



Die psychotherapeutische Dimension des Lesens

Franz Sedlak

Lesen wird nie unmodern werden. Zu viele nützliche Wirkungen verbinden sich mit dem Lesen: Die Auseinandersetzung mit Lebensfragen und mit schwierigen Situationen! Da Lesen unsere Fantasie mehr fordert als andere Medien, bleibt Lesen konkurrenzlos!

Erlebnisse können zu psychischen und psychosomatischen Belastungen und Krankheiten führen, wenn sie die Bewältigungskapazität inhaltlich und intensitätsmäßig übersteigen und „Sprachlosigkeit“, d.h. die Unfähigkeit, die massiven Eindrücke auszudrücken, hervorrufen.

Die psychotherapeutische Dimension des Lesens zeigt sich in verschiedenen Aspekten, z.B. im Iso-Prinzip (Heilung durch Gleichartiges, ein Prinzip, das auch der Homöopathie zugrunde liegt). Personen in einem Buch oder Text, denen es ähnlich ergeht wie dem Lesenden, ermöglichen dem/der Leser/in eine Identifizierung, nicht nur mit dem Problem bzw. Problemträger, sondern auch mit der geschilderten Problembewältigung. Der Text befreit aus der Wortlosigkeit, bringt wieder Bewegung in Erstarres, Verkrustetes, steigert die Problemlösungskompetenz durch konkrete Beispiele und Modelle und macht Mut zum Handeln durch gestärkte Selbstwirksamkeitsüberzeugung.

Die der problembelasteten Sprachlosigkeit bzw. Expressionsunfähigkeit vorbeugende Beschäftigung mit Literatur, Lesen als Lebensschulung und erlebnisgeleitete Prävention kann man zum Unterschied von der Bibliothherapie *Biblioprophylaxe* nennen. In dieser gibt es einen erfahrungs- und einen problemzentrierten Zugang:

Der erfahrungszentrierte Zugang erfolgt in drei Schritten:

1. Lesen von Texten, die sich mit wichtigen Lebensfragen auseinander setzen.
2. Aufspüren der inneren Resonanz und Stellungnahme zum Gelesenen.
3. Schrittweise Umsetzung des Gelernten in die Alltagsbewältigung.

Der problemzentrierte Zugang besteht ebenfalls in einem Dreischritt:

1. Aufspüren der inneren Befindlichkeit oder Fragestellung in einer schwierigen Situation.
2. Lesen themenspezifischer Literatur betreffend Konflikte, soziale Fähigkeiten, Rollenerwartungen, Lebensveränderungen, lebenswichtige Bedingungen, Umgang mit starken Gefühlen wie Angst, Trauer, Wut; Suche von Sinnstrukturen, verschiedene Lebensbereiche wie Schule, Beruf; Paarbeziehungen, Gesellschafts- und Gemeinschaftsfragen u.v.a.m.
3. Persönliche Auseinandersetzung mit dem Gelesenen.

Lesen, das nicht nur als oberflächliche Unterhaltung oder als Schnellinformation (durch Zeit sparendes Diagonallesen) angesehen wird, bewirkt eine Auseinandersetzung mit Schicksalen, Meinungen, Werthaltungen, die persönliche Betroffenheit auslöst und zur Bearbeitung wichtiger Lebensthemen drängt, ohne zu manipulieren. Beim Lesen ist die geforderte innere Beteiligung des Rezipienten besonders groß. Zum Unterschied von Film und Theater muss sich der Leser/die Leserin eine eigene Bühne schaffen und die Personen mit seiner/ihrer Fantasie ausgestalten.

Lesen steht dabei nicht in Konkurrenz mit anderen Medien: Durch seine hohe innere Beteiligungsanforderung ermöglicht Lesen eine aktivere, persönlichere "Begegnung" (wer kennt nicht die Enttäuschung über manche Verfilmungen, die nicht an die eigenen inneren Bilder heranreichen).