

Bibliotherapie

Romane und Geschichten

therapeutisch nutzen



Dr. Norman Schmid
Vortrag am PSZW 5.9.2017

Dr. Schmid  Dr. Schmid

PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN
HYGIEIA®GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Was ist Bibliotherapie?



Geschichten therapeutisch nutzen

- Bibliothherapie: Der therapeutische Einsatz von Literatur zur Behandlung aller Leiden, die das Leben so mit sich bringt.“ (Berthoud & Elderkin, 2013)
- „Beide, der Arzt (Anm. Psychologe/Therapeut) und der Schriftsteller, sind auf ihre Weise Fachleute für menschliches Leiden: der eine, indem er es behandelt, der andere, indem er es beschreibt.“ (Obermüller, 2005 „Literatur und Medizin“)



Bibliotherapie Geschichte

- Seit Geschichten erzählt werden, werden Texte und Wörter auch therapeutisch genutzt
- Griech. Gott Apollon als *Gott der Poesie und Heilkunst*
- Aristoteles (4. Jh. v.Chr.) verknüpfte in der Schrift der *Poetik* die Katharsis mit Dichtung und Musik
 - Tragödie: „Nachahmung von Handelnden und nicht durch Bericht, die Jammer (*eleos*) und Schaudern (*phobos*) hervorruft und hierdurch eine Reinigung von derartigen Erregungszuständen bewirkt.“
 - „das Publikum soll sich dadurch lustvoll erleichtern.“



Bibliotherapie Geschichte

- Umberto Eco „Der Name der Rose.“ (1980)
 - Das 2. Buch der Poetik von Aristoteles (Abhandlung über die Komödie) wird unter Verschluss gehalten, damit die Menschen durch das Lachen nicht von der Angst befreit werden und ihre Gottesfurcht verlieren
- Bibliothek von Alexandria (3. Jh. v.Chr.) mit Schriftzug „Heilstätte der Seele, in der die gestresste Person Ruhe finden kann“



Bibliotherapie Geschichte

- Maimonides (1135-1204)
 - Arzt in Cordoba, Spanien
 - „Man vergesse ferner nicht, die vitalen Kräfte anzuregen, durch Instrumentalmusik, durch Erzählungen für den Kranken erfreulicher Geschichten, die seine Seele erfreuen und seine Brust tiefer atmen lassen, durch humoristische Neuigkeiten, die ihn ablenken, über die er mit der Gesellschaft lache.“



Bibliotherapie Geschichte

- Henry James (1843-1916), Schriftsteller
 - „Großmeister des psychologischen Erzählens.“ (Gerk, 2015)
 - Jüngerer Bruder von William James, dem Begründer der Psychologie in den USA
 - Studium der Medizin (1869 M.D.)
 - 1875 erste Vorlesung über experimentelle Psychologie
 - 1876 Professor für Psychologie und Philosophie
 - u.a. mit David Henry Thoreau befreundet (Roman „Walden“; von B.F. Skinner später als Anregung für „Walden 2“ verwendet)



Bibliotherapie Geschichte

- 1916: der Begriff Bibliotherapy wird in den USA erstmals verwendet (Samuel Crothers)
- 1920er: erste Bibliotherapie Kurse in den USA (u.a. University of Minnesota School of Medicine)
- ab 1923: „Hospital Libraries“ Buchserie (Editor Kathleen Jones)
- 1933: Bericht in Lancet über Vortrag Bibliotherapie bei der Public Health Conference
- Studien zur Wirksamkeit bereits 1937, in den 1980-1990er auch kontrollierte Studien u.a für OCD, Bulimie, Insomnie



Bibliotherapie Geschichte

- Rita Charon (geb. 1949), Ärztin für interne Medizin und Literaturwissenschaftlerin
 - Um 2000 das Programm „Narrative Medizin“ gegründet
 - Ziel: Sensibilisierung von Studenten der Medizin und anderer Fachbereiche für Patientengeschichten (wie Patienten etwas erzählen)
 - „Bitte erzählen Sie mir, was Sie glauben, was ich über Ihre Situation wissen sollte.“
 - Auch Gastvorträge von namhaften AutorInnen, wie Siri Hustvedt,
 - die z.B. an einer New Yorker Psychiatrie über 2 Jahre Schreibkurse für Patienten gehalten hat

