

Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit

Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie,
Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit,
Kreativitätstherapien, Kulturprojekte

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold* und

herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer*, *Brigitte Leeser* und *Chae Yonsuk*

**„Deutsches Institut für Poesietherapie, Bibliothherapie
und literarische Werkstätten“**

an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit
und Kreativitätsförderung“ (EAG) in Verbindung mit der

„Deutschen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie“ (DGPB)

Thematische Felder:

Poesietherapie – Poesie – Poetologie

Bibliothherapie – Literatur

Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten

Biographiearbeit – Narratologie

Narrative Psychotherapie – Kulturarbeit

Intermethodische und Intermediale Arbeit

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen
Heilkraft Sprache ISSN 2511-2767

Ausgabe 10/2017

Kleine Literaturapotheke

**Anregungen zur Textauswahl vor dem Hintergrund der
Poesie- und Bibliothherapie im Integrativen Verfahren**

*Christiane Kretzschmar**

* Erschienen im Sammelwerk von *Hilarion G. Petzold*, *Brigitte Leeser*, *Elisabeth Klempnauer* (Hgg.): ‚Wenn Sprache heilt‘. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit und Kreatives Schreiben. Festschrift für *Ilse Orth*. AISTHESIS psyche-Verlag, ISBN 978-3-8498-1252-2. Und zur Veröffentlichung in den *fpi-publikationen* der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper. zur Verfügung gestellt. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>)

Inhaltsverzeichnis

1.	Vorwort	2
2.	Lesen um zu leben	3
3.	Wir sind, was wir lesen	8
4.	Können Wörter Gefühle auslösen?	10
5.	Literatur wirkt	13
6.	Heilkräftige Unterstützung	14
7.	Ein Buch für alle Sinne	15
8.	Vier Wege der Heilung und Förderung	16
9.	Den passenden Lesestoff finden	18
10.	Gedichtbände	19
11.	Romane	23
12.	Andere Faktoren	24
13.	Und noch ein Kriterium	28
14.	Bücher über Bücher	29
15.	Die kurze Form	29
16.	Es ist besser als wenn du dir Bohnen mit Knoblauch machst	32
17.	Zusammenfassung/ Summary	33
18.	LITERATURVERZEICHNIS	34

*Aber die Bücher sind dazu da, unserer Träumerei
1000 Wohnungen zu schenken.
Gaston Bachelard: Poetik des Raumes*

1 Vorwort

Mögen sich von diesem Aufsatz die Menschen angesprochen fühlen, die eingeladen sind, in den „1000 Wohnungen“ ihrer Klienten Gast zu sein. Die Förderinnen und Heiler, die u. a. mit gestalteter Sprache, als Angebot zur rezeptiven und produktiven Arbeit, kreativ umgehen, und jene, deren eigener Lesehunger nicht zu stillen ist, finden hoffentlich Anregung und Unterhaltung. Mit diesem Beitrag soll vor dem Hintergrund meiner eigenen Leseerfahrung ebenfalls der Bezug zur Integrativen Poesie- und Bibliothherapie dargestellt werden. Diese Methode ist untrennbar mit der Integrativen Therapie als Verfahren verknüpft.

Mein Leben mit Büchern und ihren Erzählungen, und damit meine Flucht- und Erlebnismöglichkeiten begannen früh. Die ersten Geschichten begegneten mir als Märchen, die mir mein Großvater vorlas. Er saß dabei in seinem verschlissenen Ohrensessel und ich auf seinem Schoß. Dort war ich sicher vor der strengen unberechenbaren Welt, in der meine Mutter jenseits der Wand herrschte. Wintertags, wenn es nachmittags früh dunkelte, machten wir kein Licht, sondern Opapa erzählte einfach weiter, begleitet von den gespenstischen Schatten, die die Lichter der selten vorbeifahrenden Autos draußen an die Zimmerdecke warfen. In unserer Welt gab es Riesen, Hexen, gute wie schlechte, winzige Kinder, die in Blüten wohnten, mutige Schneider, nackte Kaiser, ein hässliches Entlein, das eigentlich gar nicht hässlich war, sondern nur im falschen Leben steckte, und Prinzessinnen, die sehr schön und sehr empfindlich waren. Ich war fünf Jahre, als mein Großvater starb und hatte durch die Märchen bereits gelernt, dass Gebote manchmal dazu da sind, gebrochen zu werden, und dass man im Leben durchaus auch mal etwas riskieren muss, will man nicht alles verlieren. Und mag es im Leben auch Situationen geben, die völlig aussichtslos scheinen, kann sich das Blatt auf magische Weise wenden, und die Erlösung ist nah. Auch wenn unsere Heldinnen und Helden meistens beherzt, mutig und klug waren, reichte das allein nicht immer aus, um die Gefahren zu meistern und die Abenteuer zu bestehen. Sie hatten ein großes Vertrauen in die glückhafte positive Macht des Schicksals. Und an dieses Glück war auch ich bereit zu glauben, als Kind und noch heute.

Schon meine ersten Bücher wirkten wie eine Medizin gegen die Härten, die mein Kinderleben höchst ungerecht, wie ich fand, trafen.

Heinrich Heine, einer meiner Lieblingsdichter und entfernter Onkel, hat als persönliche Widmung in ein Buch, das sich im Besitz der Familie befindet, geschrieben:

*Durch das Meer der Märchenwelt,
durch das blaue Zauberweltenmeer
zieht mein Schiff,
mein Zauberschiff –
seine träumerischen Furchen.*

So manches Mal bin ich an Grenzen gestoßen, an denen ich das Ruder des Lebens nicht mehr fest im Griff hatte, und ich beschloss, mich dem Zauberschiff anzuvertrauen, tief in mir die Gewissheit, dass alle Erfahrungen, auch die aus meinen Geschichten, Romanen und Erzählungen, schon den richtigen Kurs weisen mögen.

2 Lesen um zu leben

„Wir alle lesen in uns und der uns umgebenden Welt, um zu begreifen, wer wir sind und wo wir sind. Wir lesen, um zu verstehen oder auf das Verstehen hinzuarbeiten. Wir können gar nicht anders: Das Lesen ist wie das Atmen eine essentielle Lebensfunktion,“ erklärt Alberto Manguel (Manguel, 2008, S:35), und Gustave Flaubert raunt in einem Brief an Mlle. Chantepie im Juni 1857, und damit auch uns zu: *Lies um zu leben!. Literatur ist der Schwindel, der uns die Wahrheit sagt*, weiß Dorothy Allison. (Melandri, 2007, S.74) Margret Walker entschied mit acht Jahren, dass nach einem menschlichen Wesen Bücher die wunderbarsten Dinge für sie waren. (ebd.) In ihren Frankfurter Poetikvorlesungen stellt Terézia Mora die These auf, dass die Qualität unserer Geschichten, die Qualität unseres Lebens ausmacht. (Mora, 2014) Und wenn Charles Secoundat de Montesquieu sich an keinen Kummer erinnert, den nicht eine Stunde Lesen, zu lindern vermocht hätte, so schreibt Klabund uns ins Stammbuch: *Lest Bücher und werdet glücklich! Wir sind nicht auf der Welt, um unglücklich zu sein.* (ebd.) Besonders intensiv beschäftigt sich Marcel Proust mit dem Lesen und seiner Wirkung auf Seele und Körper. SUR LA LECTURE – TAGE DES LESENS heißt der kleine Faksimileband, der unauffällig neben seinem Werk AUF DER SUCHE NACH DER VERLORENEN ZEIT in meinem Bücherregal steht. Proust ist in diesem Aufsatz „einer Kommunikation im Herzen der Einsamkeit“ auf der Spur. Er betrachtet staunend das fruchtbare Wunder dieser zurückgezogenen Tätigkeit. Beim Durchblät-

tern von „Unterwegs zu Swann“ (Proust, 2004, S.125) stoße ich auf eine meiner Randbemerkungen: l e s e n.

Mit dieser Notiz wollte ich mir das Thema „Lesen“ markieren, das Proust anspricht. Schon Augustinus empfahl in der Antike, die Lektüre mit bestimmten Merkzeichen zu versehen, damit sie leichter ins Gedächtnis zurück gerufen werden kann. (Manguel, 2008, S.132) Diese Methode habe ich mir zu eigen gemacht. Außerdem unterstreiche ich viel, mache hemmungslos Randbemerkungen, notiere Querhinweise und schreibe auf Vorsatzblättern Textstellen mit Seitenangaben raus.

Und so finde ich in Prousts „Sur la lecture“ eine weitere Textstelle, in der der noch junge Marcel feststellt, dass die durch seine Lektüre geweckten erregenden Gefühle jene Nachmittage an dramatischen Ereignissen reicher machten, als es ein ganzes Leben oft ist. Unaufhaltsam bewegte er sich auf die Entdeckung einer inneren Wahrheit zu. An anderer Stelle in „Unterwegs zu Swann“ vertieft der Dichter seine Beobachtung: „In Wirklichkeit ist ein jeder Leser ein Leser seiner selbst. Das Werk des Schriftstellers ist lediglich eine Art von optischem Instrument, das der Autor dem Leser reicht, damit er erkennen möge, was er in sich sonst nicht hätte sehen können. Das Wiedererkennen dessen, was das Buch sagt, im Leser selbst, ist der Beweis für seine Wahrheit.“

Haben wir gerade die Schriftsteller und Schriftstellerinnen zu Wort kommen lassen, welche Bedeutung Bücher und Lesen für sie haben, so möchte ich sie für meine kleine Literaturapotheke nach Büchern befragen, die Wendepunkte in ihrem Leben dargestellt haben. Sie geben die Antwort in der Anthologie EIN BUCH, DAS MEIN LEBEN VERÄNDERT HAT (Falken, 2007). Diese bibliophile Anthologie sollte in keinem Bücherschrank fehlen, liefert sie doch einen breiten und spannenden Überblick über Bücher mit dem Potential, ein Heilbad für die Seele zu sein.

Etienne Francois hat ebenfalls Prousts „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ studiert. Sie sagt: „Seit ich Proust lese, weiß ich, dass sich die Wirklichkeit erst im Gedächtnis formt“. (ebd. S.118) – In unserer Arbeit mit Menschen spielt das Thema Erinnerung eine große Rolle. Hier wären durchaus Textstellen aus „Unterwegs zu Swann“ zu empfehlen. Der erwachsene Marcel bekommt, wie er auf S.271 erzählt, erst durch eine Tasse Tee in die ein bestimmtes Gebäckstückchen getunkt wurde, Kontakt zu längst vergessener Zeit. *So dachte ich oft bis zum Morgen an die Zeiten von Combray zurück, an meine schlaflosen Abende, an viele Tage auch, deren Bild mir viel später erst durch den Geschmack – das Aroma hätte man in Combray gesagt – einer Tasse Tee niedergeschrieben worden war, und durch Erinnerungsassoziationen schließlich auch daran, was ich viele Jahre ...*

Mit dem Buch BERLINER KINDHEIT UM 1900 VON WALTER BENJAMIN entdeckt Michael Brenner (vgl. ebd. S.69), dass der fragmentarische Blick eines Buches auf das Leben, auf die Erinnerung, ihm die Augen über das Leben an sich öffnet und ist verstört. *Das Gelebte war vor allem das, woran man sich erinnerte, das Leben, als aus Mosaiksteinchen zusammengesetztes Fragment.*

Genau wie Proust macht Jan Philipp Reemtsma mit Camus DER FREMDE die Erfahrung, dass man mehrere Leben leben kann und zwar in einer Intensität, als wären sie das eigene. (vgl.ebd. S.322)

In Barbara Bronnen erwacht mit der Lektüre von Charles Dickens DAVID COPPERFIELD früh ihr soziales Bewusstsein. Sie schreibt: *Ich erfuhr, was es bedeutet, arm zu sein... und wie die Reichen auf Arme, die sie ausnützen und erniedrigen, herabsehen, und träumte, wie Dickens, von einer magischen Demokratie.* (ebd. S.74). – Sicherlich sind in einer therapeutischen Arbeitssituation solche und ähnliche Geschichten dazu angetan, über eigene erlebte Ungerechtigkeiten ins Gespräch zu kommen und ebenfalls in Kontakt mit unserem Mitgefühl. –

Ruth Herz (vgl. ebd. S.181) entdeckt beim Lesen des Romans EIN WEG IN DIE WELT von Naipaul, dass ihre Wünsche keine Träume bleiben müssen, und die Weltsicht der jungen Paula Fox verändert sich radikal, nachdem sie SÖHNE UND LIEBHABER von D. H. Lawrence (vgl. ebd. S.113) gelesen hat. *Eine so einfache Szene und doch so komplex.... Beim Lesen des Romans entfernte ich mich von meinen Nöten und Sorgen; meine Wahrnehmung anderer Menschen wurde tiefer und stärker... Die Geschichte weckte mein Bewusstsein für die Macht einfacher Wahrheiten und komplizierter Gefühle.* – Mit ähnlichen Worten könnte auch ich zum Beispiel mein Leseerlebnis von Anthony McCartens Roman ENGLISCHER HAREM beschreiben. Auf Seite 221 kommt die junge Tracy zu ihren Eltern, untere Mittelschicht im Londoner Vorort, und verkündet eine gute und eine schlechte Nachricht: „Die gute: ich heirate. Die schlechte: Er ist Perser und fast doppelt so alt wie ich. Und übrigens: Er hat bereits zwei Frauen, aber ich werde die letzte sein, die er heiratet.“ Suche ich ein Buch, das veranschaulichen soll, dass nicht alles so ist, wie es scheint, das von großen Herzen und intoleranten Geistern handelt, von ungewöhnlichen Beziehungen, von Eltern-Kindkonflikten, von Angst vor dem, was uns fremd ist und der Suche nach dem eigenen Weg, fällt mir zu erst „Englischer Harem“ ein – ein Roman, der eine komplexe Problematik heiter beschreibt und sein Personal sehr ernst nimmt.

