

## **Gesund durch Lesen? Was Bücher für Körper und Seele tun**

Von Beate Krol

Sendung: 29.09.2020

Redaktion: Anja Brockert

Regie: Felicitas Ott

Produktion: SWR 2020

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

**Regie: Musik, darüber:**

**Sprecherin:**

Lesen Sie gern? Vermutlich. Sonst würden Sie diese Sendung sicher nicht hören. Diese Sendung, in der es um die gesunde Seite des Lesens gehen soll. Und ich sage Ihnen: Lesen soll ja so was von gesund sein! Alle schreiben das.

**Zitator:**

Älter werden. Lesen verlängert die Lebenszeit

**Zitatorin:**

Ein gutes Buch ist wie Medizin zum Blättern

**Zitator:**

Lesen! Einfühlsamer, konzentrierter, klüger: So beflügeln Bücher Ihren Geist.

**Sprecherin:**

Und meine Lieblingsschlagzeile:

**Zitator:**

Lesen rettet Leben

**Sprecherin:**

Schön, oder?

**Regie: Musik kurz frei, darüber:**

**Ansage:**

Gesund durch Lesen? Was Bücher für Körper und Seele tun

Ein Feature von Beate Krol

**Regie: Musik kurz frei, darüber O-Ton Collage:**

**O-Ton 1:**

*Es war einmal eine Frau, sagen wir Anfang 50. In den letzten Jahren hatte sie immer wieder gelesen, wie gesund das Lesen sei. Es mache fantasievoll, weltoffen und empathisch, senke den Blutdruck, und wenn einem etwas Schlimmes im Leben widerfuhr, dann konnte man damit besser umgehen, denn: Man hatte sich ja lesend auf alles vorbereitet.*

**O-Ton 2:**

*Sie las diese Nachrichten über das Lesen gern. Schließlich war sie selbst eine große Leserratte. Und stimmte es nicht auch? War sie nicht voller Fantasie, Einfühlungsvermögen und Neugier auf die Welt?*

**O-Ton 3:**

*Deshalb wunderte sie sich auch nicht, als sie las, dass das Lesen das Leben verlängern soll. Im Gegenteil: „Siehst du“, sagte sie und stupste ihren Mann an, der neben ihr beim Frühstück saß und den Sportteil las, „du solltest auch mehr lesen.“*

**O-Ton 4:**

*„Und warum soll das Lesen das Leben verlängern?“, fragte ihr Mann, nur halb interessiert. „Vielleicht verlängert Fußball spielen das Leben auch. Apropos, ich gehe heute von der Arbeit direkt zum Training.“ Dann stand er auf, räumte das Geschirr in die Spülmaschine und warf ihr eine Kusshand zu.*

**O-Ton 5:**

*Die Frau ließ die Zeitung sinken und blickte ihm verdutzt nach. Sie schätze ihren Mann. Vielleicht hatte er Recht? Vielleicht war Fußballspielen genauso gesund wie das Lesen. Vielleicht wäre sie auch ohne das Lesen empathisch und fantasievoll. Nachdenklich faltete sie die Zeitung zusammen und räumte das restliche Geschirr weg.*

**Sprecherin:**

Die Frau in der Geschichte bin ein Stück weit ich. Anfang 50; eine, die viel und gern liest; die Lesepatin an einer Berliner Grundschule ist und es schön findet, wenn sie gute Nachrichten über das Lesen entdeckt. Das Problem: Ich bin auch Journalistin. Dieser Teil in mir wurde mit der Zeit immer skeptischer. Stimmt es wirklich, dass das

Lesen derart gesund ist, wie viele behaupten? Dass es allen anderen Hobbies meilenweit überlegen ist? Dass Leserinnen und Leser sogar länger leben? Ich beschließe, der Sache nachzugehen.

**Regie: Musik, darüber** (wiederkehrend bei allen Kapitel-Ansagen)

**Zitator:**

Kapitel 1: Der etwas andere Lesekreis

**O-Ton 6 (Sabine Jung):**

*Mein Name ist Sabine Jung, und ich arbeite in eigener Praxis im Süden von Berlin als Ärztin für Neurologie und Psychiatrie Psychotherapie und bin im Lesekreis seit über 30 Jahren.*

**O-Ton 7 (Susanne Müller-Mai):**

*Ich heiße Susanne Müller-Mai, bin Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und arbeite mit einer halben Stelle in einer Klinik in der Ambulanz und bin niedergelassen noch als Psychotherapeutin in eigener Praxis. Und bin im Lesekreis - ich weiß es nicht ganz genau, aber etwas später dazugekommen - aber es werden jetzt auch knapp 30 Jahre sein.*

**Sprecherin:**

Sabine Jung und Susanne Müller-Mai gehören einem der vielen Lesekreise im Land an. Der Kontakt ist über eine Bekannte entstanden, die Psychologin ist. Nachdem ich mit Sabine Jung telefoniert habe, bin ich wie elektrisiert. Ihr Lesekreis besteht nämlich ausschließlich aus Psychiaterinnen und Psychiatern. Sabine Jung und Susanne Müller-Mai lieben das Lesen also nicht nur, sie verstehen auch eine ganze Menge von Gesundheit. Im Praxisalltag kommt beides immer wieder zusammen.

**O-Ton 8 (Susanne Müller-Mai):**

*Es gehört bei manchen Krankheitsbildern schon sehr mit dazu: Also zum Beispiel Menschen mit schwereren Depressionen leiden oft sehr darunter, dass sie nicht mehr lesen können, gerade wenn sie es vorher gerne getan haben. Und da ist es dann oft auch ein Kriterium von Heilung, wenn die sagen: `Ich kann jetzt wieder lesen, das ist so schön´. Ich habe auch so ein bisschen Spezialisierung auf ADHS im*

*Erwachsenenalter. Da ist es auch ganz typisch, dass die nicht lesen können, weil die Gedanken ständig abschweifen und sofort eine Assoziation aufkommt und die vom Text weg sind. Also da ist es auch ein wichtiges Kriterium, was man erfragt, wenn der Verdacht da ist.*

**O-Ton 9 (Sabine Jung):**

*Ich frage nach Hobbys, Ressourcen, Tätigkeiten, bei denen Menschen sich entspannen, und freue mich immer sehr, wenn jemand `Lesen´ sagt, weil ich es eben als echte Ressource ansehe. Bei Menschen, die jetzt zum Beispiel nicht so schwer gestört sind, aber die Schwierigkeiten haben, sich abzugrenzen, sich zu entspannen, da würde ich so was immer sehr fördern, wenn ich höre, dass jemand das macht und auch mich sichtbar freuen und denke eben auch, dass zum Beispiel Perspektivenwechsel ja auch was ist, was vielen sehr gut tut, wenn sie sie lesen.*

**Sprecherin:**

Seit gut dreißig Jahren trifft sich der Lesekreis der beiden Psychiaterinnen. Susanne Müller-Mai holt ihre alten Kalender, in die sie seit einigen Jahren die Titel einträgt.

**Atmo 1:** Blättern (unterlegen)

**O-Ton 10 (Susanne Müller-Mai):**

*2019. (Blättern) Peter Stamm, Der Lauf der Dinge. Houellebecq, Serotonin. Pierre Lemaitre, Wir sehen uns dort oben. Paulo Coelho, Hippie. Dann aus der Bibel das Buch Ester. Nochmal Stanišić, Jüdisches Wörterbuch und Herkunft. Herrndorf, Stimmen.*

**Sprecherin:**

Die beiden Psychiaterinnen sehen das Lesen als wichtige Ressource für die seelische Gesundheit von Menschen. Wenn sich ihre Patienten nicht auf einen Text konzentrieren können, obwohl sie es gerne können würden, klingeln bei ihnen die Alarmglocken. Trotzdem sind Sabine Jung und Susanne Müller-Mai genau wie ich skeptisch angesichts der vielen positiven Wirkungen, die das Lesen auf unsere Gesundheit und Persönlichkeit haben soll.

