



*Dr. Sepideh-Maria Ravahi ist Diplom-Psychologin und niedergelassene Psychologische Psychotherapeutin in Regensburg. Sie studierte Psychologie und Medizinische Psychologie in Regensburg, München, Princeton, Iowa und Tokio; sie ist klinisch-psychologisch tätig seit 2001. Dr. Bernhard Lübbers ist seit November 2008 Leiter der Staatlichen Bibliothek Regensburg, Lehrbeauftragter am Lehrstuhl für Bayerische Landesgeschichte an der Universität Regensburg, Dozent für Bibliotheksgeschichte an der Bibliotheksakademie Bayern und Dozent für historische Bibliotheksbestände am Fachbereich für Archiv- und Bibliothekswesen der Hochschule für den öffentlichen Dienst in Bayern.*

#### Was kann man sich unter einer „literarischen Apotheke“ vorstellen?

**Sepideh-Maria Ravahi:** Darunter ist ein Angebot an ausgewählter Literatur zu verstehen, das sich an Menschen richtet, die sich in einer schwierigen Situation befinden und diese gerne lesend verstehen, verändern, bewältigen oder akzeptieren wollen. Etwa in Situationen der Trauer, der Angst, der Einsamkeit oder der Sehnsucht. In unserer Apotheke erhalten sie Unterstützung in Form von Prosa und Lyrik anstatt Pastillen und Salben. Worte trocknen Tränen, beruhigen den Geist, bewegen unsere Glieder, klären Unverständenes, richten Gefallenes auf, durchbrechen Gefrorenes, ermutigen Mutlose und lassen erahnen, dass wir in unserem Menschsein nicht alleine sind.

**Bernhard Lübbers:** Die Staatliche Bibliothek Regensburg stellt ganz konkret einen Bereich mit einer Auswahl an Literatur zur Verfügung. Mit leidenschaftlichen Lesern und wunderbar verrückten Idealisten entsteht aktuell eine Sammlung von Büchern, Gedichten und Texten, die in schwierigen Situationen als hilfreich erlebt wurde. Man kennt es aus Krankenhäusern, wo Ehrenamtliche mit Bücherwagen durch die Patientenzimmer ziehen, auch aus Gefängnissen, wo die Bibliothek im wahrsten Sinn des Wortes als Freiraum empfunden wird – es gilt, auf die emotionale Wirkung von Literatur hinzuweisen, die in bestimmten Lebenssituationen helfen kann, Krisen besser zu bewältigen. Oder nehmen wir das Ghetto Vilnius von 1941 bis 1944: Die jüdische Bevölkerung wusste, dass die meisten von ihnen im KZ umkommen würden. Die heimlich organisierte Bibliothek war fast heilig, weil sie eine Flucht vor der unsäglich grausamen Realität bot, aber auch Hoffnung und Trost. Seit dem 1. Oktober befindet sich in der Staatlichen Bibliothek eine – zunächst noch kleine – Sammlung von Büchern, die mittels Schlagwörtern seelischen Krisen zugeordnet wurden. Hier können Interessierte vor Ort „ihr“ Buch suchen, lesen oder ausleihen.

#### Die therapeutische Wirkung von Musik und Malerei ist erwiesen. Kann tatsächlich auch Literatur in Krisensituationen hilfreich sein?

**SMR:** Ganz entschieden: Ja! Zwei Beispiele aus meiner Praxis: Eine ältere Dame, sehr belesen

## „Nicht ausgeschlossen, dass es irgendwann Bücher auf Rezept geben wird.“

Interview mit Psychologin und Psychotherapeutin Dr. Sepideh-Maria Ravahi und Dr. Bernhard Lübbers, Leiter der Staatlichen Bibliothek Regensburg

und gebildet, der das schreckliche Schicksal einer Freundin ungeheuer nahe ging, ordnete alles über Gebühr dem Mitleid gegenüber dieser unter. Ihr hat Stefan Zweigs Roman *Ungeduld des Herzens* geholfen, wieder die Grenzen zu ihrem eigenen Ich zu finden und zu ziehen. Eine andere Patientin, eine kluge Frau, aber kaum an Literatur interessiert, litt nach dem Tod ihres Partners extrem unter dem Mangel an Zweisamkeit und Zärtlichkeit. Sie hielt es für unschicklich, sich neu zu verpartnern. Sie fürchtete, ihr Umfeld würde negativ über sie urteilen. Ihr halben Liebesgeschichten, Groschenromane aus der Bahnhofsbuchhandlung, diesen Dünkel zu überwinden. Durch das Lesen dieser Geschichten wurde ihre Sehnsucht nach Partnerschaft so groß, dass sie ihre innere Hemmschwelle überwand und sich entschloss, eine Kontaktanzeige aufzugeben. Mit Erfolg übrigens.

**BL:** Das Wort „Bibliotherapie“ ist über 100 Jahre alt, das Konzept selbst uralte. In den USA und in England ist man heute schon einen Schritt weiter, dort hat Literatur als unterstützende Maßnahme bei Therapien bereits eine größere Tradition. Die Kraft des Wortes, dass das gedruckte Wort etwas bewirkt, ist unbestritten. Warum also nicht auch den Ansatz verfolgen, mittels Literatur Heilmaßnahmen unterstützend zu begleiten? In der Grabkammer Pharao Ramses' II. gab es auch eine Bibliothek, über der die Inschrift „Heilstätte der Seele“ angebracht war. Die Idee finde ich sehr schön. Eigentlich ist jede Bibliothek per se eine „Literarische Apotheke“. Wir haben zwar jetzt einen eigenen Bestand dafür definiert, aber man kann natürlich auch in den 500.000 übrigen Medien unseres Hauses fündig werden.

#### Konkret: Wie wird das Projekt „Literarische Apotheke“ umgesetzt?

**SMR:** Es handelt sich in der Tat um ein Pilotprojekt. Zunächst gilt es, ein Netzwerk an Projektpartnern aufzubauen. Eingeladen hierzu sind Therapeuten, Bibliotheken und Buchhandlungen, Fachleute aus den Bereichen Psychologie, Medizin und Literatur, Philosophie, Theologie und den Künsten, auch leidenschaftliche Leser, Interessierte, Visionäre und Idealisten. Dann gibt es die bibliothераapeutische Sprechstunde, ein Angebot

für Menschen in schwierigen Situationen. Sobald sie mit uns Kontakt aufgenommen haben, erhalten sie einen Termin. In der Folge findet ein Treffen in der Staatlichen Bibliothek – in einem diskret abgeschlossenen Raum – statt, in dem die Anliegen konkretisiert werden. Bei Bedarf berate ich mich eventuell mit einem weiteren Mitglied aus dem Netzwerk, das seine literarischen Kompetenzen mit einbringt und eine differenzierte Leseempfehlung geben kann. Selbstverständlich ist die Anonymität gewahrt, die Konsultation muss keineswegs unter Klarnamen stattfinden. In der folgenden Woche wird eine Leseliste mit etwa fünf Buchtiteln übermittelt, mit Literatur, die passgenau auf Grundlage der Angaben zur Person, zu Lesegewohnheit und Situation erstellt wurde. Eine dritte Säule des Modells sind die bibliothераapeutischen Gruppen. Hierzu treffen sich maximal sieben Personen unter Leitung eines ausgebildeten Therapeuten zweiwöchentlich über einen Zeitraum von drei Monaten zu einem ausgewählten Thema wie Einsamkeit, Angst, Verlust oder dergleichen. Gemeinsam werden Texte gelesen, die es dem Einzelnen ermöglichen, die eigene Situation zu reflektieren und im Rahmen der Textrezeption zu bearbeiten. Die Texte sollen inspirieren und ermutigen, das eigene Anliegen zu adressieren und möglichst entspannt damit umzugehen. Zusätzlich gibt es Einzelveranstaltungen wie öffentliche Vorträge oder Podiumsdiskussionen zu konkreten Themen wie „Ich kann nicht Nein sagen“ oder „Einsamkeit“. Oder es gibt auch die Idee, einen Abend „Von Lesern für Leser“ zu gestalten. Bei dieser Veranstaltung können in Kurzreferaten hilfreiche Leseschätze vorgestellt und geteilt werden.

**BL:** Eine Anmeldung unter [info@staatlichebibliothek-regensburg.de](mailto:info@staatlichebibliothek-regensburg.de) ist hierzu erwünscht, aber kein Muss.

**SMR:** Ein letzter Punkt ist die Teilhabe. Die Beteiligung am Projekt „Literarische Apotheke“ ist grundsätzlich kostenlos. Ausnahme: Bei Einzelveranstaltungen mit Referenten könnte unter Umständen ein Eintrittsgeld anfallen. Aber grundsätzlich gilt: Beahlt wird mit einer Währung, die wir „Lesetipp“ nennen. Wer Angebote der „Literarischen Apotheke“ in Anspruch nehmen möchte,

lässt uns mittels des Fragebogens an einer seiner Leseerfahrungen teilhaben.

**BL:** Im zweiten Obergeschoss der Staatlichen Bibliothek haben wir bereits ein Sonderregal mit einem Registerordner von Konfliktfeldern und der dazu infrage kommenden Literatur eingerichtet. Zu den üblichen Öffnungszeiten, also Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr, Samstag von 14 bis 18 Uhr, steht der Zugang zu dieser literarischen Apotheke allen frei und offen. Bei Bedarf wird ein Exemplar des Buchs aus dem Lesetipp erworben und in den Bestand des Regals, das sich zu einer Fachabteilung „Literarische Apotheke“ entwickeln soll, eingepflegt. Der Zugang steht jedem frei. Wenn man nach Hause ausleihen will, benötigt man einen Ausweis, sonst nicht. Kostenlose Benutzerausweise sind bei uns in der Staatlichen Bibliothek erhältlich.

**Nun würden manche vielleicht lieber die CD eines Hörbuchs einlegen. Andere wiederum lesen überhaupt nicht. Beschränkt sich der Zugang zur „Literarischen Apotheke“ auf Menschen mit akademischer Bildung?**

**SMR:** Oh nein, keineswegs. Wir machen keinen Unterschied zwischen „Hochliteratur“ und „Trivialliteratur“. Alle, auch ungeübte Leserinnen und Leser, sollen bei uns fündig werden und über das Lesen Hilfe erfahren. Gut ist, was hilft, unabhängig vom jeweiligen individuellen Abstraktionsniveau.

**BL:** Wenn ich das anmerken darf: Für das Lesen gibt es keine speziellen Gene, denn der Mensch ist von Natur aus nicht zum Lesen geschaffen. Er ist eigentlich Sammler und Jäger. Die kulturelle Evolution des Lesens ist innerhalb unserer biologischen Grenzen erfolgt. Der Unterschied besteht darin, dass wir die bestehenden Hirnstrukturen anders nutzen: Lernet man eine neue Fähigkeit, wie beispielsweise das Lesen, so verwendet unser Gehirn bereits bestehende Schaltkreise und passt sie an die neuen Gegebenheiten an. Klar, dass man jemandem, der wenig liest, nicht Kafka oder Proust an die Hand geben wird, und einem Linguisten keine *Asterix*-Hefte.

