

Bibliotherapie: Die heilende Wirkung von Büchern

Was für einfache Lektüretipps gehalten werden könnte, ist eine Methode, für die es einen Namen gibt: Bibliotherapie. Die Wirkung eines Buches kennen viele aus persönlicher Erfahrung, sie ist aber auch bekannt und nachgewiesen. Die Methode Krankheiten mit Büchern zu behandeln wird bereits schon im 18. Jahrhundert angewandt. Ärzte verordneten ihren Patienten Bücher. Literatur und Medizin galten schon vor Jahrhunderten als verwandte Disziplinen. Schon in der antiken Mythologie war Apoll sowohl der Gott der Dichtkunst als auch der Heilkunst. Aristoteles beschrieb in seiner Poetik die reinigende Wirkung von Dichtung. Dafür verwendete er einen Begriff aus der Medizin: Katharsis. Bibliotherapie ist aber nicht nur Bücher lesen, sondern auch über sie reden. Das soll dazu führen, dass die Patientinnen und Patienten über sich sprechen. Für alle gilt: Mit Büchern lässt sich genussvolle Gesundheitsprävention betreiben. Einen sinnvolleren Tipp für die Ferien, als die passendsten Bücher in den Koffer zu legen, können wir Ihnen nicht mitgeben.

Bei Bluthochdruck:

„Da man weiss, dass Lesen Unruhezustände abschwächt, sollten Sie es sich, falls Sie erhöhten Blutdruck haben, unbedingt angewöhnen – am besten mit einem kleinen, zusammengerollten Pelztier auf den Knien. Vorsicht allerdings bei der Wahl der Lektüre – bei etwas zu Flottem oder zu Nervenauftreibendem pulsiert das Blut sonst noch schneller durch den Körper als vorher. Um zur Ruhe zu kommen, gehen Sie gegen Ihre Ängste an, trauen Sie sich, im Augenblick zu leben, und treffen Sie Ihre Wahl aus unserer Liste der Beruhigungslektüren – Romane, die nicht auf Ihre Auflösungen zu hetzen, sondern in der Ergebnislosigkeit und den Tugenden des beschaulichen Lebens schwelgen. Was ihnen in Sachen Geschwindigkeit fehlt, machen sie wett durch Schönheit und ihre Fähigkeit, das Nachdenken anzuregen.“

Die zehn besten Romane, um Bluthochdruck zu senken:

Rolltreppe oder Die Herkunft der Dinge, Nicholason Baker / Villette, Charlotte Brontë / Die Stunden, Michael Cunningham / Oktober und wer wir selbst sind, Peter Kurzeck / Das Herz ist ein einsamer Jäger, Carson McCullers / Auf der Suche nach der verlorenen Zeit, Marcel Proust / Zeit der Geborgenheit, Wallace Stegner / Walden oder Leben in den Wäldern, Henry David Thoreau / Die Abenteuer des Huckleberry Finn, Mark Twain / Die Wellen, Virginia Woolf. (Die Bibliotherapie S. 65) Die Romantherapie, 253 Bücher für ein besseres Leben, Berthoud Ella, Elderkin Susan, mit Traudl Büniger, 2. Auflage 2015.