**O-Ton 11 (Sabine Jung):**

*Also dieses 'Lesen verlängert das Leben', 'verhindert Demenz', 'Macht emphatisch', das ist mir zu viel.*

**O-Ton 12 (Susanne Müller-Mai):**

*Mir geht es da ähnlich. Ich würde dann auch gern genauere Untersuchungen dazu lesen. Dazu sind wir vielleicht auch zu sehr naturwissenschaftlich geprägt, und so diese Schlagzeilen, da werde ich auch erst mal ein bisschen skeptisch, aber würde mich freuen, wenn es Untersuchungen gäbe, die das unterstützen würden, diese Theorie, weil ich einfach auch der Überzeugung bin, dass es etwas ist, was Menschen guttut.*

**Sprecherin:**

Den Wunsch, die Studien zu lesen, die all den positiven Nachrichten zugrunde liegen sollen, habe ich auch. Zu den meisten Aspekten finde ich Studien. Zum längeren Leben, zum fitteren Gehirn und zur Verbesserung der Empathie. Dabei stellt sich heraus, dass es sich überwiegend um aufwändige, kleinteilige Grundlagenforschung handelt.

Und es fällt auf, wie zurückhaltend die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler mit ihren Ergebnissen umgehen. Ganz anders als es die Schlagzeilen suggerieren.

Abgesehen davon berichten Medien immer wieder über vermeintlich gesundheitsfördernde Wirkungen des Lesens, die wissenschaftlich offenbar noch gar nicht untersucht worden sind! Dazu gehört zum Beispiel die Behauptung, dass Lesen seelisch widerstandsfähiger, also resilienter, macht. Auch zu der These, dass Lesen den Blutdruck senkt, kann ich nichts finden.

Ich vereinbare die ersten Gespräche. Außerdem beschließe ich, selber ein paar Beobachtungen durchzuführen, nichts Repräsentatives natürlich, aber vielleicht trotzdem aufschlussreich.

**Regie: Musik, darüber****Zitator:**

Kapitel 2: Mein Versuchsteilnehmer: Schwager Frank

**O-Ton 13 (Frank Bormann):**

*Mein Name ist Frank Bormann. Ich bin 49 Jahre alt, verheiratet, zwei Kinder. Beruflich bin ich Betriebsleiter in einem Unternehmen, das sich mit Isoliertechnik beschäftigt. Und da bin ich mittlerweile seit zehn Jahren.*

**Sprecherin:**

Mein Schwager hat mit dem Bücherlesen erst sehr spät angefangen, und obwohl er mittlerweile ein paar hundert Seiten unterhaltsame Sachbücher und Belletristik hinter sich hat, fremdelt er noch immer ein bisschen damit. Ich bitte ihn, sich beim Lesen zu beobachten und mir zwischendurch ein paar Fragen zu beantworten: Wann taucht er beim Lesen ab? Was regt ihn auf? Tut es ihm gut? Obwohl er wenig Zeit hat, stimmt er sofort zu. Warum hat er eigentlich als Kind oder Jugendlicher nicht zum Lesen gefunden? Es spielte Zuhause einfach keine Rolle.

**O-Ton 14 (Frank Bormann):**

*Keine Zeit, und auch, ich sage mal, weil man keinen Bezug dazu hatte. Also, meine Mutter hat ja auch nicht ein Buch gelesen. Gefühlt jetzt liest sie manchmal im Bett was, oder so. Aber mein Vater hat nie gelesen, wahrscheinlich auf der Arbeit ein bisschen, also technische Sachen oder überflogen oder sowas. Aber dass sich einer von uns hingeworfen hat und Buch gelesen hat, eher selten bis gar nicht.*

**Sprecherin:**

Die Eltern meines Schwagers hatten neben Arbeit und Familie noch einen kleinen Landwirtschaftsbetrieb, im Nebenerwerb. Der Tag begann früh. So ist es bei meinem Schwager auch. Mit dem Unterschied, dass er beim Frühstück zum Buch greift, zumindest dann, wenn er nicht anderes zu tun hat.

**O-Ton 15 (Frank Bormann):**

*Es entwickelt sich sozusagen weiter. Ich bin jetzt in einer Phase, halbwegs stolz darauf, ich lese sogar zwei Bücher parallel. Beide Bücher sind ein Geschenk zum Geburtstag, das eine von meiner Schwägerin aus der Sicht raus: Wir haben als gemeinsames Hobby, meine Frau und ich, Tauchen. Die Kinder, da die jetzt klein sind, haben wir es so ein bisschen vernachlässigt. Aber meine Schwägerin glaubt fest daran, dass wir auch wieder tauchen und hat mir dann auch zum Geburtstag ein*

*Buch geschenkt, wo ein Mensch sich mit dem Tauchen und Erforschen der Unterwasserwelt beschäftigt hat. Das andere Buch, was ich zurzeit lese, ist ein Krimi. Und da bin ich halt sozusagen mittendrin.*

**Sprecherin:**

Die Schwägerin mit dem Buchgeschenk bin ich. Ich wollte meinem Schwager etwas Gutes und letztlich Gesundes tun: Raus aus dem Stress, rein ins Wasser, zumindest gedanklich. Der Krimi, stellt sich heraus, ist ein Geschenk meiner Schwester. Das gibt mir zu denken. Ist das nun empathisch oder vielleicht eher missionarisch? In Büchern über das Lesen, die allesamt Liebeserklärungen sind, fällt auf, wie abschätzig sich Leserinnen und Leser oft über Nicht-Leser äußern und wie überlegen sie sich fühlen. Die englische Schriftstellerin Jane Austen erklärte zum Beispiel, dass jemand, der an einem guten Buch keine Freude habe, unerträglich dumm sein müsse. Ihr Kollege William Somerset Maugham urteilt ähnlich:

**Zitator:**

Ich kenne eine Reihe von Menschen, die von sich sagen, sie könnten keine Romane lesen, und mir ist aufgefallen, dass sie oft zu der Ansicht neigen, sie könnten sich, weil sie mit wichtigen Dingen zu tun haben, nicht mit imaginären Ereignissen abgeben. Doch da täuschen sie sich. Entweder sind diese Menschen so mit sich beschäftigt, dass sie sich nicht für andere interessieren, oder sie sind, weil sie keine Fantasie haben, nicht imstande, sich in die Welt von Romanfiguren einzufühlen und deren Freuden und Schmerzen nachzuvollziehen.

(\*1, s. Literaturliste am Ende des Manuskripts)

**Sprecherin:**

Andere per se als fantasielos und egozentrisch zu bezeichnen, zeugt jetzt auch nicht gerade von Empathie, finde ich. Aber zum Glück gibt es auch Autorinnen, die sich nicht zu besseren Menschen aufschwingen, wenn sie über die Bedeutung des Lesens schreiben. Zum Beispiel die französische Schriftstellerin Annie Ernaux, deren Essay ich in der Anthologie „Warum Lesen. Mindestens 24 Gründe“ entdeckte.

**Regie: Leise Musik, darüber:**

**Zitatorin:**



Beim Lesen ist man eine Zeitlang vom eigenen Ich getrennt, man lädt eine fiktive Person oder das „Ich“ des Autors, der Autorin, in seinen Innenraum ein, man lässt sich von dem anderen Schicksal mitreißen, berühren. (...) Man nimmt auch hin, dass man gestört wird, erschüttert und letztlich verändert. Doch gleichzeitig bringt uns das Lesen anderen Menschen näher, gewährt uns Einblicke in den Kopf des Verbrechers Raskolnikow, in den des Bildungsaufsteigers Martin Eden, in die Gedankenwelt von Mrs Dalloway, die durch London läuft. Durch das Lesen können wir uns in andere Menschen hineinversetzen. In das, was sie erlebt, erlitten haben. (aus: \*2)

**Regie: Musik, darüber**

**Zitator:**

Kapitel 3: Empathie, Leseforschung und ein Anruf auf den Liparischen Inseln

**Sprecherin:**

Es gibt ein Gedankenspiel, das Sie vermutlich kennen: Welches Buch nimmst du mit auf eine einsame Insel? Der Sozialpsychologe Emanuele Castano hat sich für Alexandre Dumas "La San Felice" entscheiden, 2000 Seiten, plus „Iguana“ von Anna Maria Ortese und ein Buch von Andrea Camilleri. Ich erreiche ihn auf der kleinen Insel Alicudi, die zu den liparischen Inseln gehört. Emanuele Castano ist ein renommierter Leseforscher und Professor für kognitive Psychologie an der Universität von Trient. Vorher hat er lange in den USA gearbeitet. Dort fand auch seine erste Experimenten-Reihe zu der Frage statt, inwieweit das Lesen von Literatur die sogenannten Theory of Mind-Fähigkeiten verbessert.

