

ELLA BERTHOUD & SUSAN ELDERKIN

mit Traudl Büniger



DIE ROMANTHERAPIE

253 Bücher für ein besseres Leben



»Survival Kit für Leseratten.«! *annabelle*

Bücher auf Rezept: Fallada für die Hoffnungslosen, Tolstoi bei Zahnweh (und, ja, natürlich auch bei Ehebruch) und *Schiffbruch mit Tiger* in ausweglosen Situationen – die *Romantherapie* kennt für jede Lebenslage das richtige Buch. Ob Sie an Kaufsucht oder Liebesmangel leiden, ihre Nase hassen, zu wenig Sex haben oder einfach hoffnungslos eitel sind, bei alldem hilft nur eins: der richtige Roman.

Die Romantherapie ist ein sprühendes Lesevergnügen und liefert stets die passende Lektüre von A bis Z. Lesen Sie sich gesund – oder verschreiben Sie selbst Bücher gegen Einsamkeit, Liebeskummer oder Langeweile. Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihre Buchhändlerin oder Ihren Buchhändler.

Ella Berthoud und Susan Elderkin empfahlen sich schon beim Literaturstudium in Cambridge gegenseitig Romane. Ella widmete sich anschließend der Kunst, Susan dem Schreiben. Seit 2008 bieten sie an der Londoner School of Life Bibliothherapie-Sitzungen an – und betreiben das Empfehlen von Romanen als Lebenshilfe seitdem ganz professionell.

Traudl Büniger ist Programmredakteurin der lit.COLOGNE, Literaturkritikerin und Autorin. Ihr literarisches Debüt *Lieblingskinder* erschien 2012. Gegen Schreibkrisen aller Art liest sie Lorient.

insel taschenbuch 4335
Ella Berthoud & Susan Elderkin
mit Traudl Büniger
Die Romantherapie



Ella Berthoud & Susan Elderkin
mit Traudl Büniger

DIE ROMANTHERAPIE

253 Bücher für ein besseres Leben

Aus dem Englischen von
Katja Bendels und Kirsten Riesselmann

Insel Verlag

Die Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel *The Novel Cure. An A to Z of Literary Remedies* bei Canongate Books, Edinburgh.

Die Schreibweisen von Autorennamen und Namen von Romanfiguren folgen jeweils der Ausgabe, die als Quelle für die direkten Zitate genutzt wurde (s. Quellennachweise).

Erste Auflage 2014

insel taschenbuch 4335

© der deutschen Ausgabe Insel Verlag Berlin 2013

© Ella Berthoud, Susan Elderkin, Traudl Büniger 2013

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das
des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vertrieb durch den Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Umschlagabbildungen: Here Design, London

Satz: Satz-Offizin Hümmer GmbH, Waldbüttelbrunn

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-36035-3

INHALT

Einleitung 9

Lebenslagen und Leiden von A bis Z 13

Epilog 409

Verzeichnis der Lebenslagen und Leiden 412

Verzeichnis der Leseleiden 416

Verzeichnis der Listen der »Zehn besten Romane« 417

Verzeichnis der Romane 418

Quellennachweise der direkten Zitate 423

Dank 429

Für Carl und Ash
und im Gedenken an Marguerite Berthoud und
David Elderkin, die uns lehrten, Bücher zu lieben –
und Regale für sie zu bauen.

EINLEITUNG

Bi|bli|o|the|ra|pie, die
[bi:bliotekapi:]

Der therapeutische Einsatz von Literatur zur Behandlung aller Leiden, die das Leben so mit sich bringt.

(Berthoud und Elderkin, 2013)

Dies ist ein medizinisches Handbuch der etwas anderen Art.

Zuerst einmal unterscheidet es nicht zwischen körperlichen und seelischen Schmerzen, sondern bietet Ihnen bei einem gebrochenen Herzen ebenso Hilfe wie bei einem angestoßenen Zeh. Zudem behandelt das vorliegende Buch eine Reihe von allgemeinen Lebenslagen wie Geburtstagsblues, Lustlosigkeit oder Midlife-Crisis. Es stellt sich aber auch den größeren Herausforderungen des Lebens wie dem Verlust eines geliebten Menschen oder dem Umstand, plötzlich allein-erziehend zu sein. Ob Schluckauf oder Montagmorgen-Gefühl, Bindungsangst oder fehlender Sinn für Humor – auch hierbei schafft es Abhilfe.

