



# Bibliotherapie

## Besuch bei Dr. Buch

Es braucht nicht immer ein Ratgeber zu sein, wenn das Herz schmerzt, die Motivation dahin ist oder das Leben einfach gerade keinen Spaß macht. Greifen Sie zu einem Roman! Der kann Ihr Leben, Ihre Sicht auf die Welt und damit auch Sie selbst nachhaltig verändern. Doch welcher Roman hilft in welcher Krise? Hier kann Karin Schneuwly helfen. Die Bibliotherapeutin hat immer das helfende Buch zu Hand. Dem *Diogenes Magazin* erklärt sie, wie dieser Beruf entstand und was ihn ausmacht.

### **Diogenes Magazin: Was ist Bibliotherapie?**

Karin Schneuwly: Bibliotherapie bezeichnet die Therapieform, die sich die Kraft der gestalteten Sprache und der Geschichten zunutze macht und sich aufs Lesen stützt. Das kann ein Kriminalroman sein, ein Gedicht oder eine Liebesgeschichte, es ist das Lesen und das, was beim Lesen oder auch Hören von Geschichten passiert, das den therapeutischen Prozess in Gang bringt. Geschichten können sehr vieles: Sie können Entlastung oder Trost bringen, Möglichkeiten des Denkens und Handelns aufzeigen, Mut geben, Gefühle wecken, Erfahrungen vermitteln und Sinn stiften. Die Sprache kann uns alle in die Lage versetzen, mit den Augen eines anderen zu sehen. Sie wird also in der Bibliotherapie zum Erkenntnisinstrument für

das eigene Wahrnehmen der Welt und das Leiden an und in ihr.

### **Woher kommt das Konzept, wer hat es erfunden, geprägt?**

Das ist schwer zu sagen, weil sich die Bezeichnungen für das Arbeiten mit Literatur immer wieder geändert haben. Ich würde sagen, die Anfänge der Bibliotherapie gehen zurück ins 19. Jahrhundert, als das Lesen einen festen Platz in der Medizin bekam und man begann, in Krankenhäusern Patientenbibliotheken einzurichten. Aber schon in der Antike gehörten Literatur und Heilung zusammen: Apollon ist der Gott der Dichtkunst und der Heilkunst, und auch die Katharsislehre von Aristoteles kann als Quelle der Bibliotherapie betrachtet werden. Hinter dem Ansatz steckt jedenfalls der Gedanke, dass das emotionale Leben des Menschen zentral für

seine Gesundheit ist. Zwei amerikanische Psychoanalytiker und Psychiater, Arthur Learner und Jack J. Leedy, haben in den sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts dazu beigetragen, dass Bibliotherapie – oder englisch Poetry Therapy – heute an verschiedenen Universitäten und Instituten gelehrt wird. Sie gehört, wie die Musik- oder die Maltherapie, zu den Kreativtherapien.

### **Was geschieht genau in einer Beratungssitzung?**

Watzlawick hat in seinem Buch *Anleitung zum Unglücklichsein* sehr schön skizziert, dass die Konzentration auf ein Problem immer nur noch mehr desselben ist und somit die Situation verschlimmert. Mit einem Gespräch über ein Buch geschieht eine Ablenkung, weg von dem bestimmten Problem. Es geht in dem Gespräch nicht

darum, dass ein Patient das Buch bewertet, sondern darum, in Sprache zu fassen, was das Gelesene mit dem eigenen Leben zu tun haben könnte, zu formulieren, was ihn berührt oder beunruhigt hat. Und plötzlich hat sich die Blickrichtung um 90 oder sogar 180 Grad verändert und allerlei Neues gezeigt. Das ist tatsächlich so, denn die Literatur zeigt Möglichkeiten auf, die in einem Individuum stecken. Aber ein gutes Gespräch zwischen zwei Personen ist ein Kunststück, und das Gelingen ist letztlich nicht durch Befolgen von Rezepten erreichbar, sondern durch aufmerksames Hinhören und Hinschauen.

