

ELLA BERTHOUD & SUSAN ELDERKIN

mit Traudl Büniger

Leseprobe
vorläufiges Layout



DIE ROMANTHERAPIE

321 Bücher für ein besseres Leben



INSEL



Ella Berthoud & Susan Elderkin
mit Traudl Büniger
Aus dem Englischen von
Katja Bendels und Kirsten Riesselmann
Etwa 440 Seiten
Ca. € 20,-/20,60 (A)/Fr. 28.90
(978-3-458-17589-6)
Erscheint im September 2013
Auch als eBook erhältlich

**Liebe Buchhändlerinnen und Buchhändler,
liebe Journalistinnen und Journalisten, liebe Leser,**

Ein Roman, der Ihnen hilft, mit Ihren Schmerzen besser zurechtzukommen? Der aus einem Pessimisten einen Optimisten macht? Der zeigt, wie Sie Ihre Ehe retten können, oder der Sie von Ihrem gestauchten Zeh ablenkt?

Es gibt wohl kaum jemanden, der – bewusst oder unbewusst – noch nie nach einem Roman gegriffen hat, um seine Stimmung zu heben, sich zu versichern, dass er nicht allein ist, oder als Ermutigung, die Scherben seines gebrochenen Herzens wieder aufzusammeln und sich erneut ins Getümmel zu stürzen? Welche Romane haben Ihnen in der Vergangenheit geholfen? Hesses *Steppenwolf* war sicher eine Stütze in Ihrer Jugend; und Karl May hat Ihnen das Gefühl gegeben, stark und frei zu sein. Und jüngst hat Jonassons *Hundertjähriger* Ihnen sein beherztes *carpe diem!* zugerufen. Uns jedenfalls rief er es zu. Nur mit Büchern können wir das Leben ganz auskosten. Sie lehren uns etwas, sie leiten uns, sie teilen Erfahrungen mit uns, die zu erlangen wir tausend Leben bräuchten. Sie schrecken uns auf, sie ernüchtern uns, sie bringen uns zum Weinen und zum Lachen. Sie lassen uns nie so zurück, wie sie uns vorgefunden haben. Als Bibliotherautentinnen glauben wir, dass es für jede Lebenslage und jedes Unglück, für jedes Unheil des Herzens und jede Überspanntheit des Geistes das richtige Buch gibt. Gerade, weil heutzutage mehr Bücher verlegt

werden als je zuvor und wir immer weniger Muße zum Lesen haben, kommt es darauf an, das rechte Buch zur rechten Zeit zu finden. Deshalb haben wir die *Romantherapie* geschrieben. In der *Romantherapie* finden Sie eine Empfehlung – oder ein ›Rezept‹, wenn's beliebt – für (fast) jede Lebenslage und jeden Kummer, von A bis Z. In der Leseprobe, die Sie in Händen halten, geben wir Ihnen einen Vorgeschmack auf unsere literarischen Balsame und Notfalltropfen. Denn schon D. H. Lawrence wusste: »Bücher können uns von unseren Krankheiten erlösen.« Auf Ihre Gesundheit!

Ella Berthoud

Susan Elderkin

Traudl Büniger

C

CARPE DIEM; SEINE CHANCE VERPASSEN

Der Zug (Georges Simenon)

Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand
(Jonas Jonasson)

Wir haben nur eine begrenzte Anzahl an Tagen zu leben. Und die Tage innerhalb dieser kostbaren Zeitspanne, an denen uns etwas oder jemand Besonderes über den Weg läuft, sind besonders rar gesät. Wenn wir zögern oder nicht den Mut aufbringen, diese Gelegenheiten zu nutzen, werden wir es womöglich für immer bereuen.

Wenn Ihnen schwant, dass Sie wohl eher der Beifahrer als der Pilot in Ihrem Leben sind, dann brauchen Sie vielleicht ein paar Übungsstunden. Ein guter Anfang wäre Georges Simenons kurzer, aber perfekt konstruierter Roman *Der Zug*. Marcel Féron ist zufrieden. Er ist verheiratet und genießt sein ruhiges, ereignisloses Leben in der kleinen französischen Stadt Fumay. »Ich möchte jetzt gleich nachdrücklich festhalten, daß ich kein unglücklicher und kein trauriger Mensch war«, erklärt er und erzählt von seiner Frau, seinem Haus und seiner vier Jahre alten Tochter. Er glaubt, dass sich mit seinen zwei- unddreißig Jahren all seine Zukunftspläne und Hoffnungen über Gebühr erfüllt haben. Doch als im Mai 1940 der Krieg über Frankreich hereinbricht, scheint er diese Unterbrechung

beinahe zu begrüßen. Mit seiner hochschwangeren Frau und seiner Tochter flieht er vor den Deutschen, doch leider landet er in einem Viehwaggon weitab von seiner Familie.

In der Nacht werden sie abgekoppelt, und Marcel hat keine Ahnung, wo er ist. Im Waggon ist auch eine Frau, die keinem der anderen Mitreisenden bekannt ist. Sie spricht mit einem fremdartigen Akzent, hat lange schwarze Haare, bewegt und verhält sich anders als die anderen, und niemand weiß, woher sie stammt. Mit einer Dringlichkeit, wie sie wohl nur eine lebensbedrohliche Situation wie ein Krieg erzeugen kann, beginnen die beiden eine heftige Affäre und lieben sich zwischen all den anderen schwitzenden, deplatzierten Menschen, ohne sich darum zu kümmern, dass diese alles mitbekommen. Aber sie sind ohnehin nicht die Einzigen.

Ihre Affäre dauert nur wenige Tage. Marcel fragt sie nicht, wer sie ist oder woher sie kommt, und als der Krieg sie voneinander trennt, wie er Marcel von seiner Frau getrennt hat, versucht er nicht, sie zu finden. Doch in der kurzen Zeit, in der sie zusammen sind, lebt Marcel intensiver. Er verliert sich in der Beobachtung einer Fliege, die um einen Tropfen Limonade herumsummt, und versinkt ganz im Hier und Jetzt, wie er es seit seiner Kindheit nicht mehr getan hat. Und so entdeckt er in seinem Verhältnis zu Anna einen anderen, neuen Marcel.

