trend: Kanonisierte Literatur als Medikament

In den letzten 15 Jahren erschienen Bücher, die Lebenshilfe durch Literatur versprechen. Sie enthalten Listen oder kurze Inhaltsangaben zu literarischen Werken, die auf unterschiedliche Lebenssituationen, Krisen und Krankheiten der potentiellen Leser angepasst sind. Auf diese Weise bieten sie eine Anleitung für eine private Bibliothherapie, da sie dem Leser die Selektion der Literatur vereinfachen.

Der Titel *Bücher. Alles, was man lesen muss*⁴³⁹ von Christiane Zschirnt von 2002 verweist nicht eindeutig auf eine heilende Funktion der aufgelisteten Bücher. Dietrich Schwanitz erklärt im Vorwort dieses Werkes am Beispiel

435 Beispielsweise: ebd., S. 43f.

436 Beispielsweise: ebd., S. 45.

437 Der Lifestyle oder Lebensstil beschreibt den allgemeinen Umgang des Menschen mit verschiedenen Faktoren wie Stress, Sexualität und Ernährung. Mit Lifestyle-Produkten möchten Hersteller das Lebensgefühl einer Zielgruppe ansprechen und diese so zum Kauf zu bewegen. Der Kauf oder das Verschenken eines Lifestyle-Produkts entspricht somit dem Ausdrücken einer bestimmten Lebenseinstellung.

438 Schmid: *Erziehungsratgeber und Erziehungswissenschaft*, S. 15.

439 Vgl. Zschirnt, Christiane: *Bücher. Alles, was man lesen muss*. München: Heyne 2004.

von William Shakespeares *Hamlet* jedoch, warum die ausgewählten Werke der Weltliteratur bekannt sein sollten: »Warum müssen wir ihn kennen? Antwort: Weil er viele Rätselfragen unserer Kultur in eine Form bringt und sie dadurch überhaupt erst behandelbar macht.«⁴⁴⁰ Hiermit arbeitet er heraus, dass philosophische Fragen durch das Lesen beantwortet werden können. Im weitesten Sinne entspricht diese Einschätzung dem Anspruch an die Bibliothherapie, dem menschlichen Leben Sinn zu spenden und Grundlagen für philosophische Gedanken über das menschliche Dasein zu bieten. Die Intention der Autorin beschreibt Schwanitz als Wunsch, den Lesern viele, auch weniger bekannte Klassiker der Literaturgeschichte, vorzustellen. Darauf aufbauend können diese entscheiden, welche Bücher sie lesen möchten. Die Literatur bietet dem Leser kulturelle Bildung⁴⁴¹ und hat hierbei in Schwanitz' Augen den Wert als »Gefühlserzieherin«.⁴⁴² Mit diesem Begriff bietet er eine Annäherung an eine heilende Funktion der Literatur, durch die eine kulturelle und soziale Erziehung, sowie Hilfe im Umgang mit den eigenen Emotionen unterstützt wird. Auf die therapeutische Funktion der Bücher wird in diesem Werk jedoch nicht weiter eingegangen.

Andere Werke dieses Typs legen hingegen einen deutlichen Fokus auf die therapeutische Zielsetzung. Bei Erich Kästners *Doktor Erich Kästners Lyrische Hausapotheke* von 1936 handelt es sich um eine Gedichtsammlung, in deren Vorwort der Autor seine Intention mit »der Therapie des Privatlebens«, bezeichnet und weiter formuliert, dass Literatur »seelisch verwendbar« sei.⁴⁴³ Der im Titel verwendete Begriff der *Hausapotheke* definiert seine Zielgruppe der privaten Leser, die die Gedichtsammlung als Begleiter für alltägliche psychische Leiden, für die es keine Medizin gibt, verwenden sollen,⁴⁴⁴ so heißt es »was nützen dem, dessen Ehe zerbricht, lauwarmer Umschläge?«⁴⁴⁵. Dass seine Sammlung nicht in der professionellen Therapie genutzt werden soll, wird auch in der Gebrauchsanweisung deutlich: »Der vorliegende Band ist der Therapie des Privatlebens gewidmet«⁴⁴⁶. Und auch die Wichtigkeit der individuell angepassten Literatúrauswahl und der Gebrauchsanweisung beschreibt Kästner: »[...] und welchen Sinn hätte der gesamte Inhalt

440 Schwanitz, Dietrich: Vorwort. In: Zschirnt, Christiane: Bücher. Alles, was man lesen muss. München: Heyne 2004, S. 10.

441 Vgl. ebd., S. 12f., 16.

442 Ebd., S. 13.

443 Vgl. Gerck: Lesen als Medizin, S. 15f.

444 Kästner: Doktor Erich Kästners Lyrische Hausapotheke, S. 11.

445 Ebd., S. 12.

446 Ebd.

einer Hausapotheke ohne Gebrauchsanweisung und ohne Etikett? Nicht den geringsten Sinn! Die Hausapotheke würde zum Giftschrank⁴⁴⁷. Kästner bietet eine solche Gebrauchsanweisung, die einem alphabetisch geordneten Register der zu behandelnden Situationen und Leiden entspricht, und auf die jeweiligen Seiten verweist, die hierfür angemessene Gedichte beinhalten.⁴⁴⁸

Die Wirksamkeit erklärt Kästner unter anderem mit der sich beim Lesen einstellenden Katharsis und dem Gefühl, nicht der einzige Mensch mit dem betreffenden Konflikt zu sein: »Es ist zudem bekömmlich, zu erfahren, daß es anderen nicht anders und nicht besser geht als uns selber«⁴⁴⁹.

Seine Lyrik verfasste Kästner unter anderem für folgende in seiner Gebrauchsanweisung aufgeführten Fälle: »Wenn das Alter traurig stimmt«, »Wenn man der Armut begegnet«, »Wenn die Besserwisser ausgeredet haben«, »Wenn man die Einsamkeit schwer erträgt« und »Wenn man in der Fremde hockt«.⁴⁵⁰ Damit deckt er eine große Bandbreite von Situationen ab, die zwar nicht zwangsläufig Krankheiten entsprechen, doch fungieren seine Gedichte als Begleiter in allen Lebenslagen. Nach diesen Anwendungsbereichen sind die Kapitel in *Doktor Erich Kästners Lyrische Hausapotheke* benannt. Außerdem gibt sich ein Inhaltsverzeichnis, das die Gedichte ohne Bezug zu den Konflikten auflistet.

An diesem Beispiel konnten viele charakteristische Merkmale festgestellt und zudem belegt werden, dass die Idee nicht neu ist, auch wenn sie aktuell an Aufmerksamkeit gewinnt. Während Kästner ein Repertoire an selbstverfasster Lyrik in seinem Werk anbietet, stellen andere Publikationen Listen bestehend aus Klassikern der Weltliteratur zusammen, wie *Die Romantherapie* von Ella Berthoud und Susan Elderkin aus dem Jahre 2013. Bei diesem Buch wird im Titel die therapeutische Zielsetzung betont und gleichzeitig das verwendete Material, die Romane, festgelegt. Bereits in der Einleitung wird der Begriff der Bibliothherapie erklärt und das Buch als »medizinisches Handbuch der etwas andern Art«⁴⁵¹ betitelt. Die hier zusammengetragene Literatur der letzten zweitausend Jahre zielt auf psychische sowie physische Schmerzen, allgemeine Lebenslagen oder Krisensituationen ab, und ist nach diesen Aspekten im Buch angeordnet. Registern im Anhang des Buchs lis-

447 Ebd.

448 Vgl. Gerck: Lesen als Medizin, S. 15f.

449 Kästner: Doktor Erich Kästners Lyrische Hausapotheke, S. 13.

450 Ebd., S. 15.

451 Berthoud/Elderkin: Die Romantherapie, S. 9.

ten die Schlagworte übersichtlich auf.⁴⁵² Es finden sich Erläuterungen der einzelnen Anwendungsbereiche, darunter beispielsweise »Depression, psychische«,⁴⁵³ die zunächst die Situation oder den Konflikt als Ausgangspunkt näher beschreiben, um dann Verweise zu anderen Kapiteln, die ähnliche Situationen beschreiben, vorzunehmen. An dieser Stelle werden in den Marginalien Buchtitel zu den einzelnen Aspekten aufgeführt. Anschließend werden verwandte Situationen genannt, in deren Kapiteln weitere nützliche Literaturhinweise zu finden sein könnten. *Depression* wird beispielsweise unter anderem mit den Themen *Alpträume* und *Lethargie* in Verbindung gebracht. Nach dieser Ausführung werden Romantitel unter einem bestimmten Aspekt gesammelt, wie »Die zehn besten Romane zur Aufheiterung«⁴⁵⁴ oder »Die zehn besten Romane bei Erkältung«⁴⁵⁵. Der Inhalt der Romane wird nicht zusammengefasst, da dieses Buch lediglich auf die Werke verweist, worauf aufbauend der Rezipient weitere Recherchen anstellen oder die präsentierten Bücher lesen kann.