Nach der Lektüre DIE 40 TAGE DES MUSA DAGH, GESCHRIEBEN VON FRANZ WERFEL, in einer Sprache, die in die Ritzen der Seele drang, stellt Egon Schwarz fest, nicht mehr derselbe gewesen zu sein. (vgl. ebd. S.385)

Dass Bücher geduldig sind, geduldiger als die meisten Freunde, hat man längst herausgekriegt. Man kann sie herbeirufen, sobald man sie braucht, und bekommt nie die Antwort, dass sie zu beschäftigt sind. Man kann sie sofort loswerden, wenn sie aus irgendeinem Grund nicht mehr genehm sind, ohne Furcht, sie zu

beleidigen. Es heißt, „sie erröten nicht“, was bedeutet, dass sie imstande sind, Wahrheiten zu vermitteln, für die wir zu wehleidig oder zu prüde oder zu engstirnig sind... Diese Feststellung trifft Egon Schwarz (ebd. S.385). – In der Poesietherapie bedeutet das: Es ist für den Klienten, die Klientin viel leichter über einen Protagonisten im Buch zu reden, der ähnliche Probleme oder Schattenseiten hat, wie sie oder er selbst. Denn man spricht ja nur über ein Buch. Da ist man eher bereit hinzugucken, lässt sich sogar eher „packen“ in der Gewissheit, das Buch ganz schnell zuklappen zu können, wenn es zu persönlich wird.

Werner Hofmann bekennt als junger Flakhelfer (Jahrg. 28) in einem TBC – Lazarett, Rilketexte nicht als Gefühle sondern als persönliche Erfahrungen gelesen zu haben. Sie sporneten ihn an, einen ähnlich genauen Blick auf seine Umwelt zu richten. Dieser Entschluss galt besonders Paris, der Stadt der Städte (vgl. ebd. S.210). Als er vier Jahre nach Kriegsende seine Traumstadt besuchte, bestätigte sich seine vorausgelesene Erfahrung der Ambivalenz, des unvermuteten Übergangs von Isolation zu Integration, die in einer Stadt möglich ist. – Ein großer Autor der Gegenwart, dessen kleine große Romane ausschließlich in Paris spielen, und der das Grundgefühl, dass das Leben im Kern unverständlich und unerklärlich ist, immer wieder durchdekliniert, ist Patrick Modiano. Im Dezember 2014 erhielt er den Literaturnobelpreis für sein Werk. Wer sich nun lesend und arbeitend auf die Suche nach der verlorenen Kindheit machen möchte, oder wer mit der Zufälligkeit des Lebens hadert, dem sei z. B. Modianos DIE KLEINE BIJOU empfohlen. *„alles erschien mir so verworren, von Anfang an, seit meinen frühesten Kindheitserinnerungen... Manchmal streiften sie mich gegen fünf Uhr früh, in der gefährlichen Stunde, da man nicht mehr einschlafen kann. So wartete ich, bevor ich hinaus auf die Straße ging; ich wollte sicher sein, dass die ersten Cafés schon offen hätten. Denn ich wusste: mit dem Moment, da ich ins Freie träte, würden diese Erinnerungen sich verflüchtigen wie die Fetzen eines bösen Traums.“* (Modiano, 2005, S.31). In einem Interview am 27. November 2014 erklärt Modiano der „Die Zeit“ zum Thema Zufall oder Schicksal übrigens: „Ich denke immer, ich wäre ohne die Okkupation nicht geboren worden. Mein Leben verdankt sich Begegnungen, die es nur in so schwierigen Zeiten gibt.“

Navid Kermani glaubt, der Konflikt mit seinem Vater wäre ohne SIDDHARTA noch schmerzlicher verlaufen (vgl. ebd. S.231). – Offensichtlich hat das Werk von Hermann Hesse einigermaßen versöhnlich und trostspendend gewirkt. Sicherlich ist das Buch auch eine geeignete Empfehlung für junge Menschen auf der Suche nach dem Sinn des Lebens. Eine Art Unabhängigkeitserklärung war für Sudhir Kakar das Buch MAHABHARATA, das große indische Heldenepos. Der Protagonist hatte *eine Möglichkeit gefunden, aus dem Alltag zu entschwenden in einen kühlen Schatten, und sein Leser folgt ihm.* Hans Pleschinski gesteht: *Schon seit Jahren hatte ich mir angewöhnt, als Mittel gegen jeden Verdruss, immer ein Buch in der Tasche zu haben.* (vergl. ebd. S.313)

Helmut Koopmann liest Thomas Manns Roman BEKENNTNISSE DES HOCHSTAPLERS FELIX KRULL und ist betroffen. Auf Seite 242 beschreibt er sein Erlebnis: *Eigentlich war es nur ein Gedanke oder besser: eine Szene, die etwas illustrierte, das auch mich betraf.* Es ging um die Szene, in der Felix Krull, der es vom Liftboy inzwischen bis zum Kellner gebracht hat, einige Minuten müßig herumsteht und die Hotelgesellschaft, der er zu Diensten zu sein hat, betrachtet. Und dann heißt es bei Thomas Mann:

Den Anzug, die Aufmachung gewechselt, hätten sehr vielfach die Bedienungen ebenso gut Herrschaft sein und hätte so mancher von denen, welche, die Zigarette im Mundwinkel, in den tiefen Korbstühlen sich reckten – den Kellner abgeben können. Es war der reine Zufall, dass es sich umgekehrt verhielt – der Zufall des Reichtums; denn eine Aristokratie des Geldes ist eine vertauschbare Zufallsaristokratie. Der Gedanke der Vertauschbarkeit. Der Zufall regiert die Welt – nicht nur, aber doch beträchtlich. Es war Zufall, dass es mich nicht getroffen hatte, als es andere traf, und umgekehrt. Aber Vertauschbarkeit: das war mehr als das „Es hätte auch anders kommen können“. Es war dahinter die Einsicht, dass nichts bleibend war, oder anders herum: das alles möglich war. Oder noch anders: dass man sich nicht allzu wohlfühlen dürfe in seiner Haut, denn was bleibend schien, war veränderlich, das Sichere ungewiss. Da sprach sich ein Lebensgefühl aus, das das eigene Dasein als vorläufig betrachtete. (zit. ebd. S.242).

Manche Bücher verändern das Leben eben ein bisschen mehr als andere. Und wie Helmut Koopmann können auch wir uns vom Felix Krull auf vielfältige Weise packen lassen mit Themen wie: Minder- oder Überlegenheitsgefühle, das Schicksal in die eigene Hand nehmen, Blenden- und Blendenlassen, die richtige Rolle im Leben finden, was macht uns glücklich...

Peter Suhrkamp, befragt zu seiner Lektüre, berichtet, dass er jeden Tag lesend mit einem Buch beginnt: *Das Lesen am Morgen dient eigentlich dazu, die Flügel meiner Einbildung zu binden, den Geist wach zu machen, für eine Ordnung in meinen Schritten, für das genaue Maß. Es ist ein Mittel gegen Ungenauigkeit und Zerstreutheit. Es legt den Bleikiel in mein Fahrzeug. Und an dieser Stelle erzählt er dem Fragenden die Anekdote von dem alten, zum Tode verurteilten Chinesen. Am Abend vor seiner Hinrichtung nach seinen letzten Wünschen gefragt, bat der um die SIEBEN BÜCHER DER WEISHEIT. Das war auch in China ungewöhnlich, und morgens fragte man ihn, warum er nach den Büchern verlangt habe, sein Gedächtnis daure doch nur noch wenige Minuten. „Ich fülle meine Seele“, war die Antwort. (Suhrkamp, 1986, S.10)*

Einem, der die Seele zu füllen vermag, mit Worten, seiner Stimme und seiner Musik, bin ich eigentlich zufällig wieder an einem dieser wunderbaren Sommerabende dieses Jahres draußen im Park von Schloss Neuhardenberg begegnet. In seinem Konzert erzählte Konstantin We-

cker von seiner neuen Entdeckung eines alten Gedichtes von Novalis, das ihn schon in seiner Pubertät begeistert hatte. Novalis ruft in seinem Gedicht „Wenn nicht mehr Zahlen und Figuren sind Schlüssel aller Kreaturen...“ dazu auf, die Welt zu poetisieren. Er erkennt die *wahren Weltgeschichten in Märchen und Gedichten*. Konstantin Wecker fügt dem kurzen Gedicht eine zweite Strophe hinzu und vertont es zu einem herzergreifenden Song: *Erst wenn Gedichte und Geschichten/ das Herz wieder gerade richten/ wenn wir den eignen Melodien/ nicht mehr hilflos taub entfliehen/ ... dann fliegt mit einem geheimen Wort/ das ganze verkehrte Wesen fort*. Wecker gesteht, im Grunde seines Herzens immer ein Romantiker gewesen zu sein, der immer schon dem geheimen Wort vertraute.

Ich schließe mich Novalis und Wecker an: Lassen Sie uns alle Romantiker sein und Worte und Geschichten suchen, die uns vom „verkehrten Wesen“ kurieren mögen. Und vielleicht haben wir noch das Glück, auf der Suche Wegbegleiter zu finden, die in der Kunst der Bibliothherapie geschult sind.

3 Wir sind, was wir lesen

Mit einem kurzen Ausflug in die Welt des Denkens wollen wir nun untersuchen, was die Kognitionspsychologie zu der These „Wir sind, was wir lesen“, beizutragen hat.

Der Psychologe James Hillman vertritt die Ansicht, dass Kinder, die in frühen Jahren Geschichten gelesen oder Geschichten erzählt bekommen haben, „in einer besseren Verfassung sind und bessere Voraussicht entwickeln, als diejenigen, denen die Geschichten erst später beigebracht werden müssen [...]. Treten die Geschichten früh ins Leben, formen sie bereits eine Sicht aufs Leben aus.“ Für Hillman werden diese ersten Leseerlebnisse *etwas, in dem man lebt und das man durchlebt, ein Weg, auf dem die Seele zu sich selbst findet*. (Hillman, 1974, S.42)

Die Tatsache, dass Lesen und Lesenlernen nicht nur für die kognitive Entwicklung, sondern auch für die Ausbildung emotional-sozialer Kompetenzen eine entscheidende Rolle spielt, wurde in der klassischen psychologischen und pädagogischen Leseforschung lange Zeit vernachlässigt. Vermutlich hilft uns das limbische System insgesamt, welches unter anderem die Amygdala und den cingulären Kortex umfasst, Wörter, Sätze und Texte affektiv zu bewerten, beim Lesen Prioritäten zu setzen und die Gefühle von Protagonisten und Nebenfiguren nachzuvollziehen (Schrott, 2011, S.70).

Der Lyriker Raoul Schrott und der Psychologe Athur Jacobs sind in ihrem Werk GEHIRN UND GEDICHT auf der Suche nach Überschneidungen zwischen elementaren Stilmitteln der Literatur und elementaren Prozessen im Gehirn und betrachten Lesen als Ausbildung zum 7. Sinn.

Eine Welt von Bildern und Gefühlen, von Figuren, die so wirklich erscheinen wie die Umwelt, der Zauber einer Geschichte, die derart mitreißt, dass man alles um sich herum vergisst; die Kraft einer Idee, die ganze Biographien verändern kann. Solche Erlebnisse berichten Personen, [eben haben wir viele von ihnen zitiert] werden sie gefragt, was literarisches Lesen bei Ihnen auslöst. Die bewusst mitteilbaren Vorgänge des Lesens bilden jedoch bloß die Spitze eines Eisbergs, der aus zahlreichen unbewussten kognitiven und affektiven Prozessen besteht, welche die Leseforschung mit Methoden der Blickbewegungs- und Hirnaktivitätsmessung auszuleuchten versucht. Einfach gesagt kann man feststellen, beim Lesen baut sich im Gehirn etwas um. Die Erfahrung des Versinkens in einer Geschichte, auch Immersion genannt, kann jedoch so weit gehen, dass wir kalten Wind „erleben“, der uns ins Gesicht bläst, den Geruch von schalem Bier, einen Kuss auf unsere Lippen oder ein heißes Stück Pizza in unserem Mund. Als Leser kann es geschehen, dass wir uns gemeinsam mit dem Protagonisten der Geschichte durch dessen Welt bewegen, die uns wirklicher erscheint, als unsere eigene reale. Wir erleben und leiden mit und speichern diese Empfindungen. (Schrott, 2011, S.35).

