

BIOMAGAZIN

Gesundheit für Körper,
Geist und Seele

Die neue Lust am Gehen

Gehen kann
Medizin sein
und eine
Quelle der
Lebensfreude

Wie viel
Zucker
darf es
sein?

Wie Sie sich vor
versteckten Gefahren
schützen können

Bibliotherapie

Wenn Lesen gesund macht

Ein Rettungsanker für Krisenzeiten

**Die Wahrheit
über Cholesterin
Was den Fettstoffwechsel
wirklich belastet**

**Schöne und
gesunde Beine**

**Die besten Selbsthilfetipps
gegen Venenschwäche**



EDITORIAL



Monica Ritter,
Chefredakteurin
und Herausgeberin

Liebe Leserin, lieber Leser,

Angst essen Seele auf, lautete der einprägsame Titel eines Films von Rainer Werner Fassbinder. Diffuse Krankheitsängste plagen heute auch so manche Zeitgenossen, obgleich viele von uns ein gesegnetes Alter erreichen. So hat eine wissenschaftliche Befragung an 2500 Bundesbürgern vor kurzem ergeben, dass nur sechs Prozent der Befragten sich keine Sorgen um ihre Gesundheit machten.

Lässt sich der moderne Mensch durch die unterschiedlichsten Warnungen vor gesundheitlichen Gefahren allzu leicht ins Bockshorn jagen? Etwa vor Gluten- und Laktoseunverträglichkeit, vor Windkraftanlagen, Elektrosmog oder auch vor erhöhten Cholesterinwerten? (Siehe dazu den Beitrag ab Seite 42). „Manche Menschen werden beispielsweise mit erhöhten Cholesterinwerten 90 Jahre alt, weil sie gelassen und ausgeglichen sind und ihr Körper genügend Schutzfunktionen entwickelt hat, so dass die vermehrten Blutfette ihnen nicht schaden“, sagt dazu der renommierte Medizinator Werner Bartens in der SZ.

Zahllose Beispiele gibt es, die zeigen, wie beeinflussbar wir sind, wenn es um unsere Gesundheit geht. „Einbildung macht krank“, weiß schon eine alte Volks-

weisheit. Doch wenn uns eine ständig geschürte Angst krank machen kann, kann sich das Ganze auch ins Positive verkehren. Dann nämlich, wenn wir unser Gehirn – wie beispielsweise beim Autogenen Training – mit positiven Bildern füttern.

„Jede feste Vorstellung hat die Tendenz, sich zu verwirklichen“, postulierte einst der Vater des Autogenen Trainings, der Psychiater J. H. Schultz. Dies zeigt unter anderem eine Studie aus Australien, die nachwies, dass sich das sogenannte Windturbinen-Syndrom mit Schwindel, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit usw. auf die Warnungen von Bürgerinitiativen zurückführen ließ. Wogegen in Gegenden ohne diese Beeinflussung sich von den Windpark-Anlagen niemand gesundheitlich beeinträchtigt fühlte.

Machen wir es uns also zur Gewohnheit, uns immer wieder positive Bilder in Erinnerung zu rufen. Schotten wir uns ab gegen negative Strömungen, die unsere Ängste schüren und uns tatsächlich krank machen können. Machen wir uns bewusst, dass vieles in unserer Hand liegt, wie wir uns fühlen. Gönnen wir uns kleine Freuden, die uns im Alltag beflügeln. Zum Beispiel beim achtsamen Gehen, um die Wunder der Natur mit allen Sinnen zu genießen. (Siehe Bericht ab Seite 10).

Es gibt so vieles, was die Ängste, die Enge in uns vertreiben kann und unseren Blick für das Schöne weitet.

Viel Freude mit dieser BIO wünscht Ihnen Ihre

Monica Ritter

Hilfe bei: MAKULA- DEGENERATION

Eine Patientin berichtet:



Probleme mit den Augen hatte Karin Forst (72) eigentlich schon immer. Doch als die gebürtige Rheinländerin 2006 von ihrer Augenärztin die Diagnose Makuladegeneration erhielt, wollte sie sich nicht einfach damit abfinden.

„Die trockene Makuladegeneration, so hat man mir gesagt, könne im Gegensatz zur feuchten Makuladegeneration nicht behandelt werden. Über die Auswirkungen der Krankheit und mögliche alternative Heilmethoden wurde die Patientin nicht aufgeklärt. „Über einen Zeitungsartikel wurde ich auf das Zentrum für alternative Augenheilkunde in Bad Füssing aufmerksam.“ Also nahm die agile Seniorin ihr „Schicksal“ selbst in die Hand.

Was hat Sie überzeugt, die Therapie im Zentrum für Alternative Augenheilkunde machen zu lassen?

Nach einem ausführlichen Vorgespräch wurde ich intensiv untersucht. Die Krankheit und die Therapie wurden für mich als Patient verständlich erklärt und ich fühle mich mit meinem Problem in besten Händen.

Wie war der Zustand Ihres Sehvermögens vor der Therapie?

Ich hatte zunächst tränende Augen. Auf dem linken Auge konnte ich zeitweise nur noch sehr verschwommen sehen und ich hatte Gesichtsfeldausfälle. Kleine Gegenstände konnte ich nur noch schwer erkennen. Sehr beeinträchtigt war mein Sehvermögen besonders im Dunkeln. Ich konnte keine Bücher mehr lesen und Autofahren ging nur noch an guten Tagen.

Welche Erfolge brachte die Therapie?

Mein Sehvermögen ist jetzt wesentlich besser als vorher. Ich fühle mich in meinem Alltag wieder sicher, kann Autofahren, lesen und bin wieder so unternehmungslustig wie ich es immer war.