Und es unterscheidet sich noch in anderer Hinsicht von einem herkömmlichen Gesundheitsratgeber: Unsere Heilmittel bekommt man nicht in der Apotheke, sondern in einem Buchladen und in der Bücherei (oder als E-Book, wenn Sie mögen). Wir sind Autorinnen und Bibliotheraapeutinnen, und unser Arbeitsmittel sind Bücher. In unserem Medi-

zinschrank stehen Balzac und Tolstoj, Saramago, Perec und Proust. Wir haben die Literatur der letzten zweitausend Jahre nach den brilliantesten Köpfen und den heilsamsten Lektüren durchforstet, von Apuleius, dem Autor des *Goldenen Esels* aus dem 2. Jahrhundert n. Chr., bis zu den zeitgenössischen Elixieren einer Ali Smith und eines Jonathan Franzen.

Bibliotherapie mittels Ratgeber- und Selbsthilfeliteratur kennt man seit einigen Jahrzehnten. Doch Literaturliebhaber greifen schon seit Jahrhunderten – bewusst oder unbewusst – zur Linderung aller möglichen Leiden zu Romanen. Wenn Sie also wieder einmal ein Stärkungsmittel brauchen oder sich in einem emotionalen Durcheinander befinden, greifen Sie zu einem Buch. Unser Glaube an die Heilkraft der Literatur als die reinste und wirkungsvollste Form der Bibliotherapie gründet sowohl auf unseren eigenen Erfahrungen mit Patienten als auch auf einer ganzen Lawine anekdotischer Beweise. Manchmal ist es die Geschichte selbst, manchmal der Rhythmus der Sprache, die uns Leser verzaubern und dabei ihre Wirkung auf unsere Seelen entfalten, sei sie nun beruhigend oder stimulierend. Manchmal ist es eine Idee oder die Einstellung einer der Figuren, die sich in einer ähnlichen Situation befinden wie wir selbst. Egal was es ist – Bücher haben die Macht, uns in eine andere Welt zu entführen und uns einen anderen Blickwinkel zu eröffnen. Wenn wir in einen Roman vertieft sind, außerstande, unseren Blick von den Seiten zu lösen, dann sehen wir, was die Menschen in der Geschichte sehen, wir fühlen, was sie fühlen, lernen, was sie lernen. Wir mögen *denken*, dass wir im Wohnzimmer auf dem Sofa sitzen, aber der wichtigste Teil von uns, unsere Gedanken, unsere Sinne, unser Geist, sind doch ganz woanders. »Lesen bedeutet für mich nicht nur, eine Vorstellung von dem zu bekommen, was der Autor sagen möchte, sondern mit ihm auf die Reise zu gehen«, hat André Gide einmal gesagt. Niemand kehrt von einer solchen Reise als derselbe Mensch zurück, als der er sie begonnen hat.

Woran auch immer Sie leiden, unsere Kuren sind simpel: Ein Roman (oder zwei), regelmäßig gelesen. Einige Therapien werden vollständige Heilung bringen, andere zumindest Trost spenden und Ihnen zeigen, dass Sie nicht allein sind. Doch alle werden Ihnen für eine Weile Linderung verschaffen, dank der Macht der Literatur, uns von unseren Problemen abzulenken und in eine andere Welt zu entführen. In manchen Fällen ist es am effektivsten, die Medizin als Hörbuch einzunehmen oder gemeinsam mit einem Freund laut zu lesen. Wie alle Heilmittel sollten auch unsere literarischen vollständig eingenommen werden, um die beste Wirkung zu erzielen. Neben den angesprochenen Kuren bieten wir auch Abhilfe bei den unterschiedlichsten Leseleiden – zum Beispiel, wenn Sie keine Zeit haben zu lesen oder wissen möchten, was man lesen sollte, wenn man aus einem Alptraum erwacht und nicht wieder einschlafen kann –, sowie eine Liste der jeweils zehn besten Bücher für jedes Lebensjahrzent eines Erwachsenen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unseren belletristischen Pflasterchen und Umschlägen. Sie werden Sie gesünder und klüger machen – und zu einem besseren Freund. Ein Leben ohne Bücher ist ein Leben ohne die bereichernden Erfahrungen all jener, die diesen Weg vor uns beschritten haben.