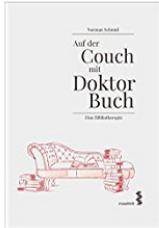


Bücher zu Bibliothherapie



Bibliothek in der Schule: Unterstützung der sozio-emotionalen und intellektuellen Fähigkeiten 9. Oktober 2014
von Angelika Aringer

Taschenbuch
EUR 32,90 ✓prime
Lieferung bis **Dienstag, 5. September**
Andere Angebote
EUR 32,90 (21 gebrauchte und neue Artikel)



Auf der Couch mit Doktor Buch: Eine Bibliothek 21. November 2016
von Norman Schmid

Kindle Edition
EUR 19,99
Gebundene Ausgabe
EUR 21,90 ✓prime
Nur noch 18 Stück auf Lager - jetzt bestellen.
Andere Angebote
EUR 17,01 (42 gebrauchte und neue Artikel)



Die Romantherapie: 253 Bücher für ein besseres Leben (insel taschenbuch)
von Ella Berthoud und Susan Elderkin

Kindle Edition
EUR 9,99
Taschenbuch
EUR 10,00 ✓prime
Andere Angebote
EUR 4,26 (57 gebrauchte und neue Artikel)
andere Formate: Gebundene Ausgabe



Bibliothek: Eine aktuelle Bestandaufnahme 14. August 2016
von Sophia Meyer

Taschenbuch
EUR 16,99 ✓prime
Nur noch 4 Stück auf Lager - jetzt bestellen.
Andere Angebote
EUR 16,99 (9 gebrauchte und neue Artikel)
Kindle Edition
EUR 8,99

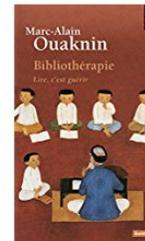


Lesen macht gesund: Die Heilkraft der Bibliothek 14. August 2017
von Silke Heimes



Lesen macht gesund: Die Heilkraft der Bibliothek 14. August 2017
von Silke Heimes

Taschenbuch
EUR 15,00 ✓prime
Nur noch 4 Stück auf Lager - jetzt bestellen.
Andere Angebote
EUR 15,00 (41 gebrauchte und neue Artikel)
Kindle Edition
EUR 11,99



Bibliothek Lire C'est Guerir 3. August 2015
von Marc-Alain Ouaknin

Taschenbuch
EUR 11,29 ✓prime
Nur noch 17 Stück auf Lager - jetzt bestellen.
Andere Angebote
EUR 10,70 (6 gebrauchte und neue Artikel)
Kindle Edition
EUR 10,99



Die Romantherapie für Kinder 10. Juli 2017
von Ella Berthoud und Susan Elderkin

Gebundene Ausgabe
EUR 20,00 ✓prime
Lieferung bis **Dienstag, 5. September**
Andere Angebote
EUR 15,20 (56 gebrauchte und neue Artikel)
Kindle Edition
EUR 16,99



Morgensterne: Bibliothek für Kinder 9. August 2017
von Claudia J. Schulze

Kindle Edition
EUR 3,99
Taschenbuch
EUR 8,99 ✓prime
Nur noch 1 Stück auf Lager - jetzt bestellen.
Andere Angebote
EUR 8,99 (5 gebrauchte und neue Artikel)

Die Wirkung von Büchern und Geschichten

- Trost durch Bücher erfahren
- Mut machen
- Lösungsmöglichkeiten für Probleme, Beschwerden, Störungen aufzeigen
- Perspektiven verändern
- Einen Spiegel vorhalten
- Ressourcen-Aktivierung
- Flucht & Vergessen
- Dem Leben wieder Sinn geben



Die Wirkung von Geschichten

- Die Geschichte selbst
 - Der Rhythmus der Sprache
 - Die Beschreibung der Protagonisten
 - Bestimmte Aussagen und Zitate
 - Die sinnliche Erfahrung
-
- „Auf verschlungene Art und Weise berührt uns oft, was sich Autorinnen und Autoren ausgedacht haben, und verbindet sich mit unserem Leben, ohne dass wir genau zu sagen wüssten, wie und weshalb.“ (Moritz, 2007)



Depression, Sinnkrise, Suizid

- Sich selbst besser kennenlernen, kognitive Umstrukturierung
 - Hermann Hesse. „Klein und Wagner.“
 - Gedanken formen unser Leben
 - Stefan Zweig. „Schachnovelle.“
 - Das Gefängnis im Kopf
 - Robert Schneider. „Schlafes Bruder.“
 - Vom Einfluss der eigenen Lebensgeschichte
- Trost und Zuversicht
 - Paulo Coelho. „Veronika beschließt zu sterben.“
 - Wie man in einer ausweglosen Situation dennoch eine Lösung findet



Liebe & Beziehungskrisen

- Perspektivenwechsel, Miteinander reden
 - Martin Walser. „Ein fliehendes Pferd.“
 - verschiedene Wege, Beziehungen zu leben
- Das Besondere der Liebe
 - Katharina Hartwell. „Das fremde Meer.“
 - Durch Liebe gerettet werden
 - John Green. „Das Schicksal ist ein mieser Verräter.“
 - Der Beginn und die Faszination der Liebe



Lebenssinn

- Der eigenen Bestimmung folgen
 - Nancy H. Kleinbaum. „Der Club der toten Dichter.“
 - Den eigenen Weg finden
 - Hermann Hesse. „Siddhartha.“
 - Flucht und Neuanfang
- Die Bedeutung der sozialen Netzwerke
 - Siri Hustvedt. „Der Sommer ohne Männer.“
 - Lebenssinn durch das soziale Gefüge
 - David Mitchell. „Der Wolkenatlas.“
 - Wie wir miteinander verbunden sind



Lebenssinn

- Selbstreflexion
 - Chuck Palahniuk. „Fight Club.“
 - Über die Beeinflussung von außen
 - Richard Yates. „Zeiten des Aufruhrs.“
 - Bei Midlife-Crisis & Co.
- Glaube, Religion, Lebensphilosophie
 - Yann Martell. „Schiffbruch mit Tiger.“
 - Wie der Glaube hilft, Berge zu versetzen



Ressourcen aktivieren

- Neues erleben, Mut fördern
 - Ilja Trojanow. „Der Weltensammler.“
 - Lust auf Abenteuer und Erlebnisse machen
- Raus aus der Komfortzone
 - Daniel Kehlmann. „Die Vermessung der Welt.“
 - Über sich hinauswachsen, Risiken eingehen
- Achtsamkeit
 - Christoph Ransmayr. „Atlas eines ängstlichen Mannes.“
 - Mit anderen Augen durch die Welt gehen
 - Sten Nadolny. „Die Entdeckung der Langsamkeit.“
 - Die Bedeutung von Langsamkeit und Achtsamkeit



Literatur

- Berthoud, E. & Elderkin, S. (2013). Die Romantherapie. *253 Bücher für ein besseres Leben*. Berlin: Insel.
- Gerk, A. (2015). Lesen als Medizin. *Die wundersame Wirkung der Literatur*. Berlin: Rogner & Bernhard.
- Moritz, R. (2007). Die Überlebensbibliothek. *Bücher für alle Lebenslagen*. München: Piper.
- Schmid, N. (2017). Auf der Couch mit Doktor Buch. *Eine Bibliothherapie*. Wien: maudrich Verlag.



Viel Vergnügen beim Lesen!

„Ein Buch ist eine Zusammenarbeit von demjenigen,
der liest, und dem, was gelesen wird,
und bestenfalls ist dieses Zusammentreffen
eine Liebesgeschichte wie jede andere.“



Siri Hustvedt „Der Sommer ohne Männer“