Weitere Informationen und Vortragstermine unter www.makuladegeneration-hilger.de



Gerd Hilger,
Heilpraktiker,
Augenoptikermeister

**HILGER** Zentrum für alternative
Augenheilkunde

Lindenstr. 5 | 94072 Bad Füssing
Tel.: 08531 - 13 50 95

GANZHEITS-MEDIZIN

Gesund und fit durch die reifen Jahre
Vitales Älterwerden – wie es gelingen kann und was Frauen dabei beachten sollten **36**

Die Wahrheit über Cholesterin
Was den Fettstoffwechsel wirklich belastet und wie man ohne Medikamente gesund bleiben kann **42**

Schöne und gesunde Beine
Besenreiser und Krampfadern: Selbsthilfetipps und Experten-Interview **62**

Ungewollt kinderlos
Wie die moderne Hypnotherapie helfen kann **72**

Aurachirurgie
Beeindruckende Erfolge der „Operation“ ohne Messer **94**

ERNÄHRUNG

Wieviel Zucker darf es sein?
Versteckter Zucker ist ein Problem. Was jeder über die süßen Gefahren wissen sollte **20**

Vegan – Genuss statt Verzicht
Ein Experiment mit ungeahntem Erfolg **54**



Besuchen Sie uns doch auch im Internet unter www.biomagazin.de. Hier finden Sie immer aktuelle BIO-Onlinethemen und das ausführliche BIO-Onlinearchiv

Achtung:
Auf Seite **117** finden Sie alles Wissenswerte zum BIO-Abo und über Ihre Prämie

LEBENSHILFE

Die neue Lust am Gehen
Schritt für Schritt im Hier und Jetzt. Gehen kann Medizin sein, wenn wir es richtig machen **10**

Wenn Lesen gesund macht
Wie Bücher und Texte uns in Krisenzeiten helfen und begleiten **80**

UMWELT

Die Weisheit der Kogi-Indianer
Was wir von ihnen lernen können **102**



BIO-WELLNESS

Zu gewinnen
Zwei Übernachtungen für zwei Personen inklusive Halbpension im „Q!Resort Health & Spa-Hotel“ in Kitzbühel **71**

RUBRIKEN

Editorial	3
Interessant und aktuell	6
Rat und Hilfe	8
Medizin und Forschung	34
Neue Bücher	60
Aktuelle CDs	61
Für Sie entdeckt	70
Chinesisches Horoskop	78
Anders reisen	110
Messen, Kongresse, Events	112
BIO-Forum	114
Die Seite für die Seele	93
Leserbriefe	118
Das BIO-Quiz	121
Vorschau/Impressum	122

Bitte beachten:
Unter der Rubrik „Was gibt's Neues“ finden Sie interessante und hilfreiche Hinweise zu aktuellen Angeboten aus den Bereichen Ausbildung, Gesundheitsprodukte, Nahrungsergänzung, Kosmetik und Wellness auf **der Seite 69**

36

GESUND UND FIT DURCH DIE REIFEN JAHRE
Was Frauen beim Älterwerden wissen sollten



DIE WAHRHEIT ÜBER CHOLESTERIN

Rezepte und Tipps für einen gesunden Fettstoffwechsel

42



DIE NEUE LUST AM GEHEN

Schritt für Schritt im Hier und Jetzt



10



**WENN LESEN
GESUND MACHT**
Bibliotherapie -
ein Rettungsanker
für Krisenzeiten

80

**WIEVIEL
ZUCKER DARF
ES SEIN?**
Wie wir uns
vor versteckten
Gefahren
schützen können

20

Stopp!



Vertreiben Sie Wespen einfach und erfolgreich aus Ihrer direkten Umgebung. Ätherische Öle bilden eine für Wespen unangenehme Duftwolke und hält sie fern. Wespen-Stopp können Sie sowohl in geschlossenen Räumen als auch draußen anwenden. Lästiges Sprühen oder Einreiben entfällt. Wespen-Stopp können Sie über eine Saison lang verwenden.



729 164021/1-32749

Bitte sicher verwenden. Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformationen lesen. Nach EU-Richtlinie gelten natürliche biologische Mittel zur Insektenverbannung als Bioid und müssen gekennzeichnet werden.

Jetzt 50% sparen!



Bestellen Sie 2 x Wespen-Stopp und Sie erhalten eine Flasche aktiv Stevia flüssig zum **1/2 Preis!**


statt € 8,95 nur € 4,48

So sparen Sie nicht nur bares Geld, sondern auch noch viele Kalorien!

Rabatt-Code:
aSf-495-2WS

erhältlich in Ihrer Apotheke oder online unter:
www.pharma-wellness-shop.de

☎ 0 22 08 / 91 43 47



Dass Bücher oft die beste Seelenmedizin sind, haben unzählige Menschen in scheinbar ausweglosen Situationen erfahren. Nach dem Verlust eines geliebten Menschen, bei Depressionen und Ängsten, in schweren Lebenskrisen und bei der Suche nach dem Sinn des Lebens. Dieser Bericht zeigt anhand vieler Beispiele, wie Lesen gesund machen und neuen Lebensmut schenken kann

BIBLIO- THERAPIE

WENN LESEN GESUND MACHT

WIE BÜCHER UND TEXTE UNS IN KRISEN- ZEITEN HELFEN UND BEGLEITEN KÖNNEN

Marion Jettenberger, Jahrgang 1981, ist staatlich anerkannte Heilerziehungspflegerin, klinische Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Fachbuchautorin. Seit vielen Jahren arbeitet sie mit Menschen mit Behinderung, psychischen Erkrankungen, mit Suchtkranken und Sterbenden



Lesen kann unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Dies ist keine neue Erkenntnis, nur leider viel zu wenig bekannt. Die noch sehr junge therapeutische Disziplin nennt sich Poesie- und Bibliothherapie und gehört zu den künstlerischen Therapieformen, wie beispielsweise die Kunsttherapie, Tanztherapie, Musiktherapie und Ausdrucksmalen. Vereinfacht gesagt, versteckt sich hinter den Begriffen Poesie-, und Bibliothherapie das Lesen von Texten, sowie das Schreiben, also Verfassen von eigenen Texten.

In den USA ist diese Therapieform schon seit vielen Jahren sowohl in der psychiatrischen Praxis, sowie in Kliniken etabliert. Im Präventiv- und komplementärmedizinischen Bereich entstehen auch bei uns immer mehr Schreibwerkstätten. Auch findet die Bibliothherapie in psychotherapeutischen Beratungsstellen allmählich mehr Anklang und wird in die übliche Beratung und Therapie integriert.

Seit jeher schreiben Menschen Tagebuch – warum? Diese Form der Selbstreflexion tut ihnen offensichtlich gut. Das eigene Erlebte und Getane schriftlich festzuhalten, sich dabei fast schon meditativ auf sich zu besinnen, Erlebnisse und Themen noch einmal rückwirkend zu betrachten, kann Gefühle ordnen und helfen, sich gewissermaßen frei zu schreiben. Seit Jahrtausenden wird gelesen, um daraus gerade in Zeiten der Not und Verzweiflung, Kraft, Hoffnung, Mut und Zuversicht zu schöpfen. Der deutsche Philosoph, Autor und Hochschullehrer Arthur Schopenhauer drückte es einmal so aus: „Ohne Bücher auf der Welt, wäre ich längst verzweifelt.“ →



Bei der Poesietherapie geht es darum, sich Sorgen und Nöte von der Seele zu schreiben, um neue Kraft und Zuversicht zu schöpfen

den schenken. Vor kurzem traf ich die Frau wieder und sie erzählte mir, sie lese heute noch täglich in ihrer Kinderbibel oder in einem meiner Texte und es gehe ihr gut. Sie hätte kein Problem mehr mit der Nachtruhe.