*In Büchern stößt man seine Krankheiten ab –
wiederholt Gemütsbewegungen,
sie aufs neue darstellend, um sie zu meistern.*

D. H. Lawrence

**Lebenslagen und Leiden
von A bis Z**

A

ABSCHIEDE

Abschiede sind furchtbar. Was selbstverständlich war, ist verschwunden, Vertrautes fern oder verändert, im schlimmsten Fall sind wir untröstlich. Abschiede von Freunden, Eltern, Schwestern, Geliebten, Kindern, von Städten und Häusern begleiten uns für immer. Ein Leben ohne Abschiede gibt es nicht. Selten stellen wir uns der Herausforderung, die Gemengelage aus Gefühlen zuzulassen und auszuhalten, nehmen uns die Zeit und den Raum, in den Abschied und das, was er mit uns macht, hineinzuspüren. Stellen Sie sich dem Abschied, nehmen Sie ihn an – und Friederike Mayröckers *Die Abschiede* zur Hand.

Die Abschiede
Friederike Mayröcker

Mayröcker protokolliert die Tausende kleinen Abschiede, die dem einen großen, endgültigen vorangehen. Abreisende Postschiffe, weiterziehende Vögel, grußloses Verschwinden – kleine Stiche, zunächst noch im Wechsel mit Glücksmomenten. Wie in Trance geschrieben wirkt dieses Buch, das eine Liebesgeschichte von ihrem Ende her erzählt und dazu eine Flut von Bildern, Assoziationen und sinnlichen Eindrücken versammelt. Immer wieder setzt Mayröcker in ihrem Ringen um die Worte neu an, verlangt der Sprache etwas schier Unmögliches ab: das Festhalten von Augenblicken, das Überführen von Erinnerungen in Sprache, bevor sie zerfallen, und das Fixieren dessen, was nicht vergessen werden darf, in zärtlichen und schrecklichen Bildern.

Mayröcker erzählt keine chronologische Geschichte über einen Abschied, Sinnzusammenhänge und Stringenz sucht man vergeblich. Rational kann man den Text nicht erfassen. Aber genau hier entfaltet er seine magische Wirkung: Seine

Bilder und Worte aktivieren unsere eigenen Erinnerungen und Erfahrungen. Gemeinsam mit der großen Wortkünstlerin und β -Verächterin erinnern wir uns an Gefühle und Momente – und erkennen uns selbst. Und halten gemeinsam mit ihr die Erkenntnis aus, dass auch dem größten Glück der Abschied immer schon eingeschrieben ist. Kostbar wird uns das Glück auf diese Weise und dank Mayröcker kommen wir dem großen Plan, jeden Augenblick zu genießen, ein Stückchen näher.

ACHTLOSIGKEIT

Der kleine Prinz
Antoine de
Saint-Exupéry

Wenn Sie auf einem Planeten leben würden, der so klein ist wie Asteroid B 612, wo der kleine Prinz lebt – so klein, dass man eine Herde Elefanten aufeinanderstapeln müsste, um sie dort unterzubringen; dass man morgens nach dem Waschen und Anziehen erst einmal die frischen Triebe des Affenbrotbaums kappen muss, damit sie sich nicht über den ganzen Planeten ausbreiten; und man an einem Tag den Sonnenaufgang vierundvierzig Mal sehen kann, wenn man nur seinen Stuhl ein Stück verrückt; dann würden Sie achtsamer durchs Leben gehen. Sie würden nie vergessen, die eine Pflanze auf Ihrem Planeten täglich zu gießen. Sie würden vor jeder Reise Ihre Vulkane rechnen, sogar die bereits erloschenen. Denn Sie wüssten, dass die Dinge dadurch an Bedeutung gewinnen, dass wir Ihnen Zeit und Fürsorge zukommen lassen. Denn würden Sie sich diese Mühe nicht machen, würden Sie eines Morgens inmitten trauriger Dinge erwachen, deren Bedeutungslosigkeit Sie förmlich spüren könnten.

Wie groß auch immer Ihr Planet sein mag, wenn Sie mit der Lektüre des *Kleinen Prinzen* beginnen – wir garantieren Ihnen, dass er am Ende der Lektüre geschrumpft und Asteroid B 612 ähnlicher sein wird. Und anschließend werden Sie achtsamer leben.

- *Risikobereitschaft*
- *Egoismus*

**DIE ZEHN BESTEN ROMANE FÜR ACHTZIG-
BIS NEUNZIGJÄHRIGE**

- Das Haus in Paris* Elizabeth Bowen
Lord Jim Joseph Conrad
Wir werden zusammen alt Camille de Peretti
Die letzten Dinge Annegret Held
Eine Frau bei 1000° Hallgrímur Helgason
Über den Fluß und in die Wälder Ernest Hemingway
Die Entdeckung der Langsamkeit Sten Nadolny
Katzentisch Michael Ondaatje
Der Schmetterlingsbaum Jane Urquhart
Die Brücke von San Luis Rey Thornton Wilder

ADOPTION

Die Kinder- und Jugendliteratur ist übersät von adoptierten Jungen und Mädchen. Mary Lennox in *Der geheime Garten* ist ein verwöhntes Adoptivkind, das in ihrer neuen, lieblosen Umgebung zu lieben lernt. Mowgli aus dem *Dschungelbuch* wird von Wölfen aufgezogen, Tarzan in der Romanreihe von Edgar Rice Burroughs von Affen. Ein Hauch von Romantik scheint diese verlorenen und geretteten Kinder zu umgeben – und wer von uns hat früher nicht nach einem Streit mit seinen Eltern mal mit dem Gedanken gespielt, womöglich gar nicht ihr leibliches Kind zu sein? Adoptivkinder haben auch ihren Weg in die Erwachsenenliteratur gefunden, wie Heathcliff in *Sturmhöhe*, der die feine Balance seiner Adoptivfamilie ins Wanken bringt, oder ›Wart‹ in *Der König auf Camelot* von T. H. White, eine der wenigen Erfolgsgeschichten in diesem Bereich: ein Adoptivjunge, der sich als König Artus entpuppen wird.

In Wirklichkeit ist eine Adoption wenig romantisch und meist schwierig für alle Beteiligten – für die leiblichen Eltern, die beschließen, ihr Kind fortzugeben; für das Kind, das dies

Familienangelegenheiten

Ann Patchett

Das Graveyard-Buch
 Neil Gaiman

auf nicht ganz ideale Weise herausfindet; für das Kind, das seinen Adoptiveltern deren Unsicherheit übelnimmt und sich unter Umständen auf die Suche nach seinen leiblichen Eltern macht und enttäuscht wird; und für die Adoptiveltern, die entscheiden müssen, wann sie ihrem Kind erklären, dass es ›etwas Besonderes‹ ist. Die ganze Angelegenheit steckt voller Fallgruben – aber auch voller Liebe. Zudem kann eine Adoption das Ende unfreiwilliger Kinderlosigkeit bedeuten, und alle Beteiligten tun gut daran, sich mit der Komplexität ihrer Situation auseinanderzusetzen, und zwar mithilfe derer, die das Ganze bereits durchgemacht haben.

Eine der bezauberndsten Geschichten, die in letzter Zeit über Adoptivkinder geschrieben wurden, ist Ann Patchetts Roman *Familienangelegenheiten*. Doyle, der ehemalige Bürgermeister von Boston, hat drei Söhne: Sullivan, Teddy und Tip – der eine ein echter Rotschopf, die anderen beiden schwarz, sportlich und groß. DoYLES rothaarige Frau Bernadette, Sullivans Mutter, ist tot. Teddys und Tips leibliche Mutter beobachtet aus der Ferne, wie ihre Söhne aufwachsen, weiß von ihren Erfolgen und Niederlagen, ihren Freundschaften und Rivalitäten und wacht über sie wie ein Schutzengel.

Als die elfjährige Kenya plötzlich in den Doyle-Haushalt einzieht, bekommen die Dynamiken in der Familie eine neue Richtung. Teddy und Tip scheinen ihren Weg zu machen, der eine als Wissenschaftler, der andere als angehender Priester. Ihr älterer Bruder Sullivan ist seit einiger Zeit in Afrika und versucht dort, die Menschen in ihrem Kampf gegen AIDS zu unterstützen und zugleich vor einem entsetzlichen Ereignis in der Vergangenheit zu fliehen. Doch erst Kenyas Gegenwart lässt die Geschichte der unterschiedlichen Herkunft der Brüder ans Licht treten, und es ist Kenyas einfacher, aber überwältigender Drang zu laufen – von Patchett wundervoll dargestellt, wenn sie schreibt: »[S]ie war eine übermenschliche Kraft außerhalb der Naturgesetze. Die Gesetze der Schwerkraft hatten keine Gültigkeit für sie« –, der sie alle zusammenführt. Die Botschaft ist klar und kommt ganz unsentimental daher: Blut ist wichtig, aber Liebe ist wichtiger.

