

Die Liebenden

„ Sieh, wie sie zueinander erwachsen:
 in ihren Adern wird alles Geist.
 Ihre Gestalten heben wie Achsen,
 um die es heiß und hinreißend kreist.
 Dürstende, und sie bekommen zu trinken,
 Wache und sieh: sie bekommen zu sehn.
 Lass sie ineinander sinken,
 um einander zu überstehn.“

Rainer Maria Rilke, 1875-1926

Die Heilkräfte der Poesie

„Zuerst das Wort, dann die Pflanze, zuletzt das Messer.“ So formulierte der Legende nach der römische Heilgott Asklepios 300 v. Chr. den Grundsatz für seine therapeutischen Maßnahmen. Sein Erkennungszeichen war der von einer Schlange umringelte Stab – dieses Symbol für die Heilkunst hat sich bis in die Gegenwart gehalten. In Jahrtausenden haben sich viele verschiedene Heilkunden entwickelt, allein Asklepios' Wissen um die therapeutische Wirkung von Worten ist lange Zeit in Vergessenheit geraten. Erst heute gewinnt die Heilkraft, die in literarischen Texten steckt, immer mehr an Bedeutung, weil sie uns auf eine Weise berühren, wie es kein Medikament je könnte...

Acht Frauen sitzen in einem Raum über dem Bahnhof des Schweizer Kurortes Romanshorn in einem Stuhlkreis zusammen und hören der Autorin und Dozentin für Psychologiekurse, Brigitte Hieronimus, beim Vorlesen eines Textes zu. „... Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten, An keinem wie an einer Heimat hängen, der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen, er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten ...“ Die Frauen blicken gebannt auf die Vorleserin und ihre Gesichter zeigen einen Ausdruck allerhöchster Aufmerksamkeit. Haben sie sich zu einem literarischen Vorlesekreis getroffen? Nein, hier geht es vielmehr um ein Seminar, in dem die Teilnehmerinnen dem Wunder und der Heilkraft der Sprache begegnen und in dem die Seminarleiterin Brigitte Hieronimus das Gedicht „Die Stufen“ von Hermann Hesse rezitiert. Für Brigitte war dieses Gedicht in Zeiten ihrer Trennung ein Kraftort und ein Schutzraum zugleich. Das Eintauchen in und sich einlassen auf diesen Text war für sie wie das Stranden auf einer Insel. Wir dürfen uns dort für eine Weile ungestört aufhalten und es gibt niemanden, der uns vertreiben kann. Brigitte wurde so

getröstet – und geheilt: „Menschen suchen intuitiv nach heilsamen Texten wenn sie sich in schwierigen Lebenslagen befinden. Sei es Liebeskummer oder der Verlust eines geliebten Menschen. Zunächst soll der Text Trost spenden. Doch je mehr es gelingt sich in trostspendenden Texte zu vertiefen, desto mehr wird die innere Kraftquelle angezapft die letztendlich dazu führt, wieder Zuversicht und Vertrauen ins Leben zu gewinnen.“

Kann ein Gedicht die Welt verändern? Wohl kaum – aber manchmal ein Leben!

Erst der Schmerz einer Trennung von einem einst geliebten Menschen hat Brigitte Hieronimus den Wert der Liebe wieder näher gebracht. Eine Erfahrung, die der zertifizierten Biografieberaterin ohne die Heilkraft der Poesie wohlmöglich verwehrt geblieben wäre. Deshalb beschließt sie, Workshops über die beeindruckende Kraft der Worte im „Frauenseminar am Bodensee“ anzubieten und stößt auf ein erstaunliches Interesse. Dabei ist die Annahme, dass Worte eine heilende Wirkung haben können nicht neu, denn Literatur und Medizin galten seit jeher als verwandte Disziplinen. So war in der antiken Mythologie Apoll sowohl der Gott der

Sonett 18

„Soll ich denn einen
Sommertag dich nennen,
dich, der an Herrlichkeit
ihn überglänzt? Dem Mai
will Sturm die
Blütenpracht nicht gönnen,
und Sommers Herrschaft
ist so eng begrenzt.“

William Shakespeare, 1564–1616

Dichtkunst als auch der Heilkunst. Und Aristoteles beschrieb in seiner Poetik die reinigende Wirkung von Dichtung. Dafür verwendete er einen Begriff aus der Medizin: Katharsis. Seit dem 18. Jahrhundert verordnen nun Ärzte ihren Patienten das Lesen von beruhigender und aufbauender Literatur, eine Therapieform, die in der Medizin seit den 70er Jahren auch einen Namen hat: die Bibliotherapie. Während es in der artverwandten Poesietherapie um das Schreiben heilender Texte geht, wird in der Bibliotherapie nur gelesen. Deshalb wird sie auch als „reading cure“ bezeichnet und als Verwandte von Sigmund Freuds „talking cure“ angesehen. Ähnlich wie das Sprechen über Träume in der Psychoanalyse, soll das Lesen und Reden über Bücher dazu führen, dass die Patienten über sich sprechen.