Am Ende kehrt Féron zu seiner Frau zurück. Und er schreibt seine Geschichte für seinen kleinen Sohn nieder, um zu beweisen, dass er nicht so langweilig und bieder ist, wie er vielleicht scheinen mag. Denn Féron weiß, dass er einst seine Chance ergriffen hat – und wieder gehen ließ.

Einer, der die Gelegenheit beim Schopf packt und mit bemerkenswerter Hartnäckigkeit daran festhält, ist der greise Held

in Jonas Jonassons Roman mit dem packenden Titel *Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand*. Es ist die lebensfrohe Geschichte von Allan, der sein Leben immer mit einem Zwinkern und einem Lächeln gelebt hat, mit mehr Neugierde als Überzeugung, und doch maßgeblich an vielen bedeutenden Ereignissen des 20. Jahrhunderts beteiligt war. Der Roman beginnt kurz vor der Feier zu Allans 100. Geburtstag im Altersheim von Malmköping, zu dem die Presse, der Bürgermeister, das gesamte Personal und viele weitere Gäste geladen sind. Allan beschließt, dass das Altersheim wohl doch nicht seine letzte Station auf Erden sein wird und dass er ja auch »ein andermal und anderswo« sterben kann. Er ist nicht nur gänzlich unbekümmert, er hat auch Glück, denn eins der ersten Dinge, die ihm auf seiner Reise widerfahren, ist ein Koffer voller Geld.

Nun nimmt Jonasson uns mit auf eine retrospektive Achterbahnfahrt durch Allans Leben von seiner Geburt 1905 bis zu seinem Neuanfang im Alter von 101 Jahren – auf Bali, mit einer jüngeren Frau (85) an seiner Seite. Unterwegs hilft Allan dabei, die Atombombe zu bauen, und berät zahlreiche Staatsmänner – unter ihnen Winston Churchill und Mao Tse-tung. Auch nach seinem 100. Geburtstag hören die Abenteuer nicht auf und führen ihn und seinen Koffer über einige unbeabsichtigte Morde (Allan gehört nicht zu den Moralaposteln) an die schönsten Orte der Welt – so dass Allan es sogar allmählich als ein wenig anstrengend empfindet, nun da er beschlossen hat, noch eine Weile am Leben zu bleiben. Jonassons Botschaft ist klar: Wenn Sie sich jemals fragen: »Soll ich wirklich?«, dann lautet die richtige Antwort zweifellos: »Sie sollen!«

D

DURCHFALL

Verschenden Sie keinen kostbaren Moment Ihrer Sitzung und greifen Sie zu einem der Bücher dieser Liste. Alle bestehen aus Fragmenten, Vignetten oder kurzen Kapiteln, man kann sie also problemlos in kleinen Stücken lesen. Richten Sie ihnen ein eigenes Regalbrett im kleinsten Raum des Hauses ein.

DIE ZEHN BESTEN KOLEKTÜREN

Die unsichtbaren Städte (Italo Calvino)

Die Ringe des Saturn (W.G. Sebald)

Paare, Passanten (Botho Strauß)

Der große Schlaf (Raymond Chandler)

Das rote Haus (Mark Haddon)

Gute Laune (Tao Lin)

Frauen vor Flußlandschaft (Heinrich Böll)

Gesellschaft (Samuel Beckett)

In der Haut eines Löwen (Michael Ondaatje)

Fragebogen (Max Frisch)

E

EITELKEIT

Vom Winde verweht (Margaret Mitchell)
Das Bildnis des Dorian Gray (Oscar Wilde)

Das Problem mit der Eitelkeit ist: Sie macht selbstsüchtig und dumm. Scarlett O'Hara, die Südstaatenschönheit in Margaret Mitchells *Vom Winde verweht*, ist so verliebt in ihre eigene Schönheit, dass sie nur zwei Dinge im Kopf hat: Hübsche Kleider und die Eroberung nicht nur des Mannes, den sie heiraten will – Ashley Wilkins –, sondern der Herzen aller jungen Männer in der Umgebung (sehr zum Verdruss der anderen Mädchen). Als sie erfährt, dass Ashley sich mit seiner unscheinbaren Cousine Melanie verlobt hat, kann sie es nicht glauben. Von Äußerlichkeiten besessen, wie sie es nun mal ist, nimmt Scarlett keinerlei Notiz von Melanies inneren Werten – geschweige denn, dass sie es in Betracht zöge, an ihren eigenen inneren Werten zu arbeiten. Und so bleibt sie ein verwöhnter, launischer Teenager, der seine Schönheit bewusst nutzt, um zu bekommen, was er will – unter anderem den Verehrer ihrer Schwester. Taub und blind dafür, wie wichtig Güte im zwischenmenschlichen Miteinander ist, wie auch für den tief verankerten Rassismus um sie herum (eine Eigenschaft, die sie bedauerlicherweise mit der Autorin teilt, denn tatsächlich ist die wohlwollende Darstellung der Sklaverei etwas, worüber

der Leser bzw. die Leserin* mit einem tiefen Atemzug hinwegsehen muss, um diesen ansonsten wirklich großartigen Roman zu genießen), tritt sie die Gefühle all derer, denen sie begegnet – einschließlich die ihres späteren Gatten Rhett – mit Füßen, bevor ihr endlich die Augen aufgehen. Die untadelige Melanie wird nachträglich Scarletts Bewunderung gewinnen, so wie sie Ashleys bereits vor vielen Jahren gewonnen hat – und das hat nichts mit ihrem Aussehen zu tun.