**O-Ton 16 (Prof. Emanuele Castano):**

*Theory of mind refers to the capacity to infer and to represent other peoples' mental states. Not only judging from their expression. But also imaging scenarios in your mind.*

**Zitator (overvoice):**

*Die Theory of Mind bezeichnet die Fähigkeit, sich ein Bild vom geistigen Zustand anderer Menschen machen zu können. Und das nicht nur anhand ihres Gesichtsausdrucks, sondern auch, indem man sich vorstellt, wie sie handeln könnten.*

**Sprecherin:**

Die Theory of Mind ist eng mit der Empathie verwandt, wenn auch nicht dasselbe. Es geht darum, die Stimmung und das Verhalten von anderen Menschen zu erraten. Emanuele Castano und sein Team haben in ihrem Experiment 700 Probanden in ihr Labor gebeten und sie mehrere Standard-Tests zu ihren Theory of Mind-Fähigkeiten machen lassen. Wer wollte, konnte vor den Tests einen Text lesen. Zur Auswahl standen Sachtexte, Populärliteratur und anspruchsvollere Literatur. Wer sich für einen der Sachtexte entschieden hatte, erfuhr Wissenswertes über die Kartoffel, die Bambuspflanze und den Spatz. Freunde der Populärliteratur bekamen Ausschnitte aus drei aktuellen Bestsellern. Die literarischen Texte stammten unter anderem von Don DeLillo und Louise Erdrich. Außerdem gab es eine Gruppe, die nichts las. Dann begannen die Tests. Die Probanden mussten unter anderem Fotos von Gesichtern anschauen und die Stimmung der Personen darauf erkennen. Das Problem: die Probanden konnten nur die Augenregion sehen.

**O-Ton 17 (Prof. Emanuele Castano):**

*The Reading the Mind in the Eyes-Test is the widely used measure that some extent tap into our capacity to read other peoples' mind by reading their official expression. And so, there are in the test consisting 36 trials, 36 pictures of people. And not the whole face but just the region of the eyes. And the task of the participants is to guess: What is the mental state of the person depicted in each of these 36 photos? We don't ask them just to tell us what they think, we give them four options for each picture. And there is actually one correct answer among the four.*

**Zitator (overvoice):**

*Der "Reading the Mind in the Eyes-Test" macht sich unsere Fähigkeit zunutze, bis zu einem gewissen Grad die Stimmung eines Menschen aus seinem Gesicht ablesen zu können. Der Test besteht aus 36 Fotos von Personen, bei denen man nur die Augenregion sieht. Die Probanden müssen dann die Stimmung der Personen einschätzen, wobei wir ihnen vier Möglichkeiten vorgegeben haben, von denen eine richtig war.*

**Sprecherin:**

Wenn das Lesen die Theory of Mind-Fähigkeiten verbessert, müssten die Leserinnen und Leser besser beim „Reading the Mind in the Eye“-Test abschneiden als die Nicht-Leser. Tatsächlich trat genau das ein. Und diejenigen mit den literarisch anspruchsvollen Texten erreichten die höchste Punktzahl. Dasselbe Muster fand sich auch bei zwei weiteren Untersuchungen, die den „Reading the Mind in the Eye“-Test ergänzten.

**O-Ton 18 (Prof. Emanuele Castano):**

*So, what we find is again and again in those five original experiments that after people have read some literary fiction they perform better on this theory of mind-tests. And that is an important feature of it, because it really shows, that you can get even an advantage on this specific psychological process. You become more accurate in reading other people's mind.*

**Zitator (overvoice):**

*Was wir in den fünf Versuchen wieder und wieder gesehen haben war, dass die Menschen besser bei den Theory of Mind-Tests abschnitten, nachdem sie literarische Texte gelesen hatten. Das Lesen literarischer Texte verschafft uns also bei diesem psychologischen Prozess tatsächlich Vorteile. Man kann sich besser in andere Menschen hineindenken.*

**Sprecherin:**

Emanuele Castano hat diesen Befund später mit einem zweiten, etwas anders gelagerten Versuch mit 500 Teilnehmern untermauert. Diesmal wollte er wissen, ob Leserinnen und Leser literarischer Texte auch dann überdurchschnittlich abschnitten, wenn sie nicht unmittelbar vor den Tests lasen. Schließlich hätte es sich auch um einen Kurzzeiteffekt handeln können: Man liest 20 Seiten Don DeLillo oder Louise Erdrich, legt einen guten Test hin und dann verliert sich der Effekt wieder.

**O-Ton 19 (Prof. Emanuele Castano):**

*This experiment needs to be accompanied by correlational studies in which we measure the amount of literary and the amount of popular fiction that they read, and then see whether this correlates with their performance again on the same tasks and on other constructs. Of course, it is more important to measure also other variants,*

*such as level of education which for instance which an important factor, age and other things. Because I want to make sure that over and beyond the effects of these other variables the extents to which people have been exposed to this kind of fiction really does predict their performance on this test. So, the combination of experiments and correlation studies really allows to gain a full picture of this.*

**Zitator (overvoice):**

*Wir haben dieses Experiment um eine Studie ergänzt, in der wir gemessen haben, in welchem Umfang die Probanden ganz allgemein literarische und populäre Texte lesen. Dann haben wir geschaut, inwieweit sich diese Erfahrung in den Testergebnissen widerspiegelt. Dazu haben wir natürlich andere Variablen gemessen, wie Bildungsniveau, Alter und so weiter, um sichergehen zu können, dass die Leistung der Probanden in den Tests auch wirklich auf das Lesen von Literatur zurückgeht. Dank dieser Kombination haben wir nun ein vollständiges Bild.*

**Sprecherin:**

Andere Forscher haben ähnliche Experimente gemacht. Dass Leserinnen und Leser anspruchsvoller literarischer Texte die Stimmung und das Verhalten von anderen Menschen besser erahnen als die Leserinnen und Leser von Populärliteratur, gilt als gesichert. Aber warum ist das so? Emanuele Castano erklärt es mir anhand unseres Gesprächs.

**O-Ton 20 (Prof. Emanuele Castano):**

*If this dialog, that we were having, appeared in a popular fiction novel, you would be saying things and behaving in a matter that is consistent with what we expect from journalists and from German citizens. Similarly, if I were a character in this novel, I would probably own a pizzeria. Or I would be very fashionably dressed. Now the readers of this hypothetical novel would find it easy to understand you and me, to make sense of who we are, because we would correspond to their expectations. They would be using category based-processes. And be just fine. That would work. Now, if this will be a literary novel, things would be different. Because neither you nor I would be behaving in a stereotypical matter. And so, category based-processes would be much less useful to the readers and so they would have to use what we call individuated perception. And trying to make sense of you, Beate or Emanuele,*

*differing. That is why we believe that literary fiction enhances Theory of mind. Because it trains readers use this capacity and therefore it makes it more likely to be use in another context.*

**Zitator (overvoice):**

Wenn unser Dialog in einem Populärroman stehen würde, würden Sie reden und sich in einer Art und Weise verhalten, wie wir es von einer Journalistin und einer Deutschen erwarten. Und ich hätte in diesem Roman wahrscheinlich eine Pizzeria oder wäre sehr modisch gekleidet. Die Leser dieses hypothetischen Populär-Romans fänden es leicht, uns zu verstehen, weil sie Kategorien benutzen können. Bei einem literarischen Roman lägen die Dinge anders. Weder Sie noch ich würden uns als Figuren stereotyp verhalten. Die Leser müssen dann etwas nutzen, was wir „individualisierte Wahrnehmung“ nennen, um Beate und Emanuele zu verstehen. Deshalb glauben wir, dass literarische Fiktion die Theory of Mind-Fähigkeiten verbessert. Die Leser trainieren sie und das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sie auch in anderen Zusammenhängen darauf zurückgreifen.

**Sprecherin:**

Aber heißt das auch, dass Leserinnen und Leser literarischer Texte die einfühlsameren, sensibleren und mitfühlenderen Menschen sind? Diesen Schluss zieht Emanuele Castano nicht aus seinen Untersuchungen. Auch Susanne Müller-Mai und Sabine Jung, die Psychiaterinnen vom Lesekreis, haben da so ihre Zweifel.

**O-Ton 21 (Sabine Jung):**

*Man muss eben doch schon mit einer gewissen Haltung ins Lesen reingehen. Wenn ein Mensch zum Beispiel sehr ich-bezogen ist, dann wird er auch durch die differenzierteste Literatur nicht empathischer werden, weil er einen anderen Blick auf die Welt hat. Selbst Menschen, die so viele Charaktere beschreiben können wie Thomas Mann, sollen ja im wirklichen Leben nun absolut nicht so besonders empathisch gewesen sein.*

**O-Ton 22 (Susanne Müller-Mai):**

*Man kennt ja jeder auch so diese Bücherwürmer, die dann im direkten Kontakt mit einer anderen Person ganz kühl, rational sind und wo wenig Empathie rüberkommt.*

*Von daher würde ich auch eher denken: Es macht vielleicht ein reichhaltigeres Denken, aber nicht unbedingt ein reichhaltigeres Mitfühlen.*

**Regie: Musik, darüber**

**Zitator:**

Beim Lesen imaginieren wir eine andere Welt, aber unsere Welt wird dadurch nicht verbessert. Ebenso wenig macht das Lesen uns zwangsläufig zu aufgeklärteren Menschen. (\*3)

**Sprecherin:**

Das schreibt der preisgekrönte Soziologe und Wirtschaftswissenschaftler Oliver Nachtwey in der Anthologie übers Lesen. Mir selber fällt dazu die Bibliothek von Adolf Hitler ein. Mehr als 16.000 Bände soll sie umfasst haben. Der Diktator, auf dessen Geheiß Millionen Menschen grausam starben, galt als passionierter Leser. Neben Karl May soll er auch „Robinson Crusoe“, „Don Quichote“ und „Gullivers Reisen“ geliebt haben. Ebenso Shakespeare, den er angeblich mehr schätzte als die beiden großen deutschen Literaten Goethe und Schiller.

**Regie: Musik**

**Sprecherin:**

Apropos Hitler.

Ich hatte meinen Schwager gebeten, sich zu notieren, wenn ihn eine bestimmte Passage in einem seiner beiden Bücher nachhaltig beschäftigt. Tatsächlich hatte er gleich meiner ersten Beobachtungswoche ein solches Erlebnis

Die Passage, um die es geht, steht im zehnten Kapitel des Tauchbuchs. Es heißt übrigens „Unterwegs im blauen Universum“ und ist von dem Meeresforscher Hans Fricke.

**O-Ton 23 (Frank Bormann):**

*Das Kapitel, was ich in der Woche gelesen hab', klang relativ unspektakulär, es sollte um Bakterien, Gold und die Zeitgeschichte gehen. Dort wurde der Toplitzsee betaucht, ein relativ tiefer Bergsee in Österreich. Dort hat Herr Fricke Artefakte aus*

*der Nazizeit gefunden, unter anderem gefälschte Banknoten, Teile einer V-Rakete, ein abgestürztes Flugzeug und diverse Waffen. Tatsächlich haben sich dann Leute gemeldet aus der Nazizeit, die versucht haben, sich bei dem Herrn Fricke reinzuwaschen, indem sie das Ganze verharmlost haben. Und das fand' ich spannend, aber auch erschrocken bin ich darüber, dass sich so viele Leute da gemeldet haben, um die Geschichte zu verdrehen.*

**Sprecherin:**

Meinem Schwager macht das Erstarken der politischen Rechten Sorgen. Mit Kollegen der Freiwilligen Feuerwehr protestierte er gegen eine Veranstaltung der AfD. Das Lesen früh morgens am Küchentisch hatte ihn wieder auf das Thema gestoßen. Darüber hinaus haben ihn seine beiden Bücher nicht so gepackt. Bei dem Krimi – „Winterkartoffelknödel“ von Rita Falk – fragt sich mein Schwager sogar, ob die Geschichte überhaupt noch genug Spannung hergibt für den doch beträchtlichen Rest des Buches. Wir vertagen uns auf die nächste Woche. Parole: Weiterlesen.

Derweil nehme ich Kontakt zu dem ukrainischen Schriftsteller und Musiker Serhij Zhadan auf.

**Regie: Musik, darüber**

**Zitator:**

Kapitel 4: Stärkt Lesen die seelische Widerstandskraft?

**Sprecherin:**

Auch Serhij Zhadan ist mit einem Text in der „Warum Lesen“-Anthologie vertreten. Er heißt „Die guten schlechten Bücher“. Schon der erste Satz trifft jede Leserin und jeden Leser mitten ins Herz: „Bücher nehmen leicht Schaden“ lautet er.

**Zitator:**

*Bücher nehmen leicht Schaden. Sie sind wehrlos, leicht zu vernichten. Obwohl manche von ihnen jahrhundertlang im Regal stehen. Unter unseren Händen verlieren sie schnell ihre Frische, die Zeit macht sie spröde, im Sonnenlicht werden ihre Seiten gelb wie alte Haut. Bücher, das ist etwas Hoffnungsloses, das hat mit Flüchtigkeit und Zerfall zu tun, mit Schutzlosigkeit. Erst recht in Kriegszeiten. (\*4)*

**Sprecherin:**

Serhij Zhadan schreibt darüber, was die Bücher und das Lesen für die Menschen in den ostukrainischen Kriegsgebieten bedeuten. Er ist selbst 1974 in der Oblast Luhansk im Donbass geboren, also dort, wo heute der Krieg tobt, später zog er mit seinen Eltern nach Charkiw, wo er Literaturwissenschaft, Ukrainistik und Germanistik studierte. Serhij Zhadan hat in den vergangenen Jahren zahlreiche Lesungen in der Ostukraine veranstaltet und den Menschen mehrere Tonnen Bücher gebracht. Sie stammen von Verlagen und aus Spendenaktionen. Mir scheint Serhij Zhadan gut geeignet zu sein, um die beliebte, aber wissenschaftlich unbewiesene Annahme zu überprüfen, dass Lesen die seelische Widerstandskraft verbessert und sogar Leben rettet.

**O-Ton 24 (Serhij Zhadan):**

*Ich bin nicht sicher, dass diese Theorie ist effektiv. Weil, natürlich, wir alle haben viele Bücher über den Krieg gelesen, über Erste Weltkrieg, über Zweite Weltkrieg und wir haben alle z.B. Remarque gelesen – aber Realität ist schwerer als Bücher. Und ich habe gesehen, dieses Region Donbass am Anfang von Krieg dort war sehr viel Stress, sehr, sehr viel Desorientierung und klassische Literatur leider hilft nicht.*

**Sprecherin:**

Auch die Resilienzforschung geht natürlich davon aus, dass Literatur allein nicht hilft, um Krisen im Leben zu bewältigen. Ganz wichtig ist Kohärenz, was bedeutet, dass man einen Sinn im Leben sieht. Erachten wir das Leben als sinnvoll, fassen wir schneller wieder Mut. Ein zweiter wichtiger Faktor ist die Selbstwirksamkeit. Damit ist gemeint, dass ein Mensch erlebt hat, dass sich etwas verändert, wenn er handelt. Haben wir diese Erfahrung gemacht, suchen wir auch in schwierigen Situationen eher nach Lösungen und geben nicht auf. Insofern zeugt es von Resilienz, wenn Menschen unweit der Front, mitten im Krieg, eine Lesung besuchen. Sie geben nicht auf und suchen soziale Kontakte, was die seelische Widerstandskraft laut Resilienzforschung ebenfalls erhöht. Verbessern also in Wirklichkeit die Lesungen die Resilienz? Mit dieser Frage kann Serhij Zhadan sehr viel mehr anfangen.

