

SWR2 Wissen

## **Macht uns Lesen gesünder? Studien auf dem Prüfstand**

Von Beate Krol

Sendung: Donnerstag, 22. Oktober 2020, 8:30 Uhr

Redaktion: Anja Brockert

Regie: Felicitas Ott

Produktion: SWR 2020

**Lesen soll den Blutdruck senken, das Gehirn fit halten und sogar unser Leben verlängern. Was ist dran an diesen Thesen? Eine kritische Erkundung auf den Spuren der aktuellen Leseforschung.**

SWR2 Wissen 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:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

---

### **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)

## **MANUSKRIFT**

*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. 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.“

### **Ansage:**

Macht uns Lesen gesünder? Studien auf dem Prüfstand. Von Beate Krol.

### **Sprecherin:**

Seit ein paar Jahren scheint klar zu sein, dass Lesen gesund ist und sogar das Leben verlängern soll. Schaut man sich Studien aus der Leseforschung an, 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.

*Regie: Tickeratmo*

### **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:**

Wie hängen Lesen und Gesundheit tatsächlich zusammen? Welche der positiven Nachrichten über das Lesen lassen sich belegen und bei welchen ist Vorsicht geboten? Und was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir Romane oder Sachbücher lesen – und was in unserer Seele? Ralph Radach ist Professor für Allgemeine Psychologie an der Bergischen Universität Wuppertal und ein international renommierter Leseforscher.

**O-Ton 5:**

**Prof. Ralph Radach:** Jetzt gehen wir ins EEG-Labor / Schlüssel / (...) So, hier wird es noch mal isolierter. (klopft) Das ist also hier eine richtig dicke Tür.

**Sprecherin:**

Ralph Radach und sein Team erforschen, was im Gehirn passiert, wenn unsere Augen Schrift wahrnehmen, wir also mit dem Lesen beginnen. Die fensterlosen Labore, die gegenüber den Büros liegen, wirken klein und unspektakulär. Wegen Corona sind sie für Probanden geschlossen.

**O-Ton 6:**

**Prof. Ralph Radach:** Wir haben jetzt das Equipment ein bisschen eingepackt. Normalerweise steht hier ein Messgerät für EEG-Messungen und da kann man dann bis zu 128 Elektroden auf so einem Kopf festkleben. Und beim Lesen kann man das EEG sehr gut einsetzen, um die zeitlichen Verhältnisse, also den zeitlichen Ablauf, der Verarbeitung im Gehirn zu untersuchen.

**Sprecherin:**

Mit dem EEG zeichnen die Wissenschaftler die Reize auf der Hirnrinde der Probanden auf. Beim Lesen ist das gesamte Gehirn aktiv, der Leseprozess ist sehr komplex. Das heißt auch, dass die Wissenschaftler sehr kleinteilige Untersuchungen machen müssen, um die einzelnen Schritte zu verstehen. Zum Beispiel messen sie, wie lange es dauert, bis wir herausfinden, ob es sich bei den aneinandergereihten Buchstaben um ein echtes Wort mit einer echten Bedeutung handelt, oder um ein Nicht-Wort.

**O-Ton 7:**

**Prof. Ralph Radach:** Also ein Wort, Blume, ein Nicht-Wort aus den gleichen Buchstaben wäre Blamu. Und dann ist die interessante Frage: Ab wann unterscheidet sich die Hirnantwort auf Blume von Blamu? Und das ist ungefähr bei 100 Millisekunden, 110 Millisekunden. Und da würden wir dann sagen: `Okay, das zeigt uns, dass die Worthaftigkeit, also der Wortcharakter einer Buchstabenfolge etwa zu dieser Zeit, nach so was wie 100 Millisekunden, erkannt wird.

**Sprecherin:**

Andere Experimente beschäftigen sich damit, wie viel schneller wir vertraute Wörter wahrnehmen als unvertraute. Auch dies kann man an den Reaktionen im Gehirn erkennen.