Eitelkeit macht letztendlich auch hässlich. Als der schöne Dorian Gray erkennt, dass alle ihn wegen seines guten Aussehens lieben, bekommt er solche Angst davor, eines Tages nicht mehr ansehnlich zu sein, dass er seine Seele verkauft, um ewig jung zu bleiben. Ein von Sir Basil Hallward angefertigtes Porträt soll an seiner statt altern. Unter der Anleitung von Lord Henry Wotton stürzt Gray sich nun in ein Leben zügelloser Genussucht. Doch als er einer jungen Schauspielerin das Herz bricht und diese daraufhin Selbstmord begeht, erscheint ein grausames Lächeln auf seinem Porträt. Denn unser Gesicht zeugt nicht allein von unserem Alter, sondern auch von der Entwicklung der Persönlichkeit, die dahintersteckt – und während Dorians Geringschätzung anderer immer mehr menschliche Trümmer hinterlässt, wird auch sein Bildnis zunehmend hässlicher.

Die unausweichliche Wahrheit ist: Wahre Schönheit kommt von innen. Versuchen Sie, ein guter Mensch zu sein, und Sie werden noch mit neunzig rosig strahlen.

* Seien wir ehrlich: *Die Leserin*.

H

HASS AUF DIE EIGENE NASE

Das Parfum: Die Geschichte eines Mörders (Patrick Süskind)

Sie hassen also Ihre Nase.

Bevor wir anfangen, möchten wir Sie bitten, einmal zu überlegen, ob Ihre Abneigung gegen dieses lebenswichtige Organ nicht vielleicht vielmehr Ausdruck einer grundlegenden Abneigung Ihrer ganzen Person gegenüber ist. Wenn man es genau betrachtet, sind Nasen an sich doch allesamt recht seltsame Gebilde; und wir alle müssen uns damit abfinden, dass sie uns mitten im Gesicht sitzen. Manche sind riesig, manche zierlich, manche biegen sich gen Himmel, andere nach rechts oder links, einige sehen aus wie Skipisten, andere wie Gebirgskämme – aber Sie werden uns wohl nicht widersprechen, wenn wir behaupten, dass sie allesamt nicht wirklich liebenswert sind, ausgenommen vielleicht die Stupsnasen von kleinen Babys, obwohl selbst die reichlich unappetitlich sind, wenn der Rotz aus ihnen herausläuft.

Manche Menschen sind ja der Ansicht, ein großer Zinken beweise Charakterstärke, andere erkennen in einer gequetschten oder gebrochenen Nase Anzeichen latenter Gewaltbereitschaft oder aber das Einstecken von Gewalt anderer. Doch tatsächlich ist es Ihre eigene, ganz persönliche Einstellung zu Ihrer Nase, die am Ende bestimmt, was andere von ihr denken; und

wer mit einem gesunden Selbstbewusstsein gesegnet ist, trägt seine Nase stolz erhobenen Hauptes, egal wie sie aussieht. Um Ihre Nase lieben zu lernen, raten wir also, nicht mit dem Organ, sondern mit sich selbst zu beginnen, und empfehlen Ihnen das Kapitel *Mangelndes Selbstvertrauen*.

Wenn Sie aber nun tatsächlich einen hässlichen Zinken im Gesicht haben – okay, okay, wir wollen nicht heucheln: Meine Güte, was haben wir schon für deformierte Riechkolben gesehen! –, dann stecken Sie ihn am besten gleich in Patrick Süskinds *Parfum*. Schon auf der ersten Seite wird es Sie in eine Zeit entführen (das 18. Jahrhundert), als in den Straßen ein uns heute kaum vorstellbarer Gestank herrschte – eine ekel-erregende Mischung aus Mist, Urin, fauligem Holz, verdorbenem Kohl und Hammelfett, fettigen Bettlaken, feuchten Federbetten und vollen Nachttöpfen, aus Kohle und ätzenden Laugen, geronnenem Blut, verrotteten Zähnen und ungewaschenen Kleidern, aus altem Käse, saurer Milch und Geschwulstkrankheiten. Eine Zeit, in der nicht nur die Straßen stanken, sondern auch die Flüsse, die Marktplätze und Häuser, die Priester ebenso wie die Bauern. Sogar der König stank wie ein Raubtier und seine Königin wie eine alte Ziege. Hier, am stinkendsten Ort in der übelriechendsten aller Städte (Paris) kommt Jean-Baptiste Grenouille am heißesten Tag des Jahres inmitten des Fischgekröses unter einem Schlachttisch zur Welt, auf dem seine Mutter kurz zuvor noch einen (stinkenden) Fisch entschluppt hat.

Jean-Baptiste wird einer Amme übergeben und von ihr den Mönchen des Klosters von Saint-Merri, denn das Baby, wie die Amme klagt, riecht nicht. Nun folgt eine genaue Schilderung, wie ein Baby riechen *sollte* – eine Schilderung, so hinreißend,

wie die vorherige Darstellung des Gestanks widerlich war. An den Füßen riechen sie »wie ein glatter warmer Stein« oder wie »Topfen« oder »frische Butter«, tastet die Amme sich langsam voran. Ihre Körper riechen »wie eine Galette, die man in Milch gelegt hat«, und hinten am Kopf, an dem kleinen Wirbel, da riechen sie am besten: »Da riechen sie nach Karamell. Wenn man sie da gerochen hat, dann liebt man sie, ganz gleich, ob es die eignen oder fremde sind.«

Und so sind wir gleich auf den ersten Seiten indirekt – denn ein guter Autor kann sogar Gerüche oder zumindest ihre Rezeption in unserem Hirn hervorrufen – beiden Extremen unseres bemerkenswerten olfaktorischen Repertoires ausgesetzt. Jean-Baptiste, obwohl selbst ohne einen eigenen Geruch, besitzt die beste Nase von ganz Paris und einen unberechenbaren, gefährlichen Appetit nach neuen Gerüchen, besonders den junger Frauen. Dank seiner Nase verdient er gutes Geld als Parfümeur. Und wenn wir wie er die Fähigkeiten unserer Nasen voll ausschöpfen, sie mit vollmundigem Rotwein und frisch gemahlenem Kaffee, mit dezentem *parfum*, Jasminranken um unsere Eingangstüren und einigen Tropfen Zitronengras-Essenz auf dem Badeschwamm bei der morgendlichen Dusche fördern, wenn wir ihren sinnlichen Beitrag in unserem Leben wirklich zu schätzen lernen (denn was wäre das Leben ohne den Geruch des von der Sonne erwärmten Asphalts nach dem Regen oder von gemähtem Gras, frisch gehacktem Holz oder einem brutzelnden Schweinebraten im Ofen oder, ja, ohne den Duft unseres Babys! Dann, das garantieren wir Ihnen, werden Sie lernen, Ihre Nase zu lieben.

