

## »Lesen macht glücklich«

Wie das ›Leseglück‹ die Vorstellung  
vom ›richtigen‹ Lesen einschränkt

---

Ute Schneider

### **Die Botschaft: Leser und Leserinnen sind glückliche Menschen**

Auf dem deutschen Publikumsbuchmarkt erscheinen seit Jahrzehnten Anthologien zum Thema ›Bücher lesen‹. Einige Beispiele aus den letzten Jahren: *Leseglück* (Dammel 2020), *Eine Spur von Glück: Lesende Frauen in der Geschichte* (Hintenberger 2020), *Leichte und schwere Literatur: Die Vielfalt individuellen Leseglücks* (Paulischin-Hovdar 2020), *Leseglück: 99 Bücher, die gute Laune machen* (Valerius/Fallwickl 2019), *Reading Women: Momente des Leseglücks* (Postkartenbuch 2019), *Warum Lesen glücklich macht* (Bollmann 2013, mit der Antwort: »... weil es uns sagt, wer wir sind«), *Von Bücherlust und Leseglück* (Eichel 2008), *Vom Glück des Lesens und Gelesenwerdens* (2004), *Lese-Glück. Eine Anthologie über den Himmel auf Erden* (Maurer 1996). Letzteres konstatiert einleitend »Lese-Glück lässt Bauchweh, Kummer, schlechtes Wetter, Liebesleid, Kälte, Hitze vergessen.« (ebd.: 9). Neben diesen und ähnlichen Zusammenstellungen von Zitaten, Geschichten und kurzen Reflexionen findet sich eine weitere typische Textgattung, in der geradezu normativ auf glückliche Lesemomente rekurriert wird: lesebiographische Dokumente. In Darstellungen individueller Leseerlebnisse und autobiographischen Rückblicken wird der Zustand des Leseglücks sehr häufig schon mit der Kindheitslektüre erinnert: »Als Kind war Lesen wie ein Rausch für mich« (zitiert bei Schön 1990: 346, auch belegt bei: Unseld 1975, Raabe/Wegner 2020,

Busch 2019, Maurer 1996, Graf 2016). Auch von bekannten Leser\*innen wird der Glückszustand beim kindlichen Lesen gerne angeführt; ganz ähnlich klingen beispielsweise die Erinnerungen Hans Falladas und Franz Hesses (Böhm 2023: 160–171).

Die Vorstellungen von der Empfindung eines Leseglücks bei der Lektüre fiktionaler Literatur sind in den sozialen Medien ebenfalls zu finden und tauchen nicht nur im vermeintlich altertümlichen gedruckten Buch auf, das damit für sich selbst wirbt. Auf X (ehemals Twitter) existiert ein Hashtag #lesenmachtglücklich.<sup>1</sup> Dieser Hashtag wird neben vielen anderen von der Werbekampagne des Börsenvereins des deutschen Buchhandels »Jetzt ein Buch« genutzt, in der u.a. nach den erreichten ›Lesезielen‹ des Jahres 2023 gefragt wird (@JetztEinBuch am 27. Dezember 2023). Anscheinend ist Lesen auch eine Leistung, deren Erfüllung zum Leseglück beiträgt oder zumindest in ein Glücksempfinden münden kann. Auf Instagram, YouTube und Social Reading-Plattformen werden kontinuierlich Lese-Challenges angestoßen, um den Lektüreradius zu erweitern und die Leseleistung quantitativ zu steigern. Eine amüsante Zusammenstellung von Challenges findet sich in der *Wunderkammer des Lesens* (Böhm 2023: 136–138).

Sowohl in den erwähnten Anthologien als auch auf X wird mit Leseglück ein recht eng geführter Lesebegriff verbunden, nämlich das Lesen von Büchern mit fiktionalen Lesestoffen. Informatives Lesen der digitalen oder gedruckten Zeitung, das alltägliche Lesen von Auskünften und Nachrichten, von Warenkennzeichnungen, Veranstaltungshinweisen und ähnlichen Gebrauchstexten scheint kein Leseglück auszulösen. Allen Vorstellungen zum Leseglück ist gemeinsam, dass stets die fiktionale Literatur gemeint ist, und noch eingeschränkter: das Lesen von Büchern. Nur Literatur im Medium Buch gerät ins Blickfeld, während andere Medien und Lesestoffe unberücksichtigt bleiben. Viel seltener werden Überlegungen zum Unglück des Lesens angestellt (z.B. Anz 1998, 2018) oder zu welch kritischen Reflexionen das Lesen literarischer Werke führen kann (z.B. Michel 2020).

---

<sup>1</sup> Diesen Hinweis habe ich Svenja Hagenhoff zu verdanken.

Das Lesen von Büchern scheint vor allem in populären Abhandlungen geradezu ein Synonym für Glück zu sein. Leser, insbesondere jedoch Leserinnen scheinen ganz grundsätzlich glückliche Menschen zu sein, obwohl uns gerade die Werke der Weltliteratur unglückliche Leser\*innen vorstellen: *Don Quijote* und *Emma Bovary* oder man denke an *Werther*-Leser, die im Anschluss an ihre Lektüre Suizid begeingen (siehe zur Werther-Wirkung Andree 2006).

