

Wenn Bücher trösten

Manche Geschichten wirken wie ein Spiegel für die eigene Seele. Bibliotherapie macht sich diese Kraft zunutze: Indem sie Literatur gezielt einsetzt, hilft sie, Krisen zu verstehen und auszuhalten.

TEXT: MANUELA TALENTA

Bibliotherapie ist eine sprach- und literaturbasierte Therapieform, bei der ausgewählte Texte zur Reflexion persönlicher Probleme eingesetzt werden. Anders als klassische Psychotherapie arbeitet sie nicht primär mit direkter Analyse, sondern mit dem Umweg über Geschichten, Figuren und Sprache. Karin Schneuwly ist Bibliotherapeutin. Sie absolvierte 2014 ihre Ausbildung am Fritz Perls Institut der Europäischen Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung (EAG) in Deutschland. Die Zürcherin sagt: «Während Gespräche helfen, Erfahrungen direkt zu reflektieren, eröffnet Literatur einen indirekten Zugang: Leserinnen und Leser erkennen sich in Figuren, Situationen oder Konflikten wieder und gewinnen dadurch neue Perspektiven auf das eigene Leben.»

Von der Antike bis zur modernen Praxis

Die Idee, dass Lesen heilsam sein kann, ist nicht neu. Schon in der Antike wurde Literatur nicht nur als Bildungsgut, sondern auch als Mittel zur seelischen Stabilisierung verstanden. So soll über dem Eingang der Bibliothek von Alexandria die Inschrift «Hospital für die Seele» gestanden haben. Auch in religiösen und philosophischen Traditionen spielten Schriften eine tröstende Rolle: Sie halfen, Leid einzuordnen, Sinn zu stiften und Krisen zu bewältigen. Im 19. Jahrhundert gewann die Vorstellung, Literatur könne beim Bewältigen von Krisen Unterstützung bieten, neue Bedeutung. In psychiatrischen Kliniken begann man, Patientinnen und Patienten gezielt Lektüre zur Verfügung zu stellen – zunächst vor allem, um zu beruhigen, abzulenken oder die Tagesstruktur zu unterstützen. Lesen galt als eine Tätigkeit, die innere Unruhe dämpfen und die Aufmerksamkeit binden konnte. Als eigenständige Methode eta-

blierte sich die Bibliotherapie jedoch erst im 20. Jahrhundert, und zwar vor allem in den USA. Psychiater und Bibliothekare begannen, gezielt über den therapeutischen Einsatz von Literatur nachzudenken und diesen zu dokumentieren. Ab den 1960er-Jahren wurde Bibliotherapie zunehmend theoretisch fundiert und mit psychologischen Konzepten verknüpft. Heute wird Bibliotherapie in unterschiedlichen Formen praktiziert: als begleitende Methode in psychotherapeutischen Settings, als strukturierte Selbsthilfe oder – wie bei Karin Schneuwly – als beratender Ansatz, der Literatur als Resonanzraum für persönliche Themen nutzt.

Was die Forschung sagt

Trotz ihrer langen Geschichte ist die Wirkung dieser Therapieform verhältnismässig wenig erforscht. Entsprechend zurückhaltend fällt auch die wissenschaftliche Bewertung der Bibliotherapie aus. Zwar existiert mittlerweile eine wachsende Zahl Untersuchungen. Doch sie stammen überwiegend aus dem angloamerikanischen Raum, konzentrieren sich auf klar umrissene Anwendungsfelder und umfassen nur kleine Gruppen von Menschen. Häufig handelt es sich um randomisierte kontrollierte Studien – ein Studiendesign, bei dem Teilnehmende per Zufall entweder einer Behandlungsgruppe oder einer Kontrollgruppe zugeteilt werden. Eine vielzitierte Meta-Analyse erschien 2018 im *Journal of Affective Disorders*, einer internationalen Fachzeitschrift für Depressions- und Stimmungsforschung. Darin werteten die Forschenden randomisierte Studien mit Kindern und Jugendlichen aus. Das Ergebnis: Bibliotherapeutische Interventionen führten zu einer signifikanten Reduktion depressiver Symptome, die Effektstärken lagen jedoch im moderaten Bereich. Ähnliche Schlussfolgerungen zieht eine Übersichtsarbeit, die letztes Jahr in *Current*

Psychiatry Reviews veröffentlicht wurde, einem Fachjournal, das aktuelle Übersichtsarbeiten aus der Psychiatrie bündelt. Die Autorinnen und Autoren analysierten randomisierte klinische Studien zur Bibliotherapie bei Erwachsenen und kamen zum Schluss, dass sie bei leichter bis mittelgradiger Depression wirksam sein kann. Für Menschen mit chronischen Erkrankungen liegen ebenfalls Hinweise auf positive Effekte vor. Eine randomisierte Studie, publiziert 2022 im *Journal of Contextual Behavioral Science*, einer Zeitschrift mit Schwerpunkt auf modernen verhaltenstherapeutischen Ansätzen, zeigte, dass eine auf Akzeptanz- und Commitment-Therapie basierende Bibliotherapie depressive Symptome reduzieren und den Umgang mit chronischen Schmerzen verbessern kann.

