

**INITIALEN**

### **Sophia Meyer**

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

**INITIALEN 30**

**Sophia Meyer**

Bibliotherapie

Eine aktuelle Bestandsaufnahme



© 2016 Mainzer Institut für Buchwissenschaft

Gesetzt aus Minion Pro und Myriad Pro  
in der Lehrdruckerei des Instituts für Buchwissenschaft  
von Lydia Alapatt, Saskia Göthel, Felicia Grubbe, Franziska Müller,  
Alexia Pagotto, Mareike-Beatrice Stanke

*Lektorat* Yanis Bininda, Lennart Hülsken, Christine Lukas, Daniel Zimmer

*Marketing/PR* Anne-Sophie Karlsen, Romy Niemetz-Kaminski, Berit-Katharina  
Petersen

Printausgabe ISBN 978-3-945883-48-8

EPUB ISBN 978-3-945883-49-5

PDF ISBN 978-3-945883-50-1

## INHALT

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



# 1

## EINLEITUNG

### 1.1 Hinführung zum Thema

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

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

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

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

Eine Medienwirkungsforschung<sup>3</sup>, die untersucht, ob diese Buchform sowie die allgemeine Bibliothherapie als Ergänzung oder gar als Ersatz für eine psychotherapeutische Betreuung fungieren könnten, ist zudem von Interesse für die Buchwissenschaft.

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

2 Vgl. Seelenleid statt Rückenschmerzen.

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

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

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

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

## 1.2 Forschungsbericht

### 1.2.1 *Forschungsliteratur und Quellen*

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

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

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

*Buchwirkungsforschung*<sup>6</sup> von 2000 vertreten. Als weitere Autoren des Herder Verlags treten Alfred Bellebaum und Ludwig Muth als Herausgeber von *Leseglück*<sup>7</sup> (1996) mit Beiträgen unter anderem von Elisabeth Noelle-Neumann<sup>8</sup> und Aleida Assmann<sup>9</sup> auf. Auch Stefan Bollmann beschäftigt sich in *Warum Lesen glücklich macht*<sup>10</sup> von 2007 mit den Effekten der Bücher auf gesunde Leser. Ludwig Muth bietet zudem gemeinsam mit Renate Köcher als Herausgeber von *Der befragte Leser*<sup>11</sup> wichtige Hintergrundinformationen zur deutschen Buch- und Lesekultur.

Ebenfalls wurde von der Taschenbuch-Redaktion des Herder Verlags *Lesen in der Lebenskrise*<sup>12</sup> (1977) und *Heilkraft des Lesens*<sup>13</sup> (1988) herausgegeben. Hier ist besonders der Beitrag von Viktor E. Frankl<sup>14</sup>, der für seine Forschung im Bereich der Logotherapie bekannt ist und die Bibliothherapie in seine psychiatrischen Behandlungen integrierte, hervorzuheben.<sup>15</sup> Ebenfalls mit dem Titel *Heilkraft des Lesens*<sup>16</sup> erschien 1988 ein von Peter Raab herausgegebener Sammelband, der unter anderem Friedrich Kluge *Lesetherapie im Krankenhaus*<sup>17</sup> enthält.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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