**O-Ton 25 (Serhij Zhadan):**

*Diese Lesungen und diese Kulturpolitik dort neben Frontlinie ist eine spezifische*



*Sache. Weil dort kommen viele Leute, sie sind vielleicht nicht Literaturfans, aber für sie ist es eine Möglichkeit, etwas anderes bekommen. Nicht nur schlechte Nachrichten, nicht nur den Krieg. Sie kommen zu Konzerten, zu Theaterstücken, die fahren zu Literaturlesungen. Und für sie, das ist als Therapie. Sie können in diese eine oder zwei Stunden etwas ganz normal bekommen, Kultur bekommen, die assoziiert mit normalem Leben nicht mit dem Krieg. Und für sie ist nicht so wichtig: Was liest du oder was singst du? Sondern wichtig ist, dass zu ihrer kleinen Dorf oder kleine Stadt hat jemand gekommen, um mit sie zu sprechen.*

**Sprecherin:**

Wichtig, erzählt Serhij Zhadan weiter, sei für die Menschen auch gewesen, dass er sie mit Büchern über den Krieg verschonte. Das hatte er nämlich anfangs geglaubt, dass man in einer derart existentiellen Situation wie einem Krieg, keinesfalls etwas Trivialeres lesen könne. Weit gefehlt.

**O-Ton 26 (Serhij Zhadan):**

*Ich erinnere, das habe ich erste oder zweite Reise in 2014 und hatte eine Lesung und hatte etwas über den Krieg gelesen. Und die Leute haben gesagt, dass sie möchten das nicht hören. Sie sehen den Krieg im realen Leben. Für sie ist wichtiger, etwas anderes zu hören. Über Liebe, über Kinder, über Eltern usw., ganz einfach Sache.*

**Sprecherin:**

Das Festhalten an Büchern sei der Versuch einen Bogen zum früheren Leben, dem Leben vor dem Krieg zu schlagen, schreibt Serhij Zhadan in seinem Anthologie-Text. Literatur als Flucht in die Normalität – vielleicht ist es das, was lesenden Menschen ein Stück weit Widerstandskraft gibt.

**Regie: Musik, darüber**

**Zitator:**

Kapitel 5: Wie es am Küchentisch weiterging. Und was beim Lesen im Gehirn passiert

## **Musik klingt aus**

### **Zitatorin:**

Es war einmal eine Frau, sagen wir Anfang 50. In den letzten Jahren hatte sie immer wieder gelesen, wie gesund das Lesen sei. Es mache fantasievoll, weltoffen und empathisch, senke den Blutdruck und wenn einem etwas Schlimmes im Leben widerfuhr, dann konnte man damit besser umgehen, denn: Man hatte sich ja lesend auf alles vorbereitet.

### **Zitator:**

Sie las diese Nachrichten mit zunehmender Skepsis. Vielleicht verhielt es sich ja sogar umgekehrt: Sie wäre noch fantasievoller, weltoffener und empathischer, wenn sie nicht so viel Zeit mit Büchern verbracht hätte. Und vielleicht würde sie sogar länger leben. Vielleicht war es ja sogar so, dass zu viel Lesen krank machte?

### **Zitatorin:**

Dieses stundenlange Sitzen und Liegen! Und dazu all diese Bilder, die sie ständig im Kopf hatte und die sie manchmal sogar im Schlaf verfolgten. Vielleicht war die Tatsache, dass sie beim Lesen oft alles um sich herum vergaß, ja gar kein erholsames Abtauchen, sondern ein Hilferuf ihres vom vielen Lesen gestressten Gehirns? Erschüttert ließ sie die Zeitung sinken, während ihr Mann gegenüber mal wieder den Sportteil las.

### **Sprecherin:**

Die nächste Woche ist vorbei. Mein Schwager ist beim Tauchbuch nach wie vor auf Seite 189. Er sagt, er habe beim Frühstück einfach lieber Zeitung lesen wollen und auch früher zur Arbeit gemusst. Beim Krimi ging es etwas voran, aber nicht viel. Ich mache mir etwas Sorgen. Kann es sein, dass mein Schwager die Lust an unserem Projekt verliert? Keineswegs, beruhigt er mich. Und er hat auch eine Frage, die er gern geklärt hätte.

### **O-Ton 27 (Frank Bormann):**

*Ich fänd' halt so spannend, ob man mit zunehmender Zeit, wo man liest, Gehirnnareale erweitert oder ob die neu angetriggert werden. Ob man das feststellen kann, weiß ich nicht. Fände ich aber spannend zu wissen.*

**Sprecherin:**

Ist Lesen gesund für das Gehirn? Was denken die beiden Psychiaterinnen aus dem Lesekreis über die Vorgänge im Gehirn während des Lesens?

**O-Ton 28 (Sabine Jung):**

*Ich stelle mir vor, dass es ein Zusammenspiel zwischen sehr verschiedenen Zentren ist, weil ja vor dem geistigen Auge im Grunde Szenen entstehen. Und wenn man liest, sehr viele innere, Assoziationen zu Sinnen angeregt werden.*

**O-Ton 29 (Susanne Müller-Mai):**

*Im schönsten Falle, so stelle ich mir das manchmal vor, dass wirklich das ganze Gehirn einbezogen ist in gute Literatur. Und das vielleicht wirklich mehr Zentren aktiv sind, als wenn man vielleicht sich unterhält oder bei anderen Tätigkeiten ist. Und das ist eine schöne Vorstellung, finde ich. Also, wie ein Training fürs ganze Gehirn.*

**Sprecherin:**

Tatsächlich schreibt die bekannte US-amerikanische Kognitions- und Literaturwissenschaftlerin Maryanne Wolf in ihrem Buch „Schnelles Lesen, langsames Lesen“, dass sich das Gehirn durch das Lesenlernen verändert und sich ein regelrechtes Lese-Netzwerk bildet. Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften und des Max-Planck-Instituts für Psycholinguistik untersuchten zusammen mit indischen Kollegen die Hirnaktivitäten indischer Analphabetinnen, die im Erwachsenenalter das Lesen lernten. Interessanterweise veränderten sich sogar die evolutionär ganz alten Regionen wie der Thalamus und der Hirnstamm. Das Lesen beansprucht und verändert unser Gehirn also sehr grundlegend. Gute Nachrichten für Schwager Frank.

Mich interessiert, was eigentlich genau in unserem Gehirn passiert, nachdem die Augen einen Buchstaben erfasst haben. Ich mache mich auf zu einem renommierten deutschen Leseforscher. Ralph Radach ist Professor für Allgemeine Psychologie an

der Bergischen Universität in Wuppertal. Auch er hat viele Jahre in den USA gearbeitet.

## **Atmo 2: Gang**

### **O-Ton 30 (Prof. Ralph Radach):**

*Wir haben zwei Labore, in denen Blickbewegungen gemessen werden. Nicht nur, aber meistens beim Lesen. (Schlüsselgeräusch, Radach flüstert) Oh, da ist grad was, muss man leise sein. Kommen Sie mal mit, wir können gucken.*

### **Sprecherin:**

Auch Ralph Radach und sein Team betreiben Grundlagenforschung. Die fensterlosen Labore, die gegenüber den Büros liegen, wirken klein und unspektakulär.