**O-Ton 8:**

**Prof. Ralph Radach:** Nach ungefähr 130 Millisekunden merken Sie da einen Unterschied im Signal. Also das ist die Zeit, wo so ungefähr die Wortvertrautheit verarbeitet wird. Wenn wir uns dann um die Semantik kümmern, also die höhere Bedeutung, also z.B. `Zu welcher Kategorie gehört dieses Wort? Ist das ein Werkzeug, ist das kein Werkzeug? Ist der Begriff männlich oder weiblich? Das ist dann noch später. Da kriegen wir dann Antworten in einem Zeitbereich so 300, 400 Millisekunden oder sogar noch mehr.

**Sprecherin:**

Auch die Augenbewegungen geben Aufschluss über die Gehirnvorgänge beim Lesen. Hier müssen sich die Probanden vor einen Eyetracker setzen, der die Augenbewegungen beim Lesen misst. Das Ergebnis ist ein mehr und minder hektisches Zickzack.

**O-Ton 9:**

**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. Die Frage ist, inwieweit das nun gesund ist. Was meint Ralph Radach?

**O-Ton 10:**

**Prof. Ralph Radach:** Naja, das ist, wie wenn sie Sport treiben. Das ist erstmal irrsinnig anstrengend, aber es ist natürlich auch sehr gesund.

**Sprecherin:**

Denn Lesen ist eine aktive mentale Tätigkeit, sagt Leseforscher Ralph Radach. Und je geübter wir sind, umso schneller gehen all diese Schritte. Auch die bekannte US-amerikanische Kognitions- und Literaturwissenschaftlerin Maryanne Wolf schreibt in ihrem Buch „Schnelles Lesen, langsames Lesen“, dass sich das Gehirn durch das Lesenlernen verändert und sich ein regelrechtes Lese-Netzwerk bildet. Jana Lüttke bestätigt das. Sie ist Psychologin und Leseforscherin an der Freien Universität Berlin.

**O-Ton 11:**

**Jana Lüttke:** 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:**

Das Lesen beansprucht und verändert unser Gehirn offenbar sehr grundlegend, wie auch Wissenschaftler der Max-Planck-Institute für Psycholinguistik und Kognitions- und Neurowissenschaften herausfanden. Zusammen mit indischen Kollegen untersuchten sie die Hirnaktivitäten indischer Analphabet\*innen, die im Erwachsenenalter das Lesen lernten. Zu ihrer Überraschung veränderten sich bei den Studienteilnehmer\*innen auch die evolutionär ganz alten Regionen wie der Thalamus und der Hirnstamm. Ein andere Frage, die die Leseforschung umtreibt, ist die nach den Gefühlen beim Lesen.

**O-Ton 12:**

**Jana Lüdtke:** Wir haben mit sehr viel Aufwand Daten erhoben, dass wir überhaupt erst einmal wissen, welche Wörter sind denn das, die einen hohen emotionalen Gehalt haben? Und was sind Wörter, die wir eigentlich als neutrale Wörter bezeichnen? Das heißt, wir haben immer wieder Wortlisten Personen vorgelegt und haben gesagt: `Schätze bitte für dieses Wort ein: wie positiv ist es, wie negativ ist es? Findest du, dass das Wort eher etwas bezeichnet, was beruhigend ist oder eher etwas, was erregend ist? Sodass wir für relativ viele Wörter eine Idee haben, wie positiv, wie negativ oder wie neutral sind diese.

**Sprecherin:**

Für 7000 Wörter haben die Berliner Wissenschaftler inzwischen emotionale Rating-Daten erhoben. Damit ist die Vorarbeit für weitere Studien zur emotionalen Wirkung von Texten vollbracht.

**O-Ton 13:**

**Jana Lüdtke:** Diese Wörter können wir jetzt nehmen, um uns anzuschauen, wie diese Wörter verarbeitet werden und ob die Verarbeitung von diesen Wörtern sich in irgendeiner Weise unterscheidet, je nachdem, ob der emotionale Gehalt niedrig oder hoch ist. Der nächste Schritt ist dann, dass wir uns das Ganze innerhalb von Sätzen anschauen. Und die nächste Stufe ist dann, sich nicht nur auf die einzelnen Sätze zu konzentrieren, sondern auf ganze Texte, denn wir reden in gesamten Sätzen oder Einheiten und lesen auch in längeren Einheiten.

**Sprecherin:**

Die Berliner Forscher wissen bereits, dass wir emotional positiv aufgeladene Wörter schneller lesen als andere Wörter. Das gleiche gilt für negativ aufgeladene Wörter, die uns erregen. Klar ist auch, dass in erzählenden Texten mehr positiv aufgeladene Wörter vorkommen und dass unser Gehirn beim Lesen dieselben Bereiche nutzt, die auch bei realer Wahrnehmung aktiv sind. Andere Fragen zur emotionalen Seite des Lesens sind nach wie vor offen. Dazu gehört auch die Frage, warum wir das berühmte „Abtauchen“ beim Lesen, das die Forscher Immersion nennen, meist als angenehm empfinden.

**O-Ton 15:**

**Jana Lüdtke:** 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.

*Regie: Musik*

**Sprecherin:**

Aber hält Lesen das Gehirn auch nachhaltig fit? Auch diese Frage hat die Wissenschaft bislang weniger geklärt, als es oft den Anschein hat. Belegen lässt sich, dass das Lesen mit zu den Tätigkeiten gehört, von denen das schwächer werdende Gehirn im Alter profitiert. Darauf weist zumindest eine Studie des „Rush Center for Alzheimer Disease“ der Universität Chicago hin. Die Wissenschaftler wollten wissen, ob lebenslange kognitive Aktivitäten dazu führen, dass neuropathologische Schäden im Gehirn im Alter abgemildert werden. Dazu hatten sie knapp 300 Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Forschungsprojekts zu chronischen Alterserkrankungen 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.

**Das Ergebnis:**

Die Probanden, die als Kind oder im höheren Erwachsenenalter gelesen, Bibliotheken besucht und Briefe geschrieben hatten, konnten die altersbedingten Veränderungen ihres Gehirns offenbar besser ausgleichen.

Dass das Lesen eine Demenzerkrankung nicht verhindern kann, belegt eindrucksvoll ein Text des Schriftstellers Marcel Beyer. In seiner Familie hatten das Lesen und der kreative Umgang mit Sprache immer eine große Rolle gespielt.

*Regie: Musik, darüber:*

**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.

**Sprecherin:**

Und was hat es mit der vermeintlich lebensverlängernden Wirkung des Schmökerns auf sich? Stirbt man tatsächlich später, wenn man Bücher liest? Diese Frage zu beantworten, hat schon viele Forscher gereizt. Manche kamen zu dem Ergebnis, dass das Lesen das Leben verlängert, andere fanden keine signifikanten Unterschiede. Wieder andere stellten fest, dass das Lesen das Leben von Frauen verlängert. Demgegenüber steht eine Studie, die diesen Effekt vor allem bei Männern festgestellt hat. Forscher der Yale-Universität gehen in der jüngsten Studie von 23 gewonnenen Lebensmonaten durch das Lesen aus. Allerdings nur, wenn man Bücher liest. Zeitungen und Zeitschriften bringen nichts.

**Das zeigt:**

einen eindeutigen kausalen Zusammenhang zwischen dem Lesen und der Lebenszeit zu belegen, ist selbst mit ausgeklügelten statistischen Verfahren schwierig.

*Regie: Musik*

**Sprecherin:**

Und wie steht es um die Empathie? Die soll sich durch das Lesen von anspruchsvollen Romanen und Erzählungen auch verbessern, heißt es oft. Der italienische Leseforscher und Sozialpsychologe Emanuele Castano hat erforscht, inwieweit das Lesen von Literatur die sogenannten Theory of Mind-Fähigkeiten verbessert. Die Behauptung, dass Leserinnen und Leser anspruchsvoller Literatur empathischer seien, findet er verkürzt. Wir erreichen den Professor für Kognitive Psychologie an der Universität von Trient per Skype.