Chancen und Grenzen

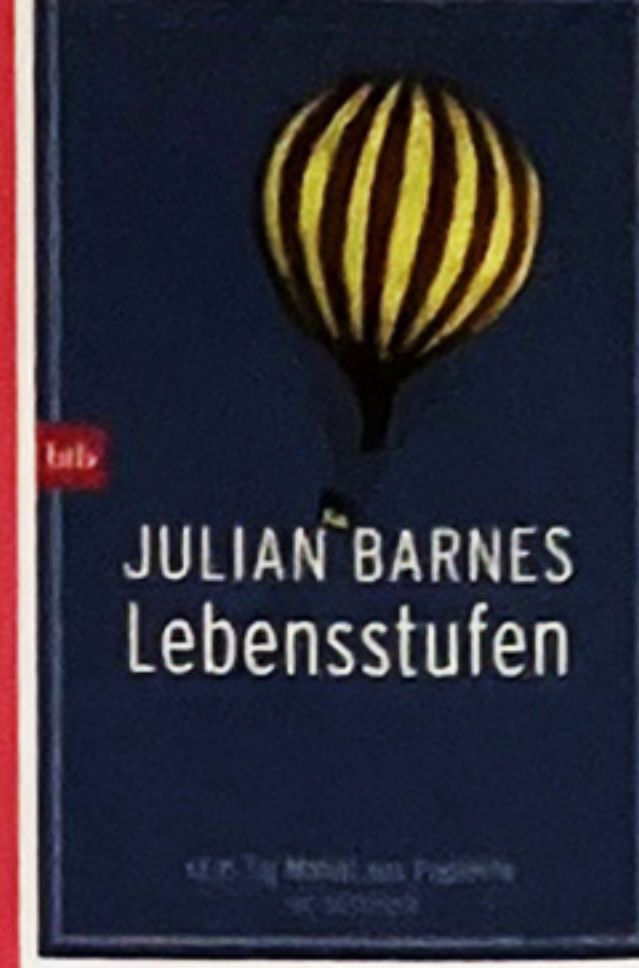
Zusammenfassend lässt sich sagen: Bibliotherapie kann unter bestimmten Bedingungen helfen, doch ihre Effekte sind begrenzt. Die Forschung spricht

Karin Schneuwly: «Bibliotherapie kann keine Psychotherapie ersetzen, aber sie begleitend unterstützen.»



