

Das Buch als therapeutisches Medium

Angewandte Bibliotherapie in der Jugendhilfe

Daniel Rausch

Zusammenfassung

In diesem Beitrag beschreibt der Autor zunächst geschichtliche Aspekte und verschiedene Formen der Bibliotherapie. Im Anschluss berichtet er von einer ersten Anwendung einer bibliotherapeutischen Methode in einer stationären Jugendhilfeeinrichtung. In drei Einzel- und vier 90-minütigen Gruppensitzungen dient das Buch Planet Magnon von Leif Randt als Grundlage eines intensiven gruppodynamischen Prozesses.

Die wörtliche Übersetzung des Begriffs *Bibliotherapie* lässt sich aus dem Griechischen ableiten und vereint die Worte *biblos* = *Buch* und *therapeia* = *Heilung, Dienst, Behandlung oder Pflege* miteinander (vgl. Meyer, 2016). Mit Rojcewicz (1999) lässt sich Bibliotherapie konsequenterweise als therapeutischer Einsatz von Literatur jeder Art zu Heilungsunterstützung, zu Heilung selbst und zum persönlichen Wachstum verstehen. Bei Petzold und Orth (2005) ist die Poesie- und Bibliotherapie „ein methodischer Ansatz im Rahmen der Integrativen Therapie zur Behandlung seelischer und psychosomatischer Erkrankungen und zur Bewältigung von Lebenskrisen. Darüber hinaus ist er aber auch in der Selbsterfahrung zur Entwicklung der Persönlichkeit und von Verbesserung von Lebensqualität einzusetzen durch das gemeinsame Erfahren von Literatur, im Lesen von Poesie und im Gestalten eigener Texte als persönlichen Narrationen.“ (S. 58f.)

Geschichte und Bekanntheitsgrad der Bibliotherapie

Die Idee, dass das geschriebene Wort heilende Kräfte haben könnte, findet sich schon vor mehr als 800 Jahren. Heimes (2017) beschreibt die Geschichte der Bibliotherapie und weist darauf hin, dass der Arzt Maimonides in seiner Schrift „Regimen sanitatis“ (Diätetik für Seele und Körper) schon im Jahre 1198 empfahl, den Kranken Geschichten zu erzählen, so dass sich deren Seele erfreue und ihre Brust tiefer atmen lasse, um somit die vitalen Kräfte der Patienten anzuregen. Die Autorin beschreibt zudem, dass im Jahre 1834 ein gewisser Jacobi forderte, Büchereien für psychisch Kranke einzurichten. Es wird vermutet, dass der tatsächliche Begriff *Bibliotherapie* das erste Mal 1916 von Samuel McChord Crothers, einem amerikanischen Minister, Pfarrer und Essayist, verwendet wurde. Er empfahl den Austausch mit einem Therapeuten anhand von fiktiven sowie nicht-fiktiven literarischen Werken, um

Beschwerden zu lindern. Laut Crothers wirkt die Bibliotherapie sowohl auf Leiden der Physis als auch auf die Gefühlswelt der Rezipient:innen ein (Jack & Ronan, 2008). Im Jahre 1941 wurde der Begriff das erste Mal in ein medizinisches Wörterbuch aufgenommen und wenige Jahre später, im Jahre 1949, sind Konzept und Einsatz der Bibliotherapie beschrieben worden.

Mit Heimes (2017) lässt sich weiterhin festhalten, dass die Bibliotherapie vor allem in den USA wie auch in England und Skandinavien einen wesentlich größeren Bekanntheitsgrad hat als beispielsweise in Deutschland. Dabei wurde die Bibliotherapie seit den 1930er Jahren in den USA vor allem bei Erwachsenen angewandt. Wenige Jahre später ist begonnen worden, auch Kinder mit sogenannten *Verhaltensstörungen* mittels Bücher zu therapieren. Seit 1977 gibt es in Columbus (Georgia) das *Bibliotherapy Research Institute*. Zudem wird in den USA seit 1990 in fast allen sozialen Berufen die heilsame Kunst der Literatur genutzt. In England ist es sogar möglich, sich von seinem Arzt Bücher gegen z. B. Depressionen verschreiben zu lassen (Aringer, 2010).

