

Ein Handbuch zur Bewältigung seelischer Krisen

Friedel Ulrich Lehmann



Markus Treichler:
Seelenbeben.
Ein Handbuch
zur Bewältigung
seelischer Krisen,
Salumed Verlag,
Berlin 2024,
200 Seiten, € 48,-.

»Krisen geschehen überall, im Großen wie im Kleinen, in Natur und Gesellschaft, in Politik und Wirtschaft, im privaten wie im beruflichen Leben – in jeder Biographie kommen sie vor. Muss man deshalb etwas verändern, sein Leben ändern?« So lautet die Eingangsfrage, die der Autor im Folgenden ausführlich und mit zahlreichen Beispielen beschreibt und beantwortet. Mit seinem Ende 2024 erschienenen Buch *Seelenbeben* setzt der erfahrene anthroposophische Psychiater und Psychotherapeut Markus Treichler einen neuen und wichtigen Akzent zum Verständnis und zur Bewältigung seelischer Krisen.

Nach einer einleitenden Vorbemerkung ist das Buch übersichtlich in sieben Kapitel gegliedert. Das erste Kapitel ist eine Hinführung zum Wesen von seelischen Krisen, bereits mit ersten Hinweisen zu deren Verständnis und Bewältigung. Dies wird in den nachfolgenden Kapiteln schrittweise vertieft. Dabei beschreibt der Autor in fünf Kapiteln die wesentlichen Erscheinungsformen von psychischen Krisen: die Beziehungskrisen, mit lebensnahen Beispielen aus der psychotherapeutischen Erfahrung sowie aus der Dichtung und Literatur. Ausführlich folgt das Kapitel über die Biographie, die seelische Entwicklung im Lebenslauf und die in den Lebensaltern typischen biographischen Krisen, nach Jahrsiebten und Mondknoten geordnet; immer mit passenden Beispielen ausgestattet und ergänzt mit Abbildungen. Ein in diesen Zusammenhängen bisher vernachlässigtes Thema kommt hier ausführlich zu Wort: das Alter und das Altern mit charakteristischen Krisen und Chancen.

»Krisen gehören zum Leben. Es kann nicht das Ziel sein, sie zu vermeiden oder zu umgehen – es kommt darauf an, sie zu bewältigen,

ihre Botschaft zu verstehen, den Sinn zu erkennen – dann erweisen sie sich als fruchtbar im Leben.«

Das folgende Kapitel widmet sich als Vertiefung des biographischen Aspekts den in bestimmten Lebensaltern typischerweise auftretenden seelischen und psychosomatischen Erkrankungen, von der Anorexie, über Bulimie, Angst und Depression, über Psychose, dissoziative, traumatische und suizidale Krisen zu den Erschöpfungskrankheiten bis zu den psychischen Alterskrankheiten, Altersdepression und Demenz. Die Krankheitsbilder sind in klarer und gut verständlicher Sprache beschrieben, oft mit Beispielen und Gedichten lebendig ergänzt. Das fünfte Kapitel wendet sich den schöpferischen Krisen zu, mit typischen Beispielen und allgemeingültigen Aspekten für schöpferisch tätige Menschen zu einem sinnstiftenden Umgang mit Krisen.

Der Autor nutzt zur Verlebendigung und kreativen Belebung Aussagen, kleine Texte und Gedichte von Schriftstellern und Künstlern aus verschiedenen Epochen, zumeist jedoch aus Gegenwart und näherer Vergangenheit. Er verweist beispielhaft auf Selbstzeugnisse von Krisen berühmter Künstler und deren Umgang damit. Daneben finden sich auch Abbildungen diverser Werke der betreffenden kunstschaftenden Persönlichkeiten. Nicht nur bekannte Künstler werden zitiert, ebenso finden wir im Zusammenhang mit exemplarischen Fallvignetten lyrische Ausdrucksformen auch von Betroffenen selbst.

Durchgängig finden wir im Text des Buches auch Zitate, Hinweise und Hinführungen von Rudolf Steiner zum Wesen des Seelischen und zum Umgang damit.

Das sechste Kapitel gehört den spirituellen Krisen, einem bisher viel zu wenig beachteten

Thema, da sich solche Krisenerlebnisse im Umgang mit meditativen Übungen immer häufiger ereignen, aber oft nicht richtig erkannt und die Betroffenen nicht angemessen unterstützt werden. »Formal, in den Symptomen, der Intensität der Beschwerden und des Leidens sind spirituelle Krisen kaum von anderen Krisen zu differenzieren und insbesondere kaum von psychopathologischen Phänomenen abzugrenzen – wohl aber im Inhalt der Erlebnisse, und vor allem in ihrer Entstehungsgeschichte, in den Bedingungen des Auftretens der Krise.« Eben in dieser notwendigen Abgrenzung und spezifischen Würdigung spiritueller Krisen, die, wie Krisen überhaupt, nicht per se als pathologisch anzusehen sind, liegt eine besondere Aufgabe.

Das Schlusskapitel widmet sich im Besonderen der Bewältigung und den therapeutischen Möglichkeiten, den verschiedenen Krisen angemessen begegnen zu können. In diesem Kapitel kommen sowohl allgemeine als auch spezifische Maßnahmen zu Wort, das helfende Gespräch ebenso wie psychotherapeutische Aspekte und medikamentöse Unterstützung.

Das Buch *Seelenbeben* eignet sich sowohl zur Selbsthilfe für Betroffene als auch zur Unterstützung oder zur professionellen Begleitung für Pädagogen, Seelsorger, Ärzte und Therapeuten. Es ist eine sehr zu empfehlende, lesenswerte und gelungene Darstellung eines heute besonders wichtigen Themas: der seelischen Krisen.

Das Ideal des Unternehmers

Ulrich Meier



Erich Colman,
Bettina Dornberg,
Christoph Berdi:
Die Werttreiber.
Plädoyer für
ein holistisches
Unternehmertum,
Verlag Schäffer-Poeschel,
Stuttgart 2025,
222 Seiten, € 29,99

Erich Colman mit seiner jahrzehntelangen Erfahrung in der Führung eines Familienunternehmens hat mit zwei Co-Autoren ein übersichtlich gegliedertes und gut lesbares Buch zur Frage eines zeitgemäßen und zukunftsfähigen Unternehmerbildes verfasst. Darin geht es um eine radikale Neubesinnung auf den unterschiedlichsten Ebenen unternehmerischer

Verantwortung. Es umfasst Darstellungen über den Kapitalbegriff, einer Erneuerung im Verständnis der Unternehmensziele und der Anschauung des Unternehmens als eines lebendigen Organismus. Es enthält einen Vorschlag zur Gestaltung einer neuen Rechtsform, der »Gesellschaft mit gebundenem Vermögen«, sowie zur Berücksichtigung der Natur als eines Lebewesens, das als solches gewürdigt werden sollte. Mit dem Titel *Die Werttreiber* ist ein hohes Ideal formuliert, das die Arbeit des Unternehmers wie die aller Beteiligten am Betriebsorganismus als eine gemeinsame Wertschöpfung kennzeichnet. Die Zerrbilder einer einseitigen Orientierung auf Gewinnmaximierung, einer Sicht auf die Mitarbeiter als bloße Kostenstellen, sowie auf die Erde als Objekt der Ausbeutung werden klar angesprochen. Das Buch liest sich jedoch erfreulicherweise vor allem als konkrete Anregung zur Gestaltung notwendiger und realistischer Alternativen.