BÜCHER LESEN MACHT DICH BESSER

ARTIKEL

Lesen - für jemanden ist es die schönste Freizeitbeschäftigung der Welt. Sie entfliehen dem tristen Alltag und reisen in die Welt der Fantasie. Für manche ist es leere Auszeit ohne was dazu. Viele Leute wiisen garnicht, wann sie das letzte Mal ein Buch in der Hand hatten. Manche lesen überall. Es ist eine Aktivität die man ausübt ohne zu wissen im täglichen Leben bein Autofahren (Strassezeichen lesen), Fehrsehen schausen (Titel zum Nachrichten, Werbung, Übersetzung...) oder sogar in der Kücher (Rezepte, Foodblogs, ...). Beim Buch lesen geht es um ein bischen mehr. Eine langzeitliche Leseaktivität bring uns sogar sehr viel mehr.

GESUNDHEIT

Studien zeigen, dass Menschen, die sich in ihrem Leben besonders häufig mit komplexen geistigen Aufgaben beschäftigen und ihr Gehirn immer wieder herausfordern, **auch im Alter länger mental fit** bleiben. Durch regelmäßiges Lesen und der stetigen Aufnahme neuer Informationen, wird das Gehirn optimal gefordert und das Gedächtnis trainiert, so dass es auch im Alter noch leistungsfähig ist.

Das Leben kann ganz schön herausfordernd sein und vielen fällt es schwer, **nach einem stressigen Arbeitstag zur Ruhe zu kommen**. Lesen kann da Abhilfe schaffen. Menschen lassen ihren hektischen Alltag hinter sich und fliehen in die Welt der Fantasie, in der sie Abstand zu ihrem eigenen Leben finden und sich entspannen.

WORTSCHATZ

"Lesen bildet", so sagt man. Und tatsächlich: Durch regelmäßiges Lesen **erweitert sich der Wortschatz** automatisch. Je häufiger man mit unterschiedlichen Wörtern konfrontiert wird, desto leichter prägen sie sich auch ein. Übrigens: Liest man Texte laut vor, gehen Wörter noch leichter vom passiven in den aktiven Wortschatz über.

Lesen hilft beim Schreiben, die University of California hat herausgefunden, dass das Lesen von Romanen auch immer Einfluss auf den eigenen Schreibstil hat. Demnach färbt der Stil des Autors auf die Schreibfähigkeiten des Lesers ab, so dass dieser unbewusst beim Lesen dazu lernt. Er schaut sich Erzähltechniken ab und lässt sich vom Schreibfluss inspirieren.

LESEN HILFT BEIM EINSCHLAFEN

Viele Menschen haben Schwierigkeiten beim Einschlafen. Die Geschehnisse des Tages beschäftigten sie noch zu sehr und an Abschalten ist einfach nicht zu denken. Dagegen können **Schlafrituale helfen**. Nimmt man sich jeden Abend noch ein Buch zur Hand und liest einige Seiten, kommt man nicht nur mental zur Ruhe, sondern gibt dem Abend Struktur und lässt den Tag mit einem entspannenden Ritual ausklingen.

Vielleicht erinnert Ihr Euch och auf das Studium, da hat jedes Buch, in dem was zu lernen war bei mir sehr schnell ein Schlafritual angefangen :) Je monotoner das Buch, desto schneller kam es zum einschlafen. Mein liebligns Gutenachtbuch war Ökonomie.

SOZIALE KOMPETENZEN

Einer Studie an der New School for Social Research in New York zufolge fördert Lesen das Empathievermögen. Leser lernen durch die Lektüre, sich in ihr Gegenüber hineinzuversetzen und vergrößern damit ihr **Verständnis für das Leben anderer**.

Lesen erweitert den Horizont. Ganz egal, ob man seinem eigenen Leben entfliehen möchte oder einfach neugierig ist und andere Menschen und Orte kennenlernen möchte: Lesen ist wohl die günstigste Art zu reisen. Geschichten geben Einblick in das Leben anderer, in ihre Gedanken, ihre Arbeit und Gewohnheiten. Man lernt ferne Orte kennen und erlebt fremde Kulturen. Leser schauen über den Tellerrand und erweitern ihren Horizont.

KREATIVITÄT & KONZENTRATION

Durch das Abtauchen in die Welt der Fantasie wird die Vorstellungskraft geschult. Anders als im Kino sind es die Leser selbst, die die **Bilder zum Text entstehen lassen**. Schon bei Kindern zeigt sich, dass regelmäßiges Lesen positiven Einfluss auf die Kreativität hat; ihr Einfallsreichtum und Vorstellungsvermögen verbessern sich. Und auch im Erwachsenenalter zahlt sich Kreativität aus, ist sie doch eine wichtige Voraussetzung für einen erfolgreichen Umgang mit Konflikten.

Informationen und Neuigkeiten werden häufig rasch und häppchenartig serviert. Wir klicken uns hektisch durchs Web, lesen hier eine Statusmeldung, dort eine Headline, aktualisieren Twitter und überfliegen die wichtigsten Facebook-Neuigkeiten. Dabei stolpern wir über Katastrophenbilder aus den Nachrichten und schauen noch mal schnell nach dem Wetter. Gewohnt an dieses Tempo, wirkt die Lektüre eines Romans am Feierabend entschleunigend.

LESEN MACHT SEXY

Laut Umfragen wirken Menschen, die in der Öffentlichkeit lesen, intelligenter. Ein Buch in der Hand macht sie attraktiver und begehrenswerter. Sie vermitteln den Eindruck, dass sie ein interessanter Gesprächspartner sind und Empathievermögen mitbringen. Ruhiger in dieser hektischen Welt, seht man mit einem Buch auf einer Bank oder im Autobus sicher auch.

Obwohl es manchmal schwer fällt sich Zeit fürs lesen zu finden, hängt es meistens von dem Buch an, ob Sie sich die Zeit finden. Suchen Sie mal in der Bücherei nach, lassen Sie sich helfen und ein interessantes Buch wird sich einfacher lesen lassen als ein langweiliges.

QUESTIONS

1. Welche Gründe fallen euch ein, warum man Bücher lesen sollte?
2. Wann haben Sie das letze mal ein gutes Buche gelesen?
3. Was fehlt Ihnen um sich die Zeit für ein gutes Buch zu finden?
4. Haben Sie schon darüber nachgedacht, ein Buch zu schreiben? Wenn ja, worüber wurde es sein?
5. Hast Du in Deiner Kindheit schon gelesen und wenn ja, was mochtest Du am liebsten?
6. Liest Du die Rezensionen vor der Buch Auswahl gerne? Wieso?