Schrott und Jacobs untermauern dieses Immersionsphänomen durch zwei Hypothesen: Symbolverankerung und Neuronale Neuprägung. Die Hypothese der Symbolverankerung postuliert, dass beim Lesen wie beim Sprachverstehen Prozesse im Spiel sind, die auf denselben oder ähnlichen neuronalen Mechanismen beruhen, wie beim direkten Erleben. Diese mentale Simulation verbal oder schriftlich beschriebener Situationen bewirkt demnach unter bestimmten Randbedingungen – eine mit der realen Wahrnehmung vergleichbare, bisweilen sogar stärkere Eindrücklichkeit. Das Schriftbild von Worten und Sätzen stellt dieselbe Art von sensorischem Reiz dar wie Objekte und Gesichter. Zugleich werden sie auch mit ihrer Klanggestalt assoziiert. Licht- und Schallwellen wirken so – transformiert in neurochemische Signale – auf unser Gehirn, dass diese Wellen dann in komplexen Zwischenschritten zu multimodalen „Symbolen“ umgewandelt werden: in Buchstaben/Grapheme und die ihnen entsprechenden Laute/Phoneme. Ein Wort wird demnach symbolisch verankert durch jene sensomotorischen Aktivitäten, mit denen im Verlauf der individuellen Lerngeschichte seine Rezeption (Sehen, Hören) und Produktion (Sprechen, Schreiben) miteinander verbunden wurde. Der Psychologe Lawrence Barsalou spricht in diesem Zusammenhang von „perzeptuellen Symbolen“. Sie ba-

sieren auf dynamischen, über viele neuronale Netzwerke verteilten assoziativen Aktivierungsmustern (vgl. Schrott, 2011, S.28).

In einer Situation A erfassen und speichern diese Assoziationsareale Aktivierungsmuster aus den unterschiedlichsten sensomotorischen Arealen. Wird Situation A oder eine hinreichend ähnliche später wiederholt – ob in Wirklichkeit oder virtuell, wie beim Lesen –, reaktivieren diese Assoziationsareale die ursprünglichen sensomotorischen Reizungen und implementieren damit, laut Barsalom, perzeptuelle, das heißt visuelle, auditive oder olfaktorische Symbole. (Schrott, 2011, S.38)

Die zweite Hypothese besagt, dass kulturelle Erfindungen, wie die Schrift, evolutionär ältere Netzwerke im Gehirn okkupiert haben, indem sie deren strukturelle Rahmenbedingungen zumindest teilweise übernommen haben und eine Art „neuronale Nische“ bilden. Da schon allein beim Erkennen eines einzelnen Wortes neuronale Netzwerke in allen vier Hirnlappen und im Kleinhirn, sowie in weiteren subkortikalen Strukturen aktiv sind, ist davon auszugehen, dass hier Strukturen genutzt werden, die bei unseren Vorfahren vergleichbare Funktionen erfüllten (z. B. Muster-, Objekt- und Gesichtserkennung). Auf eine der größten Leistungen der menschlichen Zivilisation und eine der komplexesten Funktionen des menschlichen Gehirns bezogen – das Lesen – geht der Neuropsychologe Stanislaw Dehaene in seiner Hypothese der Neuronalen Neuprägung davon aus, dass ein bestimmter Teil der linken Gehirnhälfte ein Gehirnareal ist, dessen neuronale Schaltkreise, die evolutionär zunächst ausschließlich der Objekt- und Gesichtserkennung dienten, neu überformt wurden im Prozess des oft Jahre dauernden Lesenlernens. Obwohl wissenschaftlich nicht unumstritten machen beide Hypothesen zusammen plausibel, weshalb literarisches Lesen auch eine sinnliche Erfahrung ist und zu einer Art von siebtem Sinn werden kann, der sich aus den sensorischen Erfahrungen des Seh- und Hörsinns sowie unzähliger Erinnerungsbilder speist (ebd. S.39).

4 Können Wörter Gefühle auslösen?

Bei Daniel Kahnemann (Kahnemann, 2011, S.70) findet sich folgendes Beispiel für die Aktivierung komplexer Reaktionen nur beim Lesen von nur 2 Wörtern:

BANANEN ERBRECHEN

Der Autor berichtet anschaulich, wie allein das schriftliche Angebot dieser beiden Wörter eine Assoziationsmaschine bei seinen Probanden in Gang setzt – das Gesicht wird leicht verzogen, die Pupillen erweitern sich, das Herz schlägt schneller, die Haare an den Armen richten sich leicht auf, die Schweißdrüsen werden aktiviert. Sie reagierten auf das ekelerregende Wort mit einer abgeschwächten Version dessen, wie sie auf das reale Ereignis reagieren würden, jenseits der Kontrolle. Und ohne besonderen Grund dafür zu haben, ging der Intellekt automatisch von einem kausalen Zusammenhang zwischen den Wörtern „Banane“ und „Erbrechen“ aus. Der Zustand des Gedächtnisses hatte sich verändert, wenn auch nur für kurze Zeit. - Ich muss zugeben, dass ich selbst mit einer spontanen Appetitlosigkeit und einem unguuten Magengefühl beschloss, erst einmal auf die Banane in meinem Müsli zu verzichten.

Den Ereignissen, die dadurch ausgelöst wurden, dass die zwei Wörter gegeben wurden, liegt ein Prozess zugrunde, der „assoziative Aktivierung“ genannt wird; Vorstellungen, die wachgerufen werden, lösen viele andere Vorstellungen aus, in einer sich ausbreitenden Aktivitätskaskade im Gehirn. Ein Wort ruft Erinnerungen wach, die Emotionen wachrufen, die ihrerseits Gesichtsausdrücke und andere Reaktionen hervorrufen, wie etwa eine allgemeine Anspannung und eine Tendenz zur Vermeidung. Der Gesichtsausdruck und die Bewegung der Abwendung verstärken die Gefühle, mit denen sie verbunden sind, und die Gefühle ihrerseits verstärken kompatible Vorstellungen. All dies geschieht schnell und gleichzeitig und erzeugt ein sich selbst verstärkendes Muster kognitiver, emotionaler und körperlicher Reaktionen. (Kahnemann, 2011, S.71).

Unser Gehirn hat die bloße Verknüpfung von zwei Wörtern als eine Repräsentation der Wirklichkeit behandelt. Wenn wir also davon ausgehen, dass zwei Wörter, die wir lesen oder hören, in der Lage sind, so viel in unserem Gedächtnis, unserer Erinnerung und in unserem Körper zu bewirken, wie ungleich intensiver müssen also literarische Texte, die berühren, auf die Persönlichkeit wirken?

Wenn ich hier von Persönlichkeit rede, gefällt mir die Vorstellung, die Werner Seifert in seiner Methodik der Persönlichkeitsdiagnostik vertritt. Er sieht *Persönlichkeit als jenes komplizierte Etwas, mit dem ein Mensch seine Lebensgestaltung bewerkstelligt, worin er andere Menschen verwickelt, womit er im Leben etwas erreicht, womit er aber auch scheitert. Eine Persönlichkeit kann sehr vieles ins Werk setzen. Mann kann sich seine Persönlichkeit sogar als Werkzeug und zugleich Werk seiner Lebensgestaltung vorstellen.* (Zitat bei Petzold/Orth, 2009, S.297).

H. G. Petzold hat 1993 ein anschauliches und treffendes Bild für das gefunden, was unsere Persönlichkeit, also unsere Einzigartigkeit als Mensch, ausmacht. Petzold spricht von den 5 Säulen der Identität. Diese tragenden Pfeiler, die uns zu dem machen, was wir gerade sind, und die zu unserer Entwicklung und Veränderung beitragen, sind:

1. Leib/Leiblichkeit
2. soziales Netzwerk/soziale Bezüge
3. Arbeit und Leistung
4. materielle Sicherheit und
5. Werte

Und natürlich können wir uns gut vorstellen, dass das Gelesene und besonders das lesend und schreibend in therapeutischen Prozessen erarbeitete, wesentliche Antworten geben kann auf die grundlegenden Fragen: *Wer bin ich, auf wen beziehe ich mich, wer bezieht sich auf mich, worüber definiere ich mich und was macht mich aus?*

Einen wichtigen Beitrag zur Bildung unserer Persönlichkeit liefern ebenfalls „Mentalisierungen“. (: http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/hg_petzold-polyloge-28-2008.pdf Stand: 31.07.2015)

Unter Mentalisierungen sind cerebrale und zugleich mentale Prozesse zu verstehen, Prozesse, die im „Geist der Menschen“ zu Weltsichten, Weltbildern, Welt- und Lebensanschauungen, Ideen- bzw. Gedankenwelten, geistigen Klimata, Traditionen führen, zu Mentalitäten als „kollektiven mentalen Repräsentationen“. Diese sind mit spezifischen gesellschaftlichen Formen und Praxen in Mikro- und in Makrobereichen verbunden. Einzelpersonen und Kollektive werden von Mentalisierungen bestimmt.

Die Integrative Therapie versteht Sprache (langue) als Handlungsmöglichkeit und Sprechen (parole) als Handlung, in welcher Prozesse der Verständigung (Interaktion, Kommunikation, Korrespondenz) und der Sinnschöpfung (in Konsens-Dissensz-Prozessen) in intertextuellen Diskursen und heterotypen Polylogen erfolgen und zwar in „Erzählungen“ (Narrationen), „dichten Beschreibungen“ und in „persönlicher und intersubjektiver Hermeneutik“. Als solche werden Sprache, Sprechen, Erzählen Kerngeschehen jedes therapeutischen Prozesses, der Differenzierung und Integration, Heilung und Entfaltung fördern will – über ein Leben hin, das in seiner Vielfalt immer wieder zu Synthesen aus panoramischer Überschau (synthèse panoramique, Ricoeur) finden kann. (Petzold, Sprache, Gemeinschaft, Leiblichkeit und Therapie, 2010)

Durch neokortikale Langzeitspeicherung wird erlebtes Weltgeschehen, unsere Kultur, biologisch und mental im Gehirn der Kulturträger verankert. (vgl. ebd. S.36) Verstehensarbeit, u. a. der Umgang mit Literatur, schult die kritische Auseinandersetzung, wird ebenso eingeschrieben in die Gehirne, wie das Welterleben. Diese kritische Auseinandersetzung ist so wichtig, damit der Mensch das Leben, dessen Charakter scheinbar schicksalhaft hinzunehmen ist, die

Ereignisbestimmtheit verliert und bewusstere Gestaltung und Steuerung möglich werden. (ebd. S.30) Die Leiden des Menschen an der Gesellschaft weichen Selbsterkenntnis und Wahrsprechen. (ebd. S.31)

Der Mensch bekommt eine innerliche Dimensionierung, die unendlich ist. Unsere eigenes Erleben und alle aufgezeigten Forschungs- und Erfahrungsergebnisse bestätigen die Wirkmächtigkeit von gestalteter Sprache, die uns Menschen berührt, in uns eingeschrieben wird, und einen neuen/anderen vielleicht verschütteten Zugang zu uns und dem Leben ermöglicht, oder anders ausgedrückt: wir sind, was wir lesen.

5 Literatur wirkt

Dass Literatur wirkt, davon haben uns die Autoren und Autorinnen Zeugnis abgelegt. Und wenn etwas wirkt, kann man es auch heilbringend einsetzen, muss aber auch davon ausgehen, dass es Nebenwirkungen haben kann. Von Michael Brenner haben wir bereits eingangs erfahren, dass eine bestimmte Lektüre sehr verstörend auf ihn gewirkt hat; wohingegen Kafka meint, „ein Buch müsse die Axt sein, für das gefrorene Meer in uns“. Vor 100 Jahren bemängelte Virginia Woolf in EIN ZIMMER FÜR MICH ALLEIN die Künstlichkeit und Weltferne vieler literarischer Heldinnen in von Männern verfassten Texten. Gertrud Lehnert beschäftigt sich in ihrem Essay EMMA BOVARY UND CO ausführlich mit der vermeintlichen schädlichen Wirkung, die die falsche Lektüre haben kann, besonders für Frauen, denen die Verfechter dieses Ansatzes, die Unfähigkeit zur Unterscheidung von Fiktion und Wirklichkeit unterstellten. (Lehnert, 2015, S.106) Wie in der Humanmedizin braucht man für den Einsatz eines Arzneimittels, eine genaue Kenntnis der Substanz, der Dosierung, der Wirkungsweise und natürlich auch fundierte Kenntnisse der menschlichen Anatomie. Übertragen auf unsere therapeutische Arbeit mit Literatur bedeutet das, der Therapeut benötigt umfassende Erfahrungen mit der Literatur, die er sich selbstverständlich als leidenschaftlich Lesender und Schreibender angeeignet hat. Arthur Lerner, der Begründer und Direktor des Poesietherapie Institutes Los Angeles schrieb 1976: *The ideal condition would be to develop individuals who are versed and trained in poetry and in therapy.* (Uerlings, 1976, S.201).

Was wollen wir nun tatsächlich mit der Zusammenstellung einer kleinen Apotheke der Literatur erreichen, was kann erreicht werden, und was soll kuriert werden?

Hilde Domin antwortet Professor Helmut Viebrock, dem Initiator der Frankfurter Poetikvorlesungen, der bewegt ist von Domin's ZuhörerInnen und dem Maß an Hingegebenheit und der Hoffnung auf Hoffnung, die sich auf den Gesichtern spiegeln: *Gerade das hatte ich mir vorgenommen, den Mut zum Leben zu stärken: ein DENNOCH gegen die fatale „No-future-Panik“* (Domin, 2009, S.1).

POETIK DES RAUMES heißt ein Buch von Gaston Bachelard. Der Autor bezieht sich an einer Stelle auf einen Text von Victor-Emile Michelet: *Leider muss man erst alt werden, um die Jugend zu erringen, um sie von den Fesseln zu befreien, um gemäß ihrem ursprünglichen Schwung zu leben.* Bachelard ist überzeugt, die Dichtung böte uns die Bilder, wie wir sie hätten finden müssen im „ursprünglichen“ Schwung der Jugend. Sie gibt uns nochmals Aufenthaltsorte des Seins, wo sich eine Gewissheit des Seins verdichtet – also lesend Erfahrungen der Jugend machen, die wir damals nicht machen konnten, weil wir „zu jung“ waren (Bachelard, 2014, S.56).