**O-Ton 17:**

**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:**

Bei der Theory of Mind geht es 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 Sachtext über die Kartoffel, die Bambuspflanze oder den Spatz lesen; in einem Ausschnitt aus drei aktuellen Bestsellern schmökern oder einen literarischen Text

von Don DeLillo und Louise Erdrich wählen. Außerdem gab es eine Gruppe, die nichts las. Danach absolvierten sie den Reading the Mind in the Eyes-Test.

**O-Ton 18:**

**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 63 trials, 63 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 63 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 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:**

Als das Team um Emanuele Castano die Testergebnisse verglich, stellte sich heraus, dass die Leserinnen und Leser mit den literarisch anspruchsvollen Texten am besten abgeschnitten hatten. Dasselbe Muster fand sich auch bei zwei weiteren Untersuchungen, die den „Reading the Mind in the Eye“-Test ergänzten.

**O-Ton 19:**

**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 peoples 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 gelagertem 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. Auch hier erreichten die Leserinnen und Leser literarischer Texte die höchste Punktzahl. Andere Forscher haben ähnliche Experimente gemacht. Dass Leserinnen und Leser anspruchsvoller literarischer Texte die Stimmung und das Verhalten von anderen Menschen besser errahnen als

die Leserinnen und Leser von Populärliteratur, scheint also tatsächlich gesichert zu sein. Die Schlussfolgerung, dass sie das automatisch zu besseren Menschen macht, geht Emanuele Castano allerdings zu weit.

#### **O-Ton 20:**

**Prof. Emanuele Castano:** I understand why the results are often interpreted this way and it is simple: It is because a Theory of mind and this capacity Read other peoples' mind to represent their emotional state in particular, is related to empathy. And it makes sense. Because if you are willing and able to put yourself into the perspective of the other person, than in case of suffering for instance, you are more likely to respond to that suffering persons. On the other hand there are many other factors that impact on Theory of mind-capacity and on whether or not you will experience empathy. A lot of them have to do with our socialization. Early childhood-experience. And so on and many other experiences in our day life.

#### **Zitator:**

(Overvoice): Ich verstehe, warum die Ergebnisse häufig so interpretiert werden: Die Theory of Mind und die Fähigkeit, die Stimmung und das Verhalten von Menschen zu erkennen, wird mit Empathie in Verbindung gebracht. Was naheliegt, weil man eher auf eine leidende Person reagiert, wenn man in der Lage ist, sich in andere Menschen hineinzusetzen. Es gibt aber auch viele andere Faktoren, die die Theory of Mind-Fähigkeiten beeinflussen und zur Empathie-Entwicklung beitragen. Viel hat mit unserer Sozialisation zu tun: frühkindliche Erfahrungen und Erfahrungen, die wir im Alltag machen.

#### **Sprecherin:**

Tatsächlich gibt es für die beliebte These, dass Leserinnen und Leser per se empathischere Menschen seien, etliche Gegenbeispiele. So soll die Bibliothek von Adolf Hitler mehr als 16.000 Bände 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.

Eine andere beliebte These gilt der Resilienz, also der seelischen Widerstandskraft. Sie soll bei Leserinnen und Lesern besser sein, weil sie sich lesend mit schweren Lebenssituationen auseinandersetzen. Doch diese Schlussfolgerung steht auf etwas tönernen Füßen, meint Psychologin Jana Lüdtko von der Freien Universität Berlin.

#### **O-Ton 21:**

**Jana Lüdtko:** Ich glaube, dass Ressourcen deutlich einfacher und besser genutzt werden können, wenn sie schon mal im Leben trainiert worden sind. Nur allein, weil ich irgendetwas irgendwo gelesen oder gehört oder gesehen habe, befähigt mich das ja noch nicht, dass ich das selber auch in die Tat umsetzen kann.

