

# Lesen hilft leben

Franz Sedlak



Bedrückende Erlebnisse können krank machen, wenn sie überwältigen und „sprachlos“ machen, weil man nicht weiß, wie man die massiven Eindrücke ausdrücken, mitteilen kann. Lesen kann hier helfen, insbesondere durch das Iso-Prinzip – die Heilung durch Gleichartiges. Wenn nämlich in einem Buch oder Text Personen geschildert werden, denen es ähnlich ergeht wie dem Lesenden, dann ermöglicht das Lesen eine Identifizierung – auch mit der geschilderten Problembewältigung.

Durch Lesen kommt es zu einer Entlastung (die Überwindung der Sprachlosigkeit), Dynamisierung (Verdrängtes, Abgekapseltes, „Eingefrorenes“ kommt wieder in Fluss), Kompetenzsteigerung (es wird im Text ein Beispiel für die Problembewältigung gegeben) und Ermutigung zum konkreten Handeln (Überstieg von der rezeptiven zur produktiven Phase).

Zum Unterschied von Film und Theater muss sich der Leser/die Leserin eine eigene Bühne schaffen und die Personen mit seiner/ihrer Fantasie ausgestalten. So ermöglicht Lesen den erlebenden und reflektierenden Nachvollzug der komplexen Welt des Menschen in allen Nuancen menschlicher Mitteilung.

Diese reiche Sprache erhöht nicht nur die Ausdrucksmöglichkeit, nicht nur die Kommunikationsfähigkeit, sondern macht auch unser Denken – als inneres Sprechen – differenzierter, flexibler, kritischer und kreativer.