Laut Heimes (2017) gibt es seit 1984 auch in Deutschland erste Bemühungen, die Methode bekannter zu machen. Im Jahre 1984 wurde die *Deutsche Gesellschaft für Poesie und Bibliotherapie* gegründet. Im Laufe der Jahre entstanden Institutionen wie z. B. *Das fröhliche Krankenzimmer* des Deutschen Ärztinnenbundes, dessen Slogan „Kranke Kinder brauchen Bücher“ lautet. Die Jugendgerichte in München und Fürstenfeldbruck erproben seit Sommer 2012 im Rahmen eines Modellversuchs Leseweisungen als pädagogische Strafmaßnahme. Anstatt Sozial- oder Arbeitsstunden aufgrund Drogenmissbrauchs, Ladendiebstahls oder ähnlicher Vergehen, erhalten straffällige Jugendliche eine sogenannte Leseweisung, wobei die Leseinhalte zumeist in direktem Bezug zur Tat stehen. Dabei werden die Jugendlichen jeweils durch Mentor:innen begleitet, die das Gelesene mit ihnen weiter thematisieren, um einen Reflexionsprozess über die eigene Straftat in Gang zu setzen. Darüber hinaus wird die Bibliotherapie heutzutage in Deutschland u. a. in vielen Einrichtungen, Praxen und Kliniken, beispielsweise im Bereich Psychoonkologie, angewendet. Bei Rechenberg-Winter und Randow-Ruddies (2016) finden sich eine Reihe von systemisch orientierten poesietherapeutischen Interventionen für die Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapie. Als therapeutisches Verfahren ist die Bibliotherapie bislang noch nicht ausreichend wissenschaftlich und evidenzbasiert belegt, es finden sich in der Forschungsliteratur jedoch zahlreiche Beschreibungen einer bibliotherapeutischen Wirkung. Überdies wurden laut eines Artikels auf der Homepage des Deutschen Ärzteblattes (2013) an der Universität Glasgow die positiven Auswirkungen der Bibliotherapie auf Patient:innen mit Depressionen im Rahmen einer randomisierten klinischen Studie untersucht.

Formen der Bibliotherapie

Nach Vollmer und Wibmer (2002) können drei Varianten der Bibliotherapie unterschieden werden: die *rezeptive oder preskriptive* Bibliotherapie, die *adjuvant symbolische oder induktive* Bibliotherapie und die *expressive oder kreative* Bibliotherapie. Bei der ersten Variante hört die zu behandelnde Person geschriebenen Texten (zumeist Lyrik oder Märchen) zu, die in entspannter Atmosphäre vorgetragen werden. Dabei sind die Texte vorab von Therapeut:innen so ausgewählt worden, dass sie sich an Gefühlen und Stimmungen der jeweiligen Patient:innen orientieren. Eine Intention besteht darin, für die folgenden Gespräche bestimmte thematische Richtungen anzuregen. Rezeptive oder preskriptive Bibliotherapie kann – wie auch die beiden anderen Formen – sowohl im Einzel- als auch im Gruppen-setting genutzt werden. Zielsetzungen dieser Variante sind unter anderem eine Aktivierung intrapsychischer Ressourcen, positiver Erinnerungen und Erlebnisse (ähnlich dem musiktherapeutischen Ansatz), Ablenkung, Träumen, Entspannen, Unterhaltung, die Anregung neuer Ressourcen zur Bewältigung weiterer belastender Situationen oder die Reaktivierung emotionaler Affekte (Lachen, Weinen, Wut, ...).

Die *adjuvant symbolische oder induktive Bibliotherapie* ist der ersten Variante insofern ähnlich, als hier ebenfalls von Therapeut:innen ausgewählte und vorgelesene Texte als Grundlage dienen. Bei dieser zweiten Variante wird das Vorlesen allerdings mit einer Gesprächs- oder Maltherapie (gestalttherapeutischer Aspekt) kombiniert. Aus dieser Variante entstehen häufig Therapie- oder Traumtagebücher.