## Leseglück – Tradierung eines Gefühls

Doch was bedeutet Glück? Glück ist zweifellos ein »emotionaler Gewinn« (Hettlage 2015: 24). In der aktuellen Glücksforschung werden verschiedene Facetten von Glück, »körperlich-sinnliche oder sinnerfüllte, [...] durch eigenes Streben errungene Glückszustände« (Hörisch 2011: 24), aufgeführt. Die Frage, ob der Glücksbegriff subjektiv oder ob er objektivierbar ist, ist im Falle des Leseglücks kaum zu beantworten. Es bleibt qualitativ unbestimmt, was Glück ist. Das dem Lesen, insbesondere der intensiven Lektüre, zugeschriebene Glück, kann jedoch als ein euphorischer emotionaler Zustand verstanden werden. Vor allem in lesebiographischen Zeugnissen schimmern die emotionalen Aufladungen fiktionaler Lektüre durch (vgl. z.B. *Welt, bleib wach*, Busch 2019). Die Gefühlszustände beim Lesen literarischer Texte sind beispielhaft untersucht worden (vgl. Keitel 1996: 9–26). Emotionale Reaktionen wie Lachen oder Weinen und alle zwischen diesen beiden Polen liegenden affektiven Zustände werden beim Lesen durch die literarischen Strategien in der Textgestaltung erzeugt. Die genannten Emotionen wurzeln im »subjektiven Prozess der literarischen Sinngebung« (Graf 2018: 5). Es entstehen ästhetische Leseerfahrungen, die über Funktionszuweisungen wie Information oder Unterhaltung oder Ableitungen aus Texten (vgl. ebd.: 7) hinausgehen. Diese emotionalen Texterfahrungen sind noch nicht per se das Leseglück, das über die durch den konkreten Lektürestoff ausgelösten Emotionen hinausreicht. Die klassische Tragödie sollte beim Rezipienten Furcht und Mitleid erregen, was zwar emotionale Reaktionen sind, die aber keineswegs

bei der Lektüre Leseglück auslösen müssen. Leseglück beruht sicherlich auf ästhetischem Genuss, der sich von sinnlichen Genüssen insofern unterscheidet, als »er nicht absichtlich hervorgerufen werden kann und nicht auf einzelne Sinnesorgane begrenzt ist, sondern bis in die Tiefe der Person reichen und die Ganzheit des Menschen aktivieren kann« (Henckmann 1992: 80–81). Dazu passt die öfter zu lesende Aussage eines Lesers: »Meine Stimmung wird durch das Lesen positiv beeinflusst« (Graf 2016: 16). »Stimmung« ist stets positiv oder negativ wertbesetzt. Sie ist eine Gefühlslage, ein subjektiv als gut oder schlecht empfundener Gemütszustand, der von ästhetischem Genuss ausgelöst werden kann. Die Frage, was ästhetisches Genießen vom einfachen Sinnengenuss unterscheidet, hat Hans Robert Jauß mit Rückgriff auf Immanuel Kants These vom interesselosen Wohlgefallen erläutert: »Ästhetisch genießendes Verhalten, das zugleich Freisetzung *von* und Freisetzung *für* etwas ist« (Jauß 1991: 82), setzt die »primäre Einheit von verstehendem Genießen und genießendem Verstehen voraus und restituiert die dem deutschen Sprachgebrauch ursprünglich eigene Bedeutung der Teilhabe und Aneignung« (ebd.: 85).

Das Leseglück ist nur wenig erforscht. Im *Handbuch Glück* (Thomä/Henning/Mitscherlich-Schönherr 2011) kommt es nicht vor. Nach der Flow-Theorie Mihály Csíkszentmihályis (siehe unten) ist ein wesentlicher Aspekt des Leseglücks die autotelische Erfahrung, die durch literarische Texte ausgelöst wird. Ludwig Muth datiert die Anfänge einer Glücksvorstellung beim Leseprozess im Christentum und verweist auf die zahlreichen Darstellungen Marias als Leserin in der Verkündigungsszene und auch danach als Mutter Jesu in der Bildenden Kunst (vgl. Muth 1996). Maria, oft tief in ihre Lektüre versunken dargestellt, wurde zum Vorbild für nachfolgende säkulare Darstellungen. Cornelia Schneider spricht in ihren Ausführungen zur bildlichen Darstellung von Lesenden auch von »christlicher Glückseligkeit« (Schneider 1996: 121). Im Zuge der fortschreitenden Säkularisierung wurde insbesondere die Frau als Leserin von Romanen in ähnlicher Art präsentiert.

Erich Schön hingegen, der in seinem Beitrag zur Mentalitätsgeschichte des Leseglücks der Flow-Theorie folgt, hält das antike literarische Lesen für nicht zwingend autotelisch. Er hat gezeigt, dass vor

dem Hellenismus literarische Texte nicht prädestiniert waren, potenzielles Leseglück auszulösen, da sie nur als Hilfsmittel, z.B. zu einem Vortrag, dienten (vgl. Schön 1996: 155–157). Seit dem Hellenismus gibt es allerdings ein Lesen, »bei dem das literarische Erlebnis im Leseakt selbst entsteht« (ebd.: 156). Der christlichen Lektüre sei hingegen das Autotelische abzusprechen, da sie einem religiösen Ziel verpflichtet sei. Ob aus theoretischer Perspektive das Lesen von literarischen und religiösen Texten im frühen Christentum als autotelisch angesehen werden kann oder nicht, ist für die Zuschreibung des Glücksgefühls allerdings unerheblich.

Dass das Leseglück kultursoziologisch gedeutet werden kann und sich im Laufe der Moderne qualitativ verändert, hat Erich Schön im historischen Abriss gezeigt. Bis in die Aufklärung kann unter Leseglück auch das soziale Glücksempfinden verstanden werden, da es in der Regel auf gemeinsamem Lesen in einer Gruppe beruhte:

»Die Explikation des Textsinns stellte sicher, daß Konsens über das Gelesene herrschte. Dieses Lesen diente der Versicherung der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, diente dem Gemeinsamkeitserlebnis, auch, wenn dies [...] die Unterordnung unter eine Autorität bedeutete, unter die Autorität des Buches – oder die seines autoritativen Vorlesers.« (Schön 1996: 159)

Glück, das sich aus der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft und dem Gemeinschaftserlebnis generiert, wandelt sich in der Aufklärung qualitativ, und zwar mit dem Aufkommen von neuen Lesestoffen (Romanen), mit der Individualisierung der Lektürewahl und dem daraus resultierenden einsamen Lesen. Das Glücksempfinden speiste sich fortan nicht mehr aus sozialer Gemeinschaft, sondern im Gegenteil, durch die Erfahrung der eigenen Individualität und Subjektivität: »Bevor im Leseakt jene Entgrenzung des Ichs stattfinden kann, die charakteristisch ist für das neuzeitliche Lesererlebnis [...], muß dieses Ich zunächst lebensweltlich abgegrenzt sein« (Schön 1996: 170). Buchlektüre als Auslöserin eines Leseglücks ist eine kultursoziologisch erklärbare tradierte Zuschreibung, die auf den positiven Eigenschaften basiert, die dem Buch als

Medium zugeschrieben werden. Die recht eng gefasste, ausschließlich literarische Lesekultur ist Teil der medialen Praktiken einer Gesellschaft sowie des Individuums (vgl. ausführlich Schneider 2023b). Lesen als Kulturtechnik ist in das gesellschaftliche Wertesystem eingebunden und daher auch von Prozessen des gesellschaftlichen Wertewandels betroffen. Dennoch wird sie in der Moderne kontinuierlich positiv bewertet und die Rezeption von literarischen Werken als sozial wünschenswert erachtet. Für die Rezeption von Texten und Büchern spielt die affektive bzw. emotionale Ebene genauso eine gewichtige Rolle wie die kognitive Seite des Lesens (vgl. die Auswertung bei Bonfadelli 2023: 399). Buchfunktionen und Lesemotive können einerseits aus lesebiographischen Zeugnissen gefiltert werden, und sie werden darüber hinaus auch in der fiktionalen Literatur aufgegriffen und durch diese tradiert und damit manifestiert (vgl. Stocker 2020).

Es sei an dieser Stelle auch kurz auf den Begriff »Leselust« verwiesen, der in enger Verwandtschaft zum Leseglück steht, aber nicht dasselbe meint, obwohl beide Begriffe bisweilen synonym genutzt werden. Thomas Anz zeigt die verschiedenen Interpretationen von Leselust auf (vgl. Anz 1998: 61–65), die ebenso wie Leseglück auf die emotionale Ebene verweisen: Möglicherweise ist der emotionale Lustgewinn »sogar das dominante Motiv, sich durch Literatur emotionalisieren zu lassen« (Anz 2018: 250). So ist die Leselust unter erholungstheoretischer Perspektive damit zu erklären, dass den »dauergestressten menschlichen Organismen eine Entlastung und Erholung« (ebd.) zuteil wird. Das rückt die »kindliche Leselust« in die Nähe des Leseglücks (so auch bei Graf 1996: 194).

## **Leseglück – ein messbares Phänomen?**

»Mythen überzeugen nur, wenn sie reale Erfahrungen der Menschen aufgreifen« (Giesecke 2002: 257). Michael Giesecke hat 2002 die Mythen der Buchkultur untersucht und diese Einsicht betont. Es ist also nicht ausreichend, einen wissenschaftlichen Diskurs über den Mythos des Leseglücks zu führen oder diesen Mythos kognitiv zu erfassen, sondern Leseglück muss erfahrbar sein. Der Soziologe und passionierte

Leser fiktionaler Literatur Hartmut Rosa reflektiert auf der Basis seines eigenen Leseverhaltens die Beziehung zwischen Lesen und Leben: »Beides sind zuallererst Resonanzphänomene. [...] Resonanz meint dabei [...] ein innerliches Berührtsein [...]« (Rosa 2020: 200). Nun kann das innerliche Berührtsein durchaus Glücksgefühle, aber auch das Gegen- teil auslösen. Der Neurophysiologe Wolf Singer führt das Empfinden von Leseglück auf die Belohnung einer gelungenen, anstrengenden, kognitiven Herausforderung zurück. Nun gilt Lesen als anstrengend:

»Ja, das ist es, weil kreative Prozesse das Gehirn fordern. Aber die Mü- he lohnt. Kreative Akte befriedigen und bewirken gelegentlich sogar das Glücksgefühl der Epiphanie. Heureka, ich habe es gefunden! Wo- bei das Finden dann der eigene Beitrag war. Wie oft stellt sich dieses Glücksgefühl nach dem Abspann eines Filmes ein, nach dem Umschal- ten auf einen anderen Kanal, nach dem Browsen im Internet?« (Singer 2020: 163)

Die wenigen wissenschaftlichen Studien und Diskussionen zum Glück des Lesens datieren vor allem in den 1990er und 2000er Jahren. Seit Alfred Bellebaums soziologisch grundierter Glücksforschung (vgl. Bellebaum/Muth 1996), flankiert von Elisabeth Noelle-Neumanns empirischen Stationen der Glücksforschung (vgl. Noelle-Neumann 1996, zur Empirie auch Tanzer 2011: 35–40, zum Leseglück ebd.: 44–49) scheint das Leseglück sogar wissenschaftlich bewiesen. Die Forschungen und Theorien zum Flow (ausgehend von Csíkszentmihályi scheinen die Ergebnisse weiter abzusichern. Das Flow-Erlebnis bei tiefer Lektüre haben Thissen, Menninghaus und Schlotz (2020) untersucht und sind zu dem Ergebnis gelangt, dass körperliche Empfindungen beim Lesen nicht nur wichtige Prädiktoren für das Vergnügen beim Lesen von Erzählungen sind, sondern auch andere wichtige Dimensionen des fiktionalen Leseerlebnisses beeinflussen. Dazu gehören das Gefühl, in der Welt der Geschichte präsent zu sein, die Identifikation mit den Protagonist\*innen, das Gefühl der Spannung, die kognitive Beteiligung an der Geschichte und das Textverständnis. Dies alles führt aber nicht automatisch zu glücklichen Leser\*innen.

