

# A poem a day keeps the doctor away

**INTERVIEW >>>** Gedichte sind für viele nicht die erste, zweite oder dritte Wahl, wenn es um Schmerzen oder Sorgen geht – der Griff zur Tablette oder das Bemühen um einen Therapieplatz bei einem Psychologen sind hier unsere gängigen Mittel. Dabei trägt Lyrik, die Kunst der wenigen Worte, ein großes Heilungs- und Tröstungspotenzial in sich, auf das die erfindungsreiche Britin Deborah Alma kreativ zurückgreift – mit einem Poetry Pharmacy-Laden im englischen Bishop's Castle.

## **Mrs. Alma, was steckt hinter Ihrer Poetry Pharmacy?**

Die Grundidee der Poetry Pharmacy ist, Menschen mit Lyrik in Kontakt zu bringen, die normalerweise nicht auf Gedichte zurückgreifen würden, wenn sie Mühen, Sorgen oder Seelenschmerzen haben. Bevor ich mein Ladencafé in Bishop's Castle eröffnet habe, bin ich acht Jahre lang mit einem Vintage-Krankenwagen durchs Land gefahren und habe als „emergency poet“ Gedichte auf Rezept verschrieben, auf Festivals oder in Altersheimen, darunter auch an viele ältere Menschen mit Demenz. Diese Menschen haben sehr positiv auf meine Gedicht-Vorschläge reagiert und dadurch gezeigt, was für eine besondere Kraft und positive Energie von Lyrik ausgehen kann. Die Poetry Pharmacy ist also keine Medizin im klassischen Sinne, sondern hilft Menschen dabei, sich auf ihre Möglichkeiten zur eigenen emotionalen Heilung zu besinnen und sich dadurch besser zu fühlen.

## **Wie funktioniert das Ganze?**

Mein Ladencafé vereint verschiedene Angebote – es bietet Lyrik unterteilt nach Stimmungen bzw. Themen, sodass man gezielt ein Thema erkunden kann – von Herzschmerz über Stress, Verlust eines geliebten Menschen bis hin zu Angst und Panik. Zudem ist es ein Café, das zum Sitzen, Lesen und Schreiben einlädt, und es hat einen Gesprächsraum, in dem ich Konsultationen anbiete. Dabei höre ich in erster Linie den Menschen zu, erfahre etwas über ihre Sorgen und versuche danach, auf dieser Grundlage, auf die positiven Aspekte einzugehen, rate zu Spaziergängen oder Auszeiten – zu Dingen, die allesamt zum Wohlbefinden beitragen können. Ich biete also keine Therapie und fachlich-medizinische

Hinweise. Ich bin kein Arzt! Mein Angebot sind lediglich das bewusste Zuhören und der Verweis auf das geschriebene Wort, in dem eine wohltuende, lebensbejahende Wirkung liegen kann. Wenn es gewünscht ist, überreiche ich meinen „Patienten“ am Ende eines Gesprächs ein für ihre emotionale Situation passendes Gedicht, das im besten Fall Hoffnung gibt oder zu positiven Veränderungen anregt.

## **Worin liegt die Kraft von Gedichten und welches Gedicht geben Sie am häufigsten weiter?**

Ein Gedicht hat unglaublich viele Register und Gesichter, man muss sich nur darauf einlassen – es kann trösten, es kann aufwühlen, es kann ein Segen oder auch ein Fluch sein. Es kann lustig sein, leicht oder schwer. Es kann traurig oder auch glücklich machen. Vor allem kann es zeigen, dass die eigenen Erfahrungen in vielen Fällen auch schon von anderen gemacht und überlebt wurden. Es gibt also im Idealfall Kraft für die Herausforderungen unseres Lebens.

Ich arbeite mit ungefähr 300 Gedichten, die ich, je nach Bedarf, empfehle – ein Gedicht, das ich womöglich am häufigsten „verschreibe“, ist „Postscript“ des irischen Autors Seamus Heaney. Es geht darin um das pure und einmalige Erleben von Natur und Zeit und lässt sich auf vieles übertragen. <<<

Mehr zu Deborah Alma und der Poetry Pharmacy unter: [www.poetrypharmacy.co.uk](http://www.poetrypharmacy.co.uk)