Die *Überlebensbibliothek. Bücher für alle Lebenslagen* von Rainer Moritz fällt durch einen sicherlich provokant formulierten Titel auf. Sie bietet viel Hintergrundwissen zu ausgewählten Krankheitsbildern und den hierfür geeigneten Büchern, wodurch die angestrebte Wirkung dieser ausführlich erklärt wird. Die heilende Wirkung soll durch alternative Sichtweisen, die die Bücher dem Leser anbieten, erzielt werden, ohne explizite Ratschläge und Anleitungen auszusprechen. Beschränkt ist die Literaturlauswahl auf fiktionale Prosa.⁴⁵⁶ Die siebzig Werke sollen mit humorvollem, »leise ironischem Unterton«,⁴⁵⁷ vorgeschlagen werden und ihre therapeutische Bedeutung nicht zu ernst und medizinisch verstanden werden.⁴⁵⁸ So werden nicht ausschließlich Krankheiten aufgelistet, sondern auch Bücher für alltägliche Situationen empfohlen: »Wer altmodische Reisen schätzt, lese:«⁴⁵⁹, und »Wer Sorgen mit Likör bekämpft, lese:«⁴⁶⁰. Im Anschluss folgen weitere Informationen zu der Entstehung, der Rezeptionsgeschichte und zu den Inhalten des

452 Vgl. ebd.

453 Ebd., S. 69.

454 Ebd., S. 74.

455 Ebd., S. 115.

456 Moritz: *Die Überlebensbibliothek*, S. 8.

457 Ebd., S. 10.

458 Vgl. ebd.

459 Ebd., S. 151.

460 Ebd., S. 82.

Werkes. Die Bücher werden für einen alternativen Lesevorgang in einem Register im Anhang aufgelistet.

2001 erschien bei Random House New York das Buch *Bibliotherapy. The girl's guide to books for every phase of our lives* von Nancy Peske und Beverly West, das sogar den Begriff *Bibliotherapie* im Titel verwendet. Deutlich wird die Zielgruppe der weiblichen Leserinnen sowohl im Titel, als auch im ersten Satz der Introduction »As we women...«⁴⁶¹. Die Bücher werden als Begleiter durch alle Phasen des Lebens der Leserinnen erklärt, besonders in Bezug auf Persönlichkeitsentwicklung und Partnerfindung. Mit dem Zweck, neue Wege aufzuzeigen und die Leserinnen zu inspirieren, bezieht sich diese Publikation auf eine Zielsetzung, wie sie aus der Bibliotherapie bekannt ist.⁴⁶² Die hier formulierten Ratschläge zielen auf Stärkung des Selbstbewusstseins und ein verbessertes Sozialleben der Leserinnen ab. Eine Zeichnung, die eine im Liegen lesende und von Büchern umgebene Frau darstellt, ziert das Cover, das durch dieses Bild und durch die Verwendung eines Schrifttyps, der an eine Handschrift erinnert, unterhaltsam und weniger anspruchsvoll erscheint. Zudem finden sich in dem Buch humorvolle und etwas anstößig wirkende Kapitelüberschriften, wie *When You're Ready to Embrace Your Inner Bitch. Bad Girls Books*⁴⁶³ oder *When You Discover That Clitoris Is Not a Town in Greece. Exploring-Our-Sexuality Books*,⁴⁶⁴ zu bestimmten, von den Autorinnen definierten Phasen des Lebens, die jeweils einem der insgesamt 13 Kapitel in dem Buch entsprechen. Im Anschluss an die Beschreibung der Lebensphase wird ein Buch genannt und kurz vorgestellt, das dieser Situation entspricht und eine positive persönliche Entwicklung bei der Leserin unterstützen soll. Außerdem stellt das Buch auf das Werk aufbauende Fragen, die überdacht oder diskutiert werden können. In Bezug auf *Gone with the Wind* von Margaret Mitchell wird beispielsweise in diesem *Points to Ponder* gefragt: »*What's the real reason that Scarlett is singing the morning after Rhett ravishes her?*«⁴⁶⁵.

In zusätzlichen Textboxen finden sich humorvolle Überlegungen wie *Bad Girls We'd Like to Have Over for Girls' Night*⁴⁶⁶ mit Antworten aus der Welt der Literatur. In *Notes from Nancy's reading journal*⁴⁶⁷ bzw. in *Notes from*

461 Peske/West: *Bibliotherapy*, S. xi.

462 Vgl. ebd., S. xi, xii.

463 Ebd., S. 1.

464 Ebd., S. 19.

465 Ebd., S. 5.

466 Ebd., S. 3.

467 Beispielsweise: ebd., S. 6.

.....
*Bev's reading journal*⁴⁶⁸ erfährt der Leser zudem die vermeintlich persönliche Meinung der Autorinnen zu der Literatur.⁴⁶⁹

Diese Fragen und Listen bieten eine intensive Beschäftigung mit der vorgeschlagenen Literatur. Im Vergleich zur *Romantherapie* liegt der Fokus hier nicht auf den Krankheitsbildern.

Es wird deutlich, dass der Trend der kanonisierten Literatur als Medikament eine inhomogene Masse an Büchern enthält. Die verschiedenen Arten dieser Bücher verbindet, dass sie ihrerseits Literatur für die Lebensbewältigung vorstellen. Unterschiedlich erscheint hingegen ihr Fokus. Während manche Werke die Ausgangssituation, die Konflikte und die Krankheitsbilder der Menschen tiefgründig untersuchen, stellen sie bestimmte literarische Titel zu den beschriebenen Krankheitsbildern nur kurz vor. Andere Publikationen behandeln die Inhalte, sowie die historische und therapeutische Bedeutung ausführlich.

Diese Bücher eignen sich für Teilbereiche der Bibliothherapie, da sie erste Vorschläge zu hilfreicher Literatur machen, angepasst auf unterschiedliche Situationen. Allerdings können hierbei viele individuelle Eigenschaften der zu Therapierenden nicht berücksichtigt werden. Auch erfahren die Leser aus den Büchern nicht zwangsläufig Anleitung zur Anwendung der heilenden Lektüre. Lediglich *Bibliothérapie* bot mit Fragen und Listen Anregungen für eigene Gedanken des Lesers.

Ähnlich, wie es in Zusammenhang mit einigen aktuellen Ratgebern festgestellt wurde, sind *Bibliothérapie*, *Die Romantherapie* und *Die Überlebensbibliothek* auffällig gestaltet und nähern sich ihrem bibliothераapeutischen Thema mit Humor und einem weniger wissenschaftlichen Anspruch an. Sie wirken wie Werke der populären Unterhaltungsliteratur und wie Lifestyle-Produkte.⁴⁷⁰ Diese Beispiele verbindet hierbei eine gemeinsame Zielsetzung, eine vergleichbare Methodik sowie inhaltlich Übereinstimmungen. So empfehlen sie für die Therapie teilweise dieselben Werke der Weltliteratur, wie beispielsweise *Madame Bovary*. Interessanter Weise wird der Einfluss von Literatur auf den Menschen auch auf der inhaltlichen Ebene in *Madame Bovary* aufgegriffen, wie das folgende Kapitel zeigt.

468 Beispielsweise: ebd., S. 16f.

469 Vgl. ebd., S. 3, 6.

470 Siehe auch Kapitel 4.1 Hilfe zur Selbsthilfe: Der Ratgeber als Lifestyle-Produkt.

4.3 Ein Indikator für die Etablierung: Bibliothherapie als Topos in Romanen

Die heilende Wirkung des Lesens ist ein zentraler Topos in der Literatur,⁴⁷¹ so finden sich zahlreiche Beispiele für angewandte Bibliothherapie in den Schriftwerken verschiedener Epochen, bis hin zu gegenwärtigen Publikationen. Exemplarisch werden Romane aus unterschiedlichen Jahrhunderten herangezogen, die die verschiedenen Aspekte der Bibliothherapie in literarischen Werken veranschaulichen. So zeigen sie die Vielfalt der bibliothераpeutischen Praxis und belegen eine zeitunabhängige Beständigkeit dieses Leitbildes, beginnend beim Urroman *Don Quijote* von Miguel Cervantes bis zu dem aktuellen Werk *In einer Person* von John Irving. In Romanen werden Bücher, das Lesen und das Schreiben zu Sinnbildern der Hoffnung, der Befreiung, aber auch des Untergangs, wie einige Beispiele in diesem Kapitel veranschaulichen sollen. Das Leseerlebnis steht dem realen Leben der fiktiven Figuren entgegen, wobei die Literatur auf das Innenleben dieser einwirkt, sie emotional berührt, der Realität entfliehen und ihre Sehnsüchte erkennen lässt.⁴⁷²

Schon im 17. Jahrhundert findet sich bei Miguel de Cervantes Werk *Don Quijote* der Aspekt des Realitätsverlustes und des übersteigerten Eskapismus. Dieses Motiv fungiert als Voraussetzung für die Abenteuer des Junkers. Zugleich spiegelt der tragische Ausgang des Romans die Ängste wieder, die dem Lesen, in Hinsicht auf die befürchtete Lesesucht, entgegengebracht wurden. Wenn auch dem Buch in früheren Zeiten ein großer Einfluss auf eine potentielle Heilung zugesprochen wurde, so wurden zugleich negative Auswirkungen durch das Lesen gefürchtet. *Don Quijote* gibt sich völlig seinem krankhaften Konsum von Ritterromanen hin, was zu Folge hat, dass er seinen Pflichten als Junker nicht länger nachkommt und sich finanziell ruiniert, um die Lektüre bezahlen zu können. Er verliert den Sinn für die Realität und hält seine Fantasie, hervorgerufen durch die Literatur, für die Wirklichkeit. Er will als der Ritter, von dem er las und träumte, leben, wovon ihn zuletzt nur der Tod heilen kann.⁴⁷³

Nun aber muß man wissen, daß sich besagter Junker, sooft er nichts zu tun hatte, das heißt, den größten Teil des Jahres hindurch, damit

471 Vgl. Haeming: 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. In: Faz.net vom 19.03.2015. <http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/bibliothherapie-duistere-geschichten-helfen-depressiven-13483460.html> [04.09.2015].

472 Vgl. Assman: Lesen als Überlebensmittel, S. 92–95, 103f.

473 Vgl. Maier, Hans: Trunken vom Lesen. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1982, S. 52.

beschäftigte, Ritterbücher zu lesen, und zwar mit solchem Eifer und Behagen, daß er darüber die Jagd und selbst die Verwaltung seines Vermögens vergaß. Wißbegierde und Leidenschaft gingen bei ihm darin so weit, daß er manchen schönen Acker veräußerte, um Ritterbücher zu kaufen, in denen er lesen konnte; [...]

Kurz, der gute Junker versank so tief in seine Lektüre, daß er die Nächte von Untergang bis Aufgang und die Tage von Aufgang bis Untergang damit zubrachte und sich endlich durch zu viel Lesen und wenig Schlaf das Gehirn so ausdörrte, daß er den Verstand verlor.⁴⁷⁴

Auch auf einer weiteren Ebene, und zwar in der Entstehungsgeschichte *Don Quijotes*, ist Bibliothherapie auszumachen: Cervantes verfasste den Roman, während er selbst im Gefängnis einsaß und somit ist *Don Quijote* das Produkt seiner persönlichen Schreibtherapie.⁴⁷⁵

Etwa 100 Jahre später spiegelt ein weiterer Klassiker der Weltliteratur diesen Aspekt der Bibliothherapie wieder: Daniel Defoes Protagonist in *Robinson Crusoe* von 1719 nutzt Schreibtherapie, um seinen Verstand zu behalten und um sich seiner Lage in der Ausnahmesituation nach seinem Schiffbruch bewusst zu werden:⁴⁷⁶

Und da meine Vernunft langsam Herr über meinen Kleinmut wurde, tröstete ich mich selber, so gut ich konnte, und setzte das Gute und dem Übel gegenüber, damit ich meinen gegenwärtigen Zustand von einem noch schlimmeren unterscheiden könnte; [...].⁴⁷⁷

Er zeichnet seine Gedanken auf und stellt die positiven und die negativen Konsequenzen des Schiffbruches und der darauffolgenden Zeit einander gegenüber. Mit diesen Veranschaulichungen seiner Gedanken können sich Leser identifizieren, worauf die große Beliebtheit des Romans zurückzuführen sein könnte.⁴⁷⁸ Die Gefühlswelt des Protagonisten wird dem Leser explizit dargestellt, da *Crusoe* als Ich-Erzähler und Verfasser eines Tagebuchs seine Lage reflektiert. Gleichzeitig ermöglicht diese Auflistung ihm einen systematischen Prozess, sich über die eigene Situation klar zu werden und in ihr Mut zu fassen:

Zu diesem Zeitpunkt fing ich erstmals an, Buch über meine täglichen Beschäftigungen zu führen, denn am Anfang war ich in zu großer

474 Cervantes: *Don Quixote*, Band 1, S. 60f.

475 Vgl. Gerck: *Lesen als Medizin*, S. 29.

476 Vgl. Kittler/Munzel: *Was lese ich, wenn ich traurig bin*, S. 25f.

477 Defoe: *Robinson Crusoe*, S. 91.

478 Vgl. Kittler/Munzel: *Was lese ich, wenn ich traurig bin*, S. 25f.

*Unruhe gewesen, nicht alleine wegen der Arbeit, sondern wegen der Unordnung meines Gemüts, und so waren viele abgeschmackte Sachen hineingekommen.*⁴⁷⁹

Er erkennt sich selbst als zu traurig zum Schreiben an und legt so eine Einschränkung für die Schreibtherapie fest: Die emotionale Bereitschaft. Sein Wissen und seinen Fortschritt dokumentiert *Crusoe* in seinem Tagebuch: »28. und 29. April. Während dieser beiden Tage schärfte ich mein Werkzeug; die Schleifmaschine arbeitete recht gut.«⁴⁸⁰

Ein weiteres Jahrhundert später beschreibt Mary Shelley in *Frankenstein* aus dem Jahre 1818, wie das von *Dr. Frankenstein* erschaffene Monster Bildung und Sozialisation durch das Lesen erfährt, ohne jedoch unterrichtet und für zwischenmenschliche Belange sensibilisiert worden zu sein. Versteckt vor den Menschen, arbeitet es an diesen Defiziten, indem es eine Familie beobachtet. Hierbei lernt das Monster deren Sprache und darauf aufbauend die Schrift.⁴⁸¹

Während ich also meine Sprachkenntnisse vervollkommnete, lernte ich gleichzeitig das Schreiben, denn auch darin wurde die Fremde unterrichtet. Diese Kunst eröffnete mir ein weites Feld des Staunens und der Freude.

Durch diese Lektüre eignete ich mir ein oberflächliches Geschichtsbild an, außerdem erlernte ich einige derzeit auf der Welt bestehenden Reiche kennen. Auch gewann ich einen Einblick in die Gebräuche, Regierungsformen und Religionen der verschiedenen Länder der Erde. [...] Die wundersamen Berichte regten mich zu seltsamen Überlegungen an. War der Mensch tatsächlich einerseits so mächtig, tugendsam und großartig, andererseits auch hinterhältig und gemein? [...] Während ich dem Unterricht lauschte, den Felix der Arabierin erteilte, lernte ich das seltsame System der menschlichen Gesellschaft kennen. [...] Diese Gedanken brachten mich dazu, meine eigenen Verhältnisse zu überdenken. [...] und was war ich?»⁴⁸²

Der Fund einiger Bücher bietet passenden Lesestoff für das Monster, das auch deren Wert für sich selbst erkennt, wobei es jedes Buch für eine Abbildung der Wirklichkeit hält. Es stellt die Bücher in dem Roman vor und beschreibt deren Wirkung auf sich. Diese ausführlichen Darstellungen machen die

479 Defoe: *Robinson Crusoe*, S. 95.

480 Ebd., S. 107.

481 Vgl. Assman: *Lesen als Überlebensmittel*, S. 92–95, 103f.

482 Shelley: *Frankenstein*, S. 160f.

spezifischen Bildungsfunktionen der Bücher deutlich. Das Monster liest beispielsweise Johann Wolfgang von Goethes *Die Leiden des jungen Werther*, was es lehrt, mit der eigenen Gefühlswelt umzugehen, da darin die Höhen und Tiefen der menschlichen Emotionen beschrieben werden.⁴⁸³

*Ich kann dir nur schwer den Eindruck schildern, den diese Bücher auf mich machten. Sie riefen in mir eine Vielzahl von Anschauungen und Gefühlen wach, die mich manchmal in Begeisterung, noch öfter jedoch in tiefste Niedergeschlagenheit versetzten. In den Leiden des jungen Werther werden, neben der fesselnden, schlichten und zu Herzen gehenden Handlung, so viele Anschauungen erörtert und Probleme aufgeworfen, die mir vorher völlig fremd gewesen waren, daß dieses Werk für mich eine nie versiegende Quelle für Nachdenken und Verwunderung darstellte.*⁴⁸⁴

Das Monster identifiziert sich mit den gelesenen Inhalten, ohne diese zur Gänze zu verstehen, entwickelt Empathie und Selbstbewusstsein und überdenkt sein eigenes Ich. Plutarchs *Biographien Großer Männer* wird im Anschluss an *Die Leiden des jungen Werther* vorgestellt, was ihm die menschlichen Tugenden näher bringt. Des Weiteren kennt das Monster *Paradise Lost* von John Milton, womit es sich zum Thema der Metaphysik unterrichtet: »Noch während ich das las, wandte ich das Neue auf meine Lage an.«⁴⁸⁵ Dem Monster wird im Vergleich mit den fiktiven Figuren verdeutlicht, dass es in seiner Art einzig ist. Diese Selbsterkenntnis erreicht das Monster durch das Lesen, die dadurch angeregten Gedanken und angeleitete Selbstreflexion. Auch die Aufzeichnungen *Dr. Frankensteins* über die Erschaffung des Monsters kränkt dieses und machen es derart unglücklich, dass es physischen Schmerz empfindet. Übergreifend thematisiert der Roman die Frage, was zum Menschsein gehört und auch wenn das Monster diesen Zustand nicht erreicht, wird das Lesen als Werkzeug für die Selbstverwirklichung und die Gruppenzugehörigkeit dargestellt.⁴⁸⁶

Wie das Lesen die Selbstreflexion und Erkenntnis bei einem Menschen unterstützt, findet sich in anderen Werken der Weltliteratur. *Madame Bovary* von 1848 von Gustave Flaubert beschreibt, wie das Bücherlesen die Fantasie der *Emma Bovary* anregt und sie erkennen lässt, wie unglücklich sie in ihrem

483 Vgl. Assman: Lesen als Überlebensmittel, S. 92–95, 103f.

484 Shelley: Frankenstein, S. 171.

485 Ebd.

486 Vgl. Assman: Lesen als Überlebensmittel, S. 92–95, 103f.

realen Leben und ihrer Ehe ist. Wie diese Erkenntnis durch Lektüre möglich ist, zeigt sich in einem Gespräch mit *Léon*, einem ihrer Geliebten:

»Ist Ihnen manchmal«, fuhr *Léon* fort, »in einem Buch ein unklarer Gedanke begegnet, den sie selbst schon einmal gehabt, ein undeutliches Bild, das wie sie aus weiter Ferne zurückkehrt und ihnen mit einem mal über ihre zartesten Empfindungen die Augen zu öffnen scheint? -
 »Das Gefühl hab' ich gehabt«; antwortete sie. - »Deshalb liebe ich vor allem die Dichter. Verse finde ich zarter als Prosa, man kann besser dabei weinen.«⁴⁸⁷

Diese Einsicht stürzt *Emma Bovary* ins Verderben und letztendlich in den Suizid und verweist so auf mögliche Gefahren des Lesens durch den Einfluss auf die menschlichen Emotionen.

Der chronologisch jüngste hier untersuchte Roman, John Irvings *In einer Person* (2012), zeigt auf, dass der Topos der Bibliothherapie in der Literatur nicht an Aktualität eingebüßt hat und bietet ein Beispiel für angewandte Bibliothherapie durch die Bibliothek als bedeutende Instanz der Literaturvermittlung. *William* und *Richard* suchen die Bibliothekarin *Miss Frost* auf, die die beiden berät und ihnen angemessene Lektüre für ihre Situation empfiehlt.

»Kennen Sie Romane über junge Leute mit... gefährlichen Schwärmereien?« *Miss Frost* musterte mich ohne mit der Wimper zu zucken. »Gefährliche Schwärmereien«, wiederholte sie. »Erklär mir, was an einer Schwärmerei gefährlich sein soll.« »Wenn man für den falschen Menschen schwärmt«, sagte ich zu ihr. [...]
 »[...] es gibt durchaus einschlägige Literatur zum Thema ›für den Falschen schwärmen‹«, sagte sie zu mir. »Ich werde dich langsam an das Thema heranzuführen *William*. Mit Schwärmereien für die Falschen sollte man nichts überstürzen.«⁴⁸⁸

Sie empfiehlt Werke der Brontë Schwestern: *Jane Eyre* und *Sturmhöhe*:

»In beiden Büchern wird heftig geschwärmt« stellt *Miss Frost* vielsagend fest [...] »Es kommt darauf an, wie es geschrieben wurde; Sie wollen doch nicht etwa behaupten, *Sturmhöhe* und *Jane Eyre* seien ‚reine Frauenliteratur‘, oder?« »Natürlich nicht! Natürlich kommt es darauf an, wie ein Buch geschrieben wurde!«
 »Mit dreizehn sind drei Romane für den Anfang genug«, sagte sie zu *Richard*. »Es wäre unklug, den Jungen zu früh mit Schwärmereien

487 Flaubert: *Madame Bovary*, S. 75.

488 Irving: *In einer Person*, S. 63f.

.....
*zu überfrachten. Wir sollten abwarten, wohin ihn diese drei Romane
führen, einverstanden?»⁴⁸⁹*

Die Beispiele zeigen, dass bibliotherapeutisches Vorgehen einen bedeutenden Aspekt der Lesekultur ausmacht, auch in den fiktiven Welten populärer Romane. Die verschiedenen Aspekte der Wirkung des Lesens konnten in Romanen unterschiedlicher Epochen belegt werden. Zudem wurde am Beispiel der fiktiven Figuren deutlich, wie wichtig die Literaturoauswahl für die Bibliothherapie eingeschätzt wird.

489 Ebd., S. 65f.

5 DIE VIELFÄLTIGE ANWENDUNG DER BIBLIOTHERAPIE AUFGRUND EINES OFFENEN UMGANGS MIT PSYCHISCHER KRANKHEIT

Die Bibliotherapie kann sowohl auf eine lange Tradition zurückblicken als auch eine bemerkenswerte Bandbreite an Variationen ihrer aktuellen internationalen Anwendung vorweisen, weswegen derzeit zahlreiche unterschiedliche Definitionen dieser Therapieform zu finden sind. Diese legen ihren Fokus auf verschiedene Teilaspekte und Schwerpunkte der Therapieform. Da für diese Arbeit keine ausreichende Begriffsbestimmung vorlag, wurde eine Definition konzipiert, die die essentiellen charakteristischen Aspekte berücksichtigt:

Der Begriff Bibliotherapie beschreibt das Nutzen von Büchern und Texten jeder Art mit einer therapeutischen Zielsetzung. In Hinsicht auf die praktische Anwendung kann in der Bibliotherapie zwischen produktivem und rezeptivem Vorgehen differenziert werden. Die Bibliotherapie findet sowohl auf privater Ebene (Persönlichkeitsentwicklung) als auch im medizinischen und psychologischen Bereich Anwendung. Sie wird integrativ (in weitere Therapieformen eingebettet) oder als eigenständige Therapieform genutzt. Ausprägungen der Bibliotherapie sind unter anderem die Lesetherapie, die Schreibtherapie und die Poesietherapie.

Dem Lesen werden positive Effekte zugesprochen, die grundsätzlich anerkannt sind und die in vielen Werken der Forschungsliteratur vergleichbar beschrieben werden. Kranke Leser können durch die Beschäftigung mit Büchern und Texten aus apathischen Situationen herausgeholt und aktiviert werden. Durch eine Identifikation mit den gelesenen Inhalten und den Figuren, mit nicht zwingend, aber empfehlenswert vergleichbaren Konflikten, werden den Lesern mögliche Lösungswege aufgezeigt. Das Reflektieren der

eigenen Situation kann die Selbsterkenntnis und Selbstständigkeit fördern. Durch diese Erfahrung können Leser neue Aufgaben entdecken, die dem Leben einen Sinn und neue Perspektiven schenken, was ihnen Kraft schenken kann. Mit dem stellvertretenden Handeln anhand des Lesens, kann ohne Risiko ein Vorgehen theoretisch durchgespielt werden.

Über ihre bildende und informierende Funktion bietet die Literatur kranken Rezipienten Unterweisung und Einsicht in die Krankheit und die Wege der Heilung.

Neben einer Persönlichkeitsentwicklung, die sowohl bei erkrankten, als auch bei gesunden Lesern gefördert wird, können Lesende zudem ein neues Zeitgefühl erlernen. Während das Lesen sie unterhält, ermöglicht es zudem einen Eskapismus aus der eigenen, eventuell bedrückenden, Wirklichkeit in eine Fantasiewelt, der dem Leser Wohlempfinden bringt. Das *Leseglück* ist ein tragender Begriff für die Wirkung des Lesens und ist verbunden mit dem *Leseflow*. Dies bezeichnet das Phänomen, sich völlig auf die Lektüre einzulassen, die Zeit zu vergessen und völlig im Lesen aufzugehen.

Leser gelten als sozial und friedlich. Hier wird dem Lesen ein positiver Effekt auf die sozialen Kompetenzen der Rezipienten nachgesagt. Lesen soll sowohl die Artikulation trainieren, als auch soziale Beziehungen verbessern. Dieser soziale Aspekt des Lesens findet sich in der Arbeit mit Büchern in der Gruppentherapie.

Warum die Sprache, als Grundlage der Bibliothherapie, den Menschen emotional beeinflussen kann, wird am Beispiel der Lyrik deutlich. Als besonders emotionalisierende Sprachform ist ihre Wirkung nicht alleine auf die Konnotationen und Bedeutung der Worte zurückzuführen, sondern auch auf den Klang und den Rhythmus.

Doch werden auch negative Folgen der Sprache befürchtet, weswegen Lesen in der Geschichte wiederholt kritisiert wurde: Lektüre könnte falsche Handlungen und Denkweisen, sowie psychische Krankheiten steigern und somit gefährlich sein. Zudem fanden sich bei Befürwortern des Lesens und der Bibliothherapie unterschiedliche Einschätzungen davon, welche Literatur für die Therapie angemessen sei. Während manche Forscher jegliche Form der Literatur als potentiell heilsam ansehen, wird in anderen Werken verdeutlicht, dass eine sorgfältige Auswahl der Literatur zu therapeutischen Zwecken durch ausgebildete Fachkräfte unerlässlich ist, wobei der aktuelle Konflikt und die Persönlichkeit des Lesenden beachtet werden müssen. Bei-

.....
spielsweise ist die Textlänge ein bedeutender Faktor, um die Verständlichkeit und Erinnerung an den Inhalt zu gewährleisten.

Neben diesen therapeutischen Wirkungen der Literatur hat die Arbeit mit Texten und Büchern auch eine diagnostische Funktion, was gerade am Beispiel der Märchen deutlich wird. In der über das Lesen hinausgehenden Arbeit mit Märchen, beispielsweise in Gesprächen und dem szenischen Spiel, lassen sich Diagnosen über die Psyche der Rezipienten stellen. Die Allgemeingültigkeit und Einfachheit dieser Geschichten erleichtert die Identifikation. Wiederkehrende Symbole, Stereotypen und das glückliche Ende der Geschichten lassen die Leser Lösungsmöglichkeiten für sich selbst erkennen, während sie zudem moralisch erzogen werden. So sind Märchen bedeutend für die kulturelle Bildung von Kindern, da sie oftmals die erste Form von Kunst sind, mit der diese bewusst umgehen.

Dennoch bleibt eine umfassende wissenschaftliche Belegung der beschriebenen Wirkweisen unmöglich. Zahlreiche Einzelstudien näherten sich aus verschiedenen Perspektiven diesem Thema an. Empirische Studien im Bereich der Betreuung psychisch Kranker konnten anhand unterschiedlicher Indikatoren, wie beispielsweise die persönliche Einschätzung der Patienten, der Beteiligten und der Ärzte richtungsweisende Erkenntnisse liefern. Allerdings lassen sich diese individuellen, subjektiven Erfahrungen nicht zwangsläufig verallgemeinern. Kunst, wie beispielsweise Literatur, lässt sich schwerlich werten oder messen. Zudem werden Kreativtherapien oft in Kombination mit anderen Behandlungen angewandt und ihr Effekt ist somit nicht separat zu bewerten. In der Vergangenheit wurden lediglich einzelne Gruppen, wie depressive Patienten oder Patienten der Onkologie untersucht, bei denen durchaus eine positive Wirkung des Lesens und der Arbeit mit Büchern auf unterschiedliche Symptome festgestellt werden konnte. Die Erkenntnisse können jedoch nicht auf alle Lesergruppen übertragen werden.

Neurobiologische Forschungen untersuchten die Wirkung des Lesens auf das Gehirn. Belegt wurde, dass das Gehirn emotional auf einzelne Wörter reagiert. Da es in seiner Komplexität bis heute nur partiell verstanden wird und auch die aufgeführten Studien nicht alle Vorgänge im Gehirn umfassen können, kann auch hier nur von einer lückenhaften Belegung gesprochen werden. Beispielsweise auf die Entdeckung der Spiegelneuronen aufbauend könnte die Erforschung von Wirkung der Sprache vorangetrieben werden.

In der Rekonstruktion der historischen Entwicklung der Bibliothherapie wurde deutlich, dass seit der Antike frühe Formen der Bibliothherapie beste-

hen, die bis ins 19. Jahrhundert hinein nicht als solche bezeichnet wurden. Auch unterscheiden sich historische Anwendungsformen der Bibliotherapie teilweise deutlich von dem heutigen Verständnis dieser Therapieform. Beispielsweise wurde gesprochenen oder laut gelesenen Worten eine magische Wirkung nachgesagt. Dennoch liegen diesem Vorgehen dieselben Ansätze und dieselbe Zielsetzung zu Grunde wie der gegenwärtigen Bibliotherapie.

Die Untersuchung der historischen Entwicklung der Bibliotherapie brachte die Erkenntnis, dass sich weder eine stringente, gleichmäßige Entwicklung der Bibliotherapie, noch erkennbare Phasen ausmachen lassen. Vielmehr wird deutlich, dass von der Antike bis in die Gegenwart einzelne Aspekte und Disziplinen der Bibliotherapie in vielen verschiedenen Ländern aufgegriffen wurden. Bibliotherapie ist ein Thema mit langer Tradition, da dem Buch als Medium der Sprache seither eine große Bedeutung zugesprochen wurde.

Gegenwärtig finden sich gerade im therapeutischen Bereich viele Vorgehen, die Ähnlichkeiten in ihren Inhalten oder Herangehensweisen haben, wie die der Bibliotherapie. Die Kunsttherapie als Begriff für therapeutische Verfahren mit Kunstprodukten und als Bezeichnung für therapeutische Arbeit mit kreativen Grundlagen, beinhaltet weitere Therapieformen. Hierzu zählen Mal-, Tanz- und Musiktherapie, die ebenfalls einen emotionalen Zugang zum Menschen suchen und hierfür gegebenenfalls Gruppentherapiesitzungen nutzen.

Teildisziplinen der Bibliotherapie sind die Schreibtherapie und die Poesietherapie. In der Schreibtherapie wird produktiv und kreativ gearbeitet, was die Selbsterkenntnis fördern soll. Zudem soll sie dem Leser dabei helfen, einen Ausdruck für seine seelische Belastung zu finden, mit dem Ziel ein Gefühl der Erleichterung und einer Modifikation der eigenen Verhaltensweisen in der Zukunft zu erlangen. Als wichtige Akteure sind Silke Heimes und Lutz von Werder zu nennen, die unter anderem Handbücher für den privaten Gebrauch veröffentlichten. Die *Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliotherapie* arbeitet unter anderem daran, der Poesietherapie Anerkennung zu verschaffen.

Bei John Minston Galt fand die Bibliotherapie Anwendung in der Behandlung von Suchtkranken. Wobei sie in allen Phasen der Therapie und bereits in der Prophylaxe eingesetzt werden kann, um einen Fehlverhalten durch Information und emotionale Einflüsse entgegenzuwirken.

.....

Auch in Krankenhäusern und anderen klinischen Einrichtungen findet die Bibliothherapie Verwendung, wie unterschiedliche Beispiele zeigen, wie zum Beispiel aktuell die Arbeiten Lars Ruppels in Deutschland. Seine Grundlage findet sich in der Arbeit Gary Glazners und dessen *Alzheimer Poetry Project*. Lars Ruppels Projekt *Weckworte* richtet sich an demente Patienten und deren Angehörige sowie Pfleger. Die Popularität der Themen *Altern, Krankheit* und *Sterben* schlagen sich auch auf einer anderen Ebene auf dem Buchmarkt nieder, indem Ratgeber zu dem Umgang mit diesen Themen erscheinen. Ratgeber sind geradezu prädestiniert dafür, mit Informationen und Ratschlägen eine Heilung zu unterstützen und haben eine lange Tradition. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie für eine praktische Anwendung konzipiert sind und zu einer Vielzahl von Themen veröffentlicht werden. Elternratgeber spiegeln die zeitgenössische Auffassung über Erziehung und Familiensinn wieder und sind so als Quellen für die Gesellschaftsforschung wertvoll. Am Beispiel der Kochbücher wurde eine Nutzung der Bücher deutlich, die in den allgemeinen Wirkweisen der Bibliothherapie bereits Erwähnung fand, das Probehandeln. Rezepte und Serviervorschläge werden von den Rezipienten oftmals als Inspiration zum Träumen verwendet und nicht direkt als Anleitung zum Kochen. Eine Stichprobenuntersuchung konnte anhand der Beispiele *Mindfuck* von Petra Bock von 2011 und Lauren M. Hendersons, *Ein Date mit Mr. Darcy* (2005) sowie *Stressmanagement für Dummies* von Allen Elkin aus dem Jahre 2000 eine bestimmte Form von Ratgebern vorstellen, die sich aktuell großer Beliebtheit erfreut. Diese Erscheinungen wirken weniger seriös und wissenschaftlich als klassische Ratgeber und zeichnen sich durch eine plakative, auffällige Gestaltung und die Verwendung von Umgangssprache aus. Insgesamt wirken sie eher wie Lifestyle-Produkte als wie seriöse Lebenshilfe und nähern sich so einer Form populärer Literatur an.

Dies entspricht einer aktuellen gesellschaftlichen Entwicklung: Der Umgang mit psychischen Krankheiten ist offener geworden. Zudem lässt diese populäre Form der Ratgeber ihre Inhalte als gesellschaftsfähig erscheinen.

Das Thema der Bibliothherapie ist, wenn auch nicht unter diesem Begriff, so doch in seinen Grundzügen, bekannt. Ein Indikator hierfür ist die Wiedergabe des Grundgedankens der heilenden Literatur in den fiktiven Welten der Romane. Die untersuchten Beispiele konnten darlegen, dass das Thema seit dem Urroman *Don Quijote* vom Beginn des 17. Jahrhunderts bis zu aktu-

ellen Romanen, wie beispielsweise John Irvings *In einer Person*, zu finden ist. Gleichzeitig konnten die untersuchten Romane die große Varianz der Wirkung, der Ausprägungen und der Anwendungsbereiche der Bibliothherapie aufzeigen. Neben den abschreckenden Beispielen, die die Gefahr und Kritik wiedergaben, wie die Lesesucht des *Don Quijote*, der sich völlig in seinen Ritterromanen verliert und diesem Ideal naheifert, was ihm letztendlich in den Ruin treibt und *Emma Bovary*, die sich in *Madame Bovary* von Gustave Flaubert falschen romantischen Hoffnungen hingibt, finden sich auch Beispiele für die positive Wirkung. *Robinson Crusoe* bewahrt sich seinen Verstand und seine Hoffnung, weil er nach seinem Schiffbruch Schreibtherapie bei sich selbst anwendet: Er verfasst ein Tagebuch, wo er sich seiner Situation bewusst wird und die guten Begebenheiten den schlechten gegenüberstellt. In Mary Shelleys *Frankenstein* lernt das Monster Allgemeinbildung aber auch soziale Kompetenz durch das Lesen, das somit gewissermaßen die Erziehung und die Sozialisation durch die Gesellschaft ersetzt. Am Beispiel von John Irvings *In einer Person* wurde die Bibliothek als Institution und die Bibliothekarin als Hilfe in der Literatúrauswahl ausgewiesen, die zudem betont, wie essentiell die Selektion ist.

Ein weiterer Indikator für die gegenwärtige Präsenz der Bibliothherapie ist ein aktuelles Phänomen auf dem Buchmarkt. Besonders in den letzten Jahren erschienen international Bücher, die ihrerseits Romane auflisten und zu unterschiedlichen Kategorien gruppieren. Zusammengefasst sind diese mit der Zielsetzung einer Therapie, weswegen in dieser Arbeit diese kanonisierte Literatur als Medikament untersucht wurde. Auch diese Werke, ähnlich den untersuchten Ratgebern, fallen durch die Verwendung von Umgangssprache und plakative Gestaltung auf und wirken deswegen wie ein Lifestyle-Produkt. Sie weisen Unterschiede darin auf, wie genau sie auf die Konflikte des Lesers und die dazu angebotene Literatur eingehen. Die *Romantherapie* von Ella Berthoud und Susan Elderkin legt ihren Fokus auf die zu behandelnden Situationen, wobei die empfohlenen Titel der Literatur lediglich genannt werden. In der *Überlebensbibliothek* setzt sich Rainer Moritz hingegen intensiv mit den Situationen auseinander, um darauf aufbauend seine Literatúrauswahl zu begründen. Der Autor und der historische Kontext, sowie der Inhalt werden dabei berücksichtigt und angewandt. *Bibliotherapy. The girl's guide to books for every phase of our lives* von Nancy Peske und Beverly West fällt durch seine provokativen Formulierungen und anstößige Wortwahl auf. Auch hier wird zunächst der vorausgehende Konflikt beschrieben und

.....
erklärt und daran anschließend Literatur vorgeschlagen. In dem Buch wird mit den Inhalten der Romane auf vielfältige Weise umgegangen. Es werden beispielsweise Fragen vorgeschlagen, durch die der Leser sich intensiv mit den Buchinhalten auseinandersetzen kann. Er erhält eine stärkere Anleitung, wodurch die Erkenntnis bereits beim Lesen dieses Buches und nicht erst der vorgeschlagenen Literatur geschieht.