Neben der Bibel bietet uns die literarische Schatzkiste der Welt noch viel mehr, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Auch Märchen, philosophische Texte aus fernöstlichen Ländern oder anderen Weltreligionen bieten uns viele Lösungen zu den unterschiedlichsten Lebens Themen. Sie spiegeln urmenschliche Erfahrungen und Konflikte wider, die bis heute aktuell sind.

In den letzten Jahren entstanden neben vielen Ratgebern zu allerlei Lebens Themen, auch zahlreiche Autobiographien über verschiedene menschliche Schicksale. Diese

gelangen nicht selten direkt auf Bestseller-Listen. Denn anscheinend sucht der Leser genau nach dieser Form von Rat und Lebenshilfe, um zum einen Anteil an dem Schicksal dieser Menschen zu nehmen und zum anderen, um zu erfahren, wie sie ihren Weg aus schweren Lebenskrisen und Schicksalsschlägen herausgefunden haben. Auf diese Weise gewinnen sie Hoffnung und Zuversicht, es ebenfalls zu schaffen.

Fragen Sie also Ihren Buchhändler, als sei es Ihr Apotheker, nach Themen die Sie be-

Die Buchhandlung als Apotheke

Im Buchhandel finden wir heute zu fast allen Lebens Themen, Krisen und Krankheiten Ratgeber. Und das wohl älteste und bekannteste Selbsthilfebuch ist nach wie vor für viele Menschen die Bibel. An dieser Stelle möchte ich Ihnen von einer 58-jährigen Patientin erzählen, die mit einer Einschlafstörung zu mir kam. Sie berichtete abends nicht einschlafen zu können und überlegte bereits, es einmal mit einem Schafmittel zu probieren. Bei näherer Analyse beschrieb sie, die Sorgen des Tages würden sie abends so sehr belasten, so dass sie, obwohl körperlich erschöpft, dann wieder hellwach sei. Und umso mehr sie versuche, mit allen möglichen Tricks abzuschalten, umso unmöglicher sei es ihr, zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen.

Auf Nachfrage, ob sie sich vorstellen könne, jeden Abend etwas Meditatives zu lesen, hielt sie inne und sagte: „Das ist die Idee!“ Als Kind habe sie jeden Abend in ihrer Kinderbibel gelesen, legte sich hin in dem Gottvertrauen „Alles ist gut“ und schlief seelenruhig ein. Diese kindliche positive Verknüpfung konnte sie als erwachsene Frau wieder neu für sich entdecken.

Ich gab ihr auch noch die Texte „Lebensregeln des 14. Dalai Lama Tenzin Gyatso“, sowie den biblischen Text „Alles hat seine Zeit“, die meiner Erfahrung nach alle Sorgen und düsteren Gedanken vertreiben und uns Ruhe und Frie-

Aus den Lebensregeln des 14. Dalai Lama Tenzin Gyatso

Befolge grundsätzlich die folgenden drei Regeln:

- Respekt für dich selbst
- Respekt für andere und
- Respekt (Verantwortung) für alle deine Handlungen

Des weiteren:

- Denke daran, dass etwas, was du nicht bekommst, manchmal eine wunderbare Fügung des Schicksals sein kann.
- Wenn du merkst, dass du einen Fehler gemacht hast, unternimm unverzüglich etwas, um ihn zu korrigieren.
- Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst.



Im Mai 2014 traf der Dalai Lama in der Paulskirche mit dem Trierer Bischof Stephan Ackermann und dem Frankfurter Philosophen Rainer Forst zusammen

- Begegne Veränderungen mit offenen Augen, aber verliere dabei nicht deine Wertmaßstäbe.
- Denk daran, dass Schweigen manchmal die beste Antwort ist.

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
 Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
 Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
 Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
 Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
 Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
 Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
 In andre, neue Bindungen zu geben.
 Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
 Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.
 Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
 An keinem wie an einer Heimat hängen,
 Der Weltgeist will nicht fesseln und uns engem,
 Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
 Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
 Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
 Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
 Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
 Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
 Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
 Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
 Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!
Hermann Hesse

le Menschen musizieren, auch hier finden sich Emotionen und Erlebtes wieder, andere wiederum malen, schreiben – wie schon erwähnt – Tagebuch oder packen ihre Gefühle und Krisen in Gedichte. So scheint jeder seinen eigenen Weg zu haben, seine innerlichsten Themen, die einen oft sprachlos machen auszudrücken und so zu verarbeiten.

Wenn wir uns nur einmal an die Gedichte von Hermann Hesse erinnern, wie er geschickt das Thema Herbst und Herbst des Lebens aufgreift und dadurch immer wieder von neuem die Themen Alter, Altern, Sterben und Tod verarbeitet. Sicherlich ein Spiegelbild eigener erlebter Gefühle, was wir heute zurückblickend nachvollziehen können. Seine Erfahrungen waren von Kriegserlebnissen geprägt, auch diese bringt er immer und immer wieder eindrücklich zu Papier. Kurz vor seinem Tod schreibt er noch das Gedicht „Knarren eines geknickten Astes“. Erstaunlicherweise in mehreren Fassungen, was davon zeugt, wie wichtig ihm das Thema war, aber auch zugleich wie schwer auf den Punkt zu bringen, wie schwer die damit verbundenen Gefühle für ihn in Worte zu fassen waren.

Hier wird deutlich, wie kreative Menschen, wie Dichter oder Maler, ihre Lebensthemen und eindrückliche Erfahrungen, in Kunst verwandeln und ausdrücken. Indem sie künstlerisch-kreativ mit den Themen „ringen“, aber dadurch auch oft Heilung und inneren Ausgleich finden.

→

wegen und welches Buch bzw. welcher Ratgeber er Ihnen dafür empfehlen könne! Einer der bekanntesten ist wohl der vor mehr als sechzig Jahren veröffentlichte und immer noch aktuelle Ratgeber „Sorge dich nicht – lebe!“ Er stammt von dem amerikanischen Motivationstrainer Dale Carnegie, der ihn im Alter von 60 Jahren schrieb.