#### **Sprecherin:**

Die Resilienzforschung geht davon aus, dass man die seelische Widerstandskraft im realen Leben trainieren muss, in echten Krisen. Mehr als Bücher helfen dann Kohärenz und Selbstwirksamkeit, was bedeutet, dass man einen Sinn im Leben sieht

und erlebt hat, dass sich etwas verändert, wenn man handelt. Haben wir diese Erfahrung gemacht, suchen wir auch in schwierigen Situationen eher nach Lösungen und geben nicht auf. Dass man auf eine solche Lösung beim Lesen stoßen kann, schließt die Berliner Leseforscherin natürlich nicht aus.

#### **O-Ton 22:**

**Jana Lüdtke:** Es gibt mir zumindest ein Wissen darüber, welche Handlungsmöglichkeiten es gibt. Und insofern ist das Lesen natürlich eine Möglichkeit, um sein eigenes Wissen um Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Inwieweit wir das dann wirklich in unseren Alltag einbauen können und nutzen, ist noch mal eine andere Frage. Aber wenn wir nicht lesen würden, würden wir bestimmte Sachen auch gar nicht erst wissen. Und dann würden wir in bestimmten Krisensituationen das Ganze auch gar nicht als eine mögliche Handlungsalternative überhaupt in Betracht ziehen können.

#### **Sprecherin:**

Das Lesen von Romanen kann in einer schwierigen Lebenssituation hilfreich sein. Wenn weite Teile des Gehirns mit dem Simulieren von Bewegungen, Bildern, Geräuschen und Gerüchen beschäftigt sind, bleibt nicht mehr genug Kapazität, um die Realität wahrzunehmen. Die Leser tauchen ab. Die in Berlin lebende, ukrainische Schriftstellerin Katja Petrowskaja erinnert sich in einer Anthologie über das Lesen an eine solche Situation in ihrer späten Kindheit, als sie wegen einer ominösen Krankheit monatelang im Krankenhaus lag.

*Regie: Leise Musik, darüber:*

#### **Zitatorin:**

Ich nahm einen großen Stapel Bücher mit ins Krankenhaus und las. Und nicht nur die Bücher sind mir in Erinnerung geblieben, sondern auch diese Ungestörtheit, diese epische Kontinuität des Lesens. (...) Ich erinnere mich, wie ich „Die Geschichte von dem Gespensterschiff“ von Wilhelm Hauff las, das Buch lag auf dem Bett und ich stand auf den Knien, von Angst gefesselt. (...) Vor vielen Jahren stieß ich in Stuttgart zufällig auf das Grab von Wilhelm Hauff, und vielleicht bin ich in diesem Jahrhundert die Einzige, die frische Tränen über ihm vergossen hat, in Dankbarkeit für das Mutabor, den Kleinen Muck und das Gespensterschiff.

#### **Sprecherin:**

Literatur als Trost und heilsame Ablenkung – damit kann auch Walter Wittkämper etwas anfangen. Der promovierte Sozialarbeiter und Geragoge arbeitet beim CBT-Wohnhaus Margaretenhöhe in Bergisch-Gladbach und hat seine Doktorarbeit über „Lesen und Medien im Alter“ geschrieben. Trotz vielerlei Einschränkungen, die die 177 Bewohnerinnen und Bewohner der Margaretenhöhe haben, bietet er ihnen ein umfangreiches Bildungsprogramm an. Dazu gehört auch das Lesen.

#### **O-Ton 23:**

**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 24:**

**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 25:**

**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 26:**

**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 27:**

**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 28:**

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

*Regie: Leise Musik, darüber:*

**Sprecherin:**

Dass Lesen das Leben verlängert, empathischer macht oder sogar Leben rettet – das geben Forschungsergebnisse bislang nicht her. Aber es ist ein gutes Training fürs Gehirn, kann Halt in schwierigen Zeiten geben und uns im hohen Alter vitalisieren. Und das ist doch schon mal ein guter Befund.

*Regie: Musik*

\* \* \* \* \*