Die Vorstellung der Akteure der Bibliothherapie sowie die Untersuchung der Romane, der Publikationen mit einem literarischen Kanon und der Ratgeber konnte die Bibliothherapie in ihrer Vielfältigkeit, Zeitlosigkeit und dauerhaften Aktualität widerspiegeln. Der Bedarf an dieser Literatur lässt sich auf einen veränderten Umgang mit psychischen Krankheiten in der Gesellschaft zurückführen. Das Bewusstsein für das eigene Selbst und der Wert der Pflege des persönlichen Wohlbefindens haben in der Gesellschaft an Bedeutung gewonnen. Allerdings kann dieser akute Bedarf an psychologischer Betreuung nicht alleine durch die Behandlung durch Psychotherapeuten gedeckt werden. Um dies zu kompensieren, könnte die Bibliothherapie als Ergänzung eingesetzt werden.

Auf diese Arbeit aufbauend wäre es interessant, sich dem Beleg einer Wirksamkeit der Bibliothherapie zuzuwenden. Umfassende empirische Studien könnten die Wirkung anhand von subjektivem Empfinden von Patienten darlegen. Hierbei könnten unterschiedliche Zielgruppen, wie beispielsweise Magersüchtige und Patienten mit Burn-Out-Syndrom untersucht und verglichen werden, bisher lag der Fokus nur auf einigen wenigen Gruppen, wie den an Demenz oder Depression Erkrankten. Dies wäre sinnvoll, da wie beschrieben, die Vorteile der Kunst nicht unbedingt wissenschaftlich erklärt und gemessen werden können. Um dennoch einem Anspruch an Wissenschaftlichkeit gerecht zu werden, könnten weitere neurobiologische Forschungen beschrieben werden, die die Wirkung von Sprache und Lesen auf das Gehirn untersuchen. Hierzu ist zunächst jedoch eine allgemeine Hirnforschung voranzutreiben, um die komplexen Vorgänge des Gehirns im Allgemeinen zu verstehen. Auch könnte hierbei näher untersucht werden, ob es in der Wirkung Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen dem Lesen und dem reinen Besitz der Bücher gibt. Dazu zählt auch, ob beispielsweise ein geliehenes Buch dieselbe Wirkung haben kann, wie eines, das der Leser erworben hat und wovon mögliche Unterschiede in dieser Wahrnehmung abhängig sind.

.....

In dieser Arbeit wurde deutlich, dass die Wirkung der Bibliotherapie nicht zwangsläufig an das Buch als Medium gebunden ist, sondern oftmals auf die Wirkung des Inhalts zurückgeführt werden kann. So stellt sich in Bezug auf die von Entwicklungen in digitalen Bereichen geprägten Medienlandschaft die Frage, ob die unterschiedlichen Medien, wie Hörbücher und Enhanced E-Books, genutzt werden könnten, um die beschriebene therapeutische Wirkung der Bibliotherapie zu erzielen oder gegebenenfalls zu steigern. Mögliche Vorteile der Enhanced E-Books sind, dass sie schriftliche Texte mit Tonspuren oder Video-Sequenzen verbinden können. Die bibliotherapeutische Wirkung von Lyrik könnte eine positive Unterstützung durch Integration von Hintergrundmusik erhalten und Videodateien könnten beispielsweise in Ratgebern ergänzend zu den schriftlichen Anleitungen eingefügt werden. Eine Internetverbindung könnte zudem ständige Aktualität der Inhalte durch Updates sichern, durch Blogs Schreibtherapie bieten und den Kontakt zu anderen Lesern in Internetforen herstellen. Besonders für Menschen, die aufgrund von Krankheiten ihren Wohnraum nicht verlassen können, wäre dies vorteilhaft. Allerdings fiel eine Qualitätssicherung schwerer, da beispielsweise Aussagen in Internetforen nicht umfassend auf Korrektheit kontrolliert werden können.

Diese möglichen Entwicklungen im Bereich der digitalen Medien hätten in Verbindung mit potentiellen zukünftigen Forschungsergebnissen große Bedeutung für die Bibliotherapie. Belege für die Wirksamkeit könnten eine allgemeine Anerkennung und Etablierung der Therapieform als wirksames Therapeutikum unterstützen und auf diesem Wege das Praktizieren dieser in ihrer gesamten Bandbreite von Verfahren und Disziplinen voranbringen.

LITERATURVERZEICHNIS

Quellen

- Affemann, Rudolf: Lesen im therapeutischen Prozeß. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1982, S. 18-21.
- Anderegg, Erwin: Heilkraft der Lyrik. In: Lesen in der Lebenskrise. Erfahrungen mit der Bibliothherapie. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1977, S. 19-24.
- Alzheimer's Poetry Project: Affiliates. <http://www.alzpoetry.com/affiliates/> [13.12.2015].
- Berthoud, Ella/Elderkin, Susan: Die Romantherapie. 253 Bücher für ein besseres Leben. Übersetzt und ergänzt durch Traudl Büniger. Berlin: Insel Verlag 2014.
- Bibliothherapie lindert Depression Montag. In: Aerzteblatt.de vom 21. Januar 2013. <http://www.aerzteblatt.de/blog/53118/bibliothherapie-lindert-depressionen> [03.12.2015].
- Bingel, Irna: Wie und Warum Geschichten trösten und ermutigen. In: Heilkraft des Lesens. Erfahrungen mit der Bibliothherapie (Herder Taschenbuch Band 1535). Hrsg. von Peter Raab. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1988, S. 92-108.
- Bock, Petra: Mindfuck. Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können. München: Knaur 2011.
- Böschmeyer, Uwe: Sinn finden durchs Lesen. In: Heilkraft des Lesens. Erfahrungen mit der Bibliothherapie (Herder Taschenbuch Band 1535). Hrsg. von Peter Raab. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1988, S. 51-58.
- Cervantes Saavedra, Miguel de: Der scharfsinnige Ritter Don Quixote von der Mancha. Frankfurt am Main: Insel Verlag 1990.
- Defoe, Daniel: Robinson Crusoe. Frankfurt am Main: Insel Verlag 1985.
- Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie e.V.: Wir über uns. <http://www.dgpb.org/ueberuns.php> [04.09.2015].
- Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband: Gute Tastbücher für Kinder. <http://www.comenius-eveil.eu/index.php?menuid=1&reporeid=24> [01.09.2015].

- Dietz, Heinrich: Das Buch in der Jugendkrise. In: Lesen in der Lebenskrise. Erfahrungen mit der Bibliothherapie. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1977, S. 46-51.
- Elkin, Allen: Stress Management für Dummies. Für ein stressfreies Leben. Bonn: Mitp 2000.
- Flaubert, Gustave: Madame Bovary. Ein Sittenroman aus der Provinz. Dortmund: Harenberg-Kommunikation 1985.
- Frankl, Viktor E.: Literatur als Therapie – und als Symptom. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1982, S. 15-17.
- Frankl, Viktor E.: Das Buch als Therapeutikum. In: Heilkraft des Lesens. Erfahrungen mit der Bibliothherapie (Herder Taschenbuch Band 1535). Hrsg. von Peter Raab. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1988, S. 41-50.
- Freud, Sigmund: Abriss der Psychoanalyse. Einführende Darstellungen. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag 2009.
- Fromm, Erich: Psychoanalyse und Religion (Goldmann Sachbuch 11211). 2. Auflage. München: Wilhelm Goldmann Verlag 1979.
- Göntgen, Isabelle: SingLiesel. Die schönsten Wanderlieder. Singen – erleben – erinnern. Ein Mitsing- und Erlebnis-Buch für demenzkranke Menschen. Karlsruhe: SingLiesel 2013.
- Greiner, Ulrich: Ulrich Greiners Leseverführer. Eine Gebrauchsanweisung zum Lesen schöner Literatur München: Deutscher Taschenbuch Verlag 2007.
- Hager, Angelika/Hofer, Sebastian: Wie tot ist Sigmund Freud? Viele seiner Theorien gelten heute als längst überholt. In: Profil vom 19.9.2009. <http://www.profil.at/home/wie-sigmund-freud-viele-thoerien-251453> [25.11.2015].
- Haeming, Anne: Düstere Geschichten helfen Depressiven. Literatur wirkt wie Medizin. In: Faz.net vom 19.03.2015. <http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/bibliothherapie-duistere-geschichten-helfen-depressiven-13483460.html> [04.09.2015].
- Halkes, Catharina J. M.: Begegnung mit dem Propheten Elija. Wie Krisen zu neuem Leben führen. In: Frauen entdecken die Bibel (Herderbücherei Band 1788). Hrsg. von Karin Walter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1993, S. 34-43.