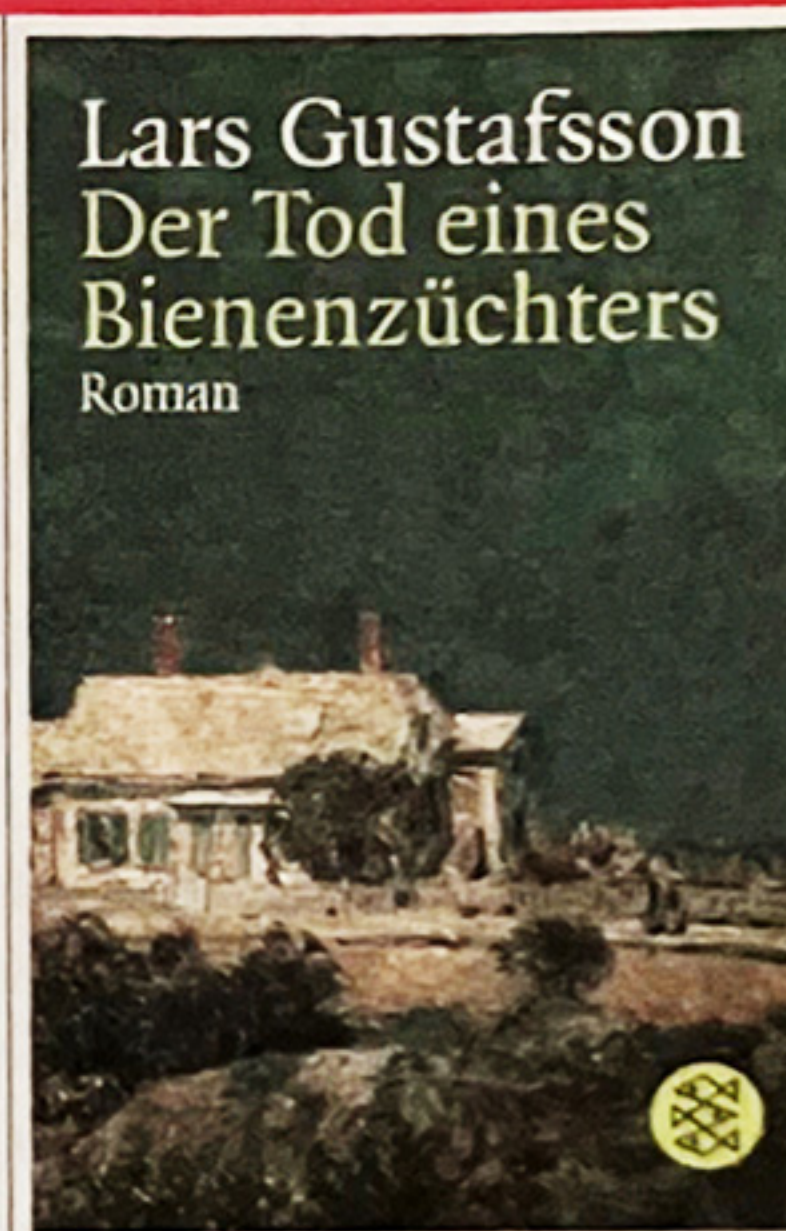


drv
A. L. Kennedy
Paradies
Roman



Eine Auswahl an Büchern, die Karin Schneuwly bei Alkoholabhängigkeit empfiehlt.

Eine Auswahl an Büchern, die Karin Schneuwly bei Menschen empfiehlt, die Schmerzen haben.



weniger von einem Ersatz für Psychotherapie als von einer ergänzenden, niedrigschwelligen Intervention – eine Einschätzung, die Karin Schneuwly teilt. «Bibliotherapeutinnen und -therapeuten sind keine Psychiater oder Psychologen, auch wenn Psychopathologie Teil der Ausbildung ist», betont sie. «Bibliotherapie kann keine Psychotherapie ersetzen, aber sie begleitend unterstützen oder bei kleineren Problemen hilfreich sein.» Bei schweren Störungsbildern – zum Beispiel Selbstverletzung – sieht die 56-Jährige eine klare Verantwortung, Klientinnen und Klienten an fachärztliche Stellen weiter zu verweisen.

Literatur als Türöffner...

In ihrer Praxis empfiehlt Karin Schneuwly Bücher, die zur jeweiligen Lebenssituation einer Klientin oder eines Klienten passen. Geht es zum Beispiel um Depression oder Liebeskummer, rät sie eher zu traurigen Texten und erklärt: «In solchen Situationen hat man in der Regel

wenig Interesse an komischer oder lustiger Literatur. Während des Lesens setzt man sich indirekt mit der eigenen Situation auseinander, indem man etwa einem Protagonisten folgt, der in einer vergleichbaren Krise steckt und Lösungswege findet.» Auch das Sprechen darüber, was man gelesen hat, ist Teil der Bibliotherapie. «Die Lektüre dient oft als Türöffner: Wer nicht über sich sprechen kann, spricht zunächst über Figuren, Sätze oder Stimmungen – und findet so Zugang zur eigenen Krise.»

...oder als Ablenkung vom Schmerz

Als besonders wirksam erlebt Karin Schneuwly Bibliotherapie bei Kindern. «Bücher können ihnen helfen, ihre Gefühle kennenzulernen, einzuordnen und sprachlich auszudrücken.» Lesen unterstütze zudem Konzentration, Entwicklung und Identitätsfindung. Auch bei Erwachsenen sieht sie Potenzial, und sie erzählt von einem bibliotherapeutischen Anlass in einem Spital mit

Rheumapatientinnen und -patienten. «Die Anwesenden sollten eine schöne Erinnerung aufschreiben und sie dann den anderen vorlesen. Am Schluss der Veranstaltung sagten mir alle, dass sie während dieser Übung keine Schmerzen verspürten, weil sie sich darauf konzentriert hätten, welche Erinnerung sie teilen sollten.»

Lesen, um zu verstehen

Am Ende bleibt Bibliotherapie eine Methode mit begrenztem, aber erkennbarem Potenzial. Sie verspricht keine schnellen Lösungen und keine Heilung, sondern arbeitet mit Resonanz, Identifikation und Zeit. Wer liest, setzt sich aus – anderen Lebensentwürfen, fremden Stimmen, ungewohnten Perspektiven. Genau darin liegt die Stärke der Bibliotherapie. Sie ersetzt keine Psychotherapie, kann diese aber ergänzen. Literatur nimmt niemandem das Leiden ab. Aber sie kann helfen, es auszuhalten – und manchmal auch, es neu zu verstehen.