### **Wer kommt zu Ihnen? Mit welchen Problemen, Themen?**

Bibliotherapie eignet sich für Menschen, die sich in einer Krise befinden oder mehr über sich selbst erfahren wollen. Ich befinde mich ja noch in der Ausbildung, und deshalb kommen bisher Menschen zu mir, die ich über mein Beziehungsnetz gefunden habe. Die meisten von ihnen haben schon vorher viel gelesen oder mit Sprache zu tun gehabt. Die Themen führen oft schnell von einer konkreten Not wie Liebeskummer, Antriebslosigkeit oder der Überzeugung, gegenüber den eigenen Ansprüchen fundamental unzulänglich zu sein, zu unserem allgemeinen Menschsein: zur Einsamkeit, zum Tod und der Frage nach dem Sinn des Lebens.

### **Wie gehen Sie vor?**

Ich frage, wo der Schuh drückt, und diese Frage ist der Anfang einer ungeschriebenen Geschichte zwischen zwei Menschen, die Sprache benutzen und von Sprache benutzt werden.

Weit wichtiger als Kategorisierungen wie »Ich habe Liebeskummer, ich habe eine Depression oder eine Angst« ist mir zu erfahren, wie eine Not erlebt wird, was ein Mensch über dieses Erleben zu sagen hat. Die persönliche Erlebenswelt ist etwas, das sich immer wieder verändern und an-



*Bücher können Medizin für Leib und Seele sein – so der Ansatz der Bibliotherapie. Und vielleicht sollte jeder Arzt auch Romane und Erzählbände in seinem Arztkoffer dabei haben, oder unter seinem Arztkittel, wie der Medikus auf diesem kolorierten Stich von Martin Engelbrecht aus dem 18. Jahrhundert.*

passen kann, weit mehr, als uns bewusst ist. Die Literatur hilft uns dabei, dieses Potential zu entdecken.

### **Wie lange dauert eine »Behandlung« in der Regel?**

Die Bibliotherapie setzt auf die Selbstheilungskräfte eines Menschen, sie ist also bezüglich der Dauer sicher eine vernünftige und zukunftssträchtige Form der Therapie, aber vor allem auch eine Form der Prävention, denn

über das Lesen lernt man ein eigenes Bewusstsein und seine Mechanismen besser kennen. Außerdem ist die Bibliotherapie sicher eine gute Begleittherapie zu einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung.  
**Gibt es Situationen, in denen Sie nicht weiterhelfen können?**

Ja natürlich, das Nicht Helfen gehört zum Menschsein, und manchmal geht es auch darum, dem ins Auge zu schauen und etwas auszuhalten. Mir geht es ja manchmal auch so. Ich lese die Bücher mit, und sie machen auch etwas mit mir. Es gibt auch Leiden, die das Lesen eines Buches verunmöglichen oder schwieriger machen. In einer schweren Depression zum Beispiel kann jemand keine Bücher lesen, da muss man warten, bis sich eine Öffnung ergibt.

### **Wie finden Sie das richtige Buch für Ihren Patienten, wie treffen Sie seinen Geschmack?**

Nur der Patient selbst weiß, was für ihn wichtig, spannend oder bedeutungsvoll ist. Ich versuche deshalb in einem Gespräch möglichst viel darüber zu erfahren. Ich möchte wissen, welche Geschichten – ich meine damit auch mündlich Erzähltes – jemanden berührt, inspiriert oder Bilder in ihm geweckt haben. Ich höre dabei ge-

nau zu, mit welchen Worten, Formulierungen und Metaphern die Person mir das erzählt. Meine Aufgabe ist es dann, zum Lesen eines Buches zu verführen. Die Lust spielt, wie in so vielem, auch bei der Auswahl eines Buches eine Rolle. In dem Gespräch mit einem leidenden Menschen geht es darum, diese Lust, die nach meiner Überzeugung in jedem von uns steckt, zu finden oder wiederzufinden.

### **Wie muss man sich den Beratungsraum vorstellen: eine riesige Bibliothek voller schöner Bücher?**

Das ist wahrscheinlich die Regel, aber durchaus kein Muss. Ich kann mir auch einen Spaziergang oder ein Gespräch auf einer Bank im Grünen vorstellen. Räume spielen eine große Rolle für das Befinden eines Menschen, und Bibliotheken sind da sicher nicht die schlechtesten. In Romanen ist die Bibliothek oft der Ort, wohin eine Figur sich zurückzieht, um eine andere sein zu können, als sie es in Gesellschaft von Menschen ist.

