

Silke Heimes

# **Lesen macht gesund**

Die Heilkräfte der Bibliothherapie

Vandenhoeck & Ruprecht

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Vorwort .....                          | 7  |
| <b>I Vorüberlegungen</b>               |    |
| Definition der Bibliotherapie .....    | 13 |
| Geschichte der Bibliotherapie .....    | 20 |
| Erzählen als Grundhaltung .....        | 24 |
| Bedeutung der Lesebiographie .....     | 29 |
| Buchempfehlungen: Ja/Nein? .....       | 34 |
| <b>II Wirkungen der Bibliotherapie</b> |    |
| Hilfe und Heilung .....                | 41 |
| Entwicklung und Förderung .....        | 49 |
| Spiel und Experiment .....             | 52 |
| Information und Begleitung .....       | 55 |
| Kreativität und Phantasie .....        | 58 |
| Möglichkeiten und Freiheiten .....     | 64 |
| Denken und Handeln .....               | 66 |
| Welt- und Lebensentwürfe .....         | 70 |
| Rückzug und Erholung .....             | 74 |
| Orientierung und Halt .....            | 80 |
| Ankommen und Innehalten .....          | 84 |

|   |     |
|---|-----|
| Gemeinschaft und Kommunikation .....        | 87  |
| Identifikation und Modellfunktion .....     | 90  |
| Ermutigung und Mobilisierung .....          | 97  |
| Trost und Resilienz .....                   | 101 |
| Selbsterkenntnis und Gefühlsschlüssel ..... | 107 |
| Selbstbewusstsein und Veränderung .....     | 111 |
| Sinnhaftigkeit und Existenzielles .....     | 114 |
| Grenzen und Nebenwirkungen .....            | 119 |

### III Anhang

|   |     |
|---|-----|
| Leitfadeninterview/Lesebiographie ..... | 125 |
| Kurzbiographien der Interviewten .....  | 127 |
| Danksagung .....                        | 132 |
| Literatur .....                         | 133 |