Ich binn nicht mehr derselbe, wenn ich ein Buch gelesen habe

„Ein Buch muß die Axt sein für das gefrorene Meer in uns“, schrieb Franz Kafka. Bei der Bibliotherapie geht es darum, sich verstanden zu fühlen und zu erkennen, dass man mit seinen Problemen nicht alleine ist. Und das funktioniert in einer Therapiestunde genauso gut, wie in einem Seminar. „Viele Teilnehmerinnen berichten von Aha-Momenten“, sagt Brigitte Hieronimus. „Die Heilkraft der Poesie ist zwar wissenschaftlich nicht belegt, aber Texte können dabei helfen, die eigene Situation aus einer anderen Perspektive zu sehen. Doch häufig sind es die Unterschiede, die uns helfen, Probleme zu erkennen und anzugehen.“ Es geht um Hoffnung, Trauer, Trost, Zorn, um Ängste oder lang Verdrängtes, was in heilsamen Texten benannt wird und in ihnen einen poetischen Ausdruck findet, auf den wir uns einzulassen wagen. Denn wenn wir lesen, geraten wir in einen ganz anderen Bewusstseinsprozess, dann wird Unbewusstes

mit einem Mal ganz deutlich, dann laufen Tränen und wenn wir laut lesen, bricht die Stimme weg. Wenn die Traurigkeit sich verstanden fühlt, beginnt sie zu weinen, sagen Psychologen. Ob es einem Text gelingt zu trösten hängt davon ab, wie geschickt er die Zwischenräume auffüllt, die der Lesende bislang nicht erkannte. Dabei kann die Poesie helfen, uns einen neuen Zugang zur Freude zu ebnet. Wenn uns beim Lesen ein Lächeln über das Gesicht huscht, wurde der Prozeß des Heilens in Gang gesetzt.

Wichtig ist, dass die Texte unser Herz und unsere Seele berühren

Bei Rilkes Gedicht „Die Liebenden“ ist Brigitte Hieronimus solch ein Lächeln über das Gesicht gehuscht. „Die Länge der Texte ist nicht entscheidend für ihre heilsame Wirkung, sondern die Intensität und Wärme die von den Worten ausgeht“, sagt die Dozentin. „Gedichte verdichten und Prosa dehnt aus. Da hat jeder Mensch seine eigenen Vorlieben. Wichtig ist dass die Texte Herz und Seele nähren und der Verstand lächelnd zustimmt.“ Natürlich können Gedichte, Erzählungen oder Romane die Welt nicht verändern und genauso wenig vermag es die Poesie, uns von ernsthaften Krankheiten zu heilen. Und dennoch schlummert in der Literatur offenbar eine Kraft, die wir zu oft

ungenutzt lassen. Dem Wunder und der Heilkraft der Sprache zu begegnen, eröffnet neue Perspektiven, um mit Schwierigkeiten konstruktiv umzugehen und das Leben selbstbestimmt zu gestalten. Eine linguistische und selbst zusammengestellte Notfallapotheke ist deshalb auch für die Therapeutin Adelheid Liepelt unverzichtbar, um einigermaßen heil durch die Unebenheiten des Lebens zu gelangen. Sie arbeitet mit Schwerkranken Menschen zusammen und sieht vor allem im Vorlesen einen großen, therapeutischen Effekt. „Vorlesen ist ein enorm heilsamer Prozess, weil hinterher gemeinsam über den Text gesprochen wird, und jeder die Möglichkeit bekommt, auf die anderen einzugehen. Das bewirkt Heilung, ein Eingehen, die Resonanz der Gruppe, ein Teilen. Das hilft, mit der eigenen Geschichte Frieden zu schließen.“ Beim Vorlesen schließt sich ein Dreieck der Harmonie. Dann nämlich werden der Vorleser, der Zuhörer und der Text zu einer Einheit, die uns für einen Augenblick durchs Leben trägt, die uns beglückt und stärkt und die uns vor allem das Gefühl gibt, nicht allein zu sein. „Aus dem Grund gibt es immer mehr Vorlesegruppen, in denen unter therapeutischer Begleitung ausgewählte Texte vorgelesen werden“, sagt Adelheid Liepelt. „In diese Gruppen kommen Menschen mit Burnout-Syndrom, Schmerzkrankungen oder Angststörungen, denen es hinterher viel besser geht, als sie es für möglich gehalten hatten.“

Warum ein Wort die Macht hat, unser Gehirn zu verändern

Lesend entfliehen wir der Welt und entdecken neue Räume. Wir begegnen Figuren, lassen uns von ihnen verwandeln, leiden mit ihnen - und finden bei ihnen Halt. Tatsächlich sind Geschichten für viele Menschen die beste Medizin. Zu dem Schluß kommt auch die Autorin und Moderatorin Andrea Gerke, die für ihr Buch „Lesen als Medizin. Die wundersame Wirkung der Literatur“ selbst an Lesekursen teilgenommen hat. „Bücher entfalten mitunter eine magische Kraft, die uns im Innersten berührt. Jeder Leser hat das selbst erfahren. Zum Beispiel in der von Weltschmerz geschwängerten Pubertät, in der tote Dichter einen besser zu verstehen scheinen als die lebenden Eltern. Sie können mit ihren Worten Trost schenken, Mut machen, Spiegel vorhalten, Zuflucht sein, Erfahrungen vermitteln, Sinn stiften.“ Dass Worte, die solch eine positive Wirkung erzielen, auch wissenschaftlich gesehen von heilender Kraft sind, haben jetzt der Neurowissenschaftler Andrew Newberg und der Kommunikationsexperte Mark

Robert Waldman, herausgefunden. In ihrem Buch „Worte können Ihr Gehirn verändern“ berichten sie, dass schon ein einziges Wort die Macht hat, Einfluss auf die Ausprägung unserer Gene zu nehmen, die unseren körperlichen und emotionalen Stress regulieren. Wenn wir zum Beispiel Worte lesen, die gefüllt sind mit Positivität, können wir die Funktionen unseres Gehirns verändern, indem wir kognitives Denken erhöhen und die Bereiche in unserem Frontallappen stärken. Das führt in den Motivationszentren des Gehirns zu einer Art Kick-Start, der wiederum unsere Selbstheilungskräfte aktiviert.

Nur Bücher, die wir lieben prägen uns und können uns auch heilen

Auch der Literaturforscher Phil Davies untersuchte die Macht geschriebener Worte auf unser Gehirn, indem er die Hirnströme bei Lesern maß, die Shakespeare rezitierten. Dabei stellte er fest, dass unser Gehirn bei der Beschäftigung mit den Versen aus dem 16. Jahrhundert unfassbare Aktivitätsmuster aufweist. Die unmittelbare Wirkmächtigkeit von Sprache konnten Forscher also nachweisen. Aber welcher Text wirkt nun wie? An dieser Stelle werden häufig Literaturlisten angegeben, in denen für jedes Leiden und jede Befindlichkeit ein

wirksames Buch empfohlen wird. In den Seminaren von Brigitte Hieronimus wird auf derartige Aufstellungen verzichtet. „Es wäre vermessen zu behaupten dass es für alles und jeden die richtigen Texte gibt“, sagt sie. „Eher ist es so, dass Worte und Bücher den Menschen zum richtigen Zeitpunkt erreichen. Und dafür ist es entscheidend, dass sie unser Herz berühren.“ Was das anbelangt, sind wir selbst also am Ende unsere besten Therapeuten. Denn viele Bücher, die wir lesen, legen wir anschließend beiseite oder werfen sie in die Ecke, um uns anderen Dingen zuzuwenden. Doch manchmal bleibt etwas zurück. Der indisch-britische Schriftsteller Salman Rushdie hat dafür eine wunderschöne Erklärung gefunden:

„Das liegt an der unerwarteten, unvorhersehbaren Intervention jenes seltenen und unberechenbaren Phänomens Liebe. Manchmal liest man ein Buch, es gefällt einem, oder man bewundert oder respektiert es und bleibt doch völlig unberührt, aber unbemerkt schleicht sich die Liebe ein und setzt etwas in Bewegung, wie das ihre Art ist. Verliebt man sich in ein Buch, hinterläßt es seine Essenz wie radioaktiver Fallout in einem Acker, so daß gewisse Früchte dann nicht mehr im Leser gedeihen, doch gelegentlich entstehen andere Gewächse, merkwürdigere, phantastischere. Wir lieben wenige Bücher, und diese Bücher prägen uns, durch sie sehen wir unser Leben, ihre Beschreibung der inneren und äußeren Welt vermischt sich mit der unseren.“

TEXT ULRIKE FACH-QUIERTH FOTOS GETTY IMAGES; ALAMY; SHUTTERSTOCK

Buchtipps

Brigitte Hieronimus, Hermann Galle: „Mut zum Lebenswandel“, Kamphausen Verlag, broschiierte Ausgabe, 187 Seiten, 16,95 Euro



Die Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse, 1877-1962