Neben Bellebaum war Ludwig Muth, 20 Jahre Leiter der Buchmarktforschung des Börsenvereins des deutschen Buchhandels, einer derjenigen, der das Leseglück regelmäßig in seinen Publikationen in den Fokus rückte. Er bezog sich in seinen Ausführungen über das Leseglück häufig auf die empirischen Erhebungen, die Elisabeth Noelle-Neumann Anfang der 1970er Jahren vom Allensbacher Institut für Demoskopie durchführte. Ihre Forschungen über das Glücksempfinden in der Gesellschaft fragten, »welche Umstände, welche Lebensweisen, welche gesellschaftlichen Verhältnisse zum Glück des Menschen beitragen« (Noelle-Neumann 1996: 21). Noelle-Neumann führte in ihrer Eröffnungsrede zur Frankfurter Buchmesse 1974 aus, dass Bücherlesen etwas mit seelischem Wohlbefinden zu tun habe. Sie fragte, was das Lesen von Büchern bewirkt und ob sich damit der Zusammenhang zwischen regelmäßigem Lesen von Büchern und Flow-Erlebnissen oder auch zwischen regelmäßigem Lesen von Büchern und glücklichem Aussehen der Leser\*innen erklären lasse (vgl. ebd.: 34). Daher mussten die Interviewer\*innen anhand von Gestik und Mimik der Befragten entsprechend deren Glückszustand einschätzen. Wie valide dieses Vorgehen ist, sei dahingestellt. Man hat allerdings aus empirischen Erhebungen geschlossen, dass häufiges Lesen mit hoher Persönlichkeitsstärke korreliert, und persönlichkeitsstarke Menschen sind schichtenübergreifend eher glücklich. Vielleicht lesen sie auch mehr und lieber als andere. Das muss nicht zwingend heißen, dass Lesen glücklich macht, aber es schafft die Voraussetzungen dafür, denn das Lesen von Büchern »ist anstrengender als andere Formen der Unterhaltung, insbesondere das Fernsehen. Aber mit der Anstrengung entwickeln sich Kräfte, und darauf scheint es nun für ein in der Grundstimmung glückliches Leben vor allem anzukommen« (ebd.: 56). Ludwig Muth hat diesen Befund aufgegriffen und konstatiert, dass das Glück, das sich dann einstellt, das Glück der Bestätigung ist: »Ich habe die Kraft, Schwierigkeiten zu überwinden. Ich habe die Kraft zu mir selbst. Lesen ist erfahrende Selbstbestimmung. Darum sind Bücher [...] ein nicht geringer Teil des Glücks.« (Muth 1983: 54) Glück stellt sich nach dieser Theorie also erst NACH dem Tun ein, nicht während des Tuns (vgl. Noelle-Neumann 1996: 82).

## Leseglück als Flow-Erfahrung

Glücksforschung ist Flow-Forschung. Letztere geht auf den Psychologen Mihályi Csíkszentmihályi zurück, der schon in den 1970er Jahren den mentalen Zustand des Flow-Erlebens beschrieb. Er schätzte, dass das Lesen »vermutlich zur Zeit die am meisten erwähnte flow-Aktivität der Welt« (Csíkszentmihályi 1992: 159) sei. Auch Ludwig Muth orientiert sich in seinen Überlegungen zum Leseglück an der Flow-Theorie Csíkszentmihályis, nach der sieben Faktoren entscheidend für die Entstehung und Empfindung eines Flows nötig sind: (1) man muss einer Aktivität gewachsen sein und daran wachsen; (2) ein ungestörtes Feedback; (3) Konzentration und Hingabe an die Tätigkeit; (4) ein verändertes Zeitgefühl; (5) die Überwindung der ICH-Grenzen; (6) spielerische Autonomie und (7) als Ergebnis wird ein autotelischer Zustand erreicht, also eine sich selbst genügende Aktivität. Muth versteht darunter eine Aktivität, die »man ohne Erwartung künftiger Vorteile ausübt« (Muth 2004: 54). Mit letzterem ist die Richtung der Lektüre weitgehend vorgegeben: nicht das schnelle Informationslesen, sei es über das politische Weltgeschehen oder andere Angelegenheiten, nicht die situative Überbrückung von Wartezeiten dürfen das Lesemotiv sein, sondern das – meist literarische – genussreiche Lesen fiktiver Stoffe, die es ermöglichen, die Ich-Grenzen zu überschreiten und für die Zeit des Lesens in eine andere Identität abzugleiten (vgl. Muth 2004: 62–63).

Der Glücksgefühle auslösende Flow ist eine mentale Belohnung, deren Wiederholung erwünscht ist. Thissen, Menninghaus und Schlotz haben den Leseprozess auch in seiner Körperlichkeit untersucht und als Flow auslösende Aspekte folgendes benannt (2020: 2): (1) Verschmelzung von Erzählhandlung und Bewusstsein; (2) Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die Erzählung und Ablenkung von der realen Welt; (3) Verlust der Selbstwahrnehmung; (4) verändertes Zeitempfinden, wobei die Zeit entweder schneller oder langsamer vergeht als unter Nicht-Flow-Bedingungen; (5) Gefühl der Kontrolle über die Situation und die eigenen Fähigkeiten; in Bezug auf das Lesen kann dies als ein Gefühl der Kompetenz beim Verstehen der Erzählung verstanden werden; (6) Wahrnehmung von kohärenten Anforderungen im Sinne von zwingenden, nicht

widersprüchlichen Handlungsmöglichkeiten. Lesen im Fluss bedeutet die subjektive Überzeugung, die Geschichte intuitiv zu verstehen, ohne über verschiedene Lesarten nachdenken zu müssen; (7) Aktivierung des kognitiven Schemas, das der erfolgreichen Konstruktion eines mentalen Geschichtenmodells zugrunde liegt; (8) eine wahrgenommene Leichtigkeit der kognitiven Zugänglichkeit zum Text; und schließlich (9) intrinsische Freude an der Tätigkeit. Lesen im Flow ist per Definition selbstbelohnend und führt zu einer erhöhten Motivation weiterzumachen, und es führt dazu, auch andere fürs Lesen zu motivieren. Beispielhaft dafür ist etwa das von Graf aufgezeichnete Statement einer jungen Mutter, die den Wunsch hat, ihrem kleinen Sohn zu helfen, »irgendwann schöne Leseerfahrungen zu machen. Für mich waren und sind das sehr glückliche Momente« (Graf 2016: 15).

### **Flow unter Afferenz von Eigenzeit**

»Intensives Lesen setzt eine gewisse Langsamkeit voraus« (Heimes 2017: 84). Silke Heimes argumentiert, dass Lesen aus fachlichen oder professionellen Gründen oft auf eine schnelle Aneignung von Informationen zielt, während anderes Lesen auf »Entschleunigung, einem Verweilen bei Worten und Sätzen, einem Innehalten« (ebd.) basiert. Das bei Flow-Erlebnissen nachgewiesene veränderte Zeitempfinden während des Leseprozesses ist ein wesentliches Element für Leseglück. Da Lesen in der Regel ein einsamer Prozess ist, ist die Voraussetzung dafür, verfügbare individuelle Zeit störungsfrei lesend nutzen zu können. Helga Nowotny erläutert in ihrer Analyse zur Entwicklung einer individualisierten Zeit, dass die soziale Zeit, die einer Gruppe bzw. eines sozialen Systems jahrhundertelang für den/die Einzelne/n dominierend war. Diese soziale Zeit wird etwa ab der Aufklärung ergänzt durch eine individuell nutzbare ›Eigenzeit‹. Im Bürgertum entwickelte sich durch das »Entstehen der Individualität und Subjektivität eine eigene zeitliche Empfindung. Doch diese blieb, wie für die Leserin des Romans [...] noch ganz eingebettet in die private Sphäre, den Blicken der anderen entzogen, die geheime Zeit des werdenden Ichs« (Nowotny 1993: 30). Nowotny führt als Beispiel für die Entstehung der Eigenzeit das Roma-

nelesen an. Das rasante Aufkommen der Romanliteratur ab 1750 und die Entstehung von ›Eigenzeit‹ sind parallele Entwicklungen, die eine gegenseitige Wechselwirkung hatten. Anlass für die Inanspruchnahme der Eigenzeit kann beispielsweise ein »gutes Buch« (Heimes 2017: 84)<sup>2</sup> sein. Die bewusste Einrichtung von Eigenzeit für das Lesen führt dazu, die »allgemeine Zeit« zu vergessen und die »eigene Zeit [...], unseren persönlichen Rhythmus zu entdecken« (ebd.). Die Eigenzeit wird in lesebiographischen Zeugnissen als bewusste Einrichtung von Leseatmosphären beschrieben. In der Sammlung *Glückliche Momente* (Graf 2016) erzählen achtzig junge Erwachsene von ihren Lektüreerlebnissen, den Herausforderungen des Textverständnisses und einer intensiven emotionalen Teilhabe am fiktiven Geschehen. Dabei kommen auch das Zeitempfinden und die Leseatmosphären zur Sprache. Ein recht typisches Beispiel sei hier zitiert:

»Das sieht dann so aus, dass ich beim Lesen entweder auf meinem Sofa liege oder mich auf einem ähnlich bequemen Möbel befinde. Um lange liegen zu können, muss die ›Versorgung‹ stimmen. D.h. ein Kaffee oder auch nur Wasser und ein paar Süßigkeiten gehören immer dazu. Das Schönste ist eine Zigarette dabei. Lange Winterabende oder auch trübe Sonntage werden dann zu einem schönen Erlebnis. Wenn ich mich richtig darauf eingestellt habe, dann darf das Telefon nicht klingeln und eigentlich sind sämtliche Störungen von außen lästig. [...] Das Wetter war sehr schön und so beschloss ich eine Sonnenliege aufzustellen, um mich darauf zu legen. Wie lange es letztendlich gedauert hat, dieses Buch zu lesen, kann ich nicht sagen. Ich weiß nur, dass ich früh morgens damit angefangen habe und es erst wieder an die Seite legen konnte, als es ausgelesen war. Danach fühlte ich mich, als hätte ich eine Reise unternommen und wäre endlich angekommen.« (Graf 2016: 31–32)

---

2 Was ein ›gutes Buch‹ ist, ist nicht definiert, es meint wohl in erster Linie, ein Buch, das seinen Zweck erfüllt, z.B. ein Kochbuch, dessen Rezepte funktionieren.

Die Eigenzeit wird hier als nicht objektiv messbar, sondern intensiv erfahrbar erlebt und auch so geschildert.

### Leseglück als Therapeutikum

Wenn man nur genügend liest, wird man glücklich und man lebt sogar länger (vgl. Bavishi/Slade/Levy 2016). An der School of Public Health, Laboratory of Epidemiology and Public Health der Yale University wurde ab 1992 eine Langzeitstudie über 12 Jahre mit 3635 Proband\*innen, die älter als 50 Jahre waren, durchgeführt und zwar in drei Gruppen (Nichtleser\*innen, Leser\*innen, die 3,5 Stunden in der Woche zum Buch griffen und Leser\*innen, die mehr als 3,5 Stunden pro Woche lasen). Die Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass das Lesen von Büchern ein längeres Leben mit sich bringt: »A survival advantage persisted after adjustment for all covariates [...], indicating book readers experienced a 20 % reduction in risk of mortality over the 12 years of follow up compared to non-book readers« (Bavishi/Slade/Levy 2016: 44). 33 % der Nicht-Buchleser\*innen starben, aber nur 27 % der Buchleser\*innen. Sie lebten durchschnittlich zwei Jahre länger als die Nichtleser\*innen. Verblüffenderweise gilt diese Feststellung nur für Bücher. Zeitschriften, Magazine und Zeitungen wirken nicht lebensverlängernd, was auf die tiefergehende Buchlektüre zurückgeführt wird.

Mit der Annahme der Existenz von Leseglück arbeitet schon lange ein anderer psychologisch/medizinischer Ansatz. Die bei Noelle-Neumann manifeste Behauptung, Leser\*innen seien starke und glückliche Menschen, und ihre durch Empirie gewonnene Erkenntnis, dass »der dem Buch zugemessene Wert Einfluss auf das subjektive Glücksempfinden bei der Lektüre hat« (Meyer 2016: 43), gelangt in der sogenannten Bibliotherapie zur Anwendung. Die Bibliotherapie ist keine medizinisch anerkannte therapeutisch eingesetzte Form der Heilung, ihre Wirksamkeit ist umstritten, aber sie hat dennoch immer wieder Konjunktur. Bei Heimes (2017: 20–24) lässt sich ein kurzer Abriss der Bibliotherapiegeschichte nachlesen. Sie beginnt bereits bei Augustinus (»Nimm und lies!«) und lässt sich über Maimonidis' *Regimen Sanitatis* bis zu den vielfältigen europäischen und in den USA zur Anwendung gelangten

Ansätzen nachvollziehen. Die Geschichte der Bibliotherapie mündet schließlich 1984 in die Gründung der Deutschen Gesellschaft für Poesie- und Bibliotherapie. Die Umsetzung dieser Vorstellung kann definiert werden als die Nutzung »von Büchern und Texten jeder Art mit einer therapeutischen Zielsetzung. [...] Die Bibliotherapie findet sowohl auf privater Ebene (Persönlichkeitsentwicklung) als auch im medizinischen und psychologischen Bereich Anwendung« (Meyer 2016: 43). Die Idee, durch literarische Lektüre Lebenskrisen zu meistern und ausgewählte Romane als Therapeutika einzusetzen, ist bereits mehrere Jahrzehnte alt, wurde ab den 1980er immer weniger thematisiert und erlebt seit einigen Jahren eine Renaissance: In großen Publikumsverlagen sind Titel erschienen wie *Die Überlebensbibliothek* von Rainer Moritz (2007) oder *Lesen als Medizin. Die wundersame Wirkung von Literatur* von Andrea Gerk (2015) oder *Lesen ist die beste Medizin. Alles zu Dosierung und Nebenwirkungen* von Alexandra Löhr (2022). Die Vielfalt der seit Beginn des neuen Jahrtausends aufgelegten Titel ist beachtlich (vgl. das Quellenverzeichnis bei Meyer 2016: 97–103). Erwähnenswert im Kontext des Leseglücks ist die Bibliotherapie insofern, als ihre Anwendung auf dem Gedanken der Glücksforschung beruht, dass Leseglück und Lese-Flow Gefühle hervorrufen, die auch durch Meditation und Hypnose entstehen (vgl. Meyer 2016: 43). Das geistige Versinken in Geschichten und das völlige Absorbiertsein durch den Leseakt werden therapeutisch als ausgesprochen positiv für Krankheitsverläufe eingeschätzt.

## Und jetzt?

Alle Forschungen zum glückauslösenden Flow bei der Lektüre beziehen sich auf literarische Texte, was im Sinne der Flow-Theorie auch die einzige Textsorte ist, die autotelisch gelesen werden kann. Die nachweisbare Verknüpfung des Glücksempfindens mit bestimmten Textsorten ist sicherlich ein positiver Befund, der für das Bücherlesen als anzustrebendes Freizeitvergnügen oder kontemplative Praktik spricht. Aus dieser Zuschreibung resultiert allerdings auch ein negativer Aspekt. Die Erfindung, Empfindung und kulturelle Tradierung des Leseglücks verstallen

den Blick auf andere Arten des Lesens und andere Lektürestoffe, die weder einen Flow auslösen noch therapeutisch wirken, aber dennoch emotionale Wirkung haben können.

Der bei der Untersuchung des Leseglücks zur Anwendung kommende operationale Lesebegriff trägt letztlich zur Verengung der Vorstellung vom ›richtigen‹ Lesen in der Gesellschaft bei. Es ist angesichts der hohen Anzahl von sekundären bzw. funktionalen Analphabeten auch in gegenwärtigen formal hoch qualifizierten Gesellschaften wenig hilfreich, wenn Lesen stets mit dickleibigen Romanen etc. und glücklichen Stunden im Sessel oder auf der Couch o.ä. assoziiert wird. Lesen ist Basisqualifikation für soziale und politische Teilhabe und professionellen Erfolg: »Ohne ausreichende Lesekompetenzen können sich Menschen in einer literalen Gesellschaft weder persönlich weiterentwickeln, noch die ihnen in ihrem Lebenskontext zukommenden Aufgabe angemessen erfüllen« (Preußer 2018: 534). Das wird in all dem Leseglückstaumel viel zu wenig betont.

Leseglück ist nicht objektiv messbar, es gibt keine Maßeinheit für Leseglück. Das subjektive Glücksempfinden ist kulturell und sozial beeinflusst, wobei die Sinnlichkeit von Leseerfahrungen durch lesebiographische Texte ebenso bezeugt ist wie durch eine Flut von Bildern, die Lesen seit der Frühen Neuzeit als sinnlichen Genuss darstellen (vgl. Schön 1996, Schneider 2023a). Vielleicht sollte auch mehr zum Unglücklichsein beim Lesen geforscht werden. Die häufig zitierte Einlassung Kafkas zum Leseglück könnte dazu einen Impuls liefern:

»Ich glaube, man sollte überhaupt nur solche Bücher lesen, die einen beißen und stechen. Wenn das Buch, das wir lesen, uns nicht mit einem Faustschlag auf den Schädel weckt, wozu lesen wir dann das Buch? Damit es uns glücklich macht, wie Du schreibst? Mein Gott, glücklich wären wir eben auch, wenn wir keine Bücher hätten, und solche Bücher, die uns glücklich machen, könnten wir zur Not selber schreiben. Wir brauchen aber die Bücher, die auf uns wirken wie ein Unglück, das uns sehr schmerzt, wie der Tod eines, den wir lieber hatten als uns, wie wenn wir in Wälder verstoßen würden, von allen

Menschen weg, wie ein Selbstmord, ein Buch muß die Axe sein für das gefrorene Meer in uns. Das glaube ich.«<sup>3</sup>

Leseglück ist ein kulturelles Wertmuster, das flankiert wird von einem anderen kulturellen Wertmuster, dem ›Bücherglück‹, wovon der passionierte Sammler erzählen kann (vgl. Kunze 1980, v. Lucius 2012). Aber das wäre ein anderes Thema.

## Literaturverzeichnis

- Andree, Martin (2006): Wenn Texte töten. Über Werther, Medienwirkung und Mediengewalt. München: Fink.
- Anz, Thomas (1998): Literatur und Lust. Glück und Unglück beim Lesen, München: Beck.
- Anz, Thomas (2018): »Leselust«, in: Alexander Honold/Rolf Parr (Hg.), Grundthemen der Literaturwissenschaft: Lesen, Berlin/Boston: De Gruyter, S. 233–255.
- Bavishi, Avni/Slade, Martin D./Levy, Becca R. (2016): »A chapter a day: Association of book reading with longevity«, in: Social Science & Medicine 164, S. 44–48. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.07.014>.
- Bellebaum, Alfred/Hettlage, Robert (Hg.) (2010): Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Bellebaum, Alfred/Muth, Ludwig (Hg.) (1996): Leseglück – eine vergessene Erfahrung? Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Böhm, Thomas (Hg.) (2023): Die Wunderkammer des Lesens, Berlin: Verlag Das Kulturelle Gedächtnis.
- Bollmann, Stefan (2013): Warum Lesen glücklich macht (it 4221), Berlin: Elisabeth Sandmann Verlag.

---

3 <https://www.literatpro.de/prosa/161116/an-oskar-pollak-prag-27-januar-1904-mittwoch> [zuletzt aufgerufen 2.1.2024].

- Bonfadelli, Heinz (2023): »Ich/Man sollte mehr Bücher lesen!« Wertzuschreibungen an die Kulturtechnik Lesen und Buchlesen in der Mediengesellschaft, in: Ursula Rautenberg/Ute Schneider (Hg.), *Das Buch als Handlungsangebot. Soziale, kulturelle und symbolische Praktiken jenseits des Lesens*, Stuttgart: Anton Hiersemann Verlag, S. 392–409.
- Busch, Michael (Hg.) (2019): *Welt, bleib wach. Das große Buch vom Lesen – eine Anstiftung*, Freiburg/Basel/Wien: Herder.
- Csíkszentmihályi, Mihály (1992): *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, Stuttgart: Klett-Cotta.
- Giesecke, Michael (2002): *Von den Mythen der Buchkultur zu den Visionen der Informationsgesellschaft*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Dammel, Gesine (Hg.) (2020): *Leseglück (it 4779)*, Berlin: Insel Verlag.
- Eichel, Christine (2008): *Von Bücherlust und Leseglück*, München: Kneissebeck Verlag.
- Gerk, Andrea (2015): *Lesen als Medizin: Die wundersame Wirkung der Literatur*, Berlin: Rogner & Bernhard.
- Graf, Werner (1996): »Die Erfahrung des Leseglücks«, in: Alfred Bellebaum/Ludwig Muth (Hg.), *Leseglück – eine vergessene Erfahrung?* Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 181–212.
- Graf, Werner (Hg.) (2016): *Glückliche Momente. Leser erzählen ihre Lektüreautobiografie (LeseForschung 4)*, Berlin/Münster: LIT.
- Graf, Werner (2018): *Leseporträts. Die biographische Wirkung der Literatur. Mit einer Einführung in die qualitative biografische LeseForschung (LeseForschung 5)*, Berlin/Münster: LIT.
- Heimes, Silke (2017): *Lesen macht gesund. Die Heilkraft der Bibliotherapie*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Henckmann, Wolfhart (1992): »Genuß, ästhetischer«, in: Wolfhart Henckmann/Konrad Lotter (Hg.), *Lexikon der Ästhetik (Beck'sche Reihe 466)*, München: Beck, S. 80–81.
- Hettlage, Robert (2015): *Das Prinzip Glück (essentials)*, Wiesbaden: Springer VS.
- Hinterberger, Monika (2020): *Eine Spur von Glück. Lesende Frauen in der Geschichte*, Göttingen: Wallstein Verlag.