Auch wenn sie ein echter Zinken ist.

K

KLEIN SEIN

Die Blechtrommel (Günter Grass)

Der Hobbit (J. R. R. Tolkien)

Wenn Sie zu den vertikal Benachteiligten gehören, gibt es wenig Erbaulicheres als die Lektüre eines echten Klassikers über jemanden, der klein ist, dabei aber stark und ungemein charismatisch. Wir bieten Ihnen hier nicht nur einen, sondern gleich zwei solcher Helden, deren Geschichten Ihnen jegliche Komplexe über zu kurz geratene Körpermaße gründlich austreiben werden.

Oskar Matzerath ist ein Bündel an geballter Energie, ein Mann, der seine geringe Körpergröße mittels seiner elektrisierenden Kraft der Mythenbildung wettmacht. Die Hauptrolle dabei spielt er selbst. Erzählt wird die Geschichte von Oskar selbst aus einem Heim für Geisteskranke, in das man ihn für den Mord an der Krankenschwester Dorothea – die er einst liebte – eingewiesen hat. Schnell wird deutlich, dass wir es hier mit einem unzuverlässigen Erzähler zu tun haben, der unter anderem behauptet, seine eigene Geburt bei vollem Bewusstsein erlebt zu haben: »Ich gehörte zu den hellhörigen Säuglingen, deren geistige Entwicklung schon bei der Geburt abgeschlossen ist und sich fortan nur noch bestätigen muß.« Oskar behauptet, dass an seinem dritten Geburtstag drei grundlegende Dinge

geschahen: Er beschloss, nicht weiterzuwachsen, um auf keinen Fall Kolonialwarenhändler zu werden, wie sein Vater es für ihn vorsah; er bekam die titelgebende Trommel, von der er sich nicht wieder trennen würde; und er hörte auf zu sprechen und kommunizierte von nun an nur noch per Trommel.

Diese Trommel wird in den folgenden siebenundzwanzig Jahren Oskars Stimme, während er selbst zum Mann heranreift, ohne jedoch auch nur einen Fingerbreit zu wachsen. Seinen Lebensunterhalt bestreitet er auf unterschiedlichste Weise – als Mitglied eines Zwergenzirkus zur Unterhaltung der Nazi-truppen an der Front, als Aktmodell und als Drummer in einer Jazzband. Die Sprache dieses Romans spiegelt den Rhythmus des Jazz wider und es gelingt ihr, die Leser immer wieder zu überraschen und auf einer Welle synkopischer Klänge dahinzutragen. Eines von Oskars vielen bemerkenswerten Talenten besteht in der Fähigkeit, einen so schrillen Schrei auszustoßen, dass Glas zerspringt, was sich sowohl als Waffe wie als Party-trick einsetzen lässt. Trotz seiner vielen Fehler und Schwächen verströmt Oskar eine Energie und Faszination, die so unwiderstehlich sind wie ein Jazz-Solo. Doch was ihn am Ende zu etwas Besonderem macht, ist seine Macht über seine körperliche Entwicklung, das Resultat seines Grauens vor einem Leben als Kolonialwarenhändler, aber auch des Grauens, das ganz Deutschland beim Aufstieg der Nationalsozialisten hätte ergreifen müssen. Seine vermeintlich selbst herbeigeführte Kleinwüchsigkeit ist ein Symbol der Stärke – und des Widerstands.

Der stille, würdevolle Bilbo Beutlin in Tolkiens *Der Hobbit* ist das genaue Gegenteil. Bilbo gehört zu einem Geschlecht nur etwa halb so groß wie wir Menschen, mit großen, haarigen

Füßen, deren Sohlen so dick sind, dass sie jegliches Schuhwerk überflüssig machen. Hobbits mögen es komfortabel und warm und brauchen mindestens sechs Mahlzeiten am Tag sowie ein ruhiges, vorhersehbares Leben ohne Reisen. Bilbos Schicksal jedoch ist es, ein wahrhaft episches Abenteuer zu erleben, und das liegt zumindest teilweise in seiner Herkunft begründet: Seine Mutter, die fabelhafte Belladonna Tuk, hatte etwas Elbenhaftes an sich, und vielleicht rühren daher sein Biss und seine Fähigkeit, es mit all der Zauberei und dem Wahnsinn aufzunehmen, die ihm auf seiner Suche nach dem Drachen Smaug und dem Schatz der Zwerge begegnen werden.

Was Bilbo zu einem so liebenswerten Helden macht, ist der Umstand, dass er gar kein Held sein will. Im Grunde wünscht er sich nichts weiter, als vor seiner Hobbitthöhle zu sitzen, seine Pfeife zu rauchen und sein ruhiges Leben zu genießen. Doch als plötzlich dreizehn Zwerge vor seiner Tür stehen und ihn um Hilfe dabei bitten, dem Drachen Smaug ihren rechtmäßigen Schatz wieder abzunehmen, erwacht in Bilbo etwas Tuki-sches.

Fasset Mut, oh Ihr von niederer Statur, und nehmt Euch ein Beispiel an diesen stämmigen Helden. Sie mögen von kleinem Wuchs sein, doch ihr Wirken und ihr Mut sind überragend. Lassen Sie sich niemals einreden, kleine Menschen seien unbedeutend.

IN DER KLEMME STECKEN

Schiffbruch mit Tiger (Yann Martel)

Der unvergleichliche Jeeves (P. G. Wodehouse)

Klemmen kommen in ganz unterschiedlichen Formen und Beschaffenheiten daher, aber sie können wohl kaum unangenehmer sein, als die von Pi Patel, der mit einem Zebra, einer Hyäne, einem übellaunigen Orang-Utan und einem drei Jahre alten bengalischen Tiger namens Richard Parker in einem Rettungsboot sitzt.