In seiner „Rede an die Sprache – Ich habe nichts, wovon ich sagen möchte, es sey mein eigen“ zur Eröffnung des Literatur- und Musikfestes „Wege durch das Land“ 2015 stellt Michael Krüger, der in seiner Überschrift Hölderlin zitiert, die Poetik gleich kurierend der ganzen Welt entgegen: *Weil nämlich die Welt so ist, wie sie ist, also grausam, neidisch, ungerecht, böse und jedenfalls alles andere als paradiesisch, provoziert sie die poetische Unterstimme, die die gesamte zivilisatorische Entwicklung begleitet und von einer friedlichen, gerechten, paradiesischen Welt singt und träumt.* (Krüger, 2015, S.16f)

6 Heilkräftige Unterstützung

In der Welt, die so gar nicht heil ist, steht der Mensch oftmals mit seiner Not. Und diese menschlichen Nöte, die psychischen und psychosomatischen Erkrankungen brauchen zu Zeiten heilkräftige Unterstützung. Hier ist die Integrative Poesie- und Bibliotherapie ein bewährtes, leider noch recht unbekanntes Verfahren, mit dem durch das Medium Literatur „Prozesse seelischer Integration und persönlichen Wachstums in Gang gesetzt und unterstützt werden können“. (Petzold/Orth, 1985) Im Gegensatz zur heilenden Kraft der Sprache, die auch einfach beim Selberlesen und Schreiben wirkt, diese Erfahrungen haben wir bereits aufgezeigt, und jede/r von uns hat als Leser und Leserin Ähnliches erlebt, haben Poesie- und Bibliotherapeuten in Einzelgesprächen oder Schreib – und Therapiegruppen noch weitaus intensivere Möglichkeiten den Heilungs- und Wachstumsprozess bei ihren KlientInnen zu befördern.

Dabei vermittelt Literatur Einsichten in Lebenszusammenhänge und in die Bedingtheit des eigenen Schicksals. (Marschick, 1993, Kunst und Therapie, Heft 1/2 1998) In einem kleinen Aufsatz im Büchlein TÜR AUS DEN ANGELN, das von einer Selbsthilfegruppe 2011 herausgegeben wurde, fasst der Sprach- und Bibliotheraapeut Alexander Wilhelm so kurz wie verständlich zusammen:

Durch die Methode der Poesie- und Bibliothherapie können in Einzel- und Gruppenarbeit Prozesse seelischer Integration und persönlichen Wachstums in Gang gesetzt und unterstützt werden. Dies kann übungs-, erlebnis- und konfliktorientiert geschehen und ergänzend z. B. zur Psychoanalyse, Verhaltenstherapie oder der Systemischen Therapie eingesetzt werden. Das Medium der Sprache bietet die Möglichkeit sowohl in der Arbeit mit eigenen (produktiv) wie auch mit fremden Texten (rezeptiv) zur Beseitigung von Störungen, Traumatisierungen, Konflikten und Defiziten nicht nur beizutragen, sondern ihre Verarbeitung teilweise erst zu ermöglichen... Arbeit in Gruppen, Vorlesen im geschützten Rahmen, die Möglichkeit der freiwilligen Veröffentlichung ist besonders dann positiv wirksam, wenn sich die anderen Gruppenmitglieder einer Bewertung enthalten und sich stattdessen auf beobachtendes Verhalten beschränken, das heißt Feedback und Sharing geben... Jeder schriftliche Ausdruck kann die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit unterstützen. Sie bewirkt auch immer eine Unterstützung für das eigene Tun und kann letztendlich für den oder die Schreibenden strukturierend und sinnstiftend sein.

Bei der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie handelt es sich um ein Instrument, das intermedial eingesetzt werden kann. Hören, Lesen, Schreiben, Ausdruck, Farben, ja sogar der sinnhafte Eindruck des Ertastens spielen eine Rolle und werden in die Arbeit mit einbezogen. Der Schwerpunkt wird auf die Gesundheit des Menschen gelegt, seine Potentiale und seine Kreativität, die es auf möglichst spielerische und erlebniszentrierte Weise zu fördern und zu heilen gilt.

7 Ein Buch für alle Sinne

Dass beim Lesen, Schreiben und Zuhören unser Gesichts- und Hörsinn angesprochen werden, damit natürlich auch unser Geist und unser Gefühl, versteht sich von selbst. Aber wie verhält es sich mit unserem Tast- und Geruchssinn? Vor einigen Tagen überraschte ich meine erwachsene Tochter und angehende Grundschullehrerin am Küchentisch, wie sie im wahrsten

Sinn des Wortes ihre Nase in ihre Bücher steckte und seufzte: „Ach, Bücher riechen ja so gut!“ Und wirklich, sensibilisiert durch die Wahrnehmung meines Kindes, konnte auch ich die neuen Bücher riechen und verspürte den augenblicklichen Drang mich und meine Nase darin zu versenken, das kann kein E-book bewirken.

Dass alte Bücher riechen, weiß jeder Antiquariatsbesucher. Forscher fanden heraus, dass es ein Duft aus einer Kombination aus Grasnoten, einer Spur Säure und einem Hauch Vanille ist, je nach Alter und Beschaffenheit. Es ist ein ganz typischer Geruch, für die einen positiv und geradezu unwiderstehlich, für die anderen eher muffig. Dieser Geruch ist auch ein Zeichen von Verfall, denn Bücher sind aus organischem Material. Bücher zu riechen, ist also auf jeden Fall eine sehr sinnliche Erfahrung.

Dass wir uns beim Kauf oder Finden von Büchern nicht zuletzt von unserem Tastsinn leiten lassen, ist uns vielleicht nicht immer bewusst, wird aber sogar von manchen Verlagen gezielt herausgefordert. Es tut gut und macht Spaß, mit den Fingern über absolut glatte Buchrücken zu gleiten, oder sich von samtigen Oberflächen, rauen Leineneinbänden und geprägten Buchdeckeln verführen zu lassen. 1984 begründete der Eichbornverlag eine Buchreihe mit dem Anspruch intellektuelles, visuelles und haptisches Vergnügen miteinander zu verbinden und damit feinsinnige Leser anzusprechen. Diese vielleicht „schönste Buchreihe der Welt“ (die Zeit) wurde „Andere Bibliothek“ genannt. Ich muss gestehen, dass ich in dieser Hinsicht absolut verführbar war. In meinen Regalen finden sich wunderschöne Exemplare, bei denen es mir immer noch großen Spaß bereitet, sie zu berühren und anzuschauen, und manch unerwartetes Lesevergnügen hat sich zudem für mich ergeben.

In einem Festvortrag, den Umberto Eco zum fünfundzwanzigsten Jubiläum der Mailänder Stadtbibliothek im Palazzo Sormani hielt, fordert er eine Bibliothek, die dem Menschen gerecht werden soll, in der der Leser Bücher finden kann und sich auch finden lassen kann, sie in die Hand nehmen kann, spüren kann. Die Bibliothek soll Lust bereiten, ein Ort zum Wohlfühlen, unabhängig von irgendwelchen Kriterien. (Umberto Eco: Die Bibliothek/aus.gelesen//radiergummi.Wordpress.com/2011/03/29/umbert-eco-die-bibl...) So, oder so ähnlich mag man sich das Paradies vorstellen.

8 Vier Wege der Heilung und Förderung

Es erklärt sich fast von selbst, dass die „Vier Wege der Heilung und Förderung“, wie sie von Hilarion Petzold und Ilse Orth und Anderen in zahlreichen Veröffentlichungen als „Königswege“ zu einem gesunden Menschsein aufgezeigt werden, bestens durch Bücher als multisensorische Erfahrungen und durch das therapeutische Verfahren der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie erreicht werden. (Petzold/Petzold, fpi-publikationen)

Dichtung wirkt befreiend, weil sie den Menschen vom Objektsein, vom Stummsein, vom Alleinsein, vom Abgeschnittensein befreit (Domin). Allerdings, und das ist als Kontraindikation zu beachten, kann Dichtung nicht verabreicht werden, wie eine Spritze oder ein Medikament. *Der Mensch muss zu ihr hingehen dürfen, er muss sich selbst angesprochen fühlen. Dichtung befreit auch den, der im Gefängnis sitzt, auch den, der sterbenskrank ist.* (Petzold/Orth, 2009, S.13) Dichtung spendet Trost und macht Mut eigene Träume zu verwirklichen. Sie wirkt einem Gefühl der Entfremdung und der Sinnlosigkeit entgegen. Sie ist in der Lage, kathartische Arbeit zu leisten, d. h. festgehaltene Emotionen zu lösen oder Emotionen zu stimulieren. (ebd. S.33) Das Expressive und Kathartische führt den Patienten zu einem bewussteren Wahrnehmen, seine Empathie für Resonanzen wird geschärft. (ebd. S.34) *Er sieht sich nicht wie vordem alleine, sondern findet seine Identität in der Welt eines anderen Mitmenschen enthüllt,* (Morrison, 1969, S.88). Dichtung „heilt“ ein Stück Welt und damit auch mich, weil sie gegen die grausame Wirklichkeit ein paradiesisches Gegenbild entwickeln kann. (s. Krüger) Alles eben Genannte können wir also mit Hilarion Petzolds Leitsatz zum „ersten Weg der Heilung“ zusammenfassen: SICH SELBST VERSTEHEN, DIE MENSCHEN, DIE WELT VERSTEHEN.

Der „zweite Weg der Heilung“ besteht in der Möglichkeit der Nachsozialisation, Grundvertrauen zu stärken, eine Nach-Beelterung zu ermöglichen, von Petzold mit dem Leitsatz: ZUGEHÖRIG SEIN, BEZIEHUNGSFÄHIG WERDEN, LIEBE SPÜREN UND GEBEN, SICH FREUND/FREUNDIN WERDEN, ausgedrückt. Hier liegt die augenfällige Heilerfahrung vor allem in den therapeutischen Rahmenbedingungen. Z. B wird durch Vorlesen in gemüthlicher Atmosphäre Wärme erfahren, die Gruppe kann stark zum Erleben von Zugewandtheit, Aufmerksamkeit und Wertschätzung beitragen. Doch auch das Lesen und Schreiben sind ein Training in Wahrhaftigkeit. Und nur ehrlich gegen mich selbst, kann ich mir Freund, Freundin sein: *Hinhören auf die stimmlose Stimme des Herzens, heißt sich selbst nicht belügen.* (Petzold/Orth, 2009, S.12)

Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentfaltung mit dem Leitsatz NEUGIERDE AUF SICH SELBST, SICH SELBST ZUM PROJEKT MACHEN, SICH IN BEZIEHUNG ENTFALTEN, sind die Schwerpunkte auf dem „dritten Weg“. Wie kaum ein anderes Medium ist hier die Bibliothherapie in der Lage, zielführend zu wirken. Die Poesietherapie fördert die Ausdruckskraft des Patienten in Worten und in Bildern, ja sie leiht Worte. Dichtung ist in der Lage durch Restituie-

rung, Mobilisierung und Freisetzung der schöpferischen Fähigkeiten des Menschen, zu seiner Genesung, Selbstfindung und Selbstverwirklichung Entscheidendes beizutragen. (ebd. S.21). Lesend ist es möglich, mehrere Leben zu leben. Lesen kann sich auf die Persönlichkeitsbildung auswirken und zu einem 7. Sinn der Realitätserfahrung werden. Lesend besteht die Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen und die Seele zu füllen. Lesen bietet die Möglichkeit, deformierten Spracherfahrungen oder mangelhafter sprachlicher Sozialisation zu begegnen. (ebd. S.68) Das eigene Verfassen von Gedichten vermittelt zudem die positive Erfahrung, etwas gestalten zu können, vermittelt Freude und das Erlebnis von Schönheit. (ebd. S.39). In einer seiner zahlreichen Abhandlungen „Das Selbst als Künstler und Kunstwerk“ erkennt Hilarion Petzold den starken Willen des Menschen, sein Leben als Kunstwerk zu gestalten. Er, der Mensch, ist damit Künstler und Kunstwerk zugleich und hat damit seinem Leben, auch in dramatischen und schlimmen Verläufen eine Sinnhaftigkeit verliehen. Lesend und schreibend kann er sich ins Verhältnis setzen mit anderen Schicksalen im Buch, die ebenfalls an den Überwindungsleistungen gereift sind, und so ein „Meisterwerk“ werden. (Petzold, 2007, S.284)

“Der vierte Weg der Heilung“ führt über die Solidaritätserfahrung und die Metaperspektive zur kraftvollen Selbstbestimmtheit und zu Engagement in eigener und fremder Sache. Petzolds Leitsatz dazu lautet: NICHT ALLEINE GEHEN, FÜREINANDER EINSTEHEN, GEMEINSAM ZUKUNFT GEWINNEN. Und natürlich hat die Bibliothherapie hier viel beizutragen: Durch die Dichtung besteht die Möglichkeit, die eigene Situation von außen zu betrachten, eine Metaperspektive einzunehmen und Stärkung für das eigene Leben zu bieten. Es wird möglich, sein Leben im Nachhinein zu verstehen. Durch das Lesen kann das soziale Bewusstsein geschärft werden und es kann Ansporn bieten, die Welt genauer zu betrachten. Außerdem vermag das Lesen ordnend zu wirken und kann dem Leser Struktur verschaffen.

