

Bücherlesen in der zweiten Lebenshälfte

Das Leseverhalten von Kindern und Jugendlichen steht regelmäßig im Fokus, insbesondere dann, wenn gerade wieder internationale Studien deutschen Schüler*innen mangelnde Lesekompetenzen attestieren. Doch wie viele Bücher werden in der zweiten Lebenshälfte gelesen? Und gibt es Zusammenhänge mit Aspekten eines guten Lebens im Alter?

Mit Daten des Deutschen Alterssurveys wurde untersucht, wie viele Bücher die 46- bis 85-Jährigen in den vorangegangenen zwölf Monaten gelesen haben. Es zeigte sich, dass mehr als zwei Fünftel (41,7 Prozent) 6 Bücher und mehr gelesen hatte. Auch konnte festgestellt werden, dass die durchschnittlich gelesene Zahl der Bücher in den letzten 20 Jahren nicht abgenommen hat. Von einer Krise des Lesens kann in dieser Altersgruppe also keine Rede sein.

Zudem zeigte sich, dass Menschen, die vergleichsweise viele Bücher gelesen haben, eher von häufigen positiven Emotionen berichteten und ihre Gesundheit besser einschätzten als Menschen, die gar nicht lasen. So gaben fast 86 Prozent der „Viel-Leser*innen“ an, häufige positive Gefühle zu erleben und über 63 Prozent in dieser Gruppe schätzten ihre Gesundheit gut oder sehr gut ein.

Diese Ergebnisse sind mit Vorsicht zu betrachten, da die Wirkrichtung hier nicht abgebildet werden konnte, das heißt, dass nicht zwingend das Bücherlesen Emotionen und Gesundheitsempfinden positiv beeinflusst, sondern es auch sein könnte, dass Menschen, die sich wohl und gesund fühlen, mehr lesen.

Studien aus anderen Ländern legen jedoch nahe, dass das Lesen von Büchern sich sehr wohl positiv auf verschiedene Aspekte eines guten Alterns auswirken kann. Dabei spielt scheinbar das „vertiefte Lesen“, auch „Deep Reading“ genannt, eine entscheidende Rolle, bei dem sich die/der Leser*in empathisch und emotional auf das Gelesene einlässt – im Gegensatz zu dem oft flüchtigen Lesen in digitalen Medien.

Wenn sich der Befund erhärtet, dass das Lesen von Büchern für die Lebensqualität in der zweiten Lebenshälfte förderlich ist, sollte es Interventionen geben, um Lesen auch in dieser Lebensphase besser zu fördern und zu ermöglichen: Durch Aufrechterhaltung bzw. Förderung von Bibliotheksangeboten sowie von Bücherbussen und Onlineangeboten, oder durch Lesepatenschaften, bei denen ältere Menschen Kinder und Jugendliche beim Lesenlernen unterstützen und durch ihr Engagement selbst sozial eingebunden werden.

Die detaillierten Ergebnisse sind nachzulesen in: Hartmann, S., Klasen, L., Keller, N., & Huxhold, O. (2023). Bücher lesen in der zweiten Lebenshälfte: Welche Zusammenhänge gibt es mit Aspekten von Lebensqualität und Gesundheit? [DZA Aktuell 04/2023]. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. Online: https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/DZA_Aktuell/DZA-Aktuell_04_2023_Buech...

Originalpublikation:

Hartmann, S., Klasen, L., Keller, N., & Huxhold, O. (2023). Bücher lesen in der zweiten Lebenshälfte: Welche Zusammenhänge gibt es mit Aspekten von Lebensqualität und Gesundheit? [DZA Aktuell 04/2023]. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. Online: https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/DZA_Aktuell/DZA-Aktuell_04_2023_Buech...