Was Bücher zur Medizin macht

Die Heilsamkeit scheint zwei menschliche Mechanismen zu bedienen, nämlich Eindruck und Ausdruck. Wir sind tagtäglich vielen Eindrücken ausgesetzt, die irgendwann auch wieder nach Ausdruck verlangen. Sei es, dem Ehemann/Partner abends seine Eindrücke und Erlebnisse des Tages zu erzählen oder diesen in irgendeiner anderen Form Ausdruck zu verleihen. Vie-



Hermann Hesse hat Zeit seines Lebens immer wieder darum gerungen, einen Sinn im Leben zu finden. Anlässlich seines 200. Geburtstages findet zwischen dem 4. Juli und 9. August in seiner Geburtsstadt Calw zum zwölften Mal der Gerbersauer Lesesommer statt. Hier wird aus seinen Erzählungen und Erinnerungen gelesen



In seinem Gedicht „Stufen“ ruft Hermann Hesse dazu auf, sich in jedem Alter zu vergegenwärtigen, dass die Lebensreise immer weiter geht

Der Text ist zunächst zu „eigentherapeutischen Zwecken“ (Poesietherapie) entstanden. Um meine eigene Sprachlosigkeit zu verstehen, zu reflektieren, zu verarbeiten, mich von diesem in dem Moment „zerreibenden und unaushaltbarem Gefühl frei zu schreiben“. Aus dieser Erkenntnis heraus entstand dann auch ein Fachbuch für den Altenhilfe- und den Palliativ Care-Bereich, um mit Hilfe der Texte mit den mir anvertrauten Senioren ins Gespräch zu kommen. Gemeinsam auf ihr Leben und seine Lebensthemen zurückzublicken.

Ein Weg aus der Sprachlosigkeit

Ähnliche kreative und heilsame Prozesse kann ich aus eigener Erfahrung berichten. Als ein Familienmitglied plötzlich verstarb, war ich ergriffen, gelähmt und vor allem sprachlos. Die Sprachlosigkeit und Wortlosigkeit quälte mich sehr, denn ich wollte den anderen um mich herum ja Trost spenden, etwas sagen, reagieren können, handeln können. Damals begann ich wie von selbst zu schreiben, um diese Gefühle irgendwie in Worte zu „packen“, niederzuschreiben und wurde mit jedem Wort ruhiger. Es entstanden in dieser Zeit zahlreiche Gedichte oder „Wortbilder“.

Wortlos

Wortlos
Sprachlos
Unschlagbar
Unbeschreiblich und
doch da
Doch so unendlich
intensiv spürbar
Es aushalten
Nichts sagen
Es bedarf keiner Worte
Einfach DA-sein
OHR-sein
Nichts sagen müssen



Hilfreich kann es vor allem am Krankenbett sein, einem Menschen durch Lesen Trost zu spenden

Schweigen dürfen
Und damit oft so viel
mehr sagen
Einfach SEIN
Gemeinsam sein
Nicht einsam
Gemeinsam – im
Kontakt
Wortlos aber nicht
wegschauend
VerantWORTung
Wortlos im Gleichklang

Viele Ratgeber und auch Biografien sind entstanden, wenn Menschen ihre persönliche Leidensgeschichte zunächst zur Krankheits- und Eigenbewältigung niederschrieben. Dann jedoch anderen Menschen in ähnlichen Situationen, genau damit helfen. Ganz aktuell denke ich da an den Bestseller „Ich bin Malala“. Hier geht um ein Mädchen aus Pakistan, das für die Bildung junger Frauen kämpft. Schon im Alter von elf Jahren begann sie, sich für die Rechte von Frauen und Kindern einzusetzen. Von den Taliban verfolgt, hat sie einen Anschlag

LESE THERAPIE



Die 17-jährige Menschenrechtsaktivistin Malala Yousfzai wurde durch einen Taliban-Anschlag schwer verletzt. Nur mehrere Operationen konnten sie retten. Ihre Memoiren wurden zum Bestseller und mehrfach ausgezeichnet

fast mit dem Tode bezahlt. Doch das hält sie nicht davon ab, weiterzukämpfen. Mit ihrer eigenen Geschichte macht sie vielen Menschen Mut, aufzustehen und für ihre Rechte zu kämpfen.

Doch zurück zu den Möglichkeiten und der Wirksamkeit der Bibliothherapie.

Wie Bibliothherapie helfen kann

- Lesen entspannt
- Lesen hilft uns, die innere Balance wieder zu finden und schenkt inneren Frieden
- Literatur kann Kraftquelle sein, gibt Rat und bietet Lebenshilfe
- Bücher, insbesondere Ratgeber, ermöglichen uns den Erwerb von Wissen, sowie neuer Kompetenzen
- Lesen verbessert unsere Kommunikationsfähigkeit
- Lesen schenkt uns Selbsteinsicht – wie eine Art Spiegel – und aktiviert die Selbstreflexion
- Lesen vereint, verbindet und signalisiert uns: „Ich bin mit meinen Themen/Problemen nicht allein.“ Nicht selten finden so Annahme

und Akzeptanz des eigenen Schicksals statt.

- Literatur lässt uns wachsen, ermöglicht eine intellektuelle Entwicklung
- Literatur zeigt oft neue Wege, andere Blickwinkel und Lösungsmöglichkeiten auf, fördert das Selbstheilungspotenzial, stärkt die Selbstheilungskräfte und unterstützt unsere Bewältigungskompetenz
- Lesen führt weg von einseitigen, grüblerischen Gedanken, Ängsten und Sorgen und hilft uns, neue positive Einsichten zu gewinnen

Leider gibt es bisher nur wenige stichhaltige Studien, welche die Wirksamkeit der Bibliothherapie wissenschaftlich nachweisen und belegen können, obgleich sie in vielen psychiatrischen Kliniken, Suchtambulanzen, in Therapie und Beratung seit vielen Jahren begleitend eingesetzt wird.



Durch Studien nachgewiesen: Lesetherapie hilft auch aus Seelenkrisen

Lesen lindert auch Depressionen

In einer Online-Ausgabe des deutschen Ärzteblattes hieß es: „Bibliothherapie lindert Depressionen“. Hier wird von einer Studie an der Universität Glasgow an 281 Patienten berichtet. Menschen mit einer Depression, die begleitend zu ihrer regulären Behandlung an einer Bibliothherapie teilnahmen. Die Hälfte dieser Patienten erhielten einen Patientenratgeber. Sie sollten sich mit seiner Hilfe mit der eigenen Erkrankung geistig auseinandersetzen. Das Ergebnis war für alle Bibliotherapeu-

→



Heilung durch Gottes Liebe
Fernheilen
Streiche das Wort „unheilbar“ aus Deinem Bewusstsein!
John Meisser
CH-6315 Oberägeri, Breite 2
Info: 0041 (0) 417 5035 07
www.johndmeisser.ch

Urchristliches Heilen
www.heilzentrum.cc

Antworten auf unsere Lebensfragen
In den heutigen Gottesoffenbarungen:

- > Zum Sinn unseres Lebens
- > Gesundheit und Heilwerden
- > Zur Zukunft unserer Welt
- > Zum Leben nach dem Tod
- > Und unserem ewigen Leben
- > Gott hilft

kostenlos bei:
Andreas Naturforum
Grabenstraße 59 · D-97295 Waldbrunn
Tel. 0 93 06 / 17 84 · Fax 0 93 06 / 27 84
www.andreas-naturforum.de

Der BIOTENSOR®
Das Original – www.bioplasma.de
Tel. + 49 (0) 83 42 - 898600 · Fax 898611



Kraftquellen
Trauer- und Resilienz-Workshops
Dorothee Pfeiffer
Info: <http://trauer-d-p.de>

Youtube-Video
Papst und Generalsekretär im Streitgespräch



Sauter-Institut
für Psychologie, Metaphysik und geistige Heilweisen
Seit über 30 Jahren lehren wir
Kurse, Seminare und Ausbildungen:
Heiltiefenentspannung
Metaphysische Psychologie,
Metaphysische Geistheilung
Heilpraktiker
Bitte Gratisinfo anfordern
Sauter-Institut, Wehrstraße 12,
D - 73035 Göppingen,
Telefon: 0049 - (0)7161 - 26025



Eine Bibliotherapie kann auch mit Unterstützung eines Therapeuten durchgeführt werden. Dabei können dem Hilfesuchenden bei schwierigen Lebensfragen passende Geschichten angeboten werden

ten nicht überraschend: Bei den Teilnehmern wurde eine deutliche Verbesserung, bzw. Linderung der Depression festgestellt. Nach dem Beck-Depressions-Inventar (BDI) haben sich die Teilnehmer im Schnitt um 5,26 Punkte mehr als die Gruppe der konventionellen Therapie, ohne Bibliotherapie, verbessert, bzw. erholt. Nach vier Monaten hatten sich sogar doppelt so viele Patienten von ihrer Depressions-Episode völlig erholt. Ein beeindruckender Erfolg der Bibliotherapie.

Ein Trost in schwerer Zeit

Eine liebe Bekannte, deren einzige Tochter bei einem Autounfall ums Leben kam, ging nach der ersten Zeit des Schocks und einer Zeit der Trauer, nachdem sie sich eigentlich schon wieder gut erholt hatte, in eine psychosomatische Reha-Klinik. Einerseits freute sie sich, andererseits hatte sie Angst davor, dass durch die Therapien und die Gespräche wieder alles „heraufkommen“ würde. Nachdem sie abreiste, beschäftigte mich ihre Angst noch lange. Ich wollte ihr helfen. Aber wie? Ich beschloss ihr täglich eine Nachricht zukommen zu lassen. Über Fax oder mit der Post. Und ich schrieb ihr schöne Gedichte heraus und faxte oder schickte ihr kleine Geschenkbüchlein, die ich im Buchhandel fand. Texte mit heilsamen Botschaften.

Nachdem sie zurückkam, erzählte sie mir, dass diese kleinen Botschaften sie die ganze Zeit der Therapie über „hochgehalten“ und begleitet hätten. Sie seien wie „Stimmungsaufheller“ für sie gewesen. Diese Heilkraft nutze sie in ihrem Alltag, zurück aus der Reha, weiter für sich. Heute verfasst diese Frau selbst Gedichte und schöpft

daraus Kraft und immer wieder neuen Lebensmut. Ein weiteres wunderbares Beispiel für die Heilkraft der Bibliotherapie.

Bibliotherapie in der Praxis

Wie werden Bücher und Texte, also einfaches Lesen, therapeutisch wertvoll und wirksam? Was passiert beim Lesen, was diesen Prozess heilsam macht?

Im Rahmen einer Bibliotherapie erfährt der Therapeut im Gespräch das aktuelle Kernthema seines Klienten und bietet ihm dazu einen passenden Text an. Dadurch entstehen im Leser innere Bilder. Er geht in Resonanz mit den Themen und im Anschluss werden das Gelesene und die im Leser angeklungenen Themen reflektiert, sodass der Patient etwas für sich „mitnehmen“ kann.

Das Positive an diesem therapeutischen Verfahren ist gerade die Unaufdringlichkeit, das nicht konfrontative Vorgehen, was bei vielen anderen therapeutischen Verfahren oder gängigen Beratungen oft eher der Fall ist.

Der argentinische Autor, Psychiater und Gestalttherapeut, Jorge Bucay, beschreibt in seinem Roman „Komm, ich erzähl dir eine Geschichte“, wie sich diese „sanfte Therapieform“, die Bibliotherapie des Geschichten-Erzählens, im therapeutischen Miteinander konkret gestaltet. Dabei bietet der Therapeut seinem Klienten in jeder Sitzung, bei schwierigen Lebensfragen statt Antworten, eine passende neue Geschichte an. Und er beginnt diese Legenden und Sagen, Märchen, sufi-Gleichnisse, japanische Parabeln, Lehren aus dem Zen-Buddhismus, Geschichten aus Tibet, Russland oder Afrika, immer mit dem selben Satz:



„Komm, ich erzähl dir eine Geschichte“. Mit diesem Roman lässt Jorge Bucay alle Leser auf wunderbar erheiternde und positive Weise an einem kompletten Therapie-Prozess teilhaben.

Ein ganz praktisches Beispiel aus meiner psychotherapeutischen Praxis habe ich nun auch noch für Sie.

Bibliotherapie nach dem Verlust eines Kindes

Eine 43-jährige Frau verlor nur eine Woche vor dem eigentlichen Geburtstermin ihr Baby: Totgeburt. Sie kam zu mir in die Sprechstunde wegen quälender Schlaflosigkeit, Unruhe und laut eigener Aussage Angstzuständen. Suizidgedanken gab sie auf Nachfrage nicht an, doch habe ihr Leben überhaupt keinen Sinn mehr, und sie habe Angst, verrückt zu werden.

Zunächst beruhigte ich die Patientin, indem ich ihr sagte, das sei völlig normal, nach einem solchen Schicksalsschlag, ein Kind tot geboren zu haben, auf das man sich neun Monate lang gefreut hat. Diese Verzweiflung, verrückt zu werden und unter



Sinnlosigkeit zu leiden, war wohl auch Ursache für ihre Unruhe. Wir trafen uns regelmäßig, anfänglich zweimal die Woche, später einmal und nach einem halben Jahr nur noch sporadisch nach Bedarf.

Zwischen den Sitzungen verschlang diese Frau ein Buch nach dem anderen und fragte mich immer wieder, welche Bücher sie noch lesen könnte.

In den Gesprächen, tauschten wir uns über verschiedene Fragen und Inhalte aus, weinten und lachten gemeinsam. Es war spürbar, wie sich die Patientin Stück für Stück erholte, wie sie diese Innenschau immer mehr entlastete. Denn gleichzeitig mit dem Lesen, ganz nebenbei, geschieht eine intensive Beschäftigung und Auseinandersetzung mit dem Problem. Durch die aktive Auseinandersetzung konnte sie ihr Leben selbst wieder in die Hand nehmen. Das Lesen und die literarische Auseinandersetzung

Wenn nach dem Verlust eines geliebten Menschen das Leben keinen Sinn mehr zu machen scheint, erweist sich die Lesetherapie oft als rettender Anker

mit gleichen Schicksalen, Ratgebern und Fachbüchern hat sie aus ihrer „Schockstarre“ herausgeführt. Sie konnte irgendwann ihr Schicksal annehmen. Nach etwa einem Jahr sagte sie mir, dieses Lesen habe sie tatsächlich gerettet.

Nachfolgende drei der vielen Bücher, die ich mit dieser Klientin durchgearbeitet habe.



PSYCHO TRAINING

Das große Buch vom glücklichen Leben

Der Weg zu einem glücklichen Leben

Der Weg zu einem glücklichen Leben

PSYCHO TRAINING

Mehr Selbstvertrauen

Mehr Gesundheit

Mehr Erfolg

Sinn und Halt im Leben finden, wer wünscht sich das nicht?

Die Psychotherapie für zu Hause!

PSYCHO TRAINING, das große Buch vom glücklichen Leben, zeigt Ihnen den Weg. Spielerisch, nicht belehrend, führen Sie die Kapitel zu der Erkenntnis: Lebenskunst kann ganz einfach sein.

PSYCHO TRAINING kann Sie wie ein guter Freund sicher durchs Leben leiten, der zur Stelle ist, wann immer Sie ihn brauchen. Machen Sie die Probe aufs Exempel – starten Sie gleich heute. Sie werden sehen – von nun an ist das Glück auf Ihrer Seite!

Aus dem Inhalt:

- Ich schließe Frieden mit mir selbst • Schluss mit Hemmungen und Minderwertigkeitsgefühlen • Wie man sich Sorgen abgewöhnt • Das Geheimnis der Gipfelerlebnisse • Und plötzlich gibt es kein „Unmöglich“ mehr • In dir selbst wohnt dein bester Arzt • Die wirksame Hilfe gegen die Angst • Alleinsein kann man genießen • Sensibel werden für die eigenen Bedürfnisse • Gesundheit kann man sich tatsächlich „einbilden“ • Das Geheimnis des Lebenserfolges und viele andere faszinierende Themen

436 Seiten, viele farbige Abb., BIO Ritter Verlag, ISBN 978-3-920788-69-2, €39,80

Bestellmöglichkeiten

• www.ritter24.de • Telefon 08158-8021

• Fax 08158-997430 • aritter@biomagazin.de

• Postkarte, siehe letzte Umschlagseite



**Sternenkinder:
Wenn eine Schwangerschaft zu früh endet.**

Birgit Zebothsen, Prof.
Dr. med. Volker Ragosch,
Südwest Verlag, ISBN 978-3517089508, € 17,99
Warum dieses Buch?
Zur Annahme Ihres Themas, Ihres Verlustes sowie zur Aufklärung.



Flieg, kleiner Schmetterling: Gedanken zur Trauer um ein Kind.

Petra Hillebrand, Tyrolia Verlag, ISBN 978-3702229924, € 7,95
Warum dieses Buch?
Damit sich Gefühle zeigen und lösen dürfen, mit Hilfe dieser einfühlsamen Texte und Bilder



Wendepunkt des Lebens: Dem eigenen Leben vertrauen.

Gernot Candolini, Claudius Verlag, ISBN: 978-3532623992, € 12,80
Warum dieses Buch?
Um wieder „Land unter die Füße zu bekommen“ und das Auf und Ab des Lebens zu akzeptieren. Um zu erkennen, welche Wendepunkte es in einem Leben gibt, in unser aller Leben

Wenn Lesen selbst nicht mehr möglich ist

Auch von komatösen Patienten weiß man, wie gut es ihnen tut, wenn man sie berührt, mit ihnen spricht, ihnen etwas erzählt und ihnen vorliest. Spätestens seit dem autobiographischen Buch des ehemaligen Elfe-Chefredakteurs Jean-Dominique Bauby, „Schmetterling und Taucherglocke“, muss-

te bekannt sein, dass auch Koma-Patienten, oder Menschen die scheinbar nichts mehr mitbekommen, sehr wohl Zeuge sein können, für alles, was um sie herum passiert. Die SZ schrieb darüber: „Ein Bestseller, von dem die Kraft der Erschütterung ausgeht.“ In seinem Buch, das der 43-Jährige übrigens mit dem Blinzeln seines linken Augenlids diktiert hat, beschreibt er erstmalig und eindrücklich, was in einem Menschen vorgeht, der äußerlich zur Statue erstarrt, doch innerlich voll da ist und am Leben teilhat. Es ist außerdem ein Beispiel dafür, wie selbst ein Mensch mit diesem Schicksal zum Bestseller-Autor werden kann. Obgleich es unvorstellbar erscheint, dass ein derart gehandicapter Mensch überhaupt denken und schreiben kann. Die Autobiographie wurde dann übrigens auch ein sehr



Rechts: Ein ergreifendes Buch ist das des nach einem Schlaganfall vom Locked-in-Syndrom betroffenen Journalisten Dominique Bauby, das er nur durch Augenblinzeln diktierte. Hier ein Bild aus dem verfilmten Thema „Schmetterling und Taucherglocke“

LESE THERAPIE



Gerade bei alten und schwerkranken Menschen kann Lesen eine wunderbare Brücke sein, um sie aus ihrer Isolation zu holen und sie zu begleiten

erfolgreicher Film.