- Haringer, Jakob: O feines, zartes und heiteres Glück: lesen! In: LeseGlück. Eine Anthologie über den Himmel auf Erden. Hrsg. von Doris Maurer. Essen: Klartext 1996, S. 12f.
- Henderson, Lauren: Ein Date mit Mr. Darcy. Mit Jane Austen den Mann fürs Leben finden. Bergisch Gladbach: Bastei Lübbe 2008.
- Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion: Vorwort. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1982, S. 7-10.
- Hilsbecher, Walter: Schreiben als Therapie. Stuttgart: Ernst Klett Verlag 1967.
- Irving, John: In einer Person. Zürich: Diogenes 2012.
- Jettenberger, Marion: Bibliothherapie. Wenn Lesen gesund macht. In: Biomagazin 4/2014, S. 81-91.
- Jung, Carl Gustav/ Alt, Franz: Vom Leiden und Heilen (Einsichten und Weisheiten bei C.G. Jung). Olten: Walter op. 1991.
- Kästner, Erich: Doktor Erich Kästners Lyrische Hausapotheke. Gedichte für den Hausbedarf der Leser. Sonderausgabe. Zürich: Atrium Verlag 2000.
- Kittler, Udo/Munzel, Friedhelm: Was lese ich, wenn ich traurig bin. Lebenskrisen meistern mit Büchern; angewandte Bibliothherapie (Herderbücherei Band 1109). Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1984.
- Kittler, Udo: Was ist Bibliothherapie? In: Heilkraft des Lesens. Erfahrungen mit der Bibliothherapie (Herder Taschenbuch Band 1535). Hrsg. von Peter Raab. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1988, S. 10-27.
- Kittler, Udo: Lesen ist wie Wasser in der Wüste. Das Buch als Begleiter auf dem Lebensweg (Herder Spektrum). Freiburg: Herder 1992.
- Kluge, Friedrich: Lesetherapie im Krankenhaus. In: Heilkraft des Lesens. Erfahrungen mit der Bibliothherapie (Herder Taschenbuch Band 1535). Hrsg. von Peter Raab. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1988, S. 77-91.
- Koch, Helmut H.: Ein Buch muss die Axt sein. Schreiben und Lesen als Selbsttherapie. Krummwisch: Königsfurt 2002.
- Lesefreude trotz Risikofaktoren. Eine Studie zur Lesesozialisation von Kindern in der Familie. Hrsg. von Heinrich Kreibich. Mainz: Stiftung Lesen 2010.
- Kummer, Elke: Hexen her! Der große alte Mann der Kinderpsychologie analysiert Volksmärchen. In: Zeit.online vom 08.04.1977. <http://www.zeit.de/1977/15/hexen-her> [28.11.2015].

- Langs, Robert: Die Sprache der Träume. Tiefenpsychologische Traumdeutung (Heyne-Bücher Heyne-Lebenshilfe Band 40). München: Heyne 1990.
- Lars Ruppel Homepage: Er. http://larsruppel.de/?page_id=13 [13.12.2015].
- Lars Ruppel Homepage: Weckworte. http://larsruppel.de/?page_id=3 [13.12.2015].
- Lars Ruppel Workshops: http://larsruppel.de/?page_id=22 [13.12.2015].
- Lehmann, Andreas/Tretter, Felix: Das rechte Buch zur rechten Zeit. In: Sucht und Literatur. Bücher und Texte für Prävention und Therapie. Hrsg. von Felix Tretter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Lambertus 1989, S. 7-11.
- Leist, Marielene: Lesen ermöglicht Trauerarbeit. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1982, S. 35-37.
- Lexikon der Psychologie: Bibliothherapie. In: Spektrum.de. <http://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/bibliothherapie/2354> [12.08.2015].
- Lissner, Anneliese: Geschichte einer wortlosen Liebe. Die Salbung in Betanien. In: Frauen entdecken die Bibel (Herderbücherei Band 1788). Hrsg. von Karin Walter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1993, S. 94-102.
- Lukas, Elisabeth: Bücher – Freunde in der Not? In: Heilkraft des Lesens. Erfahrungen mit der Bibliothherapie (Herder Taschenbuch Band 1535). Hrsg. von Peter Raab. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1988, S. 59-76.
- Männle, Ursula: Es lohnt sich, hartnäckig zu sein. Die Lehre einer syrophö-nizischen Frau. In: Frauen entdecken die Bibel (Herderbücherei Band 1788). Hrsg. von Karin Walter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1993, S. 115-121.
- Maibaum, Nicole: Poesietherapie. In: Vital 10/2009. <http://www.vital.de/glueck-psyche/persoentlichkeit/artikel/poesietherapie> [04.09.2015].
- Maier, Hans: Trunken vom Lesen. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1982, S. 52-54.
- Maurer, Doris: Vorwort: In: LeseGlück. Eine Anthologie über den Himmel auf Erden. Hrsg. von Doris Maurer. Essen: Klartext 1996, S. 12f.
- Merten, Martina: Poesie- und Bibliothherapie. Nicht darauf vertrauen – nur hoffen. In: Aerzteblatt.de von Dezember 2002. <http://www.aerzteblatt.de/archiv/34826/Poesie-und-Bibliothherapie-Nicht-darauf-vertrauen-nur-hoffen> [28.11.2015].

- Meves, Christa: Bücher helfen leben. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1982, S. 11-14.
- Moritz, Rainer: Die Überlebensbibliothek. Bücher für alle Lebenslagen. München [u.a.]: Piper 2007.
- Müller, Paul Emanuel: Märchen zeigen Wege. Leben, Tod, und Wiedergeburt. Psychologische Deutungen und meditative Übungen. Kreuzlingen: Ariston Verlag 1996.
- Munzel, Friedhelm: Das Buch als Therapeutikum. In: Buchwissenschaft und Buchwirkungsforschung. Stand Herbst 1998. Hrsg. von Dietrich Kerlen. Leipzig: Institut für Kommunikations- und Medienwissenschaft 2000, S. 131-144.
- Muth, Ludwig: Heilung durch Lesen. In: Unsere Sammlung. Zeitschrift für Buch- und Büchereiarbeit September 3/1985, S. 105-108.
- Muth, Ludwig: Und dennoch Ja zum Lesen. In: Heilkraft des Lesens. Erfahrungen mit der Bibliothherapie (Herder Taschenbuch Band 1535). Hrsg. von Peter Raab. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1988, S. 28-40.
- Neubacher-Fesser, Monika: Mein kuschelweiches Schäfchen-Buch (mini-steps). Ravensburg: Ravensburger Buchverlag 2015.
- Ortner, Gerlinde: Märchen, die Kindern helfen. Geschichten gegen Angst und Aggression, und was man beim Vorlesen wissen sollte. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1999.
- Peske, Nancy K./West, Beverly: Bibliothérapie. The girl's guide to books for every phase of our lives. New York: Dell Pub 2001.
- Petzold, Hilarion: Der Herausgeber. In: Die neuen Körpertherapien. Vom Autor überarbeitete Ausgabe. Hrsg. von Hilarion Petzold. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1992.
- Raab, Peter: Ratgeberliteratur. In: Heilkraft des Lesens. Erfahrungen mit der Bibliothherapie (Herder Taschenbuch Band 1535). Hrsg. von Peter Raab. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1988, S. 109-120.
- Ratsak, Gerda; Schiebel-Piest, Bettina: Psychoonkologie für Krankenpflegerberufe. Ein Lernprogramm. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1992.
- Rest-Hartjes, Gisela: Wörter bauen Brücken. Handbuch zur Poesietherapie. Norderstedt: Books on Demand 2005.
- Rogoll, Rüdiger: Selbsttherapie durch lesen. In: Lesen in der Lebenskrise. Erfahrungen mit der Bibliothherapie. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1977, S. 25-27.

- Schwanitz, Dietrich: Vorwort. In: Bücher. Alles, was man lesen muss. Hrsg. von Christiane Zschirnt: München: Heyne 2004, S. 9-17.
- Schulz, Johanna v.: Heilende Kräfte in der Musik. München: Drei Eichen Verlag 1982.
- Schulz, Winfried: Ausblick am Ende des Holzwegs. Eine Übersicht über die Ansätze der neuen Wirkungsforschung. In: Publizistik 1-2/1982, S. 49-73.
- Schuster, Martin: Kunsttherapie. Die heilende Kraft des Gestaltens. 3. ergänzte Auflage Köln: DuMont Buchverlag 1991.
- Schwarz, Regina: Mein erstes Spiel- und Beißbuch (ministeps). Unter Mitarbeit von Susanne Szesny. Ravensburg: Ravensburger Buchverlag 2012.
- Seelenleid statt Rückenschmerzen. In: Faz.net vom 28.10.2015. <http://www.faz.net/aktuell/beruf> [28.11.2015].
- Shelley, Mary Wollstonecraft: Frankenstein oder der moderne Prometheus. Frankfurt am Main: Insel Verlag 1988.
- Stiftung Lesen: Programme. <http://www.stiftunglesen.de/programmBereich/schule/> [12.12.2015].
- Thielicke, Helmut: Lesen in Krisensituationen. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1982, S. 38-42.
- Thomas, Klaus: Lesetherapie in den USA. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1982, S. 26-34.
- Vollmer, T./Wibmer, V.: Bibliothherapie. In: MANUAL Psychoonkologie. München: Tumorzentrum München und W. Zuckschwerdt Verlag, S. 68-71.
- Waach, Hildegard: Eine »Männerkirche« – aber kein »Männerhimmel«. Gedanken zum »zerrissenen Schuldsein. In: Frauen entdecken die Bibel (Herderbücherei Band 1788). Hrsg. von Karin Walter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1993, S. 146-152.
- Walter, Karin: Frohe Botschaft – mit Verspätung. Für eine tiefere Menschlichkeit. In: Frauen entdecken die Bibel (Herderbücherei Band 1788). Hrsg. von Karin Walter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1993, S. 9-17.
- Walter, Silja: Lea hat mir alles gesagt. Von Mutterschaft in der Bibel. In: Frauen entdecken die Bibel (Herderbücherei Band 1788). Hrsg. von Karin Walter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1993, S. 18-25.

-
- Weber, Albrecht: Bücher verändern das Leben. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1982, S. 62-67.
- Werder, Lutz v.: Schreiben als Therapie. Ein Übungsbuch für Gruppen und zur Selbsthilfe. München: J. Pfeiffer 1988.
- Werder, Lutz v.: Lehrbuch des kreativen Schreibens. 2. Auflage Berlin: Schibri Verlag 1993.
- Zschirnt, Christiane: Bücher. Alles, was man lesen muss. München: Heyne 2004.

