



Warum sollte ich noch Bücher lesen?

Was spricht dagegen?

Es ist schon ziemlich zeitintensiv, ein ganzes Buch zu lesen. Insbesondere, wenn ich mir dieselben Informationen durch Podcasts, Zusammenfassungen oder YouTube-Videos schneller zuführen kann.

Zudem: Technologische Entwicklungen haben mein kognitives Konsumverhalten revolutioniert. Eigentlich lese ich nur noch digitale Kurzartikel oder streamende Filme & Tutorials, die mich interessieren.

Vor allem: Echte dicke Bücher zu lesen erfordert viel Konzentration und Ruhe. Andere Medien, wie Filme oder Serien, bieten mir dagegen jede Menge visueller und auditiver Reize, die weniger anstrengend, dafür oft sehr spannend sind.

Schließlich: Bei der unübersichtlichen Menge an verfügbaren Informationen im Internet komme ich schon rein zeitlich gar nicht mehr dazu, mich auch noch auf ein analoges Buch zu konzentrieren. Das digitale Häppchen bringt da mehr als der analoge Happen.

Was spricht dafür?

Gerade das Lesen von Büchern fördert meine Konzentrationsfähigkeit, eben weil es mehr mentale Anstrengung und Aufmerksamkeit erfordert als das bloße Konsumieren audiovisueller Inhalte. Wie ein Muskel muss auch die Konzentration des Hirns trainiert werden, um zu wachsen.

Darüber hinaus verbessert es meine Sprach- und Ausdrucksfähigkeit. Bücherlesen erhält + erweitert meinen Wortschatz und fördert mein analytisches Denken. Studien zeigen, dass regelmäßiges Lesen sogar mit einer besseren Gedächtnisleistung und einer geringeren Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, verbunden sein kann.

Ja und wie beruhigend wirkt sich das lesende Eintauchen in eine gut erzählte Geschichte auf Geist und Körper aus. Untersuchungen belegen, dass bereits sechs Minuten Lesen pro Tag den Stresspegel signifikant senken kann. Anders als schnelle, digital vermittelte Informationen erlaubt das Buch ein langsames, tiefes Eintauchen in die Inhalte. Pure Entschleunigung.

Dabei erlebe ich die Gefühle, Gedanken und Herausforderungen der Charaktere weitaus intensiver als bei einer Netflixserie. Lesen trainiert so die Empathie. Und gerade Empathie ist eine Fähigkeit, die in unserer fragmentierten Gesellschaft immer wichtiger wird.

Und natürlich vermitteln mir Sachbücher ein sehr viel fundierteres Wissen über komplexe Themen als Dokus und Zusammenfassungen, die ich im Internet oder per KI finde. Sie bieten mir damit weitaus mehr Denkanstöße als digitale Medien.

Last but not least: Bücher befördern meine eigene Fantasie und Kreativität. Ich bebildere die Geschichte mit eigenen Figuren, Gesichtern und Landschaften. Im Film dagegen wird mir das Werk einer mir fremden Fantasie und Kreativität vorgesetzt. Ich kenne keine Buchverfilmung, die mich auch nur ansatzweise so fasziniert hat wie das literarische Original

Fazit

Das Lesen von Büchern ist in der digitalen Ära weder überflüssig noch veraltet. Im Gegenteil: Trotz der Herausforderungen – Zeitmangel, technologische Alternativen und Ablenkungen durch das Internet – bietet das Lesen unvergleichliche Vorteile:

Es fördert meine kognitiven, emotionalen und kreativen Kompetenzen, bietet mir Entspannung und Inspiration und stärkt meine Verbindung zu Wissen und Kultur. Wahrscheinlich war Lesen noch nie so wichtig wie heute.

Darum: Ich werde mir jetzt wieder regelmäßig die Zeit nehmen, ein Buch zu lesen.

Aber ich lese es als E-book. So verbinde ich die Vorteile der digitalen Welt mit denen des analogen Lesens.

Eure Ina Borckmann