In meiner Tätigkeit als Sozialtherapeutin im Altenheim, begleite ich Menschen im Alter, sowie Menschen mit Demenz und Sterbende. Auch hier sind mir Texte, vor allem bekannte Gedichte, kürzere Geschichten, Bilderbücher, Märchen, sowie Zitate und Lebensweisheiten eine Brücke, um diesen Menschen zu begegnen und sie zu begleiten. In diesen Begleitungen von alten, zum Teil auch gebrechlichen oder schwerstkranken Menschen, steht nicht der körperliche Verfall oder die Behinderung im Vordergrund, sondern die Möglichkeit, durch

Texte auf das eigene Leben zurückzublicken. Um sich an „alte Zeiten zu erinnern“ und daraus neuen Lebensmut, Hoffnung, Zuversicht und Kraft zu schöpfen. Aber auch, um verdrängte Themen aufzuarbeiten und loszulassen, sowie einer drohenden Isolation, Depression, sowie anderen belastenden Themen im Alter entgegenzuwirken. Der Einsatz von Literatur kann auch im Rahmen der Sterbegleitung eine Trost spendende Wirkung haben. Sei es beim Sterbenden selbst, bei der begleitenden Person, als auch für die hinterbliebenen Angehörigen. →



Der 1-Minuten-Körper-Check

Lothar Boländer

Fitness und Verjüngung für Millionen

Mit Übungspostern!

BIO
Ritter Verlag



60 Sekunden, die Sie vital, froh und gesund machen

- Das tausendfach erprobte Trainingsprogramm für ein besseres Leben
- Von Experten empfohlen
- Die Verjüngungskur für Menschen mit wenig Zeit
- 30 Übungen im Überblick – mit Poster für unterwegs

Deutschlands größte Boulevard-Zeitung schrieb: „Sportärzte sind begeistert vom 1-Minuten-Körper-Check, den Lothar Boländer entwickelt hat.“ Und „die aktuelle“ ergänzt: „... weil diese eine Minute einen neuen Menschen aus Ihnen macht.“ Zu diesem verblüffend einfachen Therapieprogramm meldet das AOK-Magazin „Bleib gesund“: „Ärzte und Sportmediziner haben die Theorie des Buchautors bestätigt.“

Eine beispielhafte Leserstimme zu diesem wirkungsvollen Übungshandbuch: „Seit vielen Jahren litt ich an akuten Rückenschmerzen und Rheuma. Ich hätte mir viele Arztgänge ersparen können. Seit ich den 1-Minuten-Körper-Check konsequent durchführe, habe ich keine Schmerzen mehr.“ Tatsächlich reichen drei- bis fünfmal täglich 60 Sekunden schon aus, um wieder vital, froh und gesünder zu werden.

BIO Ritter Verlag, 84 Seiten, gebunden, viele farbige Abbildungen, ISBN 978-3-920788-35-7, € 10,50.

Bestellmöglichkeiten

- www.ritter24.de • aritter@biomagazin.de
- Telefon 08158-8021 • Fax 08158-997430
- Postkarte, siehe letzte Umschlagseite

Tipps für Ihre Lese-Apotheke

Wie können wir diese so einfache und doch so wirkungsvolle Methode für uns selbst am besten nutzen, um die Selbstheilungskräfte in Gang zu bringen? Der französische Schriftsteller Philippe Djian hat einmal gesagt „Wenn es mir schlecht geht, gehe ich nicht in eine Apotheke, sondern zu meinem Buchhändler.“ So eine Apotheke haben wir Ihnen nachfolgend vorbereitet, um Bücher noch einmal ganz neu und anders, nämlich als Heilmittel erfahren zu können. Probieren Sie es einfach mal aus!

Neun Lebensthemen und die passende Literaturarznei

Eine kleine Auswahl



Die hohe Kunst des Alterwerdens

von Anselm Grün, Verlag: Vier Türme, ISBN: 978-3-878686613, (Amazon) € 8,90.

Für alle, denen das Altern und Älterwerden zu schaffen macht und die wissen wollen, wie Altern gut und gelassen gelingen kann.



Gramp – ein Mann altert und stirbt

von Mark und Dan Jury, Verlag: Dietz, ISBN: 978-3-801200718, (Amazon) € 9,—.

Für alle, welche die Themen Tod und Sterben beschäftigen, welche die Krankheit Demenz verstehen wollen.

Für Angehörige, Ehrenamtliche und Pflegekräfte, die mit Pflegefällen, Demenz, Tod und Sterben in Berührung kommen.

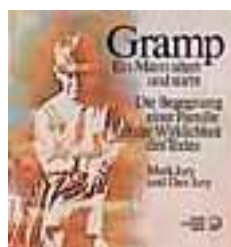


Den Tagen mehr Leben geben – ein Praxisratgeber

von Marion Jettenberger, Verlag an der Ruhr, ISBN 978-3-834623836, € 19,95.

Für alle, die sich für die Themen Trauerbegleitung und Sterbebegleitung interessieren.

Für Menschen, die eine ganzheitliche Sicht auf das Leben und Sterben erfahren möchten.



Psycho-Training – Der Weg zu einem glücklichen Leben

BIO Ritter Verlag, ISBN 978-3-920-788-69-2, mit vielen farbigen Abb., € 39,90.

Für alle, die seelische Kraft tanken wollen, die an Stimmungstiefs und Depression leiden.

Für Menschen, die Lebensmut, Kraft, seelische Stabilität und Widerstandskräfte entwickeln wollen.



LESE THERAPIE



Vom Sinn der Angst: Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich verwandeln lassen

von Verena Kast, Verlag: Herder, ISBN: 978-3-451058394, € 8,99.

Für alle, die mit Ängsten kämpfen, die ihre Ängste loslassen wollen.

Für Menschen, die lernen wollen, mit ihren Ängsten umzugehen.



Lebenskrisen werden Lebenschancen: Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten

von Verena Kast, Verlag: Herder, ISBN: 978-3-451054020, € 9,99.

Für alle, die eine Lebenskrise belastet.