Im Unterschied zu den ersten beiden Formen geht es bei der *expressiven oder kreativen Bibliotherapie* nicht um das Rezipieren von Literatur, sondern um das aktive kreative Schreiben unter therapeutischer Anleitung. Dabei besteht die bei Vollmer und Wibmer (2002) beschriebene Variante aus drei Schritten. Im ersten Schritt soll sich das Geschriebene an den Klient:innen selbst orientieren. Im zweiten Schritt geht es um therapeutisch relevante Situationen und im dritten Schritt sollen durch die Verknüpfung von Erfahrung und Fantasie neue Perspektiven generiert werden.

Mein eigener Bezug zum Medium Buch

Die Literatur ist schon immer eine große Leidenschaft von mir gewesen, wenngleich ich sie zunächst als etwas Irritierendes empfand. In meiner Kindheit waren mir die großen Bücherregale in meinem Elternhaus wie stille, unbezwingbare Riesen erschienen. Dieser Eindruck wurde dadurch verstärkt, dass ich in meiner Erinnerung nie jemanden aus meiner Familie sah, der ein Buch aus dem Regal an sich nahm. Überdies galt es, missglückte Begegnungen mit dem Thema Literatur in der Schule zu überwinden (Stichwort: Schullektüre), bevor ich

dann selbst ein Buch aus dem Regal nahm. Das erste Buch, das einen enormen Eindruck auf mich machte, war *Verbrechen und Strafe* von Fjodor M. Dostojewski, das ich im Alter von 17 Jahren las. Die in der Geschichte verankerten zentralen Themen wie Schuld, Gewissenskonflikte und Krankheit werden so packend und prägnant beschrieben, dass ich eine nahezu physische Last beim Lesen spürte. Seither gehören Bücher zu den Dingen, die ich in meinem Leben nicht missen möchte und die mich schon durch viele schöne wie auch schwierige Lebensphasen begleitet haben.

Angewandte Bibliothherapie in der Jugendhilfe

Seit 2017 arbeite ich bei einem Träger der Jugendhilfe im stationären Setting. Dabei bin ich als Gruppenleitung einer Wohngruppe und Projektleitung für den gesamten stationären Bereich tätig. Zu meinen Aufgabenbereichen gehört es, Standards für unsere Angebote in unterschiedlichen Betreuungssettings und -intensitäten zu entwickeln, und ich bin für Klient:innen verschiedener Verselbständigungsstufen zuständig. Unser Angebotsspektrum umfasst drei unterschiedliche Betreuungsformen mit individuell auf die Zielgruppen abgestimmten Schwerpunkten. In der Verselbständigungsstufe 1 bieten wir stationäres Wohnen mit offenerem Charakter in verschiedenen Wohngruppen an. Hier besteht ein eher geringes Maß an Eigenverantwortungszeiten und Arbeitsschwerpunkte liegen in der Integration der Klient:innen, ihrem sozialen Lernen und der Bearbeitung möglicher Traumata. In der Verselbständigungsstufe 2 besteht das Angebot aus betreutem Wohnen mit stationärem Charakter in verschiedenen Wohngruppen bei einem höheren Maß an Eigenverantwortungszeiten. Arbeitsschwerpunkte sind der Übergang in die Verselbständigung und soziales Lernen. In der Verselbständigungsstufe 3 geht es um ambulant betreutes Gruppenwohnen und Einzelwohnen mit den Arbeitsschwerpunkten Verselbständigung und gesellschaftliche Integration.

Bei den von mir begleiteten Klient:innen handelt es sich überwiegend um Jugendliche ab 15 Jahren und junge Erwachsene, bei denen in der Regel psychische Erkrankungen diagnostiziert worden sind. Wir verfolgen das Ziel, gemeinsam mit unseren Bewohner:innen Ansatzpunkte für ein weitgehend eigenverantwortliches und selbstständiges Leben zu entwickeln und diese umzusetzen. Dazu gehört es auch, ihnen individuelle Angebote zu machen. Auf der Grundlage meiner eigenen positiven Erfahrungen mit dem Medium Literatur und meinem Interesse an der Methode der Bibliothherapie habe ich im Kontext meiner Ausbildung am IF Weinheim für ausgewählte Klient:innen unserer Einrichtung ein bibliothераpeutisches Setting angeboten. Dabei entschied ich mich für eine rezeptive und preskriptive Variante und eine Kombination aus (vorbereitenden) Einzelsettings und Gruppensettings. Neben den weiter oben beschriebenen allgemeinen Zielsetzungen der Bibliothherapie habe ich folgende weitere Ziele formuliert:

- der Einbezug der eigenen Geschichte über die Nutzung von Genogrammarbeit
- einen Raum für gemeinsame Begegnungen schaffen
- gruppendynamische Aspekte fördern

Für das erste bibliothераpeutische Angebot habe ich drei Klient:innen aus den unterschiedlichen Verselbständigungsstufen die Möglichkeit zur Teilnahme angeboten. Alle haben sich freiwillig für die Teilnahme entschieden. Für die nun folgende kurze Beschreibung der ausgewählten Klient:innen sind alle Namen pseudonymisiert. Varela (17) lebt seit 2020 in der Einrichtung und befand sich zu Beginn des Angebotes in der Verselbständigungsstufe 2. Luise (18) lebt ebenfalls seit 2020 in der Einrichtung und befand sich zu Beginn des Angebotes in der Verselbständigungsstufe 1. Dorian (20) lebt seit 2017 in der Einrichtung und befand sich zu Beginn des Angebotes in der Verselbständigungsstufe 3. Bei allen drei Jugendlichen bzw. jungen Erwachsenen lagen teilweise multiple Diagnosen vor – u. a. Schlafstörungen, Panikattacken, Autismus-Spektrum-Störung, Essstörung, soziale Ängstlichkeit, depressive Anpassungsstörung, Medikamentengebrauch mit suizidaler Absicht.

Struktur und Beschreibung des Angebotes

Der gesamte Prozess umfasste insgesamt sieben Sitzungen und bestand aus drei Einzel- und vier 90-minütigen Gruppensitzungen. Die jeweilige Einzelsitzung beinhaltete eine intensive Genogrammarbeit, in der auch die persönlichen Erwartungen an die folgenden gemeinsamen Sitzungen thematisiert wurden.

Die erste Gruppensitzung begann mit einer intensiven Vorstellungsrunde und der Festlegung der Rahmenbedingungen (Schweigepflicht, Coronaregeln, Zeiten etc.). Bevor wir in den gemeinsamen Prozess der Buchauswahl eingestiegen sind, teilte ich zunächst einen Fragebogen aus (vgl. Heimes, 2017). Von den 18 Fragen des Inventars hatte ich im Vorfeld zwei als verbindlich für alle Teilnehmer:innen markiert: *Was hältst Du von der Idee, dass Lesen heilsam ist?* und *In England kann man sich vom Arzt Bücher gegen Depressionen verschreiben lassen und das Rezept in der Stadtbibliothek einlösen. Was hältst Du von dieser Idee?* Diese Fragen wurden von allen Teilnehmer:innen beantwortet und intensiv diskutiert. Im Anschluss durfte sich jede Person eine weitere Frage frei auswählen. Alle drei wählten hier die Frage nach einem für sie besonderen Buch aus und es entstand erneut eine intensive Diskussion. In einem weiteren Schritt wurden die Teilnehmer:innen dazu eingeladen, sich bis zum nächsten Gruppentermin mit einer weiteren Frage zu beschäftigen: *Wenn es ein Buch über Dich geben würde, welchen Buchtitel hätte es?*

Den Abschluss der ersten Gruppensitzung bildete die gemeinsame Buchauswahl. Im Vorfeld hatte ich mich bewusst dafür entschieden, eine Buchauswahl zu präsentieren, bei der

auch mir keines der Bücher – bis auf Titel und Klappentext – bekannt ist. Dies hat meines Erachtens nicht nur einen partizipatorischen Effekt, sondern bestärkt zudem den Gedanken, gemeinsam etwas Neues anzugehen. Ich habe eine Vorauswahl von fünf Büchern getroffen. Dies war mir auch deshalb wichtig, um unterschiedliche Genres anzubieten:

