

Hrafn Andres Hardarson, Margret Sigurgeirsdottir

Bibliotheksbesuche verlängern das Leben

Ein Essay über die besondere Beziehung der Isländer zum Lesen¹

Dass Lesen und Bibliotheksbesuche das Leben länger und glücklicher machen, davon sind der isländische Dichter und Leiter der Bibliothek von Kopavogur, Hrafn Andres Hardarson, und seine Stellvertreterin Margret Sigurgeirsdottir nach der Lektüre aktueller Studien überzeugt. In ihrem Beitrag, der in der angesehenen isländischen Tageszeitung »Morgunblaðið« und in »Bókasafnið«, der Fachzeitschrift des isländischen Bibliotheksverbandes, veröffentlicht wurde, ziehen sie unter anderem die Parallele zum Sport. Der mit einem Augenzwinkern verfasste Artikel ist weniger eine Rechtfertigung für Bibliotheken als ein Beleg für die besondere Beziehung der Isländer zum Lesen.

Lesen ist wie Sport. Jeder muss es erst lernen und einmal gelernt, muss die Lesefähigkeit durch ständiges Lesen – egal ob fiktionaler oder nichtfiktionaler Texte – trainiert werden. Lesen geschieht dabei in erster Linie zur eigenen Bildung oder als reines Vergnügen. Aber durch das Training der Augen und des Gehirns ist es auch ein echter Gehirnsport. Bibliotheken sind die Fitnessstudios für diesen Sport, in ihnen finden ständig Tausende von neuronalen Workouts statt. Menschen aller Altersgruppen erreichen ihre Bibliothek zu Fuß, rennend oder mit dem Fahrrad, um dort Bücher und andere Medien auszusuchen und mit nach Hause zu nehmen. Schon die Bewegung von und zur Bibliothek ist gesund und erholsam, es sei denn man nutzt Auto, Bus oder Taxi.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Lesen von Büchern und die Nutzung von Bibliotheken sogar die Lebenserwartung von Menschen verlängern können. Tatsächlich zeigen uns die Erkenntnisse, dass diese Gewohnheiten unser Leben sogar mehr verlängern als jede andere körperliche Aktivität. Auch Raucher, die nicht lesen, haben eine kürzere Lebenser-

wartung als solche, die lesen. Die Nutzung von Bibliotheken, so könnte man also sagen, hat erwiesenermaßen eine größere Auswirkung auf die Lebenserwartung als andere soziale Aktivitäten wie etwa das Training in einem Fitnessstudio. Öffentliche Bibliotheken erfüllen damit ähnliche Funktionen wie kommunale Gesundheitszentren.

Dort begegnet man Bibliothekaren, die wissen, dass das Gehirn ein Teil des Körpers ist, der wie jeder andere sowohl genutzt als auch herausgefordert werden muss, um vollständig und zuverlässig zu funktionieren. Lesen ist das beste Gehirntaining und, verbunden mit regelmäßigen Gängen zur Bibliothek, nicht nur gesünder, sondern auch günstiger als andere sportliche Aktivitäten. Sport ist gesund und empfehlenswert. Und auch wenn Lesen nicht wirklich Sport ist, ist es doch die gesündeste Aktivität, die man neben dem Sport betreiben kann. Die örtliche Bibliothek ist also sowohl Trainingsraum für einen wichtigen Teil des Körpers als auch ein Zentrum für kulturelle Energien. In der Bibliothek vorbeizuschauen und sein Gehirn zu trainieren ist eine kluge Entscheidung.

Heilsame Wirkung

»Vor einigen Jahren wurde ich krank und musste in kurzer Zeit mehrere Vollnarkosen über mich ergehen lassen. Obwohl ich Bücher liebe, hörte ich danach auf zu lesen



Bücher wirken wie ein Jungbrunnen und erhöhen die Intelligenz – das verspricht jedenfalls der isländische Dichter und Bibliothekar Hrafn Andres Hardarson. Foto: inacio pires/Fotolia

und wurde in der Folge extrem vergesslich. Das war alles andere als angenehm für mich. Ich habe mich immer durch Workouts fit gehalten und fühlte, dass ich körperlich in guter Verfassung sein müsste. Tatsächlich habe ich mich schnell erholt, das Lesen blieb aber problematisch für mich. Ich schaffte es einfach nicht, mich auf Bücher oder andere Medien zu konzentrieren. Ich konnte mir nichts mehr merken und mich in nichts mehr vertiefen. Etwas musste geschehen.

Ich dachte, es müsste doch etwas Ähnliches für das Gehirn geben, wie einen Personal Trainer für den Körper. Also belegte ich im Winter einen Kurs bei der Erwachsenenbildung und drückte die Schulbank. Das war mein individuelles Gehirntraining. Da alle Kurse mit einem Test abschließen, war ich in der Vorbereitung gezwungen zu lesen. Dadurch machte mein Gedächtnis große Fortschritte, ich konnte mich wieder konzentrieren und hatte Spaß am Lesen. Lesen ist aus meiner Sicht die Beste aller Aktivitäten, es hat mich wiederhergestellt.«²

Ein anderes Beispiel ist der Literaturclub der Stadtbibliothek Kopavogur, den es mittlerweile seit 25 Jahren gibt. Ursprünglich für Menschen über 50 gedacht, sollte er einen sanften Übergang ins Alter sichern. Heute hat er 30 feste Teilnehmer, einige der Gründungsmitglieder sind mittlerweile an die 100 Jahre alt. Die Treffen finden nur in den Wintermonaten statt und egal wie das Wetter ist, nehmen sie alle an allen Treffen teil.

Medizinische Erkenntnisse

Auch die Augen sind ein Teil des Körpers, der trainiert werden muss, und dazu ist Lesen besonders geeignet. Natürlich brauchen sie genauso Ruhe, um sich nicht zu überanstrengen. An dieser Stelle kommt ein weiterer angenehmer Nebeneffekt des Lesens ins Spiel. Da wir durch das Lesen auch die Erinnerung anderer Menschen der unseren hinzufügen, erweitert Lesen unser Gedächtnis. Darüber hinaus neigen

- 1 Der Essay wurde von Olaf Eigenbrodt ins Deutsche übersetzt.
- 2 Interview mit einer anonymen Bibliotheksnutzerin
- 3 Selja Kivi: Besök öfte ditt lokale bibliotek og lev lenger, in: Bibliotekforum 7, 2006, S. 12–13.
- 4 Makku T. Hyypä u.a.: Leisure Participation Predicts Survival: A Population-based Study in Finland, in: Health Promotion International 21/1, 2005, S. 5–12.
- 5 Interview mit Keith Oatley im »Toronto Star« vom 15. Oktober 2009



Lesen ist wie Sport: Ein Bibliotheksbesuch soll laut Hardarson mehr der Gesundheit nutzen als das Training im Fitnessstudio.
Foto: Robert Kneschke/Fotolia

wir dazu, Dinge, die uns berühren, auch ins emotionale Gedächtnis aufzunehmen. Solcherart gelernt, können wir die Erinnerungen immer wieder abrufen und leise oder laut rezitieren. Dabei können wir dann sogar unsere Augen ausruhen, wenn wir sie schließen.

Im Aufsatz »Besuche regelmäßig deine örtliche Bibliothek und lebe länger« des norwegischen Journalisten Selja Kivi heißt es: »Die Bibliothek ist ein fester Ort, an dem sich Menschen aus vielen verschiedenen Lebenssituationen ohne Weiteres treffen können. Ohne Rücksicht auf ihr Alter, ihr Geschlecht oder ihren sozialen Status können aus solchen Begegnungen alle Arten von Freundschaften und Beziehungen resultieren. In dieser Hinsicht können Bibliotheksbesuche als ganz und gar positive Erfahrung gesehen werden, eine Erfahrung, die in der Tat lebensverlängernd wirken kann.«³

Makku T. Hyypä vom nationalen finnischen Gesundheitsinstitut und sein Team untersuchten die gesellschaftliche Partizipation aus Sicht des Mediziners. Dass die Begegnung und der Austausch mit anderen Menschen in der Freizeit nicht nur das demokratische Bewusstsein fördern, sondern auch zu weiteren Interaktionen ermutigen, ist bekannt. In seiner mehrjährigen Studie kommt das Team zu dem Schluss, dass Institutionen, in denen sich Menschen auf Augenhöhe begegnen können, ein lebensverlängernder Aufenthaltsort für Individuen sind.⁴ Bibliotheken als niedrigschwellige Orte sozialer und kultureller Interaktion sind also extrem gesund.

Romane machen klug – sei klug, lies Romane!

Im Januar 2008 stießen wir im »Morgunblaðið« auf Throstur Helgasons' interessanten Beitrag über den Schriftsteller und Psychologen Keith Oatley, der zusammen mit einer Forschergruppe an der Universität von Toronto eine Studie über den Effekt des Lesens auf die individuelle Intelligenz durchgeführt hat. Besonders fasziniert hat uns die Tatsache, dass Oatley erstmals beweisen konnte, dass die Lektüre von fiktionaler Literatur gut für die seelische Gesundheit ist.

In einem Interview mit dem »Toronto Star« sagt Oatley, dass die Lektüre von fiktionaler Literatur die Teile des Gehirns stimuliert, die auch für Empathie und Mitleid verantwortlich sind. »Wenn sie einen Roman lesen, ermöglichen sie es sich, für eine begrenzte Zeit eine andere Person zu werden, dies löst sie von der Beschränktheit auf die eigene Persönlichkeit. In einer Untersuchungsreihe haben wir festgestellt, dass fiktionale Literatur im besten Falle nicht nur der Unterhaltung dient, sondern auch unsere Fähigkeit verbessert, sich in andere Menschen hineinzusetzen, so fühlen wir uns mit etwas verbunden, das größer ist als wir selbst.«⁵

Oatley und sein Team führten eine kombinierte Reihe von Experimenten durch, bevor sie zu ihren Schlüssen kamen. Zunächst stellten sie eine Untersuchungsgruppe zusammen, die zu gleichen Teilen aus Liebhabern von fiktionaler Literatur und solchen Personen bestand, die

keine fiktionale Literatur lesen. Bei beiden Gruppen wurde zunächst die soziale Intelligenz getestet. Das Ergebnis war, dass Leser fiktionaler Literatur erheblich mehr empathische Fähigkeiten aufwiesen als die Vergleichsgruppe. Natürlich fragten sich die Wissenschaftler, ob zuerst die Henne oder das Ei da war. Vielleicht fühlen sich ja Menschen, die von Natur aus eine höhere soziale Intelligenz aufweisen, eher von fiktionaler Literatur angezogen; vielleicht ist die Lektüre von Romanen eher Ausdruck als Ursache für ein höheres empathisches Vermögen?

Viele offene Fragen

Zur Lösung dieser Frage bediente man sich eines Experimentes, in dem Tschewchows Erzählung »Die Dame mit dem Hündchen« eine Rolle spielte. Es wurde eine »Kontrollversion« des Werkes geschrieben. Diese beschrieb in selber Länge, aber in einem dokumentarischen Stil, dieselben Ereignisse wie das Original. Beide Testgruppen füllten vor und nach der Lektüre Fragebögen zu den eigenen Per-

sönlichkeitsmerkmalen und Emotionen aus. Im Ergebnis bewertete die Gruppe der Nichtleser fiktionaler Texte die geänderte Version als genauso interessant, wie die Gruppe der Leser das Original bewertet hatte. Oatley lehnte eine zu weitgehende Interpretation der Ergebnisse mit dem Hinweis ab, dass aus dem gleichen Experiment mit Computerspielen oder Filmen ähnliche Ergebnisse resultieren könnten wie im Falle der russischen Literatur.

Und es bleiben viele Fragen offen, die in der Studie nicht beantwortet werden. Etwa, ob man statt Tschewchow nicht auf Tom Clancy hätte zurückgreifen sollen. Aus welcher Art Literatur zieht man mehr Wissen über andere Menschen, einem Poproman oder einer literarischen Autobiografie? Und was ist mit Büchern, die behaupten, nichtfiktional zu sein, wie bei James Frey, in weiten Teilen aber extrem artifiziell sind; oder fiktionale Texte, die in leicht verschleierter Form Dinge berichten, die reale Personen tatsächlich getan haben? Oatley sagt von seiner Forschung, dass sie nur auf »gute Literatur« anwendbar ist. Aber was ist gute Literatur? ◀

Schwerpunkt

Themenschwerpunkte in BuB

Heft 4/2011:
Bibliotheksethik

Heft 5/2011:
100. Bibliothekskartag Berlin

Heft 6/2011:
Die politische Bibliothek

Heft 7-8/2011:
Schule und WB

Heft 9/2011:
Frankfurter Buchmesse

Heft 10/2011:
Treffpunkt Bibliothek

Heft 11-12/2011:
Verbände als Dienstleister

BEWEGTE BÜCHER



Gilgen Logistics entwickelt massgeschneiderte Komplettlösungen mit Eigenprodukten für die In-house Logistik. Kunden aus Dienstleistung, Handel und Industrie schätzen unsere Kompetenz - und dies seit mehr als 35 Jahren.

Was auch immer Sie bewegen wollen - wir steuern, kontrollieren und optimieren Materialflüsse in der gesamten Intralogistik.

Logistik für Bibliotheken

- Automatisches Buchtransportsystem zwischen Archiven und Ausgabe-/Rückgabestellen mecom®
- Leistungsfähige Mediensortierung
- Buchsorter mit automatischer Rückführung in die Magazin- und Freihandbereiche
- 24-h-Medienausgabe und Rückgabeterminale
- Flexible Zwischenlagerung für Vorreservierungen



www.gilgen.com / info@gilgen.com

Gilgen Logistics AG, Wangentalstrasse 252, CH-3173 Oberwangen
Tel. +41 31 985 35 35, Fax +41 31 985 35 36

Gilgen Logistics GmbH, Hauert 20, D-44227 Dortmund
Tel. +49 231 9750 5010, Fax +49 231 9750 5040

