

Bücher auf Rezept

Eine ‚Literarische Apotheke‘
in der Staatlichen Bibliothek Regensburg



LITERARISCHE
APOTHEKE
REGENSBURG

Schon Cicero befand, Bücher könnten „Schutz und Trost im Unglück“ bieten¹. Bücher haben mithin die Kraft, ein Leben zu verändern. Lesen stellt somit einen ganz besonderen „Modus der Weltbeziehung“ (Hartmut Rosa) dar. Wie jede menschliche Kunst vermag auch die Literatur, durch bestimmte Risse in das Seelenleben eines Menschen gewissermaßen einzusickern. Und nicht zuletzt kann die Kunst, deren Schwester die Literatur ist, den „Staub des Alltags abwaschen“, wie Pablo Picasso es einmal

Bücher haben mithin die Kraft, ein Leben zu verändern.

formulierte.² Bücher können in schwierigen Zeiten also helfen, dafür gibt es zahlreiche Beispiele. Bewegend ist etwa die Schilderung von Viktor E. Frankl, nach der etwa tausend junge Menschen im Ghetto Theresienstadt kurz vor ihrem Abtransport nach Auschwitz die Leihbibliothek stürmten, um mit einem Buch in der Hand in den Tod zu gehen. „Jeder Einzelne von den Todgeweihten hatte sich Werke seiner Lieblingsdichter, aber auch wissenschaftliche Bücher in den Rucksack gestopft“, berichtet Frankl.³ Auch im Ghetto Wilna bestand während dieser Zeit eine Bibliothek.⁴ Herman Kruk, der Leiter dieser Einrichtung, verfasste im Oktober 1942 einen Bericht über die Aktivitäten eben dieser Bibliothek;⁵ „ein“ – wie Matthew Battles es bezeichnete – „Werk kühler Bibliothekswissenschaft und zu-

gleich ein Schrei, gemischt aus Hoffnung und Verzweiflung“.⁶ Darin führt Kruk unter der Überschrift „The Miracle of the Book“ aus, dass das Lesen in einer Zeit, als „Wilna in jüdischem Blut ertrank“, eine Art Flucht gewesen sei.⁷ „In dieser psychologischen Situation“, so Kruk weiter, „gibt es nur zwei Möglichkeiten: lesen, um sich zu betäuben und nicht zu denken, oder lesen, gerade um nachzudenken, sich für vergleichbare Schicksale zu interessieren und aus solchen Analogien gewisse Schlüsse für sich zu ziehen. [...] Der Leser sieht gern im Buch einen Spiegel seiner eigenen Lage und Lebensumstände.“⁸ Kruks Bericht ist auch deshalb so erschütternd, weil er zeigt, wie selbst in dieser „Hölle“ des Ghettos, in dem das Sterben alltäglich war, das Lesen eine bedeutsame Rolle spielte. Die neuen Ghettobewohner hätten sich, so berichtet Kruk, „auf die Bücher wie durstige Lämmer“ geworfen, für sie seien die Bücher ein „Narkotikum“ und Möglichkeit zur geistigen Flucht gewesen. „Ein Mensch könne Hunger, Armut, Schmerz und Leid ertragen, aber keine Isolation.“ Die Anziehungskraft des Lesens sei damit deutlich höher als in normalen Zeiten ausgefallen, konstatierte Kruk weiter.⁹ Denn ein Buch trug einen Ghettobewohner gleichsam weg, über die Mauern des Ghettos in die Welt hinaus. Diese geistige Flucht ermöglichte es den Gefangenen, sich aus der Isolation zu befreien und zumindest in Gedanken mit ihrem Leben, ihrer gestohlenen Freiheit zu vereinigen.¹⁰

Bücher auf Rezept

Kostenträger <input checked="" type="checkbox"/> Literarische Apotheke Regensburg		 LITERARISCHE APOTHEKE <small>REGENSBURG</small>
<input checked="" type="checkbox"/> Bücher auf Rezept - Rezept zur Vorlage bei der Staatlichen Bibliothek Regensburg -		
<input type="checkbox"/> [Bücher werden zur Ausleihe bereitgestellt.]		<input checked="" type="checkbox"/> Zahlungsbefreit Zuzahlung in Form eines Lesetipps oder einer Rückmeldung erwünscht unter: www.literarische-apotheke.de
<input type="checkbox"/>		Empfohlen vom Netzwerkmitglied „Literarische Apotheke“: Datum / Name / Unterschrift
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <p>KEB KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG IN DER STADT REGENSBURG</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Ein gemeinschaftliches Angebot von</p> <p>Psychotherapeutische Praxis Dr. Sepideh-Maria Ravahi . Prüfeninger Str. 46 . 93049 Regensburg . Fon: 0941 / 599 96 79 . Mail: ravahi@t-online.de Staatliche Bibliothek Regensburg . Gesandtenstr. 13 . 93047 Regensburg . Fon: 0941 / 630 806-0 . Mail: info@staatliche-bibliothek-regensburg.de Katholische Erwachsenenbildung Stadt Regensburg . Obermünsterstr. 7 . 93047 Regensburg . Fon: 0941 / 597 2231 . Mail: info@keb-regensburg-stadt.de</p> </div> </div>		

Diese Beispiele mögen zur Illustration hier genügen. Wenn man sich einmal auf die Suche nach dieser Wirkung der Kulturtechnik des Lesens macht, stößt man auf unzählige Zeugnisse dafür. Ja, fast die gesamte Weltliteratur kann nach Aussagen dieser Art durchforstet werden.

Jede Bibliothek ist also per se eine Art ‚Literarische Apotheke‘, da sich unzählige Bücher/Medien dort finden.

Auf das Engste verwoben sind zudem Religion und Literatur. Nicht ohne Grund sind das Christentum, der Islam sowie das Judentum sogenannte „Buchreligionen“. In religiösen Texten werden anthropologische Grunderfahrungen wie

Trauer, Hoffnung, Leid oder auch Vergänglichkeit zum Ausdruck gebracht, die dem Erfahrungshorizont heutiger Menschen entsprechen und somit in schwierigen Situationen hilfreich sein können. Bücher und damit auch ihre Aufbewahrungsstätten, Bibliotheken, können demnach vor allem in Ausnahmesituationen eine Art tröstende, ja heilende Funktion haben. Durch die COVID-19-Pandemie hat dieser Aspekt eine ganz neue Aktualität bekommen. Das Lesen ist somit nicht nur immens wichtig für Bildung und Weiterbildung, sondern scheint gerade in Krisenzeiten eine besondere Rolle zu spielen.

Bibliotheken sind Seelenapotheken

Jede Bibliothek ist also per se eine Art ‚Literarische Apotheke‘, da sich unzählige Bücher/Medien dort finden. Nicht ohne Grund werden Bibliotheken daher – neben vielen anderen Apostrophierungen – gerne auch als ‚Heilstätten für den Geist‘ oder ‚Seelenapotheken‘ bezeichnet. Dieses Epitheton – griechisch ‚Psyches iatreion‘ (ΨΥΧΗΣ ΙΑΤΡΕΙΟΝ) – findet sich erstmals bei dem antiken Historiographen Diodor von Sizilien. Im ersten Buch seiner im ersten vorchristlichen Jahrhundert verfassten griechischen Weltgeschichte berichtet er von einer Inschrift, die in Theben über der Bibliothek im Grabkomplex des ägyptischen Pharaos Ramses II. (1279–1213 v. Chr.) angebracht gewesen sein soll. In der Antike noch viel gelesen, geriet das Werk des Sizilianers und mit ihm das Wissen um jene Inschrift in den mittelalterlichen Jahrhunderten in Vergessenheit. Erst in der Renaissance sollte seine Wiederentdeckung erfolgen. Das Bild eines ‚animi medicamentum‘, eines ‚Heilmittels für die Seele‘, fand damals wieder Eingang in die europäische Geistesgeschichte. Um 1760 wurde das Portal der Klosterbibliothek von St. Gallen – das bis heute wohl berühmteste Beispiel – mit den Worten „Psyches iatreion“ überschrieben. Dabei blieb es jedoch nicht: Zahlreiche weitere Bibliotheken sind gefolgt. Auch heute noch finden sich Belege dafür. In Bayern wird heute beispielsweise der/die Besucher*in des Neubaus der Klosterbibliothek Metten mit diesen griechischen Worten begrüßt. Das Konzept einer ‚Seelenapotheke‘ oder einer ‚Literarischen Apotheke‘ lässt sich mithin weit in die Vergangenheit zurückverfolgen, und ist zugleich auch in der Gegenwart anzutreffen.

Bibliotherapie

Während die grundsätzliche Würdigung der Heilkraft des Lesens also sehr alt ist, sind die Anfänge der modernen Bibliotherapie vergleichsweise jung. Es verhält sich damit ein wenig so wie mit der Psychologie generell: Hermann Ebbinghaus befand schon 1908 über seine Wissenschaft, sie habe „eine lange Vergangenheit, doch nur eine kurze Geschichte.“¹¹ Ende des 18. Jahrhunderts entstanden die ersten eigenen Einrichtungen moderner Prägung für psychisch Kranke, ‚Irrenhäuser,‘ wie sie in der allgemeinen Diktion jener Zeit hießen. Im Laufe des 19. Jahrhunderts bildete sich die moderne Versorgung von psychisch kranken Menschen heraus. Eine ähnliche Entwicklung kann auch für Nordamerika konstatiert werden: Dort empfahl etwa der Arzt Benjamin Rush

(1745–1813) zu Beginn des 19. Jahrhunderts die Einrichtung einer kleinen Bibliothek in jedem Krankenhaus für psychisch Kranke. Dass dieser Ratschlag mancherorts beherzigt wurde, dokumentiert Charles Dickens. Der berühmte englische Dichter besuchte auf seiner Nord-

amerikareise 1842 eine solche Einrichtung für psychisch kranke Menschen in Boston. In seinen Notizen hielt er fest, die Patienten dort würden viel lesen. Das zeigt, dass die Bibliotherapie, noch bevor sie diesen Namen trug, weiter verbreitet war, als man gemeinhin annehmen will. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts bündelten sich diese ersten zarten Ansätze zusehends. Es ist daher sicher kein Zufall, dass im September 1916, mitten im Ersten Weltkrieg, der gerade in diesem Jahr seine hässliche Fratze unverhohlen zeigte, erstmals einer größeren Öffentlichkeit das Wort ‚bibliotherapy‘ vorgestellt wurde. Der Artikel, in welchem dieses neue Wort aufschien, stammte aus der Feder des Essayisten Samuel McChord Crothers (1857–1927) und wurde in der renommierten Zeitschrift ‚The Atlantic Monthly‘ veröffentlicht.¹² Er beschreibt in seinem satirischen Artikel das „bibliopathic institute“ eines erfundenen Dr. Bagster. Dort wird „bibliotherapy“ angeboten. Das Konzept ist simpel: Für Bagster zählt nur der therapeutische Wert eines Buches.

Nach dem Ersten Weltkrieg mehrten sich die Publikationen über die Bibliotherapie. Schritt für Schritt bildete sich so der institutionelle und wissenschaftliche Rahmen heraus. Nach dem Zweiten Weltkrieg finden sich auch die ersten Ansätze in Deutschland: Viktor E. Frankl, der das Dritte Reich in einem Konzentrationslager zubringen musste und überlebte, war im deutschsprachigen Raum sicherlich einer der Psychiater, der schon aufgrund seiner weit über die Grenzen seines eigenen Faches hinaus wirkenden Prominenz dazu beitrug, die Bibliotherapie nachhaltig zu fördern. Zur Eröffnung der Buchwoche 1975 hielt Frankl beispielsweise den Festvortrag in der Wiener Hofburg. Der Titel seiner Ausführungen: „Das Buch als Therapeutikum“¹³. Darin hielt er fest: Das Buch vermag „in existentiellen Krisen – von denen ja niemand recht verschont bleibt – einfach Wunder zu wirken. Das rechte Buch zur rechten Zeit hat viele Menschen vor dem Selbstmord bewahrt, und davon wissen wir Psychiater sehr wohl ein Lied zu singen. In diesem Sinne leistet das Buch echte Lebenshilfe – und Sterbehilfe.“¹⁴ 1984 wurde dann auch in Westdeutschland die ‚Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliotherapie‘ gegründet. Seither hat sich die Beschäftigung mit Büchern als Therapeutikum auch im deutschsprachigen Raum deutlich professionalisiert. Seit wenigen Jahren ist hierzulande eine Tendenz zu verspüren, die wissenschaftlichen Ansätze in eine breitere Öffentlichkeit zu tragen. Die wissenschaftlichen Grundlagen der Bibliotherapie sind somit gelegt, die Angebote im deutschsprachigen Raum hingegen sind bisher nur sporadisch vorhanden und nicht formalisiert. Insofern reiht sich das Projekt einer ‚Literarischen Apotheke‘ in Regensburg zwar in einen Trend ein, ist zugleich aber im deutschen Sprachraum völliges Neuland.

Während die grundsätzliche Würdigung der Heilkraft des Lesens also sehr alt ist, sind die Anfänge der modernen Bibliotherapie vergleichsweise jung.

Die Angebote der ‚Literarischen Apotheke‘ in Regensburg ruhen auf mehreren Säulen:

1. Bibliothherapeutische Sprechstunden

Im Rahmen dieser Sprechstunden erfolgt eine individuelle Beratung und differenzierte Leseempfehlung für Menschen, die sich in einer Krise, im Aufbruch oder vor Entscheidungen befinden. Die Beratung wird von einer approbierten Psychotherapeutin (Dr. Sepideh-Maria Ravahi) durchgeführt. Wichtige Gesichtspunkte der Beratung sind die Person/Persönlichkeit der Beratungssuchenden, deren Situation/Krise und natürlich deren Lesegehntheit.

2. Bibliothherapeutische Gruppen

Es treffen sich drei bis sieben Personen unter der Leitung von ausgebildeten Therapeut*innen 14-tägig über einen Zeitraum von drei Monaten zu einem ausgewählten Thema (z. B. Sehnsucht, Einsamkeit, Spiritualität, Angst, Verlust). Gemeinsam werden Texte gelesen, die es dem Einzelnen ermöglichen, die eigene Situation zu reflektieren und im Rahmen der Textrezeption zu bearbeiten. Die Texte sollen inspirieren und ermutigen, das eigene Anliegen zu adressieren und damit umzugehen zu lernen. Dieses Angebot ist pandemiebedingt derzeit noch nicht wieder vollumfänglich möglich.

3. Zugang zum einschlägigen Bestand in der Staatlichen Bibliothek Regensburg

Auch ohne vorherige Anmeldung und Beratung steht in der Staatlichen Bibliothek Regensburg ein eigener Bereich mit einschlägigen Werken zu den regulären Öffnungszeiten zu Verfügung. Die Bücher der ‚Literarischen Apotheke‘ wurden nach einer einschlägigen und konfliktorientierten Taxonomie systematisiert, sodass die Leser*innen das interessierende Thema ohne Mühe im Regal finden und die entsprechenden Bücher ausleihen können.

4. Öffentliche Veranstaltungen (Vorträge, Lesungen, Podiumsdiskussionen etc.)

Zusammen mit unserem Kooperationspartner, der Katholischen Erwachsenenbildung Stadt Regensburg e. V., finden regelmäßig (momentan nur digitale, aber öffentlich zugängliche) Veranstaltungen statt. Diese werden von Mitgliedern des vornehmlich in Regensburg verankerten Netzwerkes oder von externen Referent*innen durchgeführt und behandeln stets einschlägige bibliothherapeutische Themen (z. B. ‚Lesen hilft Leben‘, ‚Was lesen bei Trauer?‘, ‚Depression in der Literatur‘, ‚Einfach TUN, inspirierter Pragmatismus‘ etc.). Ziel dieser Veranstaltungen ist es, Menschen über die Heilkraft des Lesens zu informieren und ihnen Leseinspirationen für ihr eigenes Thema zu vermitteln. Der öffentliche Charakter dieser Veranstaltungen trägt dazu bei, Menschen Entlastung zu gewähren, indem sie mit ihrem Kummer aus dem Privaten herauskommen und erfahren, dass sie mit ihrem Schicksal oder ihrem Konflikt nicht alleine sind („Universalität des Leidens“, nach Irving Yalom). Auch soll die Bibliothek so zunehmend als ein Ort der Begegnung, als „dritter Ort“ (Ray Oldenburg), etabliert werden.