Forschungsliteratur

- Affemann, Rudolf: Lesen im therapeutischen Prozeß. In: Heilkraft des Lesens. Beobachtungen und Erfahrungen. Hrsg. von Herder Verlag Taschenbuch-Redaktion. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1982, S. 18-21.
- Alvin, Juliette: Musiktherapie. Ihre Geschichte und ihre moderne Anwendung in der Heilbehandlung. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1984.
- Assmann, Aleida: Lesen als Überlebensmittel. In: Leseglück. Eine vergessene Erfahrung? Hrsg. von Alfred Bellebaum und Ludwig Muth. Opladen: Westdeutscher Verlag 1996, S. 87-114.
- Aurin, Otto K.-H.: Bücher und Texte in der Therapie suchtkranker Männer. In: Sucht und Literatur. Bücher und Texte für Prävention und Therapie. Hrsg. von Felix Tretter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Lambertus 1989, S. 77-88.
- Bettelheim, Bruno: Kinder brauchen Märchen. 12. Auflage. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1988.
- Belke, Horst: Literarische Gebrauchsformen. Düsseldorf: Bertelsmann Universitätsverlag 1973.
- Blohm, Wolfgang: Hypnotherapie und Selbsthypnose. Neue Wege bei Ängsten, Schmerzen, Stress und Depressionen (Ariston). Kreuzlingen, München: Hugendubel 2003.
- Bock, Rudolf: Eros und Sprachgestaltung im psychoanalytischen Prozeß. In: Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache: Poesietherapie, Bibliothherapie, literarische Werkstätten. Hrsg. von Hilarion Petzold und Ilse Orth. Paderborn: Junfermann 1985, S. 317-346.

- Bonfadelli, Heinz: Medienwirkungsforschung. 2. korrigierte Auflage. Konstanz: UVK-Medien 2001.
- Bollmann, Stefan: Warum Lesen glücklich macht. München: Sandmann 2007.
- Brüggen, Susanne: Letzte Ratschläge. Der Tod als Problem für Soziologie, Ratgeberliteratur und Expertenwissen. Wiesbaden: VS, Verlag für Sozialwissenschaften 2005.
- Dehaene, Stanislas: Lesen. Die grösste Erfindung der Menschheit und was dabei in unseren Köpfen passiert. München: Knaus 2010.
- Dieckmann, Hans: Dichtung und gestaltende Sprache. In: Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache: Poesietherapie, Bibliothherapie, literarische Werkstätten. Hrsg. von Hilarion Petzold und Ilse Orth. Paderborn: Junfermann 1985, S. 347-362.
- von Engelhardt, D.: Zur historischen Entwicklung und gegenwärtigen Situation der Poesie- und Bibliothherapie. In: Das Unbeschreibliche beschreiben, das Unsagbare sagen. Poesie- und Bibliothherapie mit Krebskranken. Hrsg. von Joachim Weis, Susanne Seuthe-Witz und Gerd A. Nagel. Regensburg: Roderer 2002, S. 3-23.
- Gallus, Bertram: Zum Abschluß. In: Leseglück. Eine vergessene Erfahrung? Hrsg. von Alfred Bellebaum/ Ludwig Muth. Opladen: Westdeutscher Verlag 1996, S. 223-227.
- Gerke, Andrea: Lesen als Medizin. Die wundersame Wirkung der Literatur. Berlin: Rogner et Bernhard 2015.
- Gross, Sabine: Lese-Zeichen. Kognition, Medium und Materialität im Lese-prozess. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft 1994.
- Halkes, Catharina J. M.: Begegnung mit dem Propheten Elia. Wie Krisen zu neuem Leben führen. In: Frauen entdecken die Bibel (Herderbücherei Band 1788). Hrsg. von Karin Walter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Herder 1993, S. 34-43.
- Haringer, Jakob: O feines, zartes und heiteres Glück: lesen! In: LeseGlück. Eine Anthologie über den Himmel auf Erden. Hrsg. von Doris Maurer. Essen: Klartext 1996, S. 12-13.
- Heidenreich, Elke: Vorwort. In: Bollmann, Stefan: Frauen, die lesen, sind gefährlich. München: Elisabeth Sandmann Verlag GmbH 2012, S. 13-19.
- Heimes, Silke: Warum schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2012.

- Höffer-Mehlmer, Markus: Elternratgeber. Zur Geschichte eines Genres. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren 2003.
- Jettenberger, Marion: Bibliothherapie. Wenn Lesen gesund macht. In: Biomagazin 4/2014, S. 81-91.
- Kast, Verena: Familienkonflikte im Märchen. Eine psychologische Deutung. Olten: Walter 1984.
- Kast, Verena: Märchen als Therapie. 4. Auflage München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1993.
- Leedy, Jack J.: Prinzipien der Poesietherapie. In: Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache: Poesietherapie, Bibliothherapie, literarische Werkstätten. Hrsg. von Hilarion Petzold und Ilse Orth. Paderborn: Junfermann 1985, S. 243-248.
- Lüthi, Max: Wesenszüge des europäischen Volksmärchens. In: Arbeitstexte für den Unterricht. Märchenanalysen (Universal Bibliothek 9532). Hrsg. von Siegfried Schödel. Stuttgart: Reclam 1997, S. 47-55.
- Lüthi, Max: Das europäische Volksmärchen. Form und Wesen. Tübingen [u.a.]: Francke 2005.
- Messerli, Alfred: Zur Geschichte der Medien des Rates. In: Fragen Sie Dr. Sex! Ratgeberkommunikation und die mediale Konstruktion des Sexuellen. Hrsg. von Peter-Paul Bänzinger. Berlin: Suhrkamp 2010, S. 30-57.
- Muth, Ludwig: Buchmarktforschung – wozu? In: Der befragte Leser. Buch und Demoskopie. Hrsg. von Ludwig Muth. München [u.a.]: Saur 1993, S. 1-25.
- Muth, Ludwig: Leseglück als Flow-Erlebnis. In: Leseglück. Eine vergessene Erfahrung? Hrsg. von Alfred Bellebaum und Ludwig Muth. Opladen: Westdeutscher Verlag 1996, S. 57-85.
- Niehaus, Michael/Peeters, Wim: Zum diskursiven Ort von Anti-Ratgebern. In: Ratgeber (Non Fiktion 1-2/2012). Hrsg. von David Oels und Michael Schikowski. Hannover: Wehrhahn 2012, S. 71-86.
- Noelle-Neumann, Elisabeth: Stationen der Glücksforschung. In: Leseglück. Eine vergessene Erfahrung? Hrsg. von Alfred Bellebaum und Ludwig Muth. Opladen: Westdeutscher Verlag 1996, S. 15-56.
- Oels, David/Vogel, Anke: Wie und warum man Kochbücher verwendet. Eine empirische Studie. In: Ratgeber (Non Fiktion 1-2/2012). Hrsg. von David Oels und Michael Schikowski. Hannover: Wehrhahn 2012, S. 127-142.

- Petzold, Hilarion: Poesie- und Bibliothherapie mit allen Menschen, Kranken und Sterbenden. In: Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache: Poesietherapie, Bibliothherapie, literarische Werkstätten. Hrsg. von Hilarion Petzold und Ilse Orth. Paderborn: Junfermann 1985, S. 249-292.
- Rubin, Rhea Joyce: Bibliothherapie – Geschichte und Methoden. In: Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache: Poesietherapie, Bibliothherapie, literarische Werkstätten. Hrsg. von Hilarion Petzold und Ilse Orth. Paderborn: Junfermann 1985, S. 103-134.
- Sälzer, A./Seuthe-Witz, S.: Poesie und Bibliothherapie. In: Das Unbeschreibliche beschreiben, das Unsagbare sagen. Poesie- und Bibliothherapie mit Krebskranken. Hrsg. von Joachim Weis, Susanne Seuthe-Witz und Gerd A. Nagel. Regensburg: Roderer 2002, S. 24-36.
- Schmid, Michaela: Erziehungsratgeber und Erziehungswissenschaft. Zur Theorie-Praxis-Problematik populärpädagogischer Schriften (Klinkhardt Forschung). Bad Heilbrunn: Klinkhardt 2011.
- Schneider, Klaus D.: Jugend, Literatur und Suchtprävention. In: Sucht und Literatur. Bücher und Texte für Prävention und Therapie. Hrsg. von Felix Tretter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Lambertus 1989, S. 126-135.
- Schödel, Siegfried: Vorwort. In: Märchenanalysen. Hrsg. von Siegfried Schödel. Stuttgart: Reclam 1997, S. 5-8.
- Schön, Erich: Mentalitätsgeschichte des Leseglücks. In: Leseglück. Eine vergessene Erfahrung? Hrsg. von Alfred Bellebaum und Ludwig Muth. Opladen: Westdeutscher Verlag 1996, S. 151-179.
- Thamm, Angela: Poesie und Integrative Therapie. In: Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache: Poesietherapie, Bibliothherapie, literarische Werkstätten. Hrsg. von Hilarion Petzold und Ilse Orth. Paderborn: Junfermann 1985, S. 135-158.
- Tretter, Felix: Sucht und Literatur. Theoretische Aspekte. In: Sucht und Literatur. Bücher und Texte für Prävention und Therapie. Hrsg. von Felix Tretter. Freiburg im Breisgau [u.a.]: Lambertus 1989, S. 12-48.
- Weis, Joachim/Seuthe-Witz, Susanne/Nagel, Gerd A.: Zusammenfassung und Ausblick. In: Das Unbeschreibliche beschreiben, das Unsagbare sagen. Poesie- und Bibliothherapie mit Krebskranken. Hrsg. von Joachim Weis, Susanne Seuthe-Witz und Gerd A. Nagel. Regensburg: Roderer 2002, S. 159-164.