



Markus Treichler / Johannes Reiner (Hg.)

Das Ich in Gesundheit und Krankheit. Diagnostische und therapeutische Möglichkeiten bei seelischen Erkrankungen

Salumed-Verlag, Berlin 2026

312 Seiten, Hardcover mit Fadenheftung. 58 Euro

Vier Autoren – Fachärzte für Psychiatrie und erfahrene Psychotherapeuten: Markus Treichler, Johannes Reiner, Charlotta Brissa und Friedel Ulrich Lehmann – legen mit diesem Buch ihre langjährige Berufserfahrung nieder. Im Mittelpunkt – wie auch der Titel sagt – steht die Arbeit mit dem Ich des Patienten als Ausgangspunkt für Gesundung und Heilung. Die Anthroposophische Psychotherapie nimmt in der Vielfalt therapeutischer Konzepte eine Sonderstellung ein, indem sie dem Ich des Menschen eine bestimmte Rolle und einen bestimmten Wert beimisst. Es geht ihr darum, das Ich als die dem Menschen innewohnende geistige Kraft zu verstehen und für Selbstgestaltung und Selbstheilung zu aktivieren. So werden die vielfältigen Phänomene des Ich ausführlich angeschaut und vertieft, um daraus eine Verständnisgrundlage für die Erkrankung der Seele im Leib zu vermitteln.

Zunächst wird ausführlich die geistesgeschichtliche Ich-Entwicklung des Menschen behandelt, auf der die anthroposophische Menschenkunde als Bewusstseinskraft für menschliche Entwicklung aufbaut. Von der griechischen Philosophie ausgehend – über Augustinus, Kant, zu Hegel und hin zu Steiner – wird der Weg von der Philosophie zur Psychologie beschrieben, die seit Ende des 19. Jahrhunderts als eigenständiges Fachgebiet besteht. In dieser Disziplin steht seither in neuer Weise der Geist sich betrachtend gegenüber, so wird es hier beschrieben, und der wollende Geist des Ichs wird zur leitenden Aktivität der Seele und damit zum therapeutischen Mittel schlechthin. Demnach stellt die Frage nach dem Ich im Arzt-Patienten-Verhältnis in der anthroposophischen Medizin ein entscheidendes Tor zum Krankheitsverständnis dar. Alles baut auf der Grundlage auf, dass das Ich als geistiges Glied im Menschen aus Prinzip gesund ist, nicht krank werden kann. Vielmehr ist das Ich aktiv beteiligt an dem Verlauf und dem Ausgang von seelischer und körperlicher Krankheit und wirkt entsprechend an deren Heilung mit. So geht es im therapeutischen Auftrag maßgeblich um die Ansprache des Ichs, denn Gesundung und Heilung sind letztlich immer Selbstgesundung und Selbstheilung aus dem Ich, um einige Grundmaximen dieses Werks zu nennen.

Allerdings ist das Ich in seiner geistigen Gestaltungskraft nicht einfach zu greifen, aber ansprechbar durch den Therapeuten, den Arzt, durch das Gegenüber. Durch

dieses Nadelöhr der Begegnung kann das Ich wachsen und wirken und als Instrument von Lebensgestaltung beginnen, sich selbst zu ergreifen und freizulegen. Das Ich wird daher hier in seiner geistigen Ausprägung als individualisierende Kraft beschrieben, die in der Seele wirkt und durch die Seele im Leib. Auch gründet das Therapiekonzept der anthroposophischen Psychotherapie auf dem Verständnis, dass jeder Mensch mit seiner ihm innewohnenden Entität ein tieferliegendes Ziel in sich trägt. Mit Vernunft und Sprache als Ausdruck geistiger Fähigkeiten kann er sich daher auf Zukünftiges gestaltend beziehen und damit selbst entwickeln. In dem Erfassen von Zusammenhängen kann er sowohl den tieferen Sinn begreifen als auch Sinnhaftigkeit erzeugen. Demgegenüber sind seelische Erkrankungen vielfach Ausdruck dieses Möglichkeitsverlusts – die Verhinderung sich selbst verstehen und verwirklichen zu können. An die Unverfügbarkeit dieses Vermögens vermag keine äußere Heilung heranzukommen, vielmehr muss durch Eigenbeteiligung das Einstiegstor zum Selbstergreifen des Ich gefunden werden. Hier setzen der Auftrag und die Aufgabe des Therapeuten als Menschenfreund für das sich selbst suchende Ich an. Und immer wieder werden einfache Übungsansätze dafür angeboten und verständlich gemacht.

Im Weiteren wird die Seele in ihrem Bezug zu Ich und Leib ausführlich angeschaut. Die Entwicklung der Seele geht immer vom Ich aus, das sich nach zwei Seiten hin öffnet: einerseits zum Körper und andererseits zum Geist und über beide Richtungen hin zur Welt, die wiederum die Seele prägt. Wenn das Ich seine Mitte zwischen Selbst und Welt jedoch nicht findet, droht es im seelischen Bereich in polare Extreme abzugleiten. Einerseits besteht die Gefahr der Verneinung des eigenen Ich, die es zu erkennen gilt, um das eigene Bewusstsein des Selbsts zu erlangen, sich selbst zu finden mit dem Unterscheidungsvermögen, was Ich ist und was nicht: Was gehört in gutem Sinne zu mir und was nicht? Andererseits drohen narzisstische Störungen im Sinne von Ich-Vergrößerungen und übersteigter Ich-Zentrierung mit starker Auswirkung auf die Umgebung.

In diesem Spannungsfeld werden nachfolgend die großen Themen und Krankheitsbilder der Psychotherapie im Einzelnen sehr ausführlich behandelt: Ich-Rückzug und Angst, Persönlichkeitsstörungen, Psychosen, Depression, Traumata und das große Spektrum der Suchterkrankungen. Über die Darlegung der Krankheitsbilder hinaus wird ein Einblick in die therapeutischen Ansätze jeweiliger Erkrankungen gegeben und umfänglich Heilmittlempfehlungen, je nach Typus gegliedert. Im Weiteren wird auch auf neue gezielt erzeugte krankmachende und persönlichkeitsgefährdende Trends geschaut, die kampagnenmäßig auf Internetplattformen wie TikTok u. a. zu finden sind und die von seelisch-geistiger Not meist junger Menschen ganz neuer Art zeugen. So wird hier auch der Frage nach altersgemäßer Ich-Stärkung nachgegangen.

Das Buch verschafft dem Leser, wenn auch nicht mühelos, eine umfängliche Orientierung für das Grundverständnis der aus dem Menschenbild der Anthroposophie entwickelten Psychotherapie und ihrer Arbeitsmethoden. Es ist ein Appell an

die seelisch-geistigen Selbstheilungskräfte, die jeder Mensch in sich trägt und für die der Therapeut ein Gegenüber, ein Ansprechpartner sein will. Für den fachorientierten Leser aus dem therapeutischen Berufsspektrum und für Menschen in Ausbildung ist es wohl ein hervorragendes Arbeitsbuch. Aber auch für den menschenkundlich interessierten Leser wird deutlich, wie wichtig es ist, das Ich in seiner geistigen Tätigkeit durch die Seele im Leib mit seinen Potenzialen zu verstehen. Sich dies zu erarbeiten, heißt Menschsein verstehen und ist damit für die Erhaltung der Gesundheit heute eine Aufgabe eines jeden Zeitgenossen schlechthin. Denn diese Art von therapeutischem Verständnis öffnet den Weg hin zu einer Bewusstseinskultur, die wir als sich entwickelnde Menschen im Miteinander zukünftig brauchen.

Nicht allen Ausführungen ist gleichermaßen gut zu folgen und das Buch verlangt vom Leser, sie immer wieder aktiv in den Gesamtzusammenhang eines neuen Ich-Verständnisses zu stellen. Es geht hier nicht um schnelle Antworten, vielmehr ist die geistige Selbstaktivierung gleichermaßen Inhalt des Buchs wie auch die vom Leