



Gesunde Gemeinde Gampern

Die Freude des Lesens und die positive Wirkung auf unsere Gesundheit

Bücher lesen ist nicht nur unterhaltsam, es kann sogar fit machen und uns gesund erhalten! Ganz einfach deshalb, weil das Unterbewusstsein kaum unterscheidet zwischen Gelesenem und realem Leben. Muss man in einem Krimi also innerlich mit der Hauptfigur davonrennen, so spannen sich tatsächlich die entsprechenden Muskeln an!

Lesen ist eine einmalige Fähigkeit des Menschen, ein Privileg. Es sei erstaunlich, dass wir diesen außerordentlich komplexen Prozess überhaupt erlernen können, staunen Hirnforscher. Beim Lesen werden viele Teile des Hirns gleichzeitig aktiviert und zeitlich genau koordiniert.

Auch die Psychologie begeistert sich für das Lesen, weil es dem sehr nahe kommt, was als Glückserleben definiert wird: die versunkene Hingabe bei der Lektüre eines guten Buches, das veränderte Zeitgefühl, die Überwindung der beengenden Ich-Grenze. Unterdrückte oder benachteiligte Personen könnten zudem durch das Lesen lernen, sich eine bessere Welt vorzustellen und um ihre Verwirklichung zu kämpfen.

Der Wiener Logotherapeut Victor E. Frankl spricht sogar vom Buch als Therapeutikum und belegt die Heilkraft des Lesen aus seiner langen ärztlichen Erfahrung.