- *1000 Serpentina Angst* – Olivia Wenzel
- *Die Vegetarierin* – Han Kang
- *Tierchen Unlimited* – Tijan Sila
- *Dinge, die so nicht bleiben können* – Michael Gerard Bauer
- *Planet Magnon* – Leif Randt

Nach einer kurzen Vorstellung der Bücher wurden diese in der Runde herumgereicht und schließlich im Raum verteilt. Die Teilnehmer:innen und ich selbst positionierten uns im Raum und entschieden uns dann in einem gemeinsamen Auswahlprozess für *Planet Magnon* von Leif Randt. Zum Schluss der ersten gemeinsamen Sitzung legten wir die Seitenzahl fest, die wir bis zur nächsten Einheit lesen werden, um alle auf dem gleichen Stand zu sein. Am darauffolgenden Tag erhielten alle Teilnehmer:innen eine Ausgabe des Buches.

In der zweiten Gruppensitzung starteten wir mit einer Befindlichkeitsrunde. Im Anschluss stellten die Teilnehmer:innen ihre Buchtitel vor und die Gruppe tauschte sich darüber aus. Dabei wurden immer wieder sehr persönliche Erlebnisse und Haltungen beschrieben. Für den nächsten Schritt hatte ich vorab einige Passagen der gemeinsamen Lektüre ausgewählt, die mir als hilfreiche Anregungen für die Teilnehmer:innen erschienen. Zudem waren auch die Jugendlichen dazu eingeladen, ihrerseits für sie bedeutsame Passagen zu benennen. Im weiteren Verlauf sind dann die ausgewählten Passagen erneut intensiv besprochen worden. Auch hier beschrieben die Teilnehmer:innen sehr persönliche Erlebnisse und Haltungen. Am Ende legten wir erneut die zu lesende Seitenzahl fest.

Die dritte und vierte Gruppensitzung waren analog zur zweiten strukturiert und führten ebenfalls zu einem intensiven Austausch der Teilnehmer:innen. In der vierten gemeinsamen Sitzung teilte ich zudem einen selbst erstellten Evaluationsbogen aus.

Erfahrungen und Ausblick

Das Angebot der Bibliothherapie und die gemeinsame Gruppenzeit wurde von den Teilnehmer:innen als sehr positiv beurteilt. Im Prozess selbst haben sich alle drei Jugendlichen auf ihre jeweilige Art und Weise intensiv eingebracht. Dort, wo Teilnehmer:innen vorab als eher verschlossen beschrieben worden sind, war eine Öffnung und zunehmende rege Beteili-

gung beobachtbar. Mich selbst hat vor allem überrascht, mit welcher Tiefe und persönlichen Beteiligung in den Gruppensitzungen diskutiert und reflektiert wurde.

Ich hatte vorab eine Reihe von Passagen ausgewählt und wollte partout vermeiden, dass uns die Anregungen und Themen ausgehen. Nach den ersten beiden Sitzungen ist mir klar geworden, dass ich möglicherweise zu viele Passagen einbrachte und damit weniger Zeit zur Verfügung stand, um auch im jeweiligen Moment verbleiben zu können. Konsequenterweise habe ich in den weiteren Sitzungen vorab weniger Buchpassagen ausgewählt, so dass wir uns verstärkt den gruppenspezifischen Prozessen widmen konnten. Diese Entscheidung hat aus meiner Sicht dazu beigetragen, dass sich andere neue Räume öffnen konnten. Somit war vor allem ab der dritten Gruppensitzung mehr Platz für die persönliche Entwicklung der Teilnehmer:innen. Grundsätzlich habe ich als wichtige Erkenntnis mitgenommen, dass es ein ausgewogenes Verhältnis zwischen vorgegebenen Anregungen und offenen Räumen zu finden gilt.