- Hörisch, Jochen (2011): »Glück im Deutschen«, in: Dieter Thomä/Christoph Henning/Olivia Mitscherlich-Schönherr (Hg.), *Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch*, Stuttgart/Weimar: Metzler, S. 13–14.
- Jauß, Hans Robert (1991): *Ästhetische Erfahrung und literarische Hermeneutik* (stw 955), Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Keitel, Evelyne (1996): *Von den Gefühlen beim Lesen. Zur Lektüre amerikanischer Gegenwartsliteratur*, München: Fink.
- Kunze, Horst (1980): »Vom Glück des Büchersammelns« [1974], in: Horst Kunze (Hg.), *Im Mittelpunkt das Buch*, Leipzig: Bibliographisches Institut, S. 208–213.
- Löhr, Alexandra (2022): *Lesen ist die beste Medizin. Alles zu Dosierung und Nebenwirkungen*, München: Knaur.
- Lucius, Wulf D. (2012): *Das Glück der Bücher. Beiträge zu Buchästhetik und Buchgeschichte*, Berlin: Berlin University Press.
- Maurer, Doris (Hg.) (1996): *Lese-Glück. Eine Anthologie über den Himmel auf Erden*, Essen: Klartext.
- Meyer, Sophia (2016): *Bibliotherapie. Eine aktuelle Bestandsaufnahme (Initialien 30)*, Mainz: Mainzer Institut für Buchwissenschaft.
- Michel, Sascha (2020): *Die Unruhe der Bücher. Vom Lesen und was es mit uns macht*, Stuttgart: Reclam.
- Moritz, Rainer (2007): *Die Überlebensbibliothek. Bücher für alle Lebenslagen*, München/Zürich: Piper.
- Muth, Ludwig (1983): »Bücher sind kein geringer Teil des Glücks ....« *Lesen heute*, in: Gerd-Klaus Kaltenbrunner (Hg.), *Warum noch lesen? Vom notwendigen Überfluß der Bücher* (Herderbücherei INTITATIVE 53), Freiburg: Herder, S. 41–57.
- Muth, Ludwig (1996): »Leseglück als Flow-Erlebnis«, in: Alfred Bellebaum/Ludwig Muth (Hg.), *Leseglück – eine vergessene Erfahrung?* Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 57–81.
- Muth, Ludwig (2004): »Lust am Lesen«, in: Alfred Bellebaum/Hans Braun (Hg.), *Quellen des Glücks – Glück als Lebenskunst* (Bibliotheca Academica. Soziologie, Band 2), Würzburg: Ergon-Verlag, S. 51–59.
- Noelle-Neumann, Elisabeth: »Stationen der Glücksforschung. Ein autobiographischer Beitrag«, in: Alfred Bellebaum/Ludwig Muth (Hg.),

- Leseglück – eine vergessene Erfahrung? Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 15–41.
- Nowotny, Helga (1993): *Eigenzeit: Entstehung und Strukturierung eines Zeitgefühls*, (stw 1952), Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Paulischin-Hovdar, Sylvia (2020): *Leichte und schwere Literatur: Die Vielfalt individuellen Leseglücks*, Wien: Praesens Verlag.
- Preußer, Ulrike (2018): »Didaktische Leseforschung«, in: Alexander Hohnold/Rolf Parr (Hg.), *Grundthemen der Literaturwissenschaft: Lesen*, Berlin/Boston: De Gruyter, S. 527–549.
- Raabe, Katharina/Wegner, Frank (Hg.) (2020): *Warum Lesen. Mindestens 24 Gründe*, Berlin: Suhrkamp.
- Reading Women: *Momente des Leseglücks* (2019). 20 Postkarten gedruckt auf Apfelpapier in einer hochwertigen Dose. Postkartenbuch. Köln: Papermoon.
- Rosa, Hartmut (2020): »Vom Wunder narrativer Resonanz«, in: Katharina Raabe/Frank Wegner (Hg.), *Warum Lesen. Mindestens 24 Gründe*, Berlin: Suhrkamp, S. 196–215.
- Schneider, Cornelia (1996): »Leseglück im Spiegel der Kunst. Eine Spurenreise«, in: Alfred Bellebaum/Ludwig Muth (Hg.), *Leseglück – eine vergessene Erfahrung?* Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 115–147.
- Schneider, Ute (2023a): »Ästhetik und Sinnlichkeit des Lesens kommunizieren«, in: Charlotte Coch/Thorsten Hahn/Nicolas Pethe (Hg.), *Lesen/Sehen. Literatur als wahrnehmbare Kommunikation (Literatur – Medien – Ästhetik. 5)*, Bielefeld: transcript, S. 45–62.
- Schneider, Ute (2023b): »Transformation und Kontinuität in Buch- und Lesekulturen«, in: Axel Kuhn/Ute Schneider (Hg.), *Theoretische Perspektiven und Gegenstände der Buchforschung*, Berlin/Boston: De Gruyter, S. 528–555.
- Schön, Erich (1990): »Erinnerungen von Lesern an ihre Kindheit und Jugend«, in: *Media Perspektiven 5*, S. 337–347.
- Schön, Erich (1996): »Mentalitätsgeschichte des Leseglücks«, in: Alfred Bellebaum/Ludwig Muth (Hg.), *Leseglück – eine vergessene Erfahrung?* Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 151–175.

- Singer, Wolf (2020): »Immaterielle Realitäten«, in: Katharina Raabe/ Frank Wegner (Hg.), *Warum Lesen. Mindestens 24 Gründe*, Berlin: Suhrkamp, S. 148–163.
- Stocker, Günther (2020): »Lost in a Book. Ein kurzer Streifzug durch die Literaturgeschichte des immersiven Lesens«, in: Irina Hron/ Jadwiga Kita-Huber/Sanna Schulte (Hg.), *Leseszenen. Poetologie – Geschichte – Medialität*, Heidelberg: Universitätsverlag Winter, S. 367–385.
- Tanzer, Ulrike (2011): *Fortuna, Idylle, Augenblick. Aspekte des Glücks in der Literatur*. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Thissen, Birte A. K./Menninghaus, Winfried/Schlotz, Wolff: »The pleasures of reading fiction explained by flow, presence, identification, suspense, and cognitive involvement«, in: *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* 15/4, S. 710–724. <http://dx.doi.org/10.1037/a00000367>.
- Thomä, Dieter/Henning, Christoph/Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.) (2011): *Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch*, Stuttgart: Metzler.
- Unseld, Siegfried (Hg.) (1975): *Erste Leseerlebnisse (st 250)*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Valerius, Florian/Mareike Fallwickl (2019): *Leseglück. 99 Bücher, die gute Laune machen*, München: arsEdition.
- Vom Glück des Lesens und Gelesenwerdens. Manesse Almanach auf das 60. Verlagsjahr. 600 Aphorismen samt einem chronologischen Verzeichnis aller erschienenen Bücher 1944–2004 (2004), Zürich: Manesse Verlag.