### **O-Ton 31 (Prof. Ralph Radach / Studentin):**

*Das ist Frau Mutschla, eine großartige Masterstudentin. Dann üben Sie doch einfach mal weiter, vielleicht reden Sie dabei kurz, was Sie da gerade machen. // Wir machen gerade eine Trockenübung quasi und gehen ein schon fertiggestelltes Experiment durch und ich simuliere gerade die Versuchsperson und Sophia ist die Versuchsleiterin, und wir waren gerade dabei, die Sätze, die zu lesen sind, durchzugehen. Und ich hab' dir die Antwort genannt, und ich denke, wir müssen jetzt kalibrieren. / Ja / Klickgeräusche / Sehr gut / Das klingt gut. Ja.*

### **Sprecherin:**

Die beiden Studentinnen protokollieren die Augenbewegungen beim Lesen. Die Apparatur, an der die Masterstudentin sitzt, erinnert an das Gerät, mit denen Augenärzte und Optiker die Sehschärfe messen. Ihr Kinn ruht in einer Schale, ihre Stirn lehnt an einer Stütze. Links vor ihr auf dem Tisch steht eine kleine Kamera, die auf ihr Auge gerichtet ist. Das, lerne ich, ist ein sogenannter Eyetracker.

### **O-Ton 32 (Studentin):**

*Wenn ich meinen Kopf hier in die Kinnstütze und Stirnstütze lege, dann sieht man auf dem anderen Bildschirm das Auge und den Cornea Reflex. Und daran orientiert sich die Kamera und tracked das quasi.*

**Sprecherin:**

Die Kamera registriert einen Infrarotlicht-Strahl, der auf das Auge gerichtet und von der Iris reflektiert wird. So können die Forscherinnen und Forscher die Augenbewegung genau erfassen und auf den Satz projizieren, den die Probanden in diesem Moment gelesen haben. Das Ergebnis ist ein mehr und minder hektisches Zickzack. Von wegen ruhender Blick.

**O-Ton 33 (Prof. Ralph Radach):**

*Man hat ja immer subjektiv den Eindruck, dass der Text irgendwie so reinfließt in die Augen, aber in Wirklichkeit ist es nicht so. Sondern wir bewegen die Augen ruckartig über die Wörter hinweg. Die Bewegung selber dauert so 20 bis 40 Millisekunden, sind sehr, sehr schnelle Bewegungen. Die Pausen zwischen den Bewegungen, die sind so zwischen hundert und 500 Millisekunden, und in der Pause wird dann diese Information aufgenommen von den Wörtern von dem Buchstaben und dann wird die Information aus den aufeinanderfolgenden Fixationen kombiniert.*

**Sprecherin:**

Zwischen acht und zehn Buchstaben nach rechts und vier Buchstaben links umfasst unsere Blickspanne beim Lesen. Wir schauen also gleichsam vor und zurück. Dann wandern die Augen weiter, machen eine Pause, wandern wieder weiter, alles in Sekundenbruchteilen. Zeigt der Eyetracker beim Lesen hingegen eine Schlangenlinie ohne klare Pausen, sind wir kurz vor dem Einschlafen. Ein Zustand, den ich gut kenne.

**Atmo 3: Eyetracker-Piepen und Brummen**

**Sprecherin:**

Die nächste Frage ist, wie aus den Buchstabenstrichen ein Wort wird? Und schließlich eine Geschichte, bei der wir Bilder sehen und abtauchen? Anders gefragt: Was passiert beim Lesen im Gehirn?

Das ist gar nicht so einfach zu erklären. Stellen Sie sich vor, Sie haben das Wort „Wellensittich“ gelesen. Nicht gehört. Gelesen.

**O-Ton 34 (Prof. Ralph Radach):**

*Dann bildet sich so ein abstrakter Code. Das heißt, aus dem irgendwie verkrüppelten A wird dann ein abstraktes A oder ein abstraktes C oder B oder was auch immer. Und diese abstrakten Zeichen, das ist das Grundmaterial der weiteren Verarbeitung. Und wenn sie das Grundmaterial haben, dann verzweigt sich das.*

**Sprecherin:**

Man kann sich das in etwa wie eine Straße vorstellen, die an einer Stelle auseinander- und ein paar hundert Meter später wieder zusammenläuft. Wobei eine Strecke etwas länger ist.

**O-Ton 35 (Prof. Ralph Radach):**

*Sie haben auf der einen Seite eine orthografische Verarbeitung aus den Einzelbuchstaben wird quasi eine gemeinsame Struktur. Und diese orthografische Verarbeitung, die kann dann zur Worterkennung führen. Gleichzeitig, in anderen Regionen im Gehirn, findet eine phonologische Verarbeitung statt, also eine klangliche Verarbeitung der Lautkombination in dem Wort. Sie haben also quasi eine Rekonstruktion der Zeichenfolge in eine Lautfolge.*

**Sprecherin:**

Weg eins ergibt „Wellensittich abstrakt“. Weg zwei, der etwas länger braucht, ergibt „Wel-len-sit-tich“. Die Forscher vermuten, dass das Gehirn die Ergebnisse der beiden Wege kombiniert. Dann erfolgt der sogenannte lexikalische Zugriff.

**O-Ton 36 (Prof. Ralph Radach):**

*Das ist dann, wenn sie ein Wort im Gedächtnis wiederfinden. Also es gibt eine Abteilung im Gedächtnis, die nennen wir Lexikon, und da finden Sie also die Repräsentation des Wortes. Von dort geht es dann weiter in das semantische Gedächtnis, ins Bedeutungsgedächtnis. Und das ist die Einheit, an der dann das weitere Verständnis operiert.*

**Sprecherin:**

Im semantischen Gedächtnis klärt sich z.B. zu welcher Kategorie ein Wort gehört. Beim Wellensittich ist das `Vogel`. Auch dass Wellensittich ein männliches Wort und kein weibliches oder sachliches ist, stellen wir im semantischen Gedächtnis fest. Parallel dazu, also noch während wir versuchen das Wort zu verstehen, bauen wir es bereits in den Satz ein. Je geübter wir sind, umso schneller gehen all diese Schritte.

Das Gefühl meines Schwagers, dass er heute zügiger als früher liest, ist vermutlich so zu erklären.

Und was ist mit den anderen Vorgängen beim Lesen im Gehirn? Den Bildern und Gefühlen? Machen sie das Lesen zu etwas Gesundem?

Ralph Radach empfiehlt mir ein Forschungsteam an der Freien Universität in Berlin, mit dem er viel zusammenarbeitet. Vorher frage ich ihn noch, was er eigentlich vom digitalen Lesen hält. Das, sagen ja viele, soll nicht so gut funktionieren.

### **O-Ton 37 (Prof. Ralph Radach):**

*Ich kenne das Thema seit den frühen Neunzigern. Da war ich in so einer europäischen Arbeitsgruppe. Und da haben wir gefunden, dass die damaligen Bildschirme für das Lesen gar nicht gut waren. Und das führte zu Konzentrationsschwierigkeiten. Kopfschmerzen, Augenbrennen und allem Möglichen. In der Zwischenzeit haben die Displays sich wirklich auf atemberaubende Weise verbessert. Die heutigen Displays sind ohne jeden Zweifel besser, als wenn Sie ein vergilbtes, eng gedrucktes Buch in der Hand haben. Das ist überhaupt keine Frage.*

### **Sprecherin:**

Für Menschen, die Schwierigkeiten beim Lesen haben, seien die digitalen Geräte sogar besser, sagt Ralph Radach, weil man die Größe und den Abstand von Buchstaben, Wörter und Zeilen individuell einstellen könne. Er setzt daher große Hoffnung in die Entwicklung von bezahlbaren, digitalen Lesegeräten mit Eyetrackern. Dann kann das Gerät an den Augenbewegungen erkennen, wie der Text gestaltet sein muss, damit das Lesen flüssiger geht und auch diejenigen abtauchen können

und Bilder im Kopf haben, denen das Lesen von herkömmlichen Büchern nur schwer möglich ist.

Aber das ist noch Zukunftsmusik.