Für mich bestand eine besondere Herausforderung darin, ohne einen vorgeschalteten Prozess der individuellen Auftragsklärung zu arbeiten. In dieser ersten Phase hatte das Angebot eher Projektcharakter und ich orientierte mich an den beschriebenen Zielen der Bibliothherapie, aus denen sich ein vorstrukturierter Auftrag ergab. Diese Ziele habe ich vorab mit den Teilnehmer:innen in den Einzelsitzungen thematisiert und darüber den gemeinsamen Auftragsrahmen festgelegt. In dieser Struktur zu arbeiten, gab vor allem in den ersten Sitzungen ein großes Maß an Sicherheit. Gleichzeitig machte ich sehr schnell die Erfahrung, dass mehr Spontaneität und Flexibilität Prozesse verändert und andere Entwicklungsmöglichkeiten bereitstellt. Für zukünftige weitere bibliothherapeutische Angebote würde ich den Rahmen bereits von Beginn an weniger klar strukturieren und offener für Anregungen der Teilnehmer:innen sein.

Insgesamt war die Resonanz der Teilnehmer:innen so positiv, dass wir beabsichtigen, Bibliothherapie als regelmäßiges Angebot unserer Einrichtung aufzunehmen. Hier ist daran gedacht, zukünftig wöchentliche bibliothherapeutische Sitzungen anzubieten. In diesem Sinne gilt es nun, zeitnah entsprechende Formate auszuprobieren und eventuell daraus ein auf die Belange unserer Einrichtung abgestimmtes Konzept der Bibliothherapie zu entwickeln. Dabei möchten wir insbesondere auch die anderen Formen der Bibliothherapie berücksichtigen und im weiteren Verlauf mit den Teilnehmer:innen einen kreativen Prozess des Schreibens initiieren.

Literatur

- Aringer, A. (2010). Bibliothherapie in der Schule. Unterstützung der sozioemotionalen und intellektuellen Entwicklung hochbegabter Kinder durch Literatur. Donau-Universität Krems. Masterarbeit. Online abrufbar unter https://www.oezbf.at/wp-content/uploads/2018/03/Aringer_Angelika_Endfassung.pdf - zuletzt abgerufen am 28.4.2022.
- Heimes, S. (2017). Lesen macht gesund. Die Heilkraft der Bibliothherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Homepage des Deutschen Ärzteblatts (2013). Bibliothherapie lindert Depression. Abrufbar unter <https://www.aerzteblatt.de/blog/53118/Bibliothherapie-lindert-Depression> – zuletzt abgerufen am 28.4.22
- Jack, S., Ronan, K. (2008). Bibliothotherapy. Practice and Research. School Psychology International 29(2), S. 161-182.
- Meyer, S. (2016). Bibliothherapie. Eine aktuelle Bestandsaufnahme. Mainz: Mainzer Institut für Buchwissenschaft.
- Petzold H. G., Orth I. (2005). Poesie und Therapie: Über die Heilkraft der Sprache. Bielefeld: Aisthesis.
- Randt, L. (2017). Planet Magnon. Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Rechenberg-Winter, P., Randow-Ruddies, A. (2016). Poesietherapie in der systemischen Praxis. Interventionen für die Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Rojcewicz, S. (1999). Medicine and poetry: The state of the art of poetry therapy. International Journal of Arts Medicine 6(2), S. 4-9.
- Vollmer, T., Wibmer, W. (2002). Bibliothherapie. Manual Psychoonkologie. München: Tumorzentrum München und W. Zuckerschwerdt Verlag. Online abrufbar unter https://hdms.bsz-bw.de/frontdoor/deliver/index/docId/436/file/was_ist_bibliothherapie.pdf – zuletzt abgerufen am 28.4.22.

Daniel Rausch, systemischer Berater und Therapeut. Seit fünfzehn Jahren im sozialen Bereich tätig als Praxismentor, als Paarberater, in der Sozialpädagogischen Familienhilfe und aktuell als pädagogische Fachkraft, Projekt- und Teamleitung in der stationären Jugendhilfe.

iamdanielrausch@gmail.com