Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2004)

Heft: 3

Artikel: Wissenswertes über Poesie- und Bibliotherapie : Buchstaben statt Pillen?

Autor: Schwizer, Viviane

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-819260

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wissenswertes über Poesie- und Bibliotherapie

Buchstaben statt Pillen?

Schreiben und Lesen sind Therapie für die Seele. Heidi Sprenger, Gestalttherapeutin und Leiterin für Poesie- und Bibliotherapie-Seminare, erläutert die Arbeit mit Gedichten, Märchen und anderen Texten: Mit der Kraft der Worte Berge versetzen, die Seele von negativen Gefühlen befreien und Sprachlosigkeit überwinden.

Viviane Schwizer

Manchmal
Spricht ein Baum
Durch mein Fenster
Mir Mut zu

Manchmal
Leuchtet ein Buch
Als Stern
An meinem Himmel

Manchmal
Ein Mensch
Den ich nicht kenne
Der meine Worte
Erkennt

(Rose Ausländer)

Berührt Sie das obige Gedicht? Sagt es etwas aus über Ihre Lebenswelt? Spricht der Text Ihnen Mut oder Trost zu? Können Sie sich vorstellen, dass er Ihnen sogar in einer Krise hilft, die Talsohle zu überwinden?

Die «Bibliotherapie» (von griech. biblion = Buch und therapeia = Heilung) will mit der Kraft der Worte Berge versetzen. Manchmal sind diese nämlich stärker als Pillen. Schon der deutsche Dichter und Sprachwissenschaftler Jacob Grimm (mit Wilhelm zusammen bekannt als die Brüder Grimm) sagte: «Noch stärkere Macht als im Kraut liegt in dem Wort.»

Worte bewirken also Verwandlung. Sie helfen, das innere Gleichgewicht wieder zu finden, können uns Trost und Halt geben auf unserem Weg. Wer sich gegenüber Gedichten, Liedern oder lyrischen Texten öffnet, der wendet sich damit den eigenen Gefühlen zu, nimmt sie wahr und reflektiert sie. Heidi Sprenger, Gestalttherapeutin und Leiterin für Poesie- und Bibliotherapie-Seminare, sagt dazu: «Diese Arbeit hat ein grosses Heilungspotenzial. Sie befreit die Seele von negativen Gefühlen und kann zugleich verändernd wirken.»

Auf Selbstheilungskräfte vertrauen

Bibliotherapie gehört zu den kreativen Therapien wie die Musik-, Bewegungs- und Maltherapie. Sie kann helfen, wenn der Patient oder die Patientin gerne liest. Bei der Poesietherapie greifen die Menschen selber zur Feder. Damit überwinden sie die Sprachlosigkeit und die innere «Lähmung» etwa bei Trauer, Mutlosigkeit oder Depressionen, und stärken ihr Selbstbewusstsein. Auch ältere Menschen sind zugänglich für ansprechende Texte. Selbst in der Sterbebegleitung können Gedichte Sinn machen. Heidi Sprenger dazu: «Bücher und Gedichte sind wie Wasser in der Wüste. Sie können berühren, entspannen, verändern und den Zugang zu sich und andern ermöglichen.» Die Therapeutin spricht sogar von einer «Depotfunktion» guter innerer Bilder. Sie können geholt werden, wenn sie gebraucht werden. Gelesenes wird also zur Lebenshilfe.

Ein Löffel «Dickens» gegen die Sorgen

In der Bibliotherapie liegt der Schwerpunkt auf literarischen Texten der Weltliteratur aus allen Epochen. Fachleute empfehlen u. a. Texte von Ingeborg Bachmann, Charles Dickens, Theodor Fontane, Erich Fried, Peter Handke, Marie Louise Kaschnitz oder Leo Tolstoi. Beliebt sind auch die modernen Gedichte von Rose Ausländer oder Hilde Domin. Ablenkung kann aber auch «Harry Potter» von Joanne K. Rowling bringen. Und dass Bibelverse heilende Wirkung haben, weiss man schon lange.

Von verschiedenen Autoren ist auch bekannt, wie sie das Schreiben einschätzten. So sagte Max Frisch: «Schreiben heisst sich selber lesen», während Hilde Domin formulierte: «Schreiben und Lesen ist Hinhören auf die Stimme des Herzens, setzt das Innehalten voraus – und nur im Innehalten kann der Mensch zu sich selber kommen.» Noch poetischer sagt es Peter Härtling. Für ihn ist Schreiben «Kommunikation um des Überlebens willen, um nicht in Sprachlosigkeit fortgerissen zu werden, in ihr zu versinken und damit Identität zu verlieren.»

Hilfreiche Literatur:

Gedichtbände von z.B. Rose Ausländer, Hilde Domin, Rainer Maria Rilke, Erich Fried, Eveline Hasler, Hermann Hesse etc.

Von Werder, Lutz: Schreiben als Therapie. Ein Übungsbuch für Gruppen und zur Selbsthilfe.

Von Werder, Lutz: Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten. Die eigene Lebensgeschichte kreativ schreiben.

Rico, Gabriele L.: Garantiert schreiben lernen. Sprachliche Kreativität methodisch entwickeln.

Poesie und Therapie. Hrsg. Hilarion Petzold u. Ilse Orth.

Alles ist nur Übergang. Lyrik und Prosa über Sterben und Tod. Hrsg. Friederike Waller.

Rosemarie Meier-Dell'Olivo: Schreiben wollte ich schon immer. Gekonnt Tagebuch führen: schärft die Sinne, befreit die Seele.

Die Bibel.

Kontaktadresse:
Poesie- und Bibliotherapie
Heidi Sprenger
Erwachsenenbildnerin Kunst- und Kreativitätstherapeutin FPI
8712 Stäfa/ZH
Telefon 01 926 60 00