**Lyrik, Prosa, Dramentexte: Welche Art von Literatur bekommt ihren Platz im therapeutischen Regal?**

**BL:** Jede! Das Sachbuch gleichermaßen wie der Gedichtband. Auch medial unterscheiden wir nicht. Ob nun jemand lieber zum E-Book greift oder bevorzugt das gedruckte Buch in Händen hält, das sei jedem selbst überlassen. Im Regal selbst finden sich derzeit allerdings „nur“ Printbücher. Aber grundsätzlich verfolgen wir einen basisdemokratischen Ansatz: Allen Teilnehmenden soll mit ihren jeweiligen Lesegewohnheiten geholfen werden können. Der grundsätzliche Vorteil an einer Bibliothek ist ja auch, dass ich mir die Bücher erst ansehen kann. Spricht mich ein Titel an, kann ich ihn mir gegebenenfalls auch kaufen.

**SMR:** Was die richtigen Impulse gibt, ist das Richtige. Wir werten nicht! Wir holen die Personen dort ab, wo sie stehen. Das berühmte Rilke-Gedicht vom Panther beispielsweise kann in ausweglosen Situationen sehr beeindruckend und Auslöser dafür sein, dass sich angestaute Aggression in heiligem Zorn entlädt. Wenn ich noch etwas anfügen darf: Ich bin sehr dafür, die Buchhandlungen zu stützen und nicht alles dem Online-Versand zu überlassen. Wenn das Projekt „Literarische Apotheke“ auch dazu beiträgt, die lokalen Buchhandlungen zu stärken, so wäre das ein willkommener Nebeneffekt. Es macht mich wütend, dass beispielsweise aktuell die Buchhandlung Bücherwurm wegen Mieterhöhung ihr angestammtes Areal im REZ verlassen muss.

**Zum Begriff „Apotheke“. Der klingt nach rascher Hilfe und Linderung ...**

**SMR:** Die „Literarische Apotheke“ kann keine medizinische, keine medikamentöse und keine psychotherapeutische Maßnahme ersetzen, um es ganz klar zu benennen. Sie bietet Unterstützung in Lebenskrisen und in der Persönlichkeitsentwicklung an; auch kann sie präventiv wirken. Sie stellt keine Heilbehandlung dar, auch wenn es Angebote gibt, die von approbierten Psychotherapeuten oder Ärztinnen durchgeführt werden. Eine Psychotherapie ist etwas anders. Man muss auch sehen, in welchem Stadium der Krise sich jemand befindet. Jemand mit einer fortgeschrittenen Depression ist gar nicht mehr in der Lage zu lesen. Liegt wirklich ein Notfall vor, wenn sich jemand tatsächlich in großer Not befindet,



**Information:** literarische-apotheke.de  
**Kontakt:** Staatliche Bibliothek Regensburg, Gesandtenstraße 13, 93047 Regensburg  
**Anmeldung:** Tel. 0941.6308060, E-Mail: info@staatliche-bibliothek-regensburg.de  
**Öffnungszeiten:** Mo–Fr, 9:00–18:00 Uhr, Sa, 14:00–18:00 Uhr  
**Bei vertraulichen Themen:** Dr. Sepideh-Maria Ravahi, Tel. 0941.5999679, E-Mail: ravahi@t-online.de  
**Leitung:** Staatliche Bibliothek Regensburg / Psychotherapeutische Praxis Ravahi

so ist einer der Krisendienste zu rufen oder vielleicht der Gang in ein Krankenhaus notwendig.

**Gibt es in Deutschland bereits vergleichbare Projekte? Können Sie auf Erfahrungen in anderen Städten zurückgreifen?**

**SMR:** Nein, leider nicht. Zumindest nicht in der Form, wie wir es versuchen. Was es gibt, ist die „Deutschsprachige Gesellschaft für Poesie- und Bibliothekstherapie“ und es gibt durchaus bibliothekstherapeutische Angebote. Aber die Kooperation zwischen einer Bibliothek und der Psychologie in Kombination mit dem genannten Angebot ist unseres Wissens neu. Wie gesagt: Wir wissen nicht, wie dieses Pilotprojekt ausgehen wird. Die Regensburger Anfänge jedenfalls sind sehr vielversprechend. Im angloamerikanischen Raum und auch in Frankreich ist diese Idee bereits sehr viel weiterentwickelt. Von daher bin ich der Überzeugung, dass auch Deutschland nachziehen wird. Und augenzwinkernd füge ich hinzu: Ich halte es nicht für ausgeschlossen, dass es irgendwann auch Bücher auf Rezept geben wird.

