

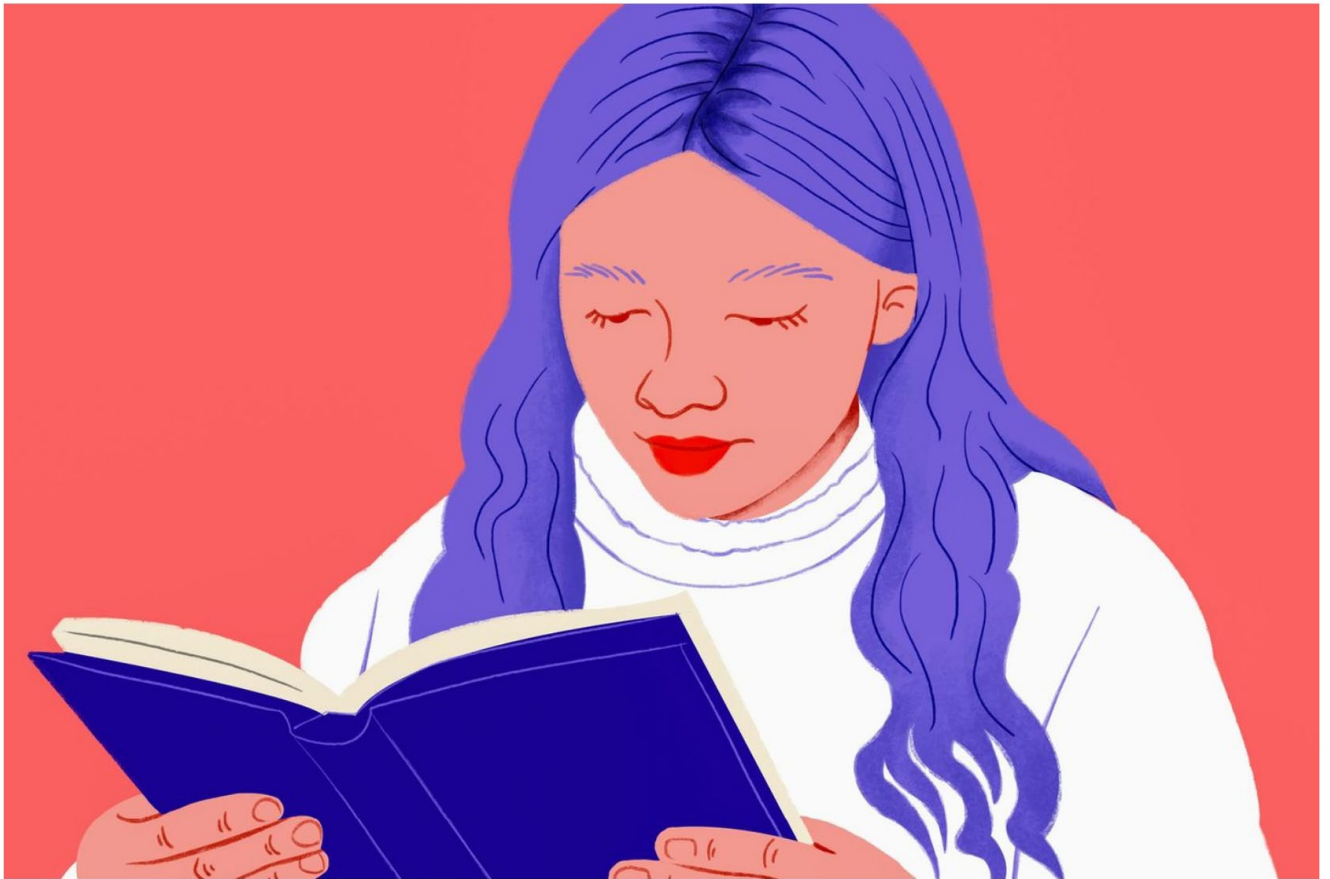


von **Sebastian Witte**

14.02.2025, 10:29 • 4 Min.

GEO+ INTERVIEW HEILKRAFT DER LITERATUR

Wie Lesen unsere seelischen Kräfte stärkt



Fiktive Charaktere können zu wertvollen Lebensbegleitern werden. Und uns etwa dabei helfen, ein tieferes Verständnis für die eigene Lage zu gewinnen

© Amr Bo Shanab / Getty Images

Sich auf bewegte Schicksale von Romanfiguren einzulassen, kann therapeutische Wirkung entfalten. Warum es gerade in schweren Zeiten lohnt, die Liebe zur Literatur zu entdecken

GEO: Frau Wagner-Pischel, wodurch zeichnet sich heilsame Literatur aus?

Prof. h. c. Marga Brigitte Wagner-Pischel: Heilsam kann sie dann sein, wenn sie anregt, wenn sie die Vorstellungskraft des Menschen beflügelt, wenn sie durch das Lesen Situationen aus einer anderen Lebenswelt erfahrbar macht. Sie kann den Zugang zu unseren Mitmenschen, aber auch zu uns selbst erleichtern. Wenn Franz Kafka meinte, ein Buch müsse "die Axt sein für das gefrorene Meer in uns", dann kann die heilende Kraft der Literatur – wenn auch nicht so grob ausgedrückt wie bei Kafka – zumindest die gefrorene Oberfläche unserer Empfindsamkeit auftauen. Und uns helfen, wieder autonome Balance zu gewinnen, den Herausforderungen des Alltags besser gewachsen zu sein und unseren Mitmenschen mehr empathische Aufmerksamkeit zu schenken.

Können wir durch Lesen tatsächlich gesünder werden?

Was Gesundheit genau ausmacht, ist eine Frage, die die Medizin seit Jahrtausenden bewegt. Die hippokratischen Ärzte sagten, gesund sei der Mensch dann, wenn er mit sich im Einklang ist: wenn sein Körper in Balance ist, wenn seine Seele mit sich im Reinen ist, und wenn Körper und Seele übereinstimmen. Wenn man Gesundheit so umfassend definiert, dann kann Literatur ganz gewiss zu unserer Gesundheit beitragen – ebenso wie Musik, schöne Kunst und andere kulturelle Produkte.

Würden Sie soweit gehen, dem Lesen eine therapeutische Wirkung zuzuschreiben?



Prof. h. c. Marga Brigitte Wagner-Pischel ist Präsidentin der Danube Private University in Krems, Österreich. Als engagierte Kunst- und Kulturstifterin ist es ihr Anliegen, Studierende nicht nur fachlich in der Medizin zu fördern, sondern auch für eine humanistische Lebenspraxis zu gewinnen

Eine solche Wirkung kann sich auf vielen Ebenen entfalten. Denken Sie an einsame Menschen. Ein gutes Buch kann ihnen helfen, ihre Isolation zu überbrücken. Lesen kann auch dadurch heilsam sein, dass es etwa Erkrankte für eine Weile vergessen lässt, in welcher Situation sie sich befinden. Und nicht zuletzt stärkt Literatur unsere Fähigkeit, mit anderen mitzufühlen. Dieses Mitfühlen wiederum kann therapeutisch wirken, indem es Möglichkeit bietet, Abstand zu sich

selbst zu gewinnen.

Kann Mitfühlen auch bedeuten, sich mit einer Romanfigur zu identifizieren?

Genau. Wir machen uns fremde Schicksale zu eigen, fiebern mit, erleben mit. So erweitern wir unser Vorstellungsvermögen und üben uns ein in die Gefühlsmomente anderer Menschen. Lesen macht sensibel für die Vielfalt der Umgangsformen mit Schicksalsmomenten und befähigt dazu, empathischer mit dem Leid anderer umzugehen.

Natürlich gibt es auch ziemlich toxische Romanfiguren, mit denen man sich ungern identifizieren möchte. Man denke nur an die vielen jungen Männer, die sich nach der Lektüre von Goethes "Werther" in einem Überschwang von Gefühlsaufwallung das Leben genommen haben sollen.

Hilft Literatur dabei, die eigene Befindlichkeit besser zu verstehen und zu deuten?

Sie ermöglicht es mir, mein Leiden, meine Krankheit oder einfach nur meinen Kummer mit anderen Augen zu sehen und damit auch anders mit mir umzugehen. Da Krankheit und Gesundheit wie auch Glück bis zu einem gewissen Grad immer Konstruktionen meiner Selbstwahrnehmung sind, kann bereits eine veränderte Selbstwahrnehmung heilsam sein.

Allerdings erscheinen gerade Erfahrungen von Krankheit und Leid vielen sinnlos.

Literatur kann durch die Geschichten, die sie erzählt, zeigen, dass auch in tragischen Situationen Sinnerfahrungen möglich sind. Sie vermag, neue Horizonte und Sichtweisen zu eröffnen, indem sie Parallelen zu schwierigen Situationen, wie Krankheit und Verlorensein, aufzeigt. Und indem sie den Lesenden Trost, Hoffnung und ein tieferes Verständnis vermittelt.