9 Den passenden Lesestoff finden

Genau wie es gegen Husten verschiedene Arten von Medizin gibt – Tropfen, Sirup, Pastillen, Inhalate, Tees, Salben zum auf die Brust reiben, sogar Suppositorien, gibt es auch diverse Darreichungsformen an gestalteter Sprache, die unterschiedlich wirken – Poetisches, Episches, Dramatisches. Bibliothherapie, differenziert eingesetzt, kann Vieles bewirken.

Die Indikation und die Art der Wirkung sind geklärt, es bleibt die Frage, welche Darreichungsform von Lesestoffarznei wir verwenden. Denken wir an den Husten! Zur Heilung

müssen wir uns entscheiden, welches Mittel wir anwenden. Vielleicht sind tagsüber schleimlösende Brausetabletten unterstützt von beruhigendem und lösendem Huflattichtee angezeigt, und nachts die Tropfen mit der hustenblockierenden Wirkung und besser noch ein Brustwickel mit ätherischen Ölen dazu. Um das Richtige zu finden, fragen wir unseren Arzt oder die Apothekerin oder haben selbst schon lebenslange Erfahrung mit Bronchialinfekten. Arzt und Apotheker haben ein langes Studium absolviert und werden uns das Entsprechende für unsere Atemwegserkrankung empfehlen. Wollen wir jedoch Lesestoff von der richtigen Art in der entsprechenden Dosierung sinnbringend in unserer Arbeit einsetzen, braucht es schon Einiges an eigener Leseerfahrung und natürlich eine hohe Sensibilität für das „Krankheitsbild“, das sich möglicherweise unklarer als der Husten darstellt.

Wenn ich hier ein kleines Vademecum zur Bibliothherapie zusammenstelle, möchte ich doch auch erläutern, wie ich beim Einrichten meiner eigenen Hausapotheke vorgehe. Wie schon erwähnt, habe ich mir angewöhnt, mir beim Lesen ständig Notizen zu machen, in den Büchern selbst, aber auch in meinen Lesebegleitheften. Seit einigen Jahren lege ich ein besonderes Augenmerk auf Themenbereiche – Alter, Trauer, Trost, Scham, Schicksal, Schuldgefühl, Ängste... Ein separates Heft habe ich seitenweise mit entsprechenden Überschriften versehen und ordne nun sämtliche, mir geeignet erscheinende Romane, Erzählungen, Gedichte diesen Überschriften zu. So ist mit der Zeit ein persönliches und umfangreiches Almanach der Poesietherapie entstanden.

Auf das „Aspirin“ des Lesens, also das Mittel der Wahl, gegen fast jede Art von Kummer und Schmerz, gehe ich nur kurz ein. Ich meine Märchen. Schon Bruno Bettelheim wusste, dass Kinder Märchen brauchen. Und wenn ich vor meinen Regalen mit Märchen aus aller Welt stehe, finden sich dort auch zahlreiche Werke von Märchen- und seelenkundigen Autorinnen und Autoren, die sich mit der Heilkraft der Märchen beschäftigten; Eugen Drewermann, Verena Kast, Mario Jacoby, Ingrid Riedel, Hans Jellouschek, Arthur Schult seien erwähnt und uns ins Arzneischränkchen gestellt, auf dass wir lernen noch besser mit dem Wirkstoff Märchen umzugehen.

10 Gedichtbände

Ähnlich heilsam wirken Gedichte, mit Sofort- und mit Langzeitwirkung, je nachdem. Auf die Frage, was der Poesie Überlebensdauer verschafft, antwortet Norbert Blüm in seinem Artikel

„Ist Poesie ein Lebensmittel“: *Vielleicht ist sie Lebensmittel für die Seele, und da der Leib ohne Seele tot ist, ist das Gedicht sogar ein Lebensretter. Vielleicht, vielleicht.* (Die heilende Kraft der Sprache, S.37)

Durch das Gedicht wird im Einzelfall das Beispielhafte sichtbar, das Gedicht verbindet Dichter und Leser, macht sie zu Zwillingen, unterstellt Hilde Domin (Domin, 2009, S.11). Das gilt natürlich ebenfalls für prosaische Literatur.

In unsere lebensrettende Apotheke gehören also unbedingt Gedichtbände – jede/jeder mag entscheiden, was das Passende ist. Müsste ich mich auf wenige beschränken, so stünde an vorderer Stelle Mascha Kaléko mit Gedichten, die jeder versteht, weil sie von Dingen handeln, die wir alle erleben, Liebe, Abschied, Einsamkeit, finanzielle Nöte, Sehnsucht und Trauer. Dabei kommt sie manchmal melancholisch oder verspielt und auch messerscharf rüber. *Was man so alles überlebt- Ich frage mich oft,/ und gebe mir dabei selbst auf die Nerven./ Denn es ist eine Frage in mehreren Strophen:/ Warum werfen uns seelische Katastrophen/ nicht um?* (Kaléko, 2013, MEIN LIED GEHT WEITER)

Ich setze den Fuß in die Luft und sie trug. Diesen wunderbaren Satz finde ich bei Hilde Domin (DOMIN, SÄMTLICHE GEDICHTE, 2009, S.47). Bei ihr, die sich so intensiv mit Lyrik und ihrer Wirkung auseinander setzt, muss es schon die Gesamtausgabe sein.

Und weil kaum jemand treffender über die sich verfehlende Liebe geschrieben hat, als Heinrich Heine in seinem 4. Gedicht im Buch der Lieder (HEINE, SÄMTLICHE GEDICHTE, S.137): *Ein Jüngling liebt ein Mädchen, das hat einen anderen gewählt...* Und weil der gesamte Gedichtband schon eine Hausapotheke für sich ist, was übrigens auch für alle hier erwähnten Werke gilt, stehen Heines sämtliche Gedichte in meinem Apothekenregal neben denen von Bertolt Brecht. Die Erinnerung an die Marie A und den wahrscheinlich längst vergessenen Kuss, wäre da nicht *eine Wolke, die ich lange sah, sie war sehr weiß und ungeheuer oben...* lese ich wieder in Brechts „Hundert Gedichten“, und denke über das nach, was unsere Erinnerung ausmacht. (Brecht, Hundert Gedichte, 1968)

Auch Ingeborg Bachmann darf nicht fehlen in meiner kleinen Sammlung, und ich schlage den Gedichtband wahllos auf – „Sterne im März“ heißt das Gedicht auf Seite 48. In der 3. Strophe liest man: *An langen Tagen sät man uns ungefragt/ in jene krummen und geraden Linien,/ und Sterne treten ab./ Auf den Feldern/ gedeihen oder verderben wir wahllos,/ gefügig dem Regen/ und zuletzt auch dem Licht.* (BACHMANN, SÄMTLICHE GEDICHTE) Keine Frage, das Buch gehört in den Notfallkoffer.

Jan Wagners REGENTONNEN-VARIATIONEN packe ich ebenfalls in meinen Notfallkoffer, weil das Büchlein so hübsch ist, und weil ich mich freue, dass der Preis der Leipziger Buchmesse dieses Jahr zum ersten Mal für einen Lyrikband vergeben wurde, und weil ich das erste Gedicht auf Seite 7 über eine widerständige, ziemlich unterschätzte Pflanze, nämlich Giersch,

so mag, kenne ich doch so manchen Menschen, der sich selbst unterschätzt, und dem das Gedicht auf seine Wunden gelegt, seine Widerstandskraft beleben könnte (Wagner, Regentonnenvariationen 2014, S.7) .

Wegen seines Humors und seiner „bösen“ guten Ratschläge packe ich Peter Rühmkorf mit seinem PARADIESVOGELSCHISS ein. *Feigheit oder Furchtlosigkeit, was bringt dich weiter?* Werde ich gefragt, und immerhin: *Nicht gekreuzigt,/ nicht geföhlt,/ nicht auf's Rad geflochten,/ nicht mit glühenden Spänen gespickt,/ immerhin* – Und noch ein Ratschlag*und also muss man, oder sollte lernen, sich vom Erlernten klaglos zu entfernen!* (Rühmkorf, 2008, S.38 und S.75)

In meinem Bücherschrank stehen 243 Lyrikbände, viel zu wenige, wie ich finde, und viel zu viele, um sie alle im Blick zu behalten. Mir fällt ein gelbes schmales Büchlein auf, das ich schon fast vergaß, und das mich und meine heranwachsenden Kinder damals zu Tränen rührte. Es ist die Geschichte, durchgehend als Gedicht verfasst, von Jack, der keine Gedichte schreibt, weil Jungs eben keine Gedichte schreiben. Jacks Lehrerin hingegen, lässt nicht locker, und ehe er sich versieht, schreibt er seine eigenen Verse, am liebsten über seinen Hund SKY. „Der beste Hund der Welt“ von Sharon Creech ist das berührende poetische Tagebuch eines Jungen, der merkt wie er schreibend seine Gefühle und seine Trauer zum ersten Mal in Worte fassen kann, und dass Worte etwas Wunderbares sind. (Creech, DER BESTE HUND DER WELT, 2004)

Auf gar keinen Fall dürfen wir Rilke vergessen, gut in jeder Darreichungsform. Die Indikationen: Liebe, Tod, Glaube, Hoffnung, Einsamkeit und Sehnsucht. Das sind auch die wiederkehrenden Motive in Rilkes gesamtem Werk. „Zwischen Tag und Traum“ bewegt sich das RILKE PROJEKT. (Schönherz & Fleer, 2004) Mit seiner Themenaufteilung von Sehnsucht, und Wünschen über Zweifel, Gewalt, Einsamkeit, Liebe, Hoffnung bis zu Tod/Verwandlung und Schicksal ist dieses Taschenbuch, das das ungewöhnliche Experiment einer Rilke-Adaption mit Schauspielern und Musikern auf Tour, dokumentiert, das ideale kompakte Allroundnachschlagewerk.

Zum Abschluss dieses Abschnitts braucht es noch die Empfehlung einer Gedichtanthologie, deren es viele gute gibt. Ich entscheide mich hier für den kommentierenden Gedichtband DER GELBE AKROBAT, 100 deutsche Gedichte der Gegenwart“, aus einem meiner Lieblingsverlage, dem „Poetenladen“. „Was die Begegnung mit einem Gedicht immer aufs Äußerste gefährdet“, steht im Kommentar zu Ursula Krechels „Strandläufer am westlichen Rand der Welt“, „ist die Mechanik der eigenen Lese-Routine.“ Da bin ich völlig anderer Meinung und halte es eher mit Hilde Domin, die in ihren Poetikvorlesungen erklärt, das Gedicht befreie von allen Zwängen, es stelle eine neue lebbarere Wirklichkeit her, die wirklicher sei, als

die erste (Domin, 2009, S.48). Ich selbst lass mich von einem Gedicht einfach auch mal „kalt“ erwischen, und es ist nicht so wichtig, dass ich es gleich „richtig“ verstehe. In der Arbeit mit Klienten versuche ich, stets zu beachten, dass die Deutungshoheit für das Besprochene bei den Klienten liegt. Robert Frost ist ebenfalls der Meinung: *Man sollte dem Gedicht selbst die Freude der Antwort überlassen, der Gestalt, die ein Gedicht hat. Es beginnt im Entzücken und endet in Weisheit.* (Petzold, P&T 2009, S.245). Im Großen und Ganzen sind die Kommentare im „gelben Akrobaten“ zu den Gedichten klug und erhellend für diejenigen, die sich den Kontext rasch erschließen möchten und mehr über die AutorInnen erfahren wollen.

Mehr denn je leben wir in Zeiten, in denen Menschen gezwungenermaßen als Flüchtlinge vor Tod, Elend, Not, Vertreibung und Gewalt, oder beruflich oder zur Gestaltung der Freizeit ihre angestammten Orte verlassen, mehr denn je. So möchte ich noch ein Gedicht von Ernst Herbeck in dem Gedichtband besonders herausheben, das sich mit der Qual der Auswärtigkeit auseinandersetzt: *Ich habe nicht nur Heimweh, / sondern mehr. Das Heimweh / ist eine Qual außerstande. / Man kann die Auswärtigkeit / nicht ausbalten. Ich / möchte gerne heim.* (Braun & Buselmeier 2009, S.69).

Michael Krüger behauptet in seiner Rede an die Sprache, er habe keine Antwort auf die Frage nach der Sinnhaftigkeit von Lyrik, was nicht heißen solle, dass er keine Antwort gäbe. (Krüger, 2015, S.30): *Wenn ich meine Augen starr nach unten gerichtet habe auf ein Blatt Papier, auf dem ein großes Gedicht steht, dann fließt der ganze Optimismus, der einen beständig verlässt, wieder in mich zurück, das große Trotzdem, das der schwedische Dichter Lars Gustafsson in die Worte gefasst hat: Wir geben nicht auf, wir fangen noch einmal an. ... Mit diesem Satz beginnt eine Philosophie, die von einem Anfang her denkt, nicht von einem Ende.* Und dann schreibt Krüger ein Gedicht auf, das ihm besonders gut gefällt, weil es die Ratlosigkeit der Gegenwart aushält, ohne zu kneifen, und sich nicht in idyllischer Sphäre auflöst. Es stammt von dem polnischen Dichter Adam Zagajewski aus Krakau, der, gerade 70 geworden, den gesamten Irrsinn unserer Lebenszeit, von der Vertreibung über die stalinistischen Verbrechen bis zum Bürgerkrieg, mitgemacht hat und trotzdem in seinem Gedicht zu Optimismus aufruft.