5. Interaktion

Das Projekt hat einen interaktiven Charakter: Alle Interessierten, die selbst bereits heilsame Lese-Erfahrungen gemacht haben, dürfen diese mitteilen und „Lesetipps“ geben. Das Team der ‚Literarischen Apotheke‘ hat hierzu einen Lesetipp-Fragebogen entwickelt, der teilstrukturiert ist, so dass andere Menschen vorab hilfreiche Informationen zum ‚heilsamen Wert‘ eines Buches – von einem Schicksalsgenossen – erhalten. Auf diese Weise werden mehrere Ziele erreicht:

- 1 Es ist ein Projekt von Leser*innen für Leser*innen und ermöglicht somit Teilhabe an diesem kulturellen Projekt. Es ist sinnstiftend und fördert die Gemeinschaftszugehörigkeit.
- 2 Der einschlägige Bestand in der Staatlichen Bibliothek Regensburg vergrößert sich so beständig, er profitiert mithin auch von der ‚Schwarm-Intelligenz‘ und der jeweiligen individuellen Erfahrung mit bestimmten Büchern.
- 3 Auch Menschen mit geringem Einkommen erhalten niedrigschwelligen Zugang zu Kultur und zu Gesundheitsförderung, da ein Lesetipp als Währung der ‚Literarischen Apotheke‘ die Bezahlung der Beratungsleistung ersetzt.

Bücher auf Rezept

In einem nächsten Schritt wollen wir den zahlreichen bibliophilen psychologischen Fachkräften in Regensburg und darüber hinaus die Möglichkeit geben, Bücher auf Rezept auszugeben. Hierzu haben wir einen Rezeptblock entworfen, der augenzwinkernd auf unser Angebot aufmerksam machen soll, um so die Reichweite und Resonanz der ‚Literarische Apotheke‘ in Regensburg zu erhöhen. Gleichzeitig wollen wir allen Menschen Zugang bieten und keine elitären Barrieren errichten. Ein wenig halten wir es an dieser Stelle mit dem von Samuel McChord Crothers erfundenen Dr. Bagster. Er sagt über seine Büchersammlung, mit deren Hilfe er seine Patienten behandelt, sie hätte keinen wissenschaftlichen Wert, einzig die Erfahrung zeige, dass diese Bücher helfen könnten.¹⁵

Das Lesen von Büchern bildet nicht nur, es trägt auch zur seelischen Stabilität bei und macht uns einfühlsamer.¹⁶ Mit der ‚Literarischen Apotheke‘, dem Zusammenwirken von psychologischer und bibliothekarischer Expertise, hoffen wir darauf, Menschen konkret helfen zu können. Denn es sind jene „Sternschnuppen-Momente, in denen ein Buch mir zuzuflüstern scheint. Schau, so ist es gemeint“, die uns berühren und die lebensverändernd wirken können.¹⁷ Diese Augenblicke sind der Grund, warum wir dieses Angebot ins Leben gerufen haben. Natürlich ist noch längst nicht alles perfekt. Doch ein Anfang ist gemacht. Und wir sind der festen Überzeugung, dass es letztlich ehrenvoller ist, „an etwas Großem zu scheitern als etwas Kleines zu meistern.“¹⁸

Von Dr. Bernhard Lübberts
und Dr. Sepideh-Maria Ravahi

Dr. Bernhard Lübberts ist Direktor der Staatlichen Bibliothek Regensburg. Dr. Sepideh-Maria Ravahi ist Diplom-Psychologin und niedergelassene psychologische Psychotherapeutin in Regensburg.

¹ Zitiert nach Johannes Willms, *Bücherfreunde – Büchernarren*. Ent. zur Archäologie einer Leidenschaft, Wiesbaden 1978, S. 13.

² Zitiert nach Felicitas von Lovenberg, *Gebrauchsanweisung fürs Lesen*, München 2018, S. 105.

³ Viktor E. Frankl, *Das Buch als Therapeutikum*, in: Ders., *Psychotherapie für den Alltag*. Rundfunkvorträge über Seelenheilkunde, Freiburg im Breisgau 2015, S. 182 – 191, hier S. 185.

⁴ Zum Ghetto vgl. den einschlägigen Artikel in: Guy Miron – Shlomit Shulhani (Hg.), *Die Yad Vashem Enzyklopädie der Ghettos während des Holocaust*, 2 Bde., Göttingen/Jerusalem 2014, S. 948 – 958, speziell zur Bibliothek 953f.

⁵ Herman Kruk, *Library and reading room in the Vilna Ghetto*, Strashun Street 6. Translated by Zachary M. Baker, in: Jonathan Rose (Ed.), *The Holocaust and the Book. Destruction and Preservation (Studies in Print Culture and the History of the Book)* Boston 2001, S. 171 – 200. Vgl. auch den Bericht von Dina Abramowicz, *The Library in the Vilna Ghetto*, in: ebd., S. 165 – 170.

⁶ Matthew Battles, *Die Welt der Bücher. Eine Geschichte der Bibliothek*. Aus dem Amerikanischen von Sophia Simon, Mannheim 2012, S. 199.

⁷ „Vilna was being drowned in Jewish blood. Reading, at that time, could be interpreted only as a form of withdrawal from the surrounding conditions.“ Kruk, *Library* (wie Anm. 5) S. 192.

⁸ „In this psychological atmosphere, only two things are possible: reading for the purpose of intoxication – that is, in order to stop thinking – or the contrary, reading in order to ponder, to become interested in comparable fates, to make analogies and reach certain conclusions. [...] The reader often likes to use a book as a mirror, as a reflection of his situation and the surrounding conditions.“ Kruk, *Library* (wie Anm. 5) S. 193. Die deutsche Übersetzung für diese Passage folgt Battles, *Welt der Bücher* (wie Anm. 6) S. 204.

⁹ „The new ghetto citizens threw themselves at the books like thirsty lambs. [...] The book became a narcotic, a means of escape. A human being can endure hunger, poverty, pain, and suffering, but he cannot tolerate isolation. Then, more than in normal times, the attraction of books and reading is almost indescribable.“ Kruk, *Library* (wie Anm. 5) S. 192.

¹⁰ „Books carried him away, over the ghetto walls and into the world. A reader could thus tear himself away from his oppressive isolation and in his mind be reunited with life, with his stolen freedom.“ Kruk, *Library* (wie Anm. 5) S. 192.

¹¹ Hermann Ebbinghaus, *Abriss der Psychologie*, Leipzig 1908, S. 1.

¹² Samuel McChord Crothers, *A literary clinic*, in: *The Atlantic Monthly* 118 (1916) S. 291-301. Vgl. hierzu Dietrich von Engelhardt, *Art. Bibliothérapie*, in: Bettina von Jaglow – Florian Steger (Hg.), *Literatur und Medizin. Ein Lexikon*, Göttingen 2005, Sp. 125 – 130, hier Sp. 126.

¹³ Viktor E. Frankl, *Das Buch als Therapeutikum*. Vortrag, Wien 1975. Verschiedentlich wieder abgedruckt. So auch in: Peter Raab (Hg.), *Heilkraft des Lesens. Erfahrungen mit der Bibliothérapie*, Freiburg im Breisgau 1988, S. 41-50. Zuletzt in: Frankl, *Psychotherapie für den Alltag* (wie Anm. 3) S. 182 – 191.

¹⁴ Ebd., S. 182. Vgl. auch Viktor E. Frankl, *Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute*, Freiburg im Breisgau/Wien 2013, S. 112f.

¹⁵ „I don't pretend that this collection has any scientific value. My method has been purely empirical. There are remedies I have tried on individual patients.“ Samuel McChord Crothers, *A literary clinic*, Boston/ New York 1917, S. 19.

¹⁶ Vgl. Lovenberg, *Gebrauchsanweisung fürs Lesen* (wie Anm. 2) S. 11.

¹⁷ Ebd., S. 14.

¹⁸ Jörg Lauster, *Die Verzauberung der Welt. Eine Kulturgeschichte des Christentums*, München 2014, S. 17.