Was ist so tröstend an schöner Literatur?

Gute Romane berühren uns, sie zeigen, dass man mit seinem Leid nicht allein ist. Beim Lesen kann es einem so vorkommen, als würde man mit den Figuren einer Geschichte in Beziehung treten, ja als würden sie gewissermaßen zu Freunden des Lebens, und diese fiktive Verbundenheit hat einen tröstenden Charakter. Lesen schafft also ein Gemeinschaftsgefühl, und genau das ist tröstlich. Wir wollen die Krisen des Lebens nicht allein durchstehen. Lesend verbünden wir uns mit fiktiven Figuren und empfinden dabei so, als wären diese Figuren tatsächlich real. Das ist die Magie des Lesens.

Welche positiven Begleiteffekte hat die Liebe zur Literatur noch?

Sie schafft auch im realen Sinn Gemeinschaft. Als Literaturliebhaberin ist man nie allein. Man findet immer Gleichgesinnte, mit denen man wunderbare Gespräche führen kann. Literatur dringt ins Innere oder gar nicht. Die Liebe zur Literatur ist also ein Lebenselixier im umfassenden Sinne.

Welche Texte können Sie einem leidgeplagten Menschen empfehlen, der bislang wenig Berührung mit Literatur hatte?

Eine echte Hilfe kann es sein, in die oft dramatischen, außerordentlichen Lebensgeschichten anderer Menschen einzutauchen. Man gewinnt Distanz zu sich selbst und Kraft aus der Erkenntnis, wie Menschen ihr "Schicksal" gemeistert haben. Ich denke an Künstler-Biografien, zum Beispiel zu Johann Sebastian Bach, Egon Schiele, Franz Schubert, Ludwig van Beethoven, Simone de Beauvoir, Coco Chanel. Begeistert hat mich vor nicht allzu langer Zeit Stefan Zweigs Autobiografie "Die Welt von gestern", die in brillantem Stil die Dramatik der Geschichte Europas in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts erzählt, dessen Zeuge er gewesen ist und dessen Buch ein tieferes Verständnis für unsere europäischen geschichtlichen Abläufe eröffnet.

Zuweilen zeigen Autorinnen und Autoren auch, dass Krankheit und Leid einen nicht daran gehindert haben, große Werke von Weltrang zu schaffen.


Marga Brigitte Wagner-Pischel Hrsg.

Heilkraft der Literatur

Zur Bedeutung
der Literatur
für eine menschliche
Medizin



DANUBE PRIVATE UNIVERSITY
Austria

 Springer

Mehr Einblicke in die Heilkraft der Literatur finden sich im gleichnamigen Buch, das Prof. h. c. Wagner-Pischel mit zahlreichen Autoren wie Rüdiger Safranski oder Michael Hauskeller herausgegeben hat

Zum Beispiel?

Nehmen Sie Friedrich Schiller, Annette von Droste-Hülshoff, Heinrich Heine, Franz Kafka, Thomas Mann oder Thomas Bernhard. Ich könnte viele weitere Namen von Kunstschaffenden aufführen, die in schwerster Erkrankung Großes geschaffen haben. Im Zuge der Einsicht der Endlichkeit unseres Körpers, der Grenzen unserer Existenz, kann eine beeindruckende Gedankenwelt – Kreativität – entstehen, die Generationen fesselt und fasziniert.

**Machen uns ihre Geschichten
resilienter gegenüber den
Zumutungen unserer Zeit?**

Jede kluge poetische, geschichtliche
oder philosophische Imagination
vermag uns zu stärken. Jedoch gibt es
geschichtliche Vorlieben. Die materialistische Herausforderung der
Industrialisierung des späten 18. und frühen 19. Jahrhunderts verlangte
geradezu nach einer Antwort der Lyrik. Diese stärkte betont die Fantasie. Der
Nationalismus seit 1850 verlangte als Gegenkraft nach einer Poesie der
Pluralität von Schicksalen. Das war die Stunde des modernen epischen
Romans. Die Weltkriege schufen die Poetik der Short Stories. Aber nie ging
durch das jeweils Aktuelle das nun älter Gewordene verloren. Es wurde
allenfalls modisch überdeckt. Vielleicht verlangt unsere Zeit nach einer Poesie
des neuartigen Verbindens von Bildern und Texten, wie sie der Comic bietet.
Aber auch hier werden die Poetiken der Vergangenheit nicht verloren gehen,
sondern sich allenfalls auf neue Weise mit dieser Art der Poesie verbinden.