### **Regie: Musik**

#### **Sprecherin:**

In der Freien Universität lande ich auf einer Baustelle. Wegen der Corona-Pandemie müssen die fensterlosen Leselabore umgebaut und erweitert werden, damit die Probanden ausreichend Abstand halten können. Überall stapeln sich abgebaute PCs. Auch im Büro von Jana Lüdtkke. Sie ist für die Labore des Arbeitsbereichs für Allgemeine und Neurokognitive Psychologie verantwortlich. Außerdem forscht sie selbst zum Lesen. Anders als in Wuppertal können die Berliner Wissenschaftler die Gehirne von Lese-Probanden auch im Magnetresonanztomographen und per Nahinfrarotspektroskopie untersuchen, ein Verfahren, das den Sauerstoffgehalt des Gehirns misst.

#### **O-Ton 38 (Jana Lüdtkke):**

*Was wir festgestellt haben, ist, wenn wir die Bedeutung von Wörtern in unserem Gehirn aktivieren, aktivieren wir auch immer alle Erfahrungen, die wir im Zusammenhang mit diesen Sachen gemacht haben. Also beim Baum sind auch visuelle Areale mit aktiv, die aktiv sind, wenn wir wirklich einen Baum sehen. Das heißt, wir simulieren die Inhalte so, als ob wir sie selber erleben oder selber wahrnehmen würden und diese Simulation, je nachdem, wie genau und wie vertieft wir sie machen, führt dann auch dazu, dass wir also wirklich miterleben und nachvollziehen.*

#### **Sprecherin:**

Lesen wir das Wort `Baum`, produziert das visuelle Zentrum unseres Gehirns ein Bild von einem Baum. Vielleicht hören wir auch noch das Blätterrauschen. Wenn wir lesen, dass ein Jogger im Wald vor einem Wildschwein flüchtet und im letzten Moment einen Hochsitz erklimmt, der zufällig am Weg steht, dann ist auch unser Zentrum für motorische Kontrolle aktiv und wir gehen emotional mit: Das Herz schlägt schneller, die Haut schwitzt, die für Furcht zuständige Amygdala ist aktiv und



der Cortisolspiegel steigt. Vielleicht reflektieren wir das Gelesene auch, indem wir beispielsweise überlegen, ob wir es auch rechtzeitig auf den Hochsitz geschafft hätten. Je komplexer eine Geschichte ist, umso mehr muss – oder besser: darf – unser Gehirn arbeiten. Komplexe Geschichten können unser Gehirn sogar so beschäftigen, dass für die Wahrnehmung unserer Umgebung nicht mehr genug Kapazität da ist. Dann kommt es zu dem berühmten Abtauchen, das wir meist als angenehm empfinden. Aber warum eigentlich?

**O-Ton 39 (Jana Lüdtkke):**

*Das ist nach wie vor eine sehr, sehr umstrittene Frage, warum wir das als etwas Positives am Ende erleben. Auch dann, wenn die Inhalte sehr negativ sind. Wir scheinen uns in der ganzen Zeit bewusst zu sein, dass das nicht wirklich real ist. Also wenn im Text beschrieben wird, dass jemand gejagt wird, dass der Mörder mit dem Messer hinter der Tür steht, man eventuell gleich verletzt wird, sind wir in der Lage, die Angst der Personen in irgendeiner Weise nachzuvollziehen, wir sind uns aber gleichzeitig bewusst, dass es nicht wirklich eine reale Bedrohung ist. Das zusammen führt eventuell dazu, dass wir das Ganze dann am Ende als etwas sehr, sehr Positives erleben können.*

**Sprecherin:**

Aber ist das Abtauchen in ein Buch grundsätzlich gesund und gut fürs Gehirn? Auch jenseits des guten Gefühls, das es uns bereitet? Es gibt zwei Studien, die das nahe legen. Die eine stammt vom „Rush Center for Alzheimer Disease“ der Universität Chicago, die andere von der Yale Universität.

**Regie: Musik, drüber**

**Zitator:**

Kapitel 6: Warum Lesen vielleicht doch den Tod hinauszögert. Und was hilft, wenn man nicht mehr lesen kann.

**Sprecherin:**

In der Studie der Universität Chicago haben die Wissenschaftler knapp 300 Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Forschungsprojekts zu chronischen Alterserkrankungen auch dazu befragt, wie viel sie in ihrem Leben gelesen,

Bibliotheken besucht und Briefe geschrieben haben. Anschließend machten die Studienteilnehmer einmal im Jahr einen Kognitionstest. Nach ihrem Tod wurden ihre Gehirne auf neuropathologische Schäden untersucht, wie Schlaganfälle, Eiweißablagerungen und Lewy-Körperchen, die typisch für Demenzerkrankungen sind. Diese Befunde glichen die Wissenschaftler mit den Ergebnissen der Tests und den Angaben zu den kognitiven Aktivitäten ab. Vorher rechneten sie den Einfluss von Faktoren wie Bildungsstand und wirtschaftliche Lage heraus.

Das Ergebnis: Die Probanden, die gelesen, Bibliotheken besucht und Briefe geschrieben hatten, konnten die altersbedingten Veränderungen ihres Gehirns offenbar besser ausgleichen.

Da es in der Studie nicht ausschließlich um das Lesen ging, gibt es natürlich auch hier einen Interpretationsspielraum. Aber die Ergebnisse zeigen zumindest, dass das Lesen mit zu den Aktivitäten zählt, die das Gehirn trainieren.

Die Forscher der Yale-Universität wiederum wollten herausfinden, ob Leser länger leben als Nicht-Leser – und ob Leser von Büchern länger leben als Leser von Zeitungen und Zeitschriften. Dazu befragten sie elf Jahre lang die Teilnehmer einer Langzeitaltersstudie zu ihren Lesegewohnheiten. Bei der statistischen Auswertung der Lebensmonate kamen Buchleser tatsächlich auf mehr Lebensmonate als die Angehörigen der beiden anderen Gruppen. Mehr als die Vermutung, dass die besseren kognitiven Fähigkeiten zu einer längeren Lebenserwartung führen, konnten die Wissenschaftler aber auch nicht sagen.

### **Regie: Musik**

### **O-Ton 40 (Gabriele Röhrig-Herzog):**

*Mein Name ist Gabriele Röhrig-Herzog. Ich bin von Haus aus Internistin und habe meinen Schwerpunkt in der Geriatrie.*

### **Sprecherin:**

Gabriele Röhrig-Herzog hat 2017 das Zentrum für ambulante geriatrische Diagnostik im Medizinischen Versorgungszentrum Köln-Ost aufgebaut. Weil Gabriele Röhrig-Herzog auch Psychotherapeutin ist, fragt sie bei ihren Anamnesen und Senioren-Check-ups auch die Hobbies ab.

**O-Ton 41 (Gabriele Röhrig-Herzog):**

*Ich habe einen Fragebogen, den gebe ich denen immer im Wartezimmer schon, dass sie den schon mal ausfüllen können. Und da merkt man auch immer schon: Wer hat sich das überhaupt durchgelesen? Wer hat es verstanden? Und wer hat dann auch noch verstanden und dann auch noch entsprechend angekreuzt? Und die Leute, bei denen das wirklich immer wirklich tadellos ausgefüllt war, wo man mit dem Ergebnis dann sagen konnte: `Ja, das passt auch zum restlichen Bild´, das sind meistens die gewesen, die ans Lesen gewöhnt waren.*

**Sprecherin:**

Menschen, die häufiger Bücher lesen, lesen auch häufiger Gesundheitsinformationen wie Flyer und Aushänge beim Hausarzt. Einfach weil sie neugierig auf Schrift reagieren und Wörter schnell erfassen. Die Behauptung, dass Lesen gesünder macht bekommt da noch mal eine ganz andere Bedeutung. Ich frage mich, wie viele der angeblich gewonnenen Lebensmonate durch das Lesen auch auf das vertiefte Lesen von Gesundheitsinformationen zurückgehen, die lesende alte Menschen wiederum besser aufnehmen können, weil sie ihre alternden Gehirne durch das Lesen fit gehalten haben.