*Versuch's die verstümmelte Welt zu besingen
Versuch's die verstümmelte Welt zu besingen.
Denk an die langen Junitage,
und an die Erdbeeren, die Tropfen des Weins rosé.
An die Brennesseln, die methodisch verlassene
Geböfte der Vertriebenen überwucherten.
Du musst die verstümmelte Welt besingen.
Du hattest die eleganten Jachten und Schiffe betrachtet;
Eins hatte eine lange Reise vor sich,*

*ein anderes erwartete ein salziges Nichts.
Du hast die Flüchtlinge gesehen, die nirgendwohin gingen.
Du hast die Henker gehört, die fröhlich sangen.
Du solltest die verstümmelte Welt besingen.
Denke an die Augenblicke, als ihr beisammen wart
In dem weißen Zimmer und die Gardine sich bewegte.
Erinnere dich an das Konzert, als die Musik explodierte.
Im Herbst sammeltest du Eicheln im Park
Und die Blätter wirbelten über den Narben der Erde.
Besinge die verstümmelte Welt
Und die graue Feder, die die Drossel verlor,
und das sanfte Licht, das umerschweift und verschwindet
und wiederkehrt.*

Eine unbedingt noch erwähnenswerte Form von Lyrik, sind Liedtexte. Aber bevor ich anfangen meine allerbesten aufzuzählen, ist dieser Aufsatz schon aus allen Nähten geplatzt. Jede/r meiner LeserInnen wird auf einen großen persönlichen Fundus zurückgreifen können.

11 Romane

Kommen wir zu weiteren Darreichungsformen im Bestreben, die Seele heil werden zu lassen. Eine mindestens so intensive Wirkung wie von Gedichten scheint mir von Romanen auszugehen. Die Schwierigkeit liegt jedoch im therapeutischen Einsatz auf der Hand – sie sind lang, oft zu lang. Im Verlauf einer Geschichte, die 100 oder 1000 Seiten umfassen kann, wird das Grundthema aus allen Winkeln beleuchtet und durchdekliniert. Das ist meiner Ansicht nach auch der Grund, weshalb man sich viel besser an Personal, den Verlauf der Handlung und die Stimmung in einem Roman erinnert, als das bei Erzählungen oder Kurzgeschichten der Fall ist.

Rainer Moritz schreibt in seiner ÜBERLEBENSbibliothek: *Der besondere Reiz von fiktionaler Prosa besteht darin, dass sie andere Sichtweisen anbietet, eine Brücke zum Leben schlägt und dennoch keine simplen Gebrauchsanweisungen gibt. Ja, darin liegt vielleicht das Paradox: Es geht mich persönlich an, wenn Stendhal das Innenleben eines intriganten Aufstiegers plausibel macht, oder wenn Jane Austen Gesellschaftsrituale ausbreitet, die auf den ersten Blick mit den gegenwärtigen nichts zu tun haben. Auf den zweiten allerdings sehr. (Moritz, 2006, S.8) Oder wenn Sandor Marai Merkwür-*

diges von einem Kamingespräch berichtet und ganz nebenbei die Frage stellt: was ist Schuld, die vollzogene Tat oder der absichtsvolle Gedanke?

Marais Roman DIE GLUT ist angesiedelt in einer Zeit, als es noch üblich war, eine Soldatenkarriere im K & K – Regiment anzustreben, für Jahre nach Indien zu gehen und sich in bestimmten Kreisen, dem Müßiggang hinzugeben. Diese Zeit ist untergegangen, dennoch bleiben die grundsätzlichen Themen Freundschaft, Liebe, Schuld, Verrat, Scham, die gleichen. Für den Einsatz in der therapeutischen Arbeit reicht es nicht aus, wenn ich erwähne, dass bei einer Jagd, der eine Freund auf den anderen zielt, weil beide dieselbe Frau lieben, und dann doch nicht abdrückt. (Marai, 2001, S.114) Die Geschichte ist viel komplexer, und um ihre volle Wirkung auf den Leser zu entfalten, muss sie eben gelesen werden und zwar ganz. Oder der oder die TherapeutIn muss sie ganz gelesen haben, um mit großer Sensibilität die „richtigen“ Stellen zu finden und den Kontext selber ergänzen zu können. Manchmal reicht vielleicht auch eine ergänzende Naturbeschreibung um die Stimmung zu vertiefen, doch ohne Selberlesen wird man die übergroße Fülle der Möglichkeiten, die in Romanen stecken, nicht aufspüren. Gleichzeitig bin ich bereit anzuregen, hemmungslos frei mit dem Lesestoff umzugehen, das heißt, Ausschnitte zu wählen, Zusammenfassungen zu präsentieren oder aus Gedichten nur mit den Strophen zu arbeiten, die meiner Zielsetzung in der therapeutischen Arbeit entsprechen.

12 Andere Faktoren

Die Entscheidung für diesen oder jenen Lesestoff ist zudem noch abhängig von einigen anderen Faktoren. So gilt es, Zeit und Ort zu berücksichtigen. Morgens kann womöglich heftigerer Stoff angeboten werden, als abends, da die Teilnehmer auch unabhängig von der Gruppe noch den verbleibenden Tag Zeit haben, das Erlebte, zu „verdauen“. Immer aber sollte es Ziel sein, die Arbeitseinheiten rund zu bekommen, die TeilnehmerInnen, mit einem guten Grundgefühl zu entlassen. Der Raum sollte atmosphärisch ansprechend sein, vielleicht steht die Einheit unter einem bestimmten Motto, dann kann entsprechend ein wenig dekoriert werden. Die Gruppengröße muss bedacht werden und ob es sich um eine einigermaßen homogene Gruppe handelt. Das Alter der Menschen ist entscheidend und warum sie eigentlich an diesem Erfahrungsangebot teilnehmen. Es liegt auf der Hand, dass ich für über 60 – jährige anderen Lesestoff parat haben muss, als für eine junge Firmgruppe. Auch wenn ich später ein wenig salopp

einer bestimmten menschlichen Problemstellung ein Gedicht, eine Erzählung oder einen Roman zuordne, so versteht es sich von selbst, dass ich bei der Textauswahl nicht etwa nur das „eine“ Symptom im Blick habe, sondern den ganzen komplexen Menschen. Entsprechend hilfreich wird es sein, bei der Wahl des „richtigen“ Textes und der therapeutischen Ausgangssituation die „vierzehn Wirk- und Heilfaktoren“ im Blick zu haben, so dass bei der Behandlung lebensalterspezifisch salutogen-protective Faktoren und Resilienzfaktoren zum Tragen kommen. (Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2012, S14)

Abgesehen von den eingangs erwähnten Romanen werde ich mich hier, in dieser kleinen Literaturapotheke, auf Buchempfehlungen konzentrieren, die ich für besondere Indikationen als geeignet erachte, und die uns lesend in der Integrativen Arbeit, Auswege zeigen, nicht zuletzt durch die Schönheit der Sprache. Die Auswahl kann nur subjektiv sein, und ich warne schon an dieser Stelle, habe ich doch in meinen Lesekreisen und in der therapeutisch beratenden Arbeit mit Menschen erfahren, wie unterschiedlich der gleiche Stoff aufgenommen wird. Das Bemühen, uns auf die jeweilige spezielle Situation der Menschen, mit denen wir es zu tun haben, einzustellen, darf nie erlahmen. Und so mögen die Studierenden dieser kleinen Literaturapotheke unbedingt das „Augenzwinkern“ zwischen diesen Zeilen berücksichtigen, wenn ich hier vollmundig verkünde, dieses oder jenes sei genau das Mittel der Wahl als Kur für Verlierer, Hoffnungslose oder vom Leben Enttäuschte.

Also: Wer sich für einen Verlierer hält, die Erfahrung des „Nichtausreichendgeliebtheits“ gemacht hat, immer noch auf der Suche, vielleicht nach sich selbst, ist, der lese: NACH HAUSE SCHWIMMEN von Rolf Lappert. Es ist die Geschichte von einem, der leben lernt, ob er will oder nicht. Wilbur wird als kleiner Junge im Sportunterricht gezwungen, vom Einmeterbrett zu springen, in ein Becken, in dem er nicht stehen kann. Da er nicht schwimmen kann, ist das ein traumatisches Erlebnis, das ihn nicht loslässt bis zum Schluss. Er steigt in keine Badewanne mehr, hat beim Duschen Angst vor dem Ertrinken. In dem Buch voller Überraschungen, voller hinreißender Beobachtungen und Eigenwilligkeiten legt sich diese Angst mit der Zeit, in der Hoffnung irgendwann irgendwo anzukommen und vielleicht sogar das Schwimmen zu erlernen, wobei Schwimmen als Metapher gesehen werden kann für Leben. Die Schlachten der Erfahrung werden nicht umsonst gewesen sein, wer verliert, gewinnt. *„Ich bin 20 Jahre alt. Ich wurde mit Mängeln ausgeliefert. Ich bin ein Wunderkind“*, erklärt Wilbur. (Lappert (2008) S.543)

Wem die Hoffnung abhanden gekommen ist, der lese IM MUSEUM. Dem Autor Hartmut Lange gelingt es im Museum Raum und Zeit zu überwinden. Er lässt die Schatten, die das konkrete Deutsche Historische Museum Berlin bevölkern, lebendig werden, und beschäftigt

sich mit den großen rätselhaften Fragen unserer Existenz. Auf S.98 begegnen wir einer Mutter mit einem Kind an der Hand, sie fragt: „*Wir sind schon lange unterwegs (hier im Museum), und es gibt keinen Ort, an dem wir nicht waren. Aber vielleicht könnten Sie uns sagen, ob es in diesen Räumen etwas gibt, das uns hilft, nicht immer ohne Hoffnung zu sein?*“ (Lange, 2011, S.98).

Wer sich seinem Schicksal ausgeliefert fühlt, vielleicht schwer erkrankt ist, der lese: DIE SPRACHE DER VÖGEL von Norbert Scheuer. Ohne Hoffnung, das könnte ebenfalls der Protagonist dieses Romans sein, gäbe es da nicht seine Liebe zur Ornithologie. Das buchpreisiominierte Buch erzählt die Geschichte von Paul, der sich 2003 freiwillig als Sanitäter der Bundeswehr nach Afghanistan meldet. Er ist geplagt von Schuldgefühlen nach einem Autounfall, den er mit verursacht hat. Auch in dem fernen Land wird er Fürchterliches erleben. Aber er flieht immer wieder in seine Vogelbeobachtungen und Zeichnungen – die Betrachtung der Schönheit, als Ausdruck menschlicher Freiheit-. Wichtig finde ich bei diesem Roman, genau hinzuschauen, was die tragische Geschichte von Paul mit den Figuren der Rahmenhandlung macht. Eine krebskranke ältere Frau findet eine neue Aufgabe und lässt sich nach langer Zeit des Erstarrtseins in der Krankheit auf eine Begegnung ein mit einem jungen Menschen, der zu den „Loosern“ gehörte, und der nicht aufgegeben hat, an das Leben zu glauben (Scheuer, 2014).

Wer sich gefangen sieht in der Ereignislosigkeit des eigenen Lebens und Anregungen zum Thema Versöhnung mit dem Gelebten und Loslassenkönnen gebrauchen kann, der lese: EIN GANZES LEBEN. Buchstäblich das ganze Leben des Seilbahnarbeiters Andreas Egger, mit seinem kleinen Glück und seinem Unglück, umfasst der schmale Roman von Robert Seethaler. Nirgendwo las ich eine innigere Schilderung des Sterbens, als Egger in der Stunde seines Todes versöhnt und staunend auf die Jahre seines Lebens blickt. *Er hörte sein eigenes Herz. Und er lauschte der Stille, als es zu schlagen aufhörte. Geduldig wartete er auf den nächsten Herzschlag. Und als keiner mehr kam, ließ er los und starb.* (Seethaler, 2014, S.149)

Wer sich fragt, wie das Leben weitergehen kann, wenn es einmal aufgehört hat, der lese den kleinen Roman LUKE UND JON, eine Geschichte für Menschen jeden Alters über Verlust und Trauer, Liebe und Verbundenheit, Freundschaft und davon, wie Sprachlosigkeit überwunden werden kann. (Williams, 2010)

Wer wissen möchte, wie einer angesichts größter Schicksalsschläge die Seelenfinsternis nicht zulässt und sich die Liebe bewahrt, der lese den leidenschaftlich erzählten Roman, JACOB BESCHLIEBT ZU LIEBEN, ein großes Geschichts-Europa-umspannendes Buch über das Böse und die Rettung daraus. „*Du musst viel lesen, Jacob, denn du bist schutzlos*“. (Florescu, 2011, S.218)

Wer mit dem Gedanken spielt, wie es wäre, die eigenen Grenzen auszuloten und einen Beweis dafür braucht, wie existentiell lebenswichtig Literatur sein kann, der lese die Geschich-

te von einem, der meint, dass *wir alle jemand in uns tragen, der aus dem Alltagstrott ausbrechen will, jemand, der sich beweisen will, dass wir einzigartig sind*, und der im wahrsten Sinne Schiffbruch erleidet. Der gar nicht altmodische und überaus spannende Piratenroman heißt DIE INSEL DER LETZTEN WAHRHEIT. (Company, 2011, S.86)

Wer lesend, mit großer Spannung, erfahren möchte, wie man zu dem werden kann, als der man gedacht war, denn *Jemand zu sein, ist ein hartes Stück Arbeit*, der lese DIE ERBSCHAFT. (Shakespeare, 2011)

