

Zeitungslektüre als Therapie

Die Tageszeitung ist ein unverzichtbarer Helfer, um über die großen Ereignisse in der Welt wie über die kleinen im Dorf auf dem Laufenden zu bleiben. Bei den Lesegewohnheiten bilden sich meist gewisse Routinen heraus. Der eine liest das Blatt streng von vorn nach hinten, der andere wählt den umgekehrten Weg, der Dritte stürzt sich zuerst auf die Lokalseiten, die Vierte auf den Sportteil. Immer geht es um die Informationsfunktion der Zeitung. Für mich gewinnt aber eine therapeutische Funktion der Zeitungslektüre mehr und mehr an Bedeutung. So hilft mir die Morgenlektüre (vor allem des Lokalteils) verlässlich dabei, rasch hellwach zu werden. Das von jedem Arzt betätigte physiologische Leistungstief zwischen 13 und 14 Uhr überliste ich immer öfter durch das Lösen eines Sudokus, und zwar des „leichten“. Das hält selbst in der Mittagskrise schön fit. Aber den größten therapeutischen Nutzen erziele ich spätabends. Dann nehme ich mir im Bett noch das „schwere“ Sudoku vor – eine ideale und völlig nebenwirkungsfreie Einschlafhilfe! Das grübelnde gedankliche Zuordnen von Ziffern schluckt auch den letzten Rest an Tageswachheit: 3-3-3-3-3, 7-7-7, 9-9-9-9, 2-2-2-2-2 - bald sinkt das Blatt, und der Stift fällt aus der Ha...