**BL:** Als ich im Zuge von „Regensburg liest“ von Dr. Ravahi und ihrer Initiative erfahren habe, war ich sofort begeistert. Wir haben uns zusammengesetzt und überlegt, ob wir nicht zusammenarbeiten könnten. Und hier sind wir! Die Staatliche Bibliothek Regensburg als Projektpartner erfüllt eine Scharnierfunktion, hier sind die Buchbestände, hier ist Literatur aus allen Epochen und Themengebieten versammelt. Literatur behandelt immer die essenziellen und existenziellen Fragen. Die Themen bleiben gleich, nur die schriftstellerische Aufbereitung und Ausgestaltung ändert sich mit jeder Zeit und mit jedem neuen Verfasser. Ich stehe hinter dem Projekt und bleibe bei meiner Überzeugung, die ich bereits bei der Auftaktveranstaltung geäußert habe: Lieber an etwas Großem scheitern, als etwas Kleines meistern.

**Gestatten Sie mir zum Schluss die themenfremde Frage: Sind Sie mit der Entscheidung einverstanden, 2019 Peter Handke den Literaturnobelpreis zuzuerkennen?**

**SMR:** Ich verhehle nicht, dass ich kein großer Freund von Peter Handkes Texten bin. Aber das ist Geschmackssache und vielleicht habe ich auch nur zu wenig von ihm gelesen.

**BL:** Ich finde ein Literat, der eine solche Auszeichnung erhält, darf nicht nur gut schreiben können, das kann Handke sicherlich, sondern muss auch ein gesellschaftliches Vorbild sein. Das sehe ich hier nicht. Ich halte es eher mit Saša Stanišić, dem großartigen in Bosnien geborenen Schriftsteller, der jüngst mit dem Deutschen Buchpreis ausgezeichnet wurde, dass sich Peter Handke für diesen Preis nicht gerade empfiehlt. Handkes Haltung im Balkan-Konflikt und seine Rede bei der Beerdigung des jugoslawischen Ex-Diktators Slobodan Milošević lassen berechtigte Zweifel aufkommen.

## Neu in Regensburg! Das Theater Frontal



In Regensburg gibt es ein neues tolles Theater-Projekt: Theater Frontal!

Wir haben Tobias Ostermeier gefragt,

was das ist.

Er hat die Idee zu Theater Frontal gehabt.

**Was ist das Theater Frontal?**

Das Theater Frontal ist inklusiv.

Das heißt:

Bei Theater Frontal arbeiten Menschen mit und ohne Behinderung:

- in der Leitung und bei der Technik und beim Bühnen-Bild
- als Schauspielerinnen und Schauspieler

**Warum heißt es „Frontal“?**

Frontal heißt: Etwas kracht aufeinander.

In unserer Geschichte krachen zwei Lebens-Welten aufeinander:

Ein Mensch hat einen schweren Unfall.

Nach diesem Unfall hat er eine schwere Körper-Behinderung.

Und plötzlich ist dieser Mensch in einer anderen Lebens-Welt.

Nämlich in der Lebenswelt von Menschen mit Behinderung.

**Was ist das Schönste an Theater Frontal?**

Wir freuen uns wahnsinnig auf die Proben-Arbeit.

Wir wünschen uns, dass vielen Menschen unsere Geschichte gefällt.

Theater Frontal wird gefördert von:



Katholische  
Jugendfürsorge  
der Diözese  
Regensburg e.V.



Der Text ist in **einfacher Sprache**  
und übersetzt von **sag's einfach** –  
Büro für Leichte Sprache



Zu sehen im  
**Frühjahr 2020.**  
Wir sagen Bescheid,  
wann!