Neil Gaimans *Graveyard-Buch* zeigt uns, dass selbst die unkonventionellsten Eltern gute Adoptiveltern sein können: Ein kleiner Junge klettert eines Nachts aus seinem Gitterbettchen und schlägt so dem Tod ein Schnippchen, denn während der Knirps auf Entdeckungsreise geht, ermordet der »Mann namens Jack« seine Familie. Der Spaziergang führt den Jungen auf den nahe gelegenen Friedhof, wo er von zwei Geistern adoptiert wird. Mr. und Mrs. Owens, die in ihrem Leben keine Kinder bekommen konnten, nehmen sich des kleinen Jungen an. Sie geben ihm den Namen »Nobody«, aber alle nennen ihn Bod. Im Laufe seiner exzentrischen Kindheit lernt Bod so ungewöhnliche Dinge wie sich unsichtbar zu machen, durch Wände zu gehen und zu schlafwandeln – was sich später noch als äußerst nützlich erweisen wird.

Bods Geistereltern leisten ganze Arbeit. »Du lebst, Bod. Das heißt, du hast unendliche Möglichkeiten. Du kannst alles anfangen, alles tun, alles erträumen. Wenn du die Welt veränderst, dann verändert sich die Welt.« Ihre Weisheit gibt Bod die Kraft, sein Leben voll und ganz auszukosten, trotz der tragischen Ereignisse in seiner frühen Kindheit.

Eine Adoption ist und bleibt eine schwierige Angelegenheit. Doch wenn man ehrlich zueinander ist, haben alle Beteiligten die Chance, herauszufinden, wer sie sind und in welcher Beziehung sie zueinander stehen. Egal welche Rolle Sie dabei spielen – diese Geschichten werden Ihnen zeigen, dass Sie nicht allein sind. Lesen Sie sie, und geben Sie sie auch in der Familie weiter – ganz egal, wie die sich zusammensetzt. Und ermutigen Sie alle dazu, offen über ihre Gefühle zu sprechen. Wenn Ihnen dieser Gedanke Angst macht, lesen Sie ► *Harmoniebedürfnis, übermäßiges*, ► *Gefühle; Unfähigkeit, ihnen Ausdruck zu verleihen*, sowie ► *Empathie, Mangel an*, um sicherzugehen, dass Sie offen und vorurteilsfrei an den Verhandlungstisch treten.

Shining

Stephen King

Unter dem Vulkan

Malcolm Lowry

*Once a Runner –**Cassidys Lauf*John L. Parker Jr.

Alkoholiker treiben durch die Literatur wie Eiswürfel im Gin. Wieso? Weil Alkohol die Zunge löst. Und weil es immer Trunkenbolde sind, die darauf bestehen, uns ihre Geschichte zu erzählen. Und solange wir ihnen zwischen den Seiten eines Buches begegnen, können wir ihnen entspannt zuhören, ohne ihren Bieratem riechen zu müssen. Einigen wir uns also darauf, sie in den Büchern zu belassen. Niemand möchte einen echten Alkoholiker zu Hause haben; und wenn Sie spüren, dass Sie auf dem besten Wege sind, einer zu werden, dann schlagen wir vor, dass Sie sich von ein paar drastischen Schilderungen über schnapsinduzierte Selbstzerstörung abschrecken lassen. Unsere Therapie erfolgt in drei Schritten: Zwei Cocktails, die Ihnen zu Kopf steigen und einen Einblick in Ihr mögliches Schicksal bieten werden, damit Sie schnell wieder nüchtern sind, gefolgt von einem verlockenden Kurzen, der Sie veranlassen wird, die Joggingschuhe anzuziehen und in ein neues Leben zu laufen.

Jack Torrance, der Schriftsteller in Stephen Kings *Shining*, ist seit einigen Jahren trocken. Seine Frau ist zwar bei ihm geblieben, doch seit er ihrem gemeinsamen Sohn Danny vor ein paar Jahren im Suff den Arm gebrochen hat, vertraut sie ihrem Mann nicht mehr. Torrance hat über den Winter einen Job als Hausmeister des Overlook Hotels in den Rocky Mountains bekommen und hofft, dort seiner Frau und seinem mittlerweile fünfjährigen Sohn wieder näherzukommen – und seine Karriere wieder in Gang zu bringen, indem er ein neues Stück schreibt.

Die beiden größten Hindernisse, die Jacks Glück im Wege stehen, sind seine Alkoholsucht und sein aufbrausendes Temperament, keine gute Kombination, um den Winter in einem leeren, gruseligen Hotel zu verbringen, das bei Schneefall wochenlang von der Außenwelt abgeschnitten ist. Doch Jack ist fest entschlossen, trocken zu bleiben. Allerdings ist eine von Overlooks gruseligen Eigenheiten – abgesehen von der Architektur, die sich ständig verändert – seine Fähigkeit, Cocktails aus dem Nichts erscheinen zu lassen.