Für Menschen, die einen Weg aus einer Krise suchen und lernen wollen, wie man sie aktiv wandeln und gestalten kann.



Vier minus drei: Wie ich nach dem Verlust meiner Familie zu einem neuen Leben fand

von Barbara Pachi-Eberhart, Verlag: Heyne, ISBN: 978-3-778792179, € 8,99.

Für alle, die ein schweres Schicksal erlitten haben.

Für alle, die schwere Verluste verkraften mussten, denen ein Familienmitglied verstorben ist.

Für Menschen, die neuen Lebensmut finden wollen, am Beispiel einer Lebensgeschichte



Mit dem schwarzen Hund leben: Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können

von Matthew + Ainsley Johnstone, Verlag: Antje Kunstmann, ISBN: 978-3-88897594, € 14,90.

Für alle Angehörigen von Depressions-Erkrankten.

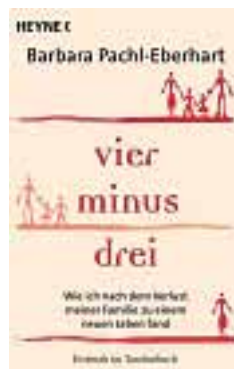


Wenn das Leben zur Last wird: Depressionen überwinden, ins Leben zurückkehren

von Rolf Merkle, Verlag: PAL, ISBN: 978-3-923614479, € 12,80.

Für alle, die an Depression leiden.

Für Menschen, die ihre Depression besiegen wollen.



NEU

DIE
BIO
APP



im Appstore!

Das Interview zum Thema „Lesen als Heilmittel“



BIO im Gespräch mit Barbara Pacht-Eberhart. Sie war neun Jahre lang als Rote Nasen-Clowndoktor tätig. 2009 erhielt sie den „Leading Ladies Award“, einen der wichtigsten österreichischen Frauenpreise. Heute ist sie Autorin und leitet Schreibwerkstätten nach Methoden der Poesie-, und Bibliothherapie. International bekannt wurde Barbara Pacht-Eberhart als Autorin des autobiographischen Bestsellers „Vier minus drei: Wie ich nach dem Verlust meiner Familie zu einem neuen Leben fand“, sowie durch durch zahlreiche TV-Sendungen



Ein schweres Schicksal brachte Barbara Pacht-Eberhart zur Lese- und Schreibtherapie. Sie verlor ihren Mann und ihre beiden kleinen Kinder an einem unbeschränkten Bahnübergang

Foto: Ulrich Reinthaller

Frau Pacht-Eberhart, Sie sind in zweierlei Hinsicht eine Expertin der Poesie-, und Bibliothherapie. Einerseits sind Sie als Schreibpädagogin tätig. In unserem ersten Telefonat erfuhr ich dann, dass Sie auch „Betroffene“ sind. Ihr Bestseller „Vier minus drei“ ist ja auf Grund Ihrer eigenen Schicksalsgeschichte entstanden.

Pacht-Eberhart: Ja, was das Thema Heilung durch Lesen und Schreiben angeht, sind mir beide Seiten der Medaille vertraut. Ich durfte selbst erfahren, wie groß die Kraft ist, die man aus Büchern und Texten ziehen kann. Heute gebe ich diese Erfahrungen an andere weiter.

Welche Erfahrungen haben Sie selbst mit der Heilsamkeit des Lesens gemacht?

Pacht-Eberhart: Nach dem Tod meines Mannes und meiner beiden Kinder habe ich täglich mindestens ein Buch gelesen. Die

se Bücher haben mir Hoffnung geschenkt, meine Gedanken erhellt, mir neue Horizonte erschlossen und vor allem das Gefühl gegeben, nicht alleine zu sein mit dem, was ich fühle. Ich sage oft, das Lesen hat mir das Leben gerettet. Bücher waren mir damals wichtiger als Nahrungsmittel.

Gibt es bestimmte Bücher oder Texte, die Ihnen in Krisenzeiten Ihres Lebens geholfen haben?

Pacht-Eberhart: Da waren Sachbücher, zum Beispiel von Bernard Jakoby, einem Nahtodforscher. Aber auch Bilderbücher über den Tod und Gedichte von Rose Ausländer und Hilde Domin. Und die Lieder von Herman van Veen und Loreena McKennitt. Auch Musikhören ist ja ein Teil der Bibliothherapie.

Wem kann Ihrer Meinung/Erfahrung nach die Bibliothherapie helfen?

Pacht-Eberhart: Das kommt darauf an, was man unter „helfen“ versteht. Wie alle

anderen Therapieformen wirkt die Bibliothherapie vor allem da besonders gut, wo der Patient oder Klient bereit ist, sich seinen Problemen zu stellen und seinen Prozess aktiv mitzugestalten. Da, wo es um Linderung von Leid und um Ressourcenstärkung geht, wirkt Lesen und Vorlesen beinahe überall positiv. Denken Sie an Vorlesestunden in Ihrer Kindheit. Was haben wir da gelernt, sogar, ohne es zu merken! Auch Komapatienten beruhigen sich, wenn ihnen vorgelesen wird.

Warum denken Sie, ist die Poesie- und Bibliothherapie immer noch so wenig verbreitet und anerkannt? Und was wünschen Sie sich für die Bibliothherapie?

Pacht-Eberhart: Wenn ich träumen darf, wünsche ich mir, dass es in der Oberstufe am Gymnasium Bibliothherapie und Schreibwerkstätten statt des üblichen Deutsch- und Philosophieunterrichts gibt. Dass sich auch in der Wirtschaft ein Zweig etabliert, der Bibliocoaching oder Poetic coaching heißt.

Liebe Frau Pacht-Eberhart, eine letzte Frage noch: Gibt es ein Buch, das Sie Ihr ganzes Leben lang begleiten wird?

Pacht-Eberhart: „Die Nebel von Avalon“ von Marion Zimmer-Bradley. Dieses Buch hat mir mit neunzehn Jahren einen ganzen, wunderbaren Sommer in englischen Wäldern, im Reich der Mythen und Wunder, geschenkt. Es hat mit Gwenthwyfar, der weißen Fee und Ehefrau des legendären König Artus, mein eigenes Frauenbild zutiefst geprägt. Ich fühlte mich zu Hause. Damals habe ich begriffen, was Stephen King meint, wenn er sagt: Literatur ist Telepathie, sie überbrückt Zeit und Raum.

Herzlichen Dank für das interessante Gespräch. Und weiterhin viel Freude beim Lesen und Schreiben!