Der sechzehnjährige Held in Yann Martels mit dem Booker Prize ausgezeichneten Roman *Schiffbruch mit Tiger* ist sich der Gefährlichkeit der Raubkatze sehr wohl bewusst (denn es dauert nicht lange, bis nur noch er und Richard Parker im Boot sitzen, nachdem das Zebra und der Orang-Utan der Hyäne und diese wiederum dem Tiger zum Opfer gefallen sind). Als die beiden sich zum ersten Mal gegenüberstehen, die Raubkatze mit funkelnden Augen und angelegten Ohren, die Waffen gezückt, springt Pi kurzerhand über Bord.

Was ohne Zweifel die richtige Reaktion ist. Ebenso wie die Entscheidung, ein Floß zu bauen und an das Boot zu täuen, um für sich und den 450 Pfund schweren Fleischfresser getrennte Schlafzimmer zu schaffen. Aber das, was Pi als Nächstes tut, ist wirklich bewundernswert: Nachdem er die Schwäche seines

Gegners erkannt hat – Richard Parker ist seekrank –, bietet er alles auf, was er im Zoo seines Vaters gelernt hat, und zwingt den prächtigen, furchteinflößenden Tiger mit reiner Willenskraft zu widerstrebendem Gehorsam. Die Konfrontation, in der der Junge seine Macht sichert, ist wohl der beste Niederstarr-Wettkampf in der Literatur.

Es kann nicht schaden, diesen Roman zur Hand zu haben, wenn Sie mal wieder versuchen, sich aus einer (hoffentlich weniger unangenehmen) Klemme zu befreien. Dass selbst in einem so zarten und hungrigen Jungen wie Pi die Fähigkeiten stecken, Herr einer solchen Lage zu werden, sollte uns eine Quelle der Inspiration sein – umso mehr, als die Geschichte mit einer wundervollen Leichtigkeit erzählt wird. Hinzu kommt, dass Pi eine schrittweise Anleitung liefert, die sich, so glauben wir, auf eine ganze Reihe anderer Klemmen anwenden lässt.

Denjenigen, die sich in einer eher emotionalen oder zwischenmenschlichen Klemme befinden, die sich ständig in Fettnäpfchen manövrieren, aus denen es keinen Ausweg ohne eine jämmerliche Demütigung zu geben scheint, empfehlen wir, sich einen Gefährten wie Jeeves zuzulegen, den Kammerdiener in den Romanen von P. G. Wodehouse. Wenn Sie sich keinen echten leisten können, tut es auch ein fiktiver. Dieser schmeichlerische, augenbrauenhebende Kammerdiener, der sich mit Dostojewski ebenso auskennt wie mit der korrekten Art und Weise, einen scharlachroten Kummerbund zu tragen*, befreit seinen Arbeitgeber, den unglückseligen Bertie

* Tun Sie's nicht.

Wooster, aus jeder Klemme. Reich und adlig, aber in Fragen der richtigen Garderobe sowie allen Dingen des Verstandes eher minderbemittelt, macht Wooster großes Bohei darum, an Jeeves herumzumäkeln, wobei ihm sehr wohl bewusst ist, dass er nicht einen einzigen Tag ohne diesen und dessen heilsame Tassen Tee überleben würde. Auch wir empfinden Jeeves' Anwesenheit in unserem Leben als wunderbar beruhigend – und sobald Sie mit ihm bekannt gemacht wurden, wird es Ihnen genauso ergehen.

Wann immer es brenzlich wird – ob mit einem Tiger oder einem nervigen Frauenzimmer, mit dem man plötzlich ohne eigenes Zutun verlobt ist –, überlegen Sie einfach, was Pi oder Jeeves ihnen raten würden.

L

LIEBE;

AUF DER SUCHE NACH DEM/DER RICHTIGEN

Englische Liebschaften (Nancy Mitford)

Emma (Jane Austen)

Stolz und Vorurteil (Jane Austen)

Bel Canto (Ann Patchett)

Den perfekten Lebenspartner zu finden – den besten Freund, Liebhaber, Gefährten, Finanzier, Koch, und all das in einer charmanten Verpackung – wird ganz allgemein als Jackpot in der großen Lotterie des Lebens gewertet, als der beste Weg zu Glück, Gesundheit und einem langen Leben. Für viele ist die Suche danach die Obsession ihrer Jugend und, wenn sie ergebnislos bleibt, in den Jahrzehnten danach einer der Hauptgründe, warum sie unglücklich sind (siehe *Torschlusspanik*). Bereits seit dem 19. Jahrhundert teilt – oder spiegelt oder befeuert – die Literatur diese Obsession. Hunderte von Liebesromanen sind zu unserer Unterhaltung oder Erbauung geschrieben worden, aber haben zwei Jahrhunderte der Lektüre uns wirklich vorangebracht?

Leider nicht. Viele von uns verhalten sich immer noch so ungeschickt wie Linda Radlett in Nancy Mitfords *Englischen Liebschaften*, die zwar davon überzeugt ist, dass man seiner wahren Liebe nur ein Mal im Leben begegnet, in Liebesangelegenheiten

aber dennoch dieselbe Strategie anwendet wie später beim Kauf ihrer Kleider: Trial and Error. Zweimal heiratet sie den Falschen, bevor sie mit dem wohlhabenden französischen Herzog Fabrice endlich die wahre Liebe findet. Fabrice finanziert ihre Shoppingtouren und macht sie zur glücklichsten Frau der Welt. Doch nicht für lange. Oh, wäre sie doch nur klug genug gewesen, ihren Fabrice früher zu finden!

Tatsache ist, dass wir unserer wahren Liebe häufig schon früh im Leben begegnen, sie jedoch durch unsere eigene Schuld oder die des anderen nicht als solche erkennen. Ersteres ist der Fall bei Jane Austens *Emma*, die einen ganzen Roman benötigt, um genügend Selbsterkenntnis anzubieten, damit Amors Pfeil sie mit absoluter, wundersamer Sicherheit darüber in Kenntnis setzen kann, dass ihre wahre Liebe in Gestalt ihres Nachbarn Mr. Knightley daherkommt. (Autsch! Aber wer von Ihnen hat es nicht auch beim ersten Mal übersehen?) Letzteres ist der Fall bei Elizabeth Bennett in *Stolz und Vorurteil*, bei deren Mr. Darcy noch ein paar unvorteilhafte Charaktereigenschaften ausgebügelt werden müssen, bevor er sie heimführen kann.