**Regie: Leise Musik, darüber:****Sprecherin:**

Das wirft dann allerdings noch eine letzte, bange Frage auf: Was ist, wenn wir nicht mehr lesen können? Weil die Augen nicht mitspielen oder man eben doch an Demenz erkrankt? Der Schriftsteller Marcel Beyer hat das bei seiner Mutter erlebt und in der Anthologie darüber geschrieben.

**Zitator:**

Nachdem ihre Bücher in der vorherigen Wohnung mehrere Jahre lang in Umzugskartons verpackt herumgestanden hatten, ohne daß meine Mutter mehr als einen flüchtigen Blick in ihre dem Auge so gut wie verborgene Bibliothek geworfen hätte, (...) war ich nach ihrem neuerlichen – und letzten – Umzug in eine eigene Wohnung bald daran gegangen, die Bibliothek im neuen Arbeitszimmer wieder

aufzustellen, in der Hoffnung, damit würde ein neuer Lebensabschnitt beginnen, würden die Lebensgeister wieder geweckt. (...) Nachdem alle Bücher in die Regale einsortiert waren, setzte sich meine Mutter an ihren leeren Schreibtisch, schaute, staunte, freute sich, machte eine anerkennende Bemerkung. Und betrat das Zimmer danach nie wieder. (\*6)

**Regie: Musik verblenden mit**

**Atmo 4: Margarethenhöhe**

**Sprecherin:**

Meine letzte Station auf dieser Recherchereise über Lesen und Gesundheit ist das CBT-Wohnhaus Margarethenhöhe in Bergisch-Gladbach. Hier arbeitet Walter Wittkämper. Der promovierte Sozialarbeiter und Geragoge hat seine Doktorarbeit über „Lesen und Medien im Alter“ geschrieben. Trotz vielerlei Einschränkungen, die die 177 Bewohnerinnen und Bewohner haben, bietet er ihnen ein umfangreiches Bildungsprogramm an. Dazu gehört auch das Lesen.

**O-Ton 42 (Walter Wittkämper):**

*Es ist so, dass die älteren Menschen ja zum Teil hier nicht mehr selber lesen können. Und wir helfen Ihnen dann dabei, weiterhin lesen zu können, also nicht auf Bücher oder auf Gedichte verzichten zu müssen. Es ist also sozusagen eine Mediennutzungsstrategie, bei der wir die älteren Menschen hier unterstützen.*

**Sprecherin:**

Die Menschen in der Margarethenhöhe bekommen vorgelesen, manchmal sogar am Sterbebett. Dann sind es oft die Sinnsprüche, die die Menschen in ihren Zimmern hängen haben und die ihnen schon in anderen schweren Situationen Trost gespendet haben. Walter Wittkämper achtet dann besonders auf den Rhythmus und versucht, den Dialekt der Sterbenden zu treffen. Außerdem gibt es in der Margarethenhöhe einen Vorlesekreis, den eine Kollegin zusammen mit einer ehrenamtlichen Vorleserin veranstaltet: Anita Gomolak. Sie kommt aus Köln, ist 73 Jahre alt und eine Vielleserin.

**O-Ton 43 (Anita Gomolak):**

*Ich bereite mich in der Regel Zuhause vor, indem ich verschiedene Kurzgeschichten mir suche. Und dann komme ich mit meinen Kurzgeschichten in die Margarethenhöhe. Und dann sind die Ersten schon da.*

**Sprecherin:**

Anita Gomolak hat meist etwas Fröhliches, etwas Spannendes und etwas Trauriges dabei. Los geht es mit einem Gedicht, das zur Jahreszeit passt. Zwischendurch gibt es Pausen, um über die Texte zu sprechen.

**O-Ton 44 (Anita Gomolak):**

*Wenn wir aus der Nachkriegszeit erzählen, dann frage ich natürlich auch immer: 'Können Sie sich da noch daran erinnern' und dann sprudelt das aus denen raus. Ist ja klar, die haben ja nicht die ganze Woche einen Zuhörer an ihrer Seite hängen. Und das ist das, was ich so gerne hab: Dass Menschen wieder fröhlich sind, und wenn es nur für den Moment ist, aber sie sind's.*

**Sprecherin:**

Dieses Konzept funktioniert auch mit demenzkranken Menschen. Die, erzählt Anita Gomolak, würden in der Vorleserunde zudem körperlich ruhiger. Am Ende habe sich die Stimmung bei allen verändert.

**O-Ton 45 (Anita Gomolak):**

*Ich merke das an den Augen. Der Blick wird ein ganz anderer. Und ich habe immer so den Eindruck, wenn die Leute kommen mit ihrem Rollator, dann kommen die immer so ein bisschen gebückt und so eingefallen. Und wenn die Lesestunde vorbei ist, dann gehen die Leute viel gestreckter aus dem Haus.*

**Sprecherin:**

Walter Wittkämper hat außerdem das Gefühl, dass das Vorlesen den Menschen dabei hilft, ihre Lebenssituation zu akzeptieren.

**O-Ton 46 (Walter Wittkämper):**

*Das Vorlesen spielt da eine ganz wichtige Rolle, dass sie eben diese Entwicklungsaufgabe `Wie gehe ich jetzt mit meinem schwächer werdenden Körper, mit meiner schwächer werdenden geistigen Verfassung um´, dass da eben auch Literatur dazu beitragen kann, dass man das ein Stück weit annimmt. Und dass die Leute dann getröstet unter Umständen aus so einer Vorleserunde herausgehen.*

**Sprecherin:**

Auch dabei geht es meist nur um Momente. Aber die sind kostbar. Und warum klappt es ausgerechnet mit Literatur so gut, dass man sich entwickelt und getröstet wird?

**O-Ton 47 (Walter Wittkämper):**

*Das hat einen ganz anderen Charakter, wenn ein Text vorgelesen wird. Dann merken die Menschen: `Jetzt kommt etwas Kulturelles´. Das ist etwas Besonderes. Und sie fühlen sich dann auch als etwas Besonderes und das weckt die Lebensgeister, gibt neuen Mut.*

**Regie: Musik**

**Sprecherin:**

Ich beende die Recherche. Ein letztes Mal befrage ich meinen Schwager. Er überlegt gerade, sich für den Urlaub wieder einen Krimi zu kaufen. Damit hat sich meine Frage, ob er weiter lesen wird, eigentlich erübrigt. Ich stelle sie trotzdem. Er glaube schon, dass er dauerhaft lesen werde, sagt er nach kurzem Nachdenken. Außerdem gefällt ihm der Gedanke, dass sein Gehirn beim Lesen mächtig beschäftigt ist.

Regie: Musik, darüber:

**Zitatorin:**

Es war einmal eine Frau, sagen wir Anfang 50. In den letzten Jahren hatte sie immer wieder gelesen, wie gesund das Lesen sei. Es mache fantasievoll, weltoffen und empathisch, senke den Blutdruck, und wenn einem etwas Schlimmes im Leben widerfuhr, dann konnte man damit besser umgehen, denn: Man hatte sich ja lesend auf alles vorbereitet.

Sie hatte versucht, diese Nachrichten zu überprüfen. Nicht alle hatten sich als wahr erwiesen. Manchmal hatte sie das Gefühl, dass das Lesen bewusst überhöht wird,

weil man als Leser mehr wert ist. Trotzdem wünschte sie sich, dass weiterhin viele Menschen Bücher lesen, in Geschichten versinken, etwas lernen und sich trösten lassen würden. Und dass ihre Gehirne fit blieben. Ganz besonders wünschte sie sich das für ihren Mann, der neben ihr am Frühstückstisch saß und wie immer den Sportteil las.

**Regie: Musik langsam weg, darüber**

**Zitator:**

Gesund durch Lesen? Was Bücher für Körper und Seele tun. Ein Feature von Beate Krol. Redaktion: Anja Brockert. Regie: Felicitas Ott. Ton und Technik: Karl-Heinz Runde / Anke Schlipf

---

Es sprachen:

Sprecherin: Barbara Stollhans

Zitatorin: Susanne Heydenreich

Zitator: Marcus Michalski

Eine Produktion des Südwestrundfunks 2020.