### **Wie sind Sie zur Bibliothherapie gekommen?**

Zuallererst über das Lesen von Büchern. Ich habe beim Lesen schon früh selbst erfahren, dass Wörter und Geschichten eine fast magische Kraft haben können. Manche Romane oder Erzählungen spiegelten einen Teil von mir, der mir unbekannt war, oder beschrieben im Gegenteil etwas genau so, wie ich es erlebt habe, als hätte der Autor in mich hineingesehen. Das Buch ist der Ort, wo ich mich wirklich frei erfahren habe, da gab es keine Grenzen. Nach meinem Germanistik- und Philosophiestudium habe ich mehrere Jahre im Literaturhaus Zürich gearbeitet. Dort habe ich erlebt, dass es auch anderen Menschen so erging, dass auch sie durch Bücher auf die Dauer angeregt und verändert wurden. Die Schriftsteller haben mit ihren Geschichten bei den Anwesenden im Publikum eigene Geschichten in Erinnerung gerufen, sie ihnen ins Bewusstsein gebracht und sehen gemacht, was sich damit alles anfangen lässt. Ich habe dann nach Begriffen gesucht, die diese Vorgänge bezeichnen. Jetzt mache ich die Ausbildung in Kunsttherapie an der EGS in Saas Fee.

### **Gibt es Ausbildungen zum Bibliothérapeuten/zur Bibliothérapeutin? Wie sieht eine solche Ausbildung aus?**

Im deutschsprachigen Raum ist die Bibliothherapie längst nicht so verankert wie in den USA. Am Fritz Perls Institut in Düsseldorf gibt es den

Lehrgang in »Integrativer Poesietherapie und Bibliothherapie«. Die Ausbildung richtet sich an Pädagogen, Seelensorger, Psychotherapeuten und Angehörige pflegerischer, medizinischer und sozialer Berufe; sie dauert drei Jahre und umfasst Selbsterfahrung, Theorie und Praxis.

### **Gibt es viele Bibliothérapeutinnen und -therapeuten in der Schweiz?**

Es gibt in der Schweiz mittlerweile einige sehr gute Kunsttherapeutinnen und -therapeuten, aber es gibt meines Wissens wenige, die sich ausschließlich auf das Arbeiten mit Literatur konzentrieren.

Ich möchte wissen,  
welche Geschichten –  
ich meine damit auch  
mündlich Erzähltes –  
jemanden berührt,  
inspiriert oder Bilder in  
ihm geweckt haben.

### **Welches sind Bücher, die Ihnen bisher besonders geholfen haben, und in welchen Situationen?**

Als Studentin war ich elendiglich verliebt in einen älteren Mann. Meine Liebe war obsessiv, ich konnte monatelang an nichts anderes denken, sondern blieb daheim und wartete auf die glückhafte Stunde eines Anrufs. Es nützte nichts, wenn ich mir die Logik der Wirklichkeit vor Augen hielt und mir eingestand, dass mir der Mann im Grunde gar nicht gefiel – ich war völlig festgefahren. Ein Bekannter gab mir Maughams *Der Menschen Hörigkeit* zu lesen; die Geschichte hat mir einen Spiegel vorgehalten und mich gleichzeitig getröstet, denn ich teilte meinen Kummer mit dem armen Philip Carey. Es war für mich wichtig zu merken, dass ich nicht die Einzige war, die solche, wie ich meinte, abnormalen

Gefühle hatte. Aber während ich die 800 Seiten las, geschah auch etwas anderes: Ich machte die Erfahrung, für die Dauer der Lektüre mit etwas anderem beschäftigt gewesen zu sein als mit meinen immergleichen kreisenden Gedanken. Die Lösung des Problems hat sich so durch die Hintertür von selbst eingeschlichen.

Bei anderen Gelegenheiten lese ich immer wieder in Musils *Mann ohne Eigenschaften*. Er erinnert mich daran, dass es nicht nur Wirklichkeiten, sondern auch Möglichkeiten gibt.

### **Welches Buch ist besonders beliebt bei Liebeskummer?**

Ein Ursache-Wirkungs-Denken halte ich im Zusammenhang mit Literatur generell für falsch, aber um das angebotene Spiel mitzuspielen, empfehle ich den Klassiker *Über die Liebe*. Stendhal beleuchtet darin mit viel Humor alle möglichen Schattierungen unseres Bedürfnisses, zu lieben und geliebt zu werden: Begierde, Eifersucht, Selbstliebe – alles kommt vor. Und dabei zeigt er auch mögliche Wege auf, den schmerzvollen Seiten der Liebe entgegenzutreten. Diese Lektüre lässt einen ein wenig melancholisch zurück, deshalb sollte man gleich zum nächsten Buch greifen: zum Beispiel zu Carson McCullers' *Ballade vom traurigen Café*. Dabei wird man aufgefordert, darüber nachzudenken, was Liebe für einen selbst bedeutet – unabhängig vom Blick der Gesellschaft.

### **Bei Stress, bei Depressionen, bei Selbstzweifeln, bei Trauer, bei anderen Dingen?**

Gut, weiter im Spiel: Bei Stress empfehle ich Alan Bennett, *Die souveräne Leserin*. Dieses schmale und witzige Buch führt einem vor, wie selbst die Queen, die weiß Gott einen Haufen Arbeit hat, Energie und Inspiration aus Büchern gewinnt, damit sie sich nicht in einer Rollenerwartung verliert. Bei einer depressiven Störung könnte man vielleicht einmal die *Bergfahrt* von Ludwig Hohl lesen, er war selbst ein großer Melancholiker, und gegen Traurigkeit hilft, so sagt man, Traurigkeit. Bei Selbstzweifeln

empfehle ich das im deutschen Sprachraum erst seit kurzem zugängliche Buch *Dem neuen Sommer entgegen* der Neuseeländerin Janet Frame. Die stark verunsicherte Erzählerin zeigt darin auf, wie schmerzhaft es ist, wenn sich der Blick von außen zu sehr in den Vordergrund drängt. Bei Trauer: Siri Hustvedts Roman *Alles, was ich liebte*. Dosierung: 1 Stunde täglich.

**Können Sie einkreisen, welche Art von Literatur, welche Bücher für Bibliotherapie »taugen«, oder kann jedes Buch helfen?**

Es geht gar nicht so sehr um bestimmte Bücher, viel mehr um den Prozess des Lesens und damit um die Frage: Was geschieht beim Lesen mit mir, was für Gefühle, Gedanken, Bilder werden in mir geweckt? Wir lernen beim Lesen auch eine spezifische Art des Verweilens, ein Verweilen, das nicht langweilig ist. Je mehr wir uns auf ein Buch einlassen, desto spre-

chender, vielfältiger und reicher erscheint es und mit ihm auch wir selbst. In meinen Augen helfen Bücher, die mich auf meine eigene Aufmerksamkeit aufmerksam machen.

**Was kann Literatur, was Ratgeberliteratur nicht kann?**

Ratgeberliteratur setzt das Lesen lediglich funktional ein, nämlich um Wissen zu vermitteln. Das ist oft ein guter Einstieg in ein Thema, aber die Ratgeberliteratur vernachlässigt das Erleben des Einzelnen und setzt auf eine Allgemeinheit, der man selbst nie wird entsprechen können. Literatur hingegen zeigt auf, dass das Leben eines Individuums aus unzähligen miteinander verwobenen Geschichten zusammengesetzt ist. Und in ihr sind Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als Ganzes erfahrbar. Sie bietet eine Möglichkeit, das Fenster zu öffnen und unseren ganzen Erfahrungsschatz einander sichtbar zu machen. ● js

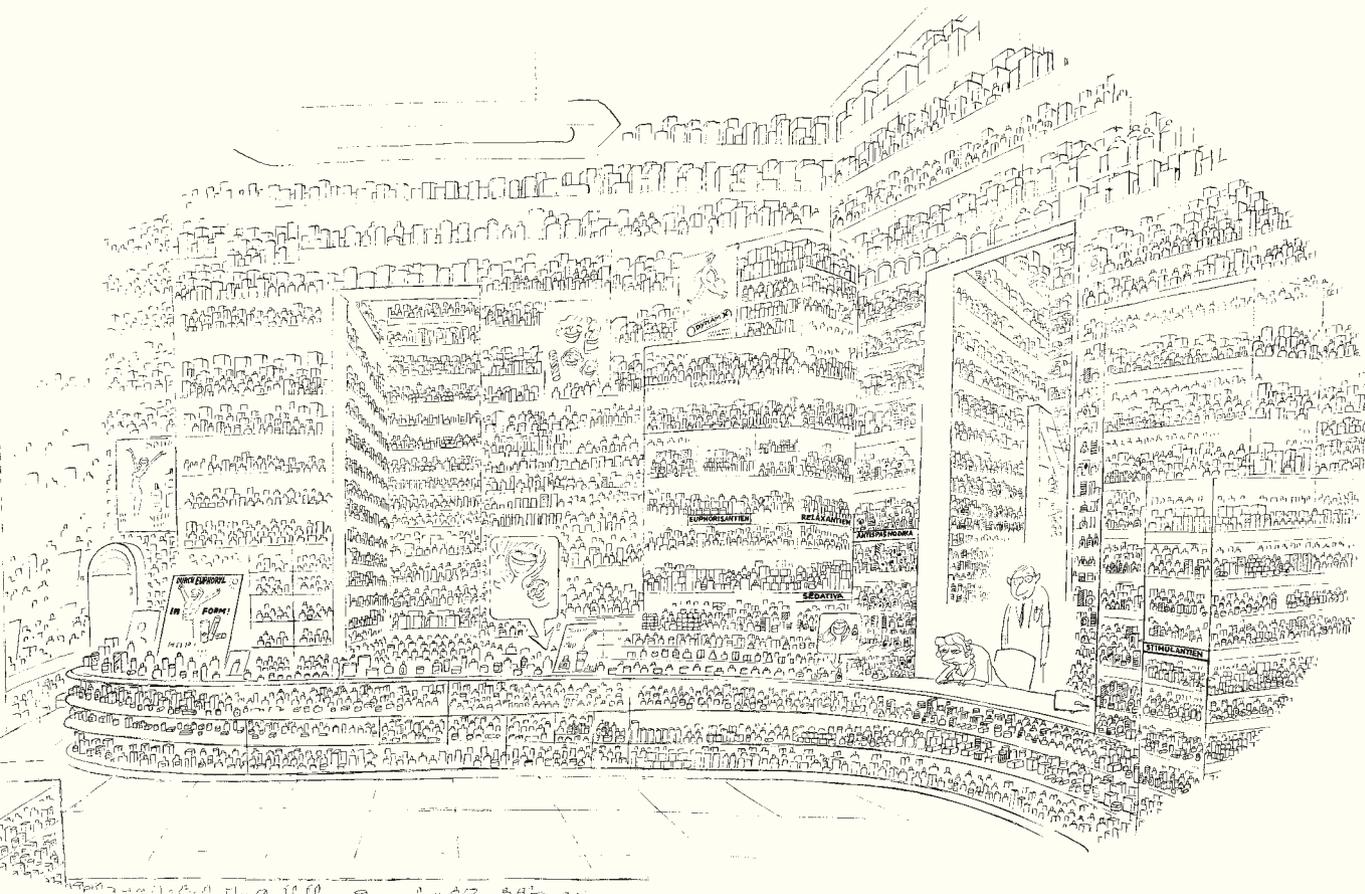
## BUCHTIPP



Carson  
McCullers  
*Die Ballade vom  
traurigen Café*  
Diogenes

Diogenes Taschenbuch  
deute 20142, 128 Seiten  
Auch als Diogenes Hörbuch

In der flirrenden Hitze eines trostlosen Örtchens treffen drei Menschen aufeinander, die unterschiedlicher nicht sein können. Zwischen ihnen entspinnt sich eine tragische Dreiecksgeschichte, die an die elementaren Bedingungen der menschlichen Existenz rührt. Ein kleines Buch von großer Poesie.



»Wir haben doch alles, Martha, um glücklich zu sein.«