Doch manchmal ist die wahre Liebe tatsächlich weit, weit weg, und das Leben sieht nicht vor, dass unsere Wege sich kreuzen. So wie bei Mr. Hosokawa, Gründer einer japanischen Elektronikfirma, der sicherlich auch weiterhin geglaubt hätte, dass er wahre Liebe nur für die Oper und niemals für einen anderen Menschen empfinden könnte, wenn er nicht in einem kleinen südamerikanischen Land auf seiner eigenen Geburtstagsfeier einer Geiselnahme zum Opfer gefallen wäre (gemeinsam mit einhundert weiteren Würdenträgern, Staatsoberhäuptern und Diplomaten).

In Ann Patchetts brillanter Liebesgeschichte *Bel Canto* lässt ausgerechnet der brutale Überfall durch bis an die Zähne bewaffnete Terroristen drei wahre Lieben erblühen: die zwischen Mr. Hosokawa und der schönen Sopranistin Roxane Coss, die seines hochkultivierten Übersetzers Gen mit einer ungebildeten Terroristin und die des französischen Botschafters Thibault, der seine elegante Ehefrau Edith erst seit seiner Entsendung in dieses »verwünschte Land« wirklich zu schätzen weiß. In der Abgeschlossenheit ihres Gefängnisses, eingehüllt in die Schönheit von Coss' Gesang – und Patchett lässt sich Zeit bei ihrer Beschreibung der schmerzhaften, viszeralen und bewegenden Wirkung der Musik auf ihre Figuren –, und in ständiger Todesangst wenden sich die Geiseln ausgerechnet dem Gesang, der Literatur, dem Lernen, Kochen, dem Schachspiel und natürlich der Liebe zu.

Damit möchten wir nicht sagen, dass Sie versuchen sollen, gekidnappt zu werden. Der Literatur nach zu urteilen, ist es Zeitverschwendung, nach der wahren Liebe zu suchen, denn womöglich liegt sie ohnehin direkt vor Ihrer Nase. Konzentrieren Sie sich lieber auf sich selbst und auf das, wofür Sie wahre Leidenschaft empfinden – egal, ob es die Oper ist, wie bei Mr. Hosokawa, oder etwas ganz anderes. Es wird Ihnen ein Gefühl der Zufriedenheit geben und Sie zu einer interessanten Persönlichkeit machen. Dann, und nur dann, wird die wahre Liebe *Sie* finden.

P

PESSIMISMUS

Robinson Crusoe (Daniel Defoe)

Der erste Roman über die Macht des Optimismus ist Daniel Defoes *Robinson Crusoe* aus dem Jahr 1719. Zu Beginn ist Cru-soes Lage wirklich desolat: Als einziger Überlebender eines Schiffsunglücks strandet er auf einer kargen, unbewohnten Insel, mit nichts als einem Messer, einer Pfeife und ein paar Krümeln Tabak. In seiner Verzweiflung läuft er wie wahn-sinnig am Strand auf und ab und ist überzeugt, schon bald einem wilden Tier zum Opfer zu fallen. Doch dann reißt er sich zusammen und zwingt sich, ganz praktische Überlegun-gen anzustellen: Er muss so viel wie möglich vom Schiffswrack herunterholen, bevor der nächste Sturm es endgültig auf den Meeresgrund befördert. Dann muss er sich eine Stelle suchen, wo er schlafen und sein Hab und Gut lagern kann. Als er damit fertig ist, bleibt ihm viel Zeit, um nachzudenken – und, oje, die Verzweiflung trifft ihn erneut, und er beginnt zu weinen.

Wie wir alle wissen, kann man nicht viel bewirken, während man sich die Augen aus dem Kopf heult (siehe *Unfähigkeit, aus dem Bett aufzustehen; Depression*). Doch Crusoe zwingt sich, positiv zu denken. Mit Papier und Stift, die er auf dem Schiff gefunden hat, beschließt er, »die Annehmlichkeiten [seiner] Lage den Leiden und Mühseligkeiten« gegenüberzustellen

– mit anderen Worten: Er schreibt eine Pro- und Kontra-Liste. Und dabei entdeckt er etwas, was sein Leben verändern wird: Die Vorteile wiegen die Nachteile auf! Ein Beispiel: »Ich bin auf eine einsame Insel verschlagen, ohne Hoffnung, je wieder fortzukommen« wird aufgewogen durch »Aber ich bin doch am Leben und nicht ertrunken wie alle meine Kameraden«. Er beschließt, dass es »kaum einen Zustand auf der Welt gibt, und sei er noch so elend, der neben dem Üblen auch etwas Gutes hat, dafür man dankbar sein kann«. Hurra!

Und so, durch seinen Optimismus gestärkt, tut Robinson Crusoe alles, um am Leben zu bleiben: Er jagt, züchtet Ziegen, pflanzt Gerste und Reis und trocknet Weintrauben. Er legt sich einen Papagei als Gefährten zu und fertigt Töpfe. Er backt sein eigenes Brot. Achtundzwanzig Jahre lang überlebt er auf der Insel als Do-it-yourself-Enthusiast und Experte für Selbstversorgung.

Erfolg im Leben bedeutet, herauszufinden, was in einem steckt – besonders in harten Zeiten. Es ist okay, hin und wieder zu weinen. Doch wenn Sie sich weigern, selbst in den dunkelsten Momenten ganz dem Pessimismus und der Verzweiflung zu verfallen, und stattdessen ein wenig Optimismus hervorbringen können, dann haben Sie nicht nur das Beste aus sich herausgeholt (siehe auch *Beschuldigt werden; Das Leben ist ungerecht*), sondern Sie werden sich selbst lieben lernen. Wir würden sogar behaupten, mit der richtigen Einstellung im Leben ist es egal, was einem widerfährt.

Also her mit den Schiffbrüchen! Machen Sie sich Robinson Crusoe zum Gefährten, dann werden Sie Ihren inneren Optimisten finden und mit prallen Segeln durchs Leben gleiten.

S

SCHEIDUNG

Das doppelte Lottchen (Erich Kästner)

Trennungen sind schlimm, Trennungen mit Kindern sind furchtbar. Und natürlich bringt kein Roman der Welt Sie beide wieder zusammen. Unsere Romanempfehlung ist als Trostpflaster gedacht, das Ihnen erlaubt, zu lächeln und von geheilten Wunden zu träumen, ohne Sie mit trivialem Herzschmerz zu beleidigen.

»Das doppelte Lottchen« war zunächst eine Filmidee, erst im zweiten Schritt hat Erich Kästner den Stoff zu einem Roman verarbeitet. Der Plot von den getrennten Zwillingen, die sich im Ferienlager kennenlernen und die Rollen tauschen, ist so einfach wie genial: Wir dürfen uns über den Eifer der Zwillinge freuen, wenn sie einander bis ins kleinste Detail für das getauschte Leben coachen, wir dürfen lachen, wenn es der wilden Luise mit Lottes braven Zöpfen nicht gelingt, die einfachsten Gerichte zu kochen, und wir dürfen Tränen verdrücken, als Lotte vor Kummer über die Neuverlobung ihres Vaters krank wird. Das authentische und für ein Buch von 1945 erstaunlich moderne Setting (es gibt eine alleinerziehende, berufstätige Mutter!) bekommt einen romantisch-märchenhaften Anstrich, als es den Kindern gelingt, die Verfehlungen ihrer Eltern auszubügeln und ein Happy End herbeizuführen. Die

Szene, in der Luise und Lotte heimlich die Versöhnung ihrer Eltern beobachten, geht ohne Umweg direkt ins Herz. Lesen Sie und gestatten Sie sich die Phantasie einer heilen Welt, in der es möglich ist, zerschlagenes Porzellan so zusammenzufügen, dass keine Risse bleiben.

Neben dem wohlig-warmen Bauchgefühl erteilt *Das doppelte Lottchen* zerstrittenen Eltern aber auch eine konkrete Lektion: Was auch immer geschieht, Zwillinge trennt man nicht!

LESELEIDEN: SCHAM, LEKTÜREBEZOGENE

Therapie: Das Buchcover verstecken

Sie wurden auf frischer Tat dabei ertappt, beim Warten auf ihr Kind am Schultor *Shades of Grey* zu lesen? Sie scheuen sich davor, während Ihrer Nachtschicht über *Zwei an einem Tag* zu schluchzen? Es ist Ihnen peinlich, beim Friseur unterm Haartrockner Proust herauszuziehen? Und was wäre, wenn Ihre Schüler Sie, ihre emanzipierte Deutschlehrerin, im Bus entdeckten, vertieft in *Biss zum Morgengrauen*? Wechseln Sie ins digitale Fach. Diskretion ist das Geschenk des E-Readers. Entweder das – oder Sie häkeln sich einen Buchumschlag. Es geht niemanden etwas an, welches Buch Ihren Mund sich sanft öffnen und Ihre Augen glänzen lässt. Ihre Romane sind zu Ihrem Vergnügen da – und zwar zu Ihrem Privatvergnügen.

SEX; ZU VIEL

Das Liebesleben der Hyäne (Charles Bukowski)

Ja, man kann tatsächlich über die Maßen sexfixiert sein. Frauen, die einen Abtörner brauchen, finden ihn in Charles Bukowskis *Liebesleben der Hyäne*. Der Erzähler Henry Chinaschi – dessen Figur im Grunde auf Bukowski selbst basiert – ist ein dauergeiler Fünfzigjähriger, dessen Hunger nach Titten und Ärschen niemals nachlässt. Ein halber Liter Whisky, einmal gekotzt vor dem Frühstück, und schon klebt er am nächsten weiblichen Hinterteil, küssend und streitend, masturbierend und vögelnd – und wundert sich dann, wieso sein Magen beim Oralsex nicht mehr mitmacht. Das Buch hat Seele, und eine grelle, vulgäre Schönheit, die einige von Ihnen faszinieren wird – besonders wenn Sie ein Ohr für rhythmische Prosa haben. Aber Ihre sexy Unterwäsche werden Sie garantiert in der Schublade lassen.

V

VOREINGENOMMENHEIT

Der Vorleser (Bernhard Schlink)

Es ist verlockend – besonders wenn man jung ist –, durch die Gegend zu laufen und sich schnell und nachdrücklich eine Meinung über die Welt und jeden in ihr zu bilden. Alles und jeden gleich abzustempeln und sein Urteil lauthals kundzutun – ein noch unreifer Charakter mag das als Zeichen von Stärke und eigener Persönlichkeit werten. Doch feste Überzeugungen sollten niemals als Berechtigung zur Voreingenommenheit angesehen werden, also Menschen oder Dinge vornehmlich aufgrund einer einzigen Eigenschaft zu beurteilen. Wenn jemand voreingenommen ist, dann wird er zum Beispiel darauf bestehen, dass alle Verbrecher schlechte Menschen, alle mäkeligen Esser schlechte Liebhaber und alle Teenager naiv und voreingenommen sind.*

Um Ihren Hang zu Vorurteilen auszumerzen, empfehlen wir Ihnen, sich in den *Vorleser* zu vertiefen, Bernhard Schlinks vielschichtigen Roman über Schuld, Scham und das Grauen über die Verbrechen der Vergangenheit. Der Roman fragt danach, wie die Nachkriegsgenerationen mit dem Holocaust und

* Bei Letzterem hätte er recht.

all jenen umgehen sollen, die in ihn verwickelt waren. Michael Berg ist fünfzehn, als er ein Verhältnis mit der sechsunddreißigjährigen Straßenbahnschaffnerin Hanna beginnt. Bei ihren Verabredungen bittet Hanna Michael immer wieder, ihr vorzulesen (*Die Odyssee* auf Griechisch, *Krieg und Frieden*) – was wir von ganzem Herzen befürworten (mehr über die Gründe erfahren Sie unter *Lesetherapie* sowie im gesamten vorliegenden Buch). Viele Jahre später, als Michael mit seinem Jurakurs im Gerichtssaal sitzt und einen Kriegsverbrecherprozess verfolgt, entdeckt er Hanna unter den Frauen auf der Anklagebank. Seine erste Liebe war eine ehemalige Wärterin in einem Konzentrationslager und an der Ermordung vieler hundert Frauen beteiligt.

Hannas Verbrechen – und ihre Beziehung zu ihm – werden Michael sein Leben lang verfolgen. Und während sie ihre Taten bereut und vor Gericht sogar mehr Schuld auf sich lädt, als sie tatsächlich trägt, leidet sie sehr darunter, dass Michael ihre Briefe aus dem Gefängnis nicht beantwortet. Und so bringt Schlink seinen Leser – Sie – in eine moralische Bredouille. Lassen Sie sich von Hannas Not erweichen oder bleiben Sie hart und verurteilen sie als Person ebenso wie das Verbrechen selbst? Hier können Sie wirklich prüfen, ob Sie feste Überzeugungen haben können, ohne voreingenommen zu sein.

Bleiben Sie offen. Jeder von uns ist ein bisschen gut, böse, verrückt und traurig, und Sie müssen nicht alles an einem Menschen mögen, um dem Gesamtpaket gegenüber wohlgesinnt zu sein. Das gilt auch für Sie selbst. Wenn Sie gerade versuchen, etwas Neues zu lernen, und dazu neigen, sich als hoffnungslosen Fall abzuschreiben, dann beginnen Sie damit, Unvoreingenommenheit an sich selbst zu üben.

W

WEINEN; SICH TÜCHTIG AUSHEULEN

Manchmal muss man seinen Kummer einfach rauslassen, ob er nun von einem gebrochenen Herzen kommt, einem zerbrochenen Familienerbstück oder weil einfach die Hormone außer Rand und Band sind. Greifen Sie zu Taschentüchern, Brandy und zu diesen Büchern:

DIE ZEHN BESTEN ROMANE ZUM HEULEN

Der Kuß der Spinnenfrau (Manuel Puig)

Eins wollt ich dir noch sagen (Louisa Young)

Zwei an einem Tag (David Nicholls)

Doktor Schiwago (Boris Pasternak)

Wie ein einziger Tag (Nicholas Sparks)

Die Geschichte der Lucy Gault (William Trevor)

Das Schicksal ist ein mieser Verräter (John Green)

Tess von d'Urbervilles (Thomas Hardy)

Die Frau des Zeitreisenden (Audrey Niffenegger)

Beim Leben meiner Schwester (Jodi Picoult)

Mehr ›Rezepte‹ finden Sie in der *Romantherapie*, die im September erscheint – und das für rund 300 Lebenslagen und Leiden, zum Beispiel für diese hier:

Angst, existenzielle

Hermann Hesse, *Siddhartha*

Besessenheit

Thomas Mann, *Der Tod in Venedig*

Hermann Melville, *Moby Dick*

Ehebruch

Markus Werner, *Am Hang*

Eltern, alternde

Jonathan Franzen, *Die Korrekturen*

Familie, in ihr überleben

Eugen Ruge, *In Zeiten des abnehmenden Lichts*

Harriet Köhler, *Ostersonntag*

Fehlgeburt

Audrey Niffenegger, *Die Frau des Zeitreisenden*

Fernweh

Tilman Ramstedt, *Der Kaiser von China*

Hoffnungslosigkeit

Hans Fallada, *Jeder stirbt für sich allein*

Impotenz

Wilhelm Genazino, *Die Liebesblödigkeit*

Lust

Peter Stamm, *Sieben Jahre*

Montagsmorgen-Gefühl

Virginia Woolf, *Mrs. Dalloway*

Sackgasse, biografische

Anna Katharina Hahn, *Kürzere Tage*

Stephan Thome, *Grenzgang*

Scham

Kathryn Stockett, *Gute Geister*

Sprachlosigkeit

Vladimir Nabokov, *Lolita*

Tod, Angst vor ihm haben

Kathrin Schmidt, *Du stirbst nicht*

Verantwortungslosigkeit

Julia Franck, *Die Mittagsfrau*

... und viele mehr.

Die direkten Zitate folgen diesen Ausgaben:

Daniel Defoe, *Robinson Crusoe*. Aus dem Englischen von Hannelore Novak. Insel Verlag 2013

Günter Grass, *Die Blechtrommel*, dtv 2008

Jonas Jonasson, *Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand*. Aus dem Schwedischen von Wibke Kuhn, carl's books 2011

Ann Patchett, *Bel Canto*. Aus dem Englischen von Karen Lauer, Piper 2003

Georges Simenon, *Der Zug*. Aus dem Französischen von Trude Fein, Diogenes 1968

Patrick Süskind, *Das Parfum*. Die Geschichte eines Mörders, Diogenes 1994



Ella Berthoud und Susan Elderkin empfahlen sich bereits 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. Um das wunderbare Chaos des Lebens in den Griff zu bekommen, liest Ella Georges Perecs *Das Leben. Gebrauchsanweisung*. Wenn Susan das Gefühl hat, vor lauter Verpflichtungen zu ersticken, liest sie Haldór Laxness' *Am Gletscher*.

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

Was lesen bei ...

Verliebtheit *Heimweh* Eifersucht
Schlaflosigkeit Reizbarkeit Lethargie
Einsamkeit Liebeskummer Wut Angst
Stress schlechtem Geschmack Humorlosigkeit
Rachegelüsten Lustlosigkeit *Sehnsucht*
Fernweh Bindungsangst Feigheit

... und vielem mehr!



»Endlich sagt es mal jemand:
Bücher helfen. Immer.«

Cordula Stratmann

www.romantherapie.de
Facebook-Aktion
unter www.facebook.com/inselverlag