Wer glaubt, mit der Erziehung seiner Kinder überfordert zu sein, und wem der Glaube an das Gute in der Welt schon fast abhanden gekommen ist, auch wer selbst zu den nach Orientierung suchenden Heranwachsenden gehört, der lese den glücklichmachenden, rasanten Roman TSCHICK von Wolfgang Herrendorf, in dem zwei 15-jährige, beide Außenseiter und wenig behütet, der eine aus einem armen, der andere aus einem reichen Elternhaus, in einem geklauten Lada eine wunderbare Irrfahrt durch den Osten Deutschlands unternehmen. Dieses Im-Kreis-fahren, Schleifendrehen und Sichverlieren ist Teil einer großartigen Wirklichkeitslabrynthisierung. Spätestens auf S.207 bin ich froh, dass Taugenichtse nicht aufhören, sich zu verirren, denn da stellt Maik fest: *Seit ich klein war, hatte mein Vater mir beigebracht, dass die Welt schlecht ist, Die Welt ist schlecht, und der Mensch ist auch schlecht. Aber das Seltsame war, dass Tschick und ich auf unserer Reise fast ausschließlich dem einen Prozent begegneten, das nicht schlecht war.* (Herrendorf, 2011, S.207)

Wer sich isoliert und einsam fühlt oder sich selbst in eine Außenseiterposition gebracht hat, wer sich schämt oder seiner eigenen Lebenstauglichkeit nicht traut, der lese ICH NANNTE IHN KRAWATTE von Michiko Flasar. Eine Bank im Park wird Zufluchtsort und Behausung für einen jungen Mann, der sein Zimmer offenbar nach langer Zeit der selbstverordneten Isolation, verlassen hat. In Japan nennt man solche Menschen Hikikomori. Hier im Park öffnet er zum ersten Mal wieder die Augen, beginnt zu sprechen und teilt sich einem wildfremden Menschen mit. Beide sind Außenseiter, die dem Leistungsdruck nicht standgehalten haben, die allein in der Verweigerung aktiv werden. Aus der Erfahrung, dass Zuneigung in Nahrung verpackt, Trauer im Lachen verborgen werden kann und Freundschaften möglich sind, stärken sie sich für einen endgültigen Abschied und Anfang. *Ich kam hierher, um mir darüber klarzuwerden, dass der Riss in der Wand, jener hauchfeine Sprung quer über den Regalen, drinnen wie draußen seine Gültigkeit hat. Zwei ganze Jahre hatte ich damit verbracht, ihn anzustarren. Zwei ganze Jahre in meinem Zimmer...* (Flasar, 2012, S.8)

Wen die Liebe unvorbereitet trifft, wer sich unfähigen Müttern oder übergriffigen Großmüttern ausgeliefert fühlt, wer die Erfahrung gemacht hat, dass sich andere zu Lenkern des eigenen Schicksals aufgeschwungen haben, der lese den atemlosen, starken Roman DIE

SCHÄRFSTEN GERICHTE DER TARTARISCHEN KÜCHE. Es ist schon eine besondere Leistung der jungen Autorin, uns Lesern, Rosalinda, einen wahren Kotzbrocken von Mutter und Großmutter, vorzustellen und dennoch eine Geschichte zu schreiben, in der uns diese Figur ans Herz wächst.

Wer auf eine demütigende Liebesgeschichte zurückblicken muss, dem sei eine Novelle der Leidenschaft: 24 STUNDEN IM LEBEN EINER FRAU von Stefan Zweig ans Herz gelegt. Im Widerschein vergangener Leidenschaft und Qual erzählt eine ältere Dame in einem französischen Kurort einem fremden jungen Mann von ihren Verirrungen der Gefühle an einem verhängnisvollen Tag vor vielen, vielen Jahren. „*Seitdem bin ich ruhiger geworden. Altwerden heißt ja nichts anderes, als keine Angst mehr haben vor der Vergangenheit. Und jetzt werden Sie es auch verstehen, wie ich plötzlich dazu kam, mit Ihnen über mein eigenes Schicksal zu sprechen. Als sie Madame Henriette verteidigten... fühlte ich mich selbst gemeint.... Und da dachte ich mir: einmal sich's wegsprechen von der Seele, vielleicht löst das den lastenden Bann und die ewig rückblickende Starre...*“ (Zweig, 2013, S.124)

13 Und noch ein Kriterium

An dieser Stelle möchte ich noch auf ein weiteres wichtiges pharmakologisches Kriterium eingehen, das bei der Auswahl des therapeutischen Lesestoffs eine bedeutende Rolle spielt.

In seinem Artikel über die Prinzipien der Poesietherapie erläutert Jack J. Leedy (vgl. Petzold, 2009, S.243) das „ISO-Prinzip“, das aus der Musiktherapie bekannt ist, und das er auf die therapeutische Arbeit mit Gedichten überträgt. Um im Bild zu bleiben, können wir sagen, wir üben eine homöopathische Behandlung aus. Gleiches wird mit Gleichem kuriert. Kommt zum Beispiel eine Klientin, die von ihrem Mann verlassen wurde, sich nun gedemütigt fühlt, an Minderwertigkeitsgefühlen und unter Selbstzweifeln leidet und von Ängsten geplagt ist, würden wir vielleicht DER SOMMER OHNE MÄNNER von Siri Hustvedt empfehlen. Die Romanfigur im Buch, die das gleiche Schicksal teilt, würde quasi mit ihren Gefühlen der Unzulänglichkeit und Rache zur „verstehenden“ Person, die Leserin stünde nicht mehr alleine da mit dem, was ihr widerfuhr. Neue Handlungsstrategien könnten sich eröffnen. (Hustvedt, Rowohlt, 2011) Durch z. B. lautes Vorlesen einzelner Stellen, die sie selbst oder die Therapeutin ausgesucht hat, das Teilen von Erfahrungen und Strategien in der Gruppe, würde ein heilbringender therapeutischer Prozess in Gang gesetzt.

14 Bücher über Bücher

Da es wirklich sehr viele gute Bücher über Bücher gibt, sozusagen „eine Rote Liste“ dessen, was man über Romane wissen sollte, zeige ich hier einige auf, auf dass sie Wegweiser sein mögen, um den geeigneten Lesestoff zu finden.

W. Somerset Maugham mit *BOOKS AND YOU* (Maugham, 2007) und Andrea Gerks *LESEN ALS MEDIZIN*, gehören dazu, genauso wie *500 ROMANE IN EINEM SATZ*, das behauptet, das schnellste Literaturlexikon der Welt zu sein. Auf seinem Klappentext, und als Zugabe gibt es zu jedem Titel auch noch den „besten Satz“ (Neckmann 2007, S.112). Z. B. steht bei Hölderlins *Hyperion: Es gibt ein Vergessen alles Daseins, ein Verstummen unseres Wesens, wo uns ist, als hätten wir alles gefunden*.

DIE ROMANTHERAPIE eine Anthologie mit 253 Büchern für ein besseres Leben ist praktischerweise aufgeteilt in Buchempfehlungen und Inhaltsangaben und Leiden von A bis Z. Wer also die passenden Empfehlungen bei einer Midlife – crisis braucht, der schlage unter M auf S.235 nach (Berthond & Elderkin, 2013).

Unbedingt erwähnenswert ist hier Rainer Moritz *DIE ÜBERLEBENSbibliothek*. Auch hier finden sich Bücher für alle Lebenslagen. Wer sich z. B. fad, langweilig und unattraktiv vorkommt, der bekommt auf S.35–37 die Empfehlung, Marlene Faros *DIE VOGELKUNDLERIN* zu lesen (Moritz, 2006, S.37).

„Kindern erzählt man Geschichten zum Einschlafen, Erwachsenen, damit sie aufwachen“. Der dies sagt, ist der Psychoanalytiker und Gestalttherapeut Jorge Bucay. Geschichten, eine komprimierte Form der Literatur, das ist das Stichwort zum letzten Teil meiner Rezepturen für ein gelingenderes Leben. In *KOMM, ICH ERZÄHL DIE EINE GESCHICHTE* gibt der Therapeut einem fiktiven jungen Mann, der auf seine vielen Fragen keine Antwort findet, Hilfestellung, indem er ihm Geschichten erzählt (Bucay, 1999).

15 Die kurze Form

Auf meinen „Wegen durch das Land“ (Literatur & Musikfest in Ostwestfalen-Lippe www.wege-durch-das-land.de Stand: 31.07.2015) diesen Sommer, begegnete mir eines Abends im Schloss Corvey die Autorin Ulrike Almut Sandig. Begeistert von ihren lyrischen, in der Gegenwart verorteten, Texten zu den Märchen der Brüder Grimm, kaufte ich mir ihren Erzählband FLAMINGOS. Diese Geschichten handeln z. B. *von jemandem, den es nie gegeben hat*, nämlich von ihr, der Autorin selbst. Sie stellt fest, dass in ihrem Leben eigentlich überhaupt nicht viel passiert und liefert damit schon eine breite Projektionsfläche zum Therapeutischen Lesen. In „Hush little Baby“ geht es um einen Jungen, der eigentlich ein Zwilling hätte sein sollen, und der schließlich gerettet wurde durch die Musik von Django Reinhardt. Sandigs erste Miniaturgeschichte mag einen Eindruck des Schreibstils liefern: *FLAMINGOS stehen in Gruppen, aber jeder Einzelne ist allein. Sie halten Abstand. Sie sind wachsam. Wir finden sie hässlich. Wir finden sie schön. Sie sehen aus, als würden sie brennen, aber das ist nicht wahr. Sie sehen aus, als wären sie nicht kaputt zu machen, aber das ist auch nicht wahr. Sie erwecken den Anschein, als wären sie gar nicht da. Sie stehen mitten unter uns, und sie sind schwer. Doch auf der Oberfläche der seichten Gewässer laufen sie uns davon.* (Sandig, 2010, S.7).

123 Phantasien nennt Klaus Johannes Thies seine UNSICHTBAREN ÜBUNGEN (Thies, 2015, S.8). In diesen, manchmal nur eine viertel Seite umfassenden, Miniaturen untersucht der Autor seinen Alltag, dessen Bilder manchmal scheinen, wie in einem surrealen Traum voller Sehnsucht. Wir erfahren, warum die anderen grundsätzlich interessanter sind als ich, und dass es an manchen Tagen etwas weniger zu sagen gibt, und es gelingt, den Windhauch zu spüren, auf z. B. S.8 (Thies, 2015, S.8)

Das ultimativ kleine Format, sozusagen ein Arzneikügelchen, begegnet uns in ÜBERRASCHUNG! Die besten Sekundenstories und Minutenovellen der Welt“. Die erste von 164 geht so: *Peter Handke – Vor dem Fotoautomaten: „Vor dem Fotoautomaten auf ein Foto warten; dann käme ein Foto mit einem anderen Gesicht heraus – so finge eine Geschichte an.“* (Paul, 2015, S.7) Diese kleine Story könnte z. B. der Einladungsimpuls sein, sich über sich selbst Gedanken zu machen.

Mit Vorsicht zu genießen, dennoch absolut empfehlenswert in einer Liste guter, literarischer heilmächtiger Erzählungen, sind Anna Seghers DIE SCHÖNSTEN ERZÄHLUNGEN zu nennen. „Ihre Erzählungen, die frühen wie die späten, besitzen jene Präzision im Vagen, die dauerhaft beunruhigt. Der offene Horizont ist auch der Abgrund, in den wir jederzeit stürzen können“, schreibt Gunnar Decker in seinem Nachwort. (Seghers, 2008, S.251)

Einer meiner liebsten Autoren und eines der besten Bücher zum Thema Alter, ist meiner Meinung nach, DER ZITRONENTISCH von Julian Barnes. Jede Erzählung steht für sich und ist doch durch das gemeinsame Thema mit den anderen verbunden. Ob die Erzählungen nun

im 19. Jahrhundert spielen oder in der Jetztzeit, die Menschen nähern sich dem Ende ihres Lebens, dem Ende, das sich in besonderen Erfahrungen und oft irrwitzigen Situationen ankündigt. Sie gehen damit aufbegehrend, resigniert, bitter oder gelassen um. (Barnes,2005)

Eine der ganz, ganz großen Schriftstellerinnen unserer Zeit ist die Kanadierin Alice Munro, die bisher ausschließlich Erzählungen schrieb. Alle ihre Bände, die ich kenne, sind überwältigend. Hier lege ich uns TANZ DER SELIGEN GEISTER in den Arzneischrank. (Munro, 2010) In den Geschichten, die hauptsächlich aus der kindlichen Perspektive geschrieben sind, geht es um „die Pflicht, glücklich zu sein“, Worte, die erlösen können und letztlich doch zu einem typischen Mädchenschicksal verdummen können, Schreiben als Aufbegehren, um einem Vater, der seinen Kindern einen kurzen Einblick in ein anderes Leben bot, das ihm möglich gewesen wäre und das immer ein Teil von ihm bleiben wird, davon, dass verweigerter Fürsorge ein erster Schritt in ein eigenes Leben sein kann.

Der einfühlsamen Banana Yoshimoto gelingt es in MEIN KÖRPER WEIß ALLES, fast spielend Geschichten zu erzählen, in denen wir uns wiederfinden und ohne Anstrengung mehr von uns erfahren. (Yoshimoto, 2010)

In seinem Element befindet sich John von Düffel mit WASSERERZÄHLUNGEN. (Düffel, 2014) Hier wird das Wasser zum Spiegel, in dem sich der Einzelne sozusagen nackt erblickt, gelöst aus seinen sozialen Bindungen und Verpflichtungen. Häufig wählt Düffel die klassische Vater-Mutter-Kind-Konstellation, es geht um den Konflikt zwischen der Institution Familie und dem Individuum.

Ein böses, kluges, anregendes und unterhaltsames Buch ist Sibylle Bergs Erzählband WIE HALTE ICH DAS NUR AUS? FRAGEN SIE FRAU SIBYLLE. In dieser „ultimativen Überlebensfibel“ beantwortet die Autorin schlagfertig und liebevoll die dringenden Fragen unserer Zeit, als da z. B. wären: *Warum ist es so schwer, sein Leben mit einem Partner zu verbringen? Warum werde ich jedes Jahr zu meinem Geburtstag trauriger? Darf ich anders leben als die anderen?* (Berg, 2013)

Die folgenden Autoren sprechen für sich: Franz Kafka mit seinen SCHÖNSTEN ERZÄHLUNGEN (Kafka, 2008) und Italo Calvino mit SCHWIERIGE LIEBSCHAFTEN (Calvino, 2013)

ALLES IST GRÜN sind Storys von einem, der um sein Leben geschrieben hat, bis auch dieses Mittel nicht mehr half. (Wallace, 2011). Die Rede ist von David Foster Wallace, der sich entschied keine Medikamente mehr gegen seine schweren Depressionen zu nehmen. Da ich zum Schluss bei diesem wichtigen Vertreter der amerikanischen Literatur gelandet bin, der wusste, wovon er schrieb, wenn er die „üble Sache“ – Depressionen, zum Thema seines Schreibens machte, möchte ich noch auf eine Erzählung hinweisen, die der 22-jährige verfasste: DER PLANET TRILLAPHON IM VERHÄLTNIS ZUR ÜBLEN SACHE, als Hörbuch in Deutsch dieses Jahr herausgebracht und gelesen von Lars Eidinger (Wallace, 2015).

Für David Foster Wallace war seine persönliche Schriftstellertätigkeit die Möglichkeit, seine Geschichte und seine Krankheit verarbeiten zu können und gleichzeitig Distanz zu sich zu erlangen. Die Feststellung, seiner Gedanken, seiner Assoziationen, seiner Syntax, seiner diversen sprachlichen Gewohnheiten, die mal Entdeckungen waren, müde zu sein, fiel mit seiner Entscheidung für den Freitod zusammen. (Epilog, Welt am Sonntag Nr. 44 3. November 2013). Dass das Verfassen von eigenen Texten und Gedichten eine tiefe emotionale Ausdrucksform ist, die zur *Restituierung, Mobilisierung und Freisetzung der schöpferischen Fähigkeiten des Menschen führt, und damit zu seiner Gesundheit, Selbstfindung und Selbstverwirklichung Entscheidendes beizutragen vermag*, wissen diejenigen, die sich mit Poesie- und Bibliothherapie beschäftigen und als Methode anwenden, genauso wie viele Autorinnen und Autoren. (Petzold/Orth, 2009, S.21)

16 Es ist besser als wenn du dir Bohnen mit Knoblauch machst

Nun platzt unser Apothekenschränkchen fast aus den Nähten vom Sound der Bücher, und dem was er mit uns macht, und dennoch wäre so viel zu ergänzen. „Wer zu lesen versteht, besitzt den Schlüssel zu großen Taten, zu unertäumten Möglichkeiten, zu einem berausenden, schönen sinnerfüllten und glücklichem Leben,“ davon ist Aldous Huxley überzeugt, und wir können ihm nur beipflichten. Und noch einer, der in diesen Tagen 95 Jahre alt geworden wäre, und der seiner schlimmen Kindheit und Jugend entflohen durch Dichtung, allerdings auch durch Alkohol, macht noch mal zum Schluss klar, wie wichtig eben auch das Aufschreiben ist:

*Es ist schon wichtig, dass du
aufschreibst, wie dir zumute ist,
es ist besser, als wenn du dich
rasierst oder dir Bohnen mit
Knoblauch machst. Es ist das Wenige,
was wir tun können, dieses kleine
bisschen Mut, uns klar zu werden
über uns selbst*

Charles Bukowski

(aufbau

Literatur

Taschenkalender

2015,

S.87)

**Zusammenfassung: Kleine Literaturapotheke
Anregungen zur Textauswahl vor dem Hintergrund der Poesie- und Biblio-
therapie im Integrativen Verfahren**

Dargestellt werden in der Arbeit "Kleine Literaturapotheke" mögliche Kriterien der Textauswahl aus Büchern, um im Rahmen der Poesie- und Bibliothherapie den passenden Lesestoff zu finden, verbunden mit vielen konkreten Anregungen und Buchempfehlungen. Außerdem wird die Wirkung des Lesens und Schreibens auf den Menschen untersucht. Unter Anderem kommen Schriftsteller, Kognitionspsychologen und wesentliche Stimmen der Integrativen Therapie zu Wort.

Schlüsselwörter:

Textauswahl, Wirkung des Lesens und Schreibens, Bücher, Integratives Verfahren, Kleine Literaturapotheke, Literatur

**Summary: Little Literary Pharmacy
Suggestions for selecting texts against the background of poetry and biblio-
therapy in the integrative process**

In this little "literary pharmacy" possible criteria for the selection of texts from literary works (books) are depicted in order to find the suitable reading material appropriate for poetry- and bibliotherapy against the background of integrative processes. This includes a variety of practical suggestions and book recommendations. Furthermore the effects of reading literature on modern man will be examined. Among others I am going to give a voice to renowned writers, cognitive psychologists and significant integrative therapists.

Keywords:

selection, influence of reading and writing, books, integrative therapy, little literary pharmacy, literature

18 LITERATURVERZEICHNIS

- Bachelard, Gaston (2014): Poetik des Raumes. Fischer Taschenbuchverlage Frankfurt
- Bachmann, Ingeborg (2002): Sämtliche Gedichte. Piper Verlag München
- Barnes, Julian (2005): Der Zitronentisch - Erzählungen. Kiepenheuer & Witsch Köln
- Berg, Sibylle (2013): Wie halte ich das nur aus? Fragen Sie Frau Sibylle! Hanser Berlin
- Berthoud, Elderkin, Büniger (2013): Die Romantherapie. Insel Berlin
- Braun & Buselmeier (2009): Der gelbe Akrobat, Poetenladen Leipzig
- Brecht, Bertolt (1968): Hundert Gedichte 1918 – 1950. Aufbau Verlag Berlin
- Bronsky, Alina (2010): Die schärfsten Gerichte der tartarischen Küche. Kiepenheuer & Witsch Köln
- Bucay, Jorge (1999): Komm, ich erzähl dir eine Geschichte. Amman Verlag Zürich
- Calvino, Italo (2013): Schwierige Liebschaften - Erzählungen. Hanser Berlin
- Company, Flavia (2011): Die Insel der letzten Wahrheit. Bloomsbury Berlin
- Creech, Sarah (2004): Der beste Hund der Welt. Fischerschatzinsel Frankfurt
- Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie e. V. (2002): Die heilende Kraft der Sprache, Poesie- und Bibliothherapie in der Praxis. Verlag Der Setzkasten
- Domin, Hilde (2009): Das Gedicht als Augenblick der Freiheit – Frankfurter Poetikvorlesungen. Fischer Taschenbuchverlage Frankfurt am Main
- Domin, Hilde (2009): Sämtliche Gedichte. S. Fischer Verlag Frankfurt
- Eco, Umberto (2011): Die Bibliothek. Wordpress com 2011/03/29
- Flasar, Milena Michiko (2012): Ich nannte ihn Krawatte. Wagenbach Berlin
- Florescu, Catalin Dorian (2011): Jacob beschließt zu lieben. C. H. Beck München
- Heine, Heinrich (2004): Sämtliche Gedichte in zeitlicher Folge. Insel Frankfurt
- Herrendorf, Wolfgang (2011): Tschick, Rowohlt Berlin
- Hillman, James (1974): A Note on Story in: Children's Literature, Bd. 3. Brockman Philadelphia
- Hustvedt, Siri (2011): Der Sommer ohne Männer. Rowohlt München
- Kafka, Franz (2008): Die schönsten Erzählungen. Aufbau Verlag Berlin
- Kahnemann, Daniel (2011): Schnelles Denken, langsames Denken. Siedler München
- Kaléko, Mascha (2013): Mein Gedicht geht weiter – 100 Gedichte. Deutscher Taschenbuchverlag Frankfurt
- Kundera, Milan (2005): Der Vorhang. Hanser Verlag München

- Lange, Hartmut (2011): Im Museum. Diogenes Zürich
- Lappert, Rolf (2008): Nach Hause schwimmen. Hanser Verlag München
- Lehnert, Gertrud (2015): Büchernärrinnen / Emma Bovary & Co. Ebersbach & Simon Berlin
- Manguel, Alberto (2008): Eine Geschichte des Lesens. S. Fischer Verlag Frankfurt
- Márai, Sándor (2001): Die Glut. Piper München
- Maugham, W. Somerset (2007): Books and You. Diogenes Zürich
- McCarten, Anthony (2008): Englischer Harem. Diogenes Zürich
- Melandri, Sabrina (2007): Lesende Frauen. Thiele Verlag München
- Modiano, Patrick (2005): Die kleine Bijou. btb München
- Mora, Terézia (2014): Nicht sterben. Frankfurter Poetikvorlesungen. Luchterhand München
- Moritz, Rainer (2006): Die Überlebensbibliothek. Piper München
- Munro, Alice (2010): Tanz der seligen Geister. Dörlmann Verlag Zürich
- Neckam, Jürgen (2007): 500 Romane in einem Satz. Dumont Köln
- Paul, Clara (2015): Die besten Sekundenstorys und Minutenovellen der Welt. Insel Taschenbuch Berlin
- Petzold, Hilarion, Das Selbst als Künstler und Kunstwerk. Polyloge
- Petzold, Hilarion und Orth, Ilse (2009): Poesie und Therapie, über die heilende Kraft der Sprache. Edition Sirius
- Petzold, Hilarion (2008): Polyloge – Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit – eine Internetzeitschrift für Integrative Therapie
- Petzold, Hilarion (2012): Textarchiv, Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung; die „Vier Wege der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung. Integrative Therapie 3/2012
- Petzold, Hilarion (2010): Sprache, Gemeinschaft, Leiblichkeit und Therapie. www.FPI-publikationen.de/materialien.htm
- Proust, Marcel (2004): Tage des Lesens. Suhrkamp Verlag Frankfurt
- Proust, Marcel (2004): Auf der Suche nach der verlorenen Zeit 1. Suhrkamp Frankfurt
- Rühmkorf, Peter (2008): Paradiesvogelschiss – Gedichte. Rowohlt München
- Sandig, Ulrike Almut (2010): Flamingos, Geschichten. Schöffling & Co Frankfurt
- Scheuers, Norbert (2014): Die Sprache der Vögel. C. H. Beck München
- Schönherz & Fleer (2004): Rilke Projekt – Zwischen Tag und Traum. Insel Taschenbuch Frankfurt
- Schrott, Raoul und Jacobs, Arthur (2011): Gehirn und Gedicht. Hanser München
- Seghers, Anna (2008): Die schönsten Erzählungen. Aufbau Verlag Berlin

- Seethaler, Robert (2014): Ein ganzes Leben. Hanser Berlin
- Shakespeare, Nicholas (2011): Die Erbschaft. Rowholt Verlag Hamburg
- Seifert, Werner (2009): phantastische Geschichten der TAT- eine Methode der Persönlichkeitsdiagnostik in Poesie und Therapie – über die heilende Kraft der Sprache. Petzold/Orth. Edition Sirius
- Suhrkamp, Peter (1986): Der Leser – Reden und Aufsätze. Suhrkamp Verlag Frankfurt
- Thies, Klaus Johannes (2015): Unsichtbare Übungen. Edition Azur Dresden
- Von Düffel, John (2014): Wassereerzählungen. Dumont Köln
- Wagner, Jan (2014): Regentonnenvariationen – Gedichte. Hanser Berlin
- Wallace, David Foster (2011): Alles ist grün – Storys. Kiepenheuer & Witsch
- Wallace, David Foster (2015). Der Planet Trillaphon im Verhältnis zur üblen Sache – Hörbuch. Tacheless Hörbuchverlag Bochum
- Wege durch das Land (2015): Aber die Sprache. Limitierte Auflage Band V Detmold 2015
- Wilhelm, Alexander (2011): Tür aus den Angeln. Beitrag in einem Buch einer Selbsthilfegruppe
- Williams, Robert (2010): Luke und Jon. BvT Taschenbuchverlag Berlin
- Yoshimoto, Banana (2010): Mein Körper weiß alles – 13 Geschichten. Diogenes Zürich
- Zweig, Stefan (2013): Vierundzwanzig Stunden aus dem Leben einer Frau. Edition Ebersbach Berlin

Keine Ahnung, ob das hier der richtige Platz ist, mich zu bedanken für's Kreuz- und Querlesen und für die wohlwollenden Kommentare und Anregungen zu diesem kleinen Text; wie dem auch sei, ich sag „Dankeschön, Ihr habt mir sehr geholfen: Alexander Wilhelm, Brigitte Ebersbach, Corinna Scheidt, Elisabeth Klempnauer, Johannah Kretzschmar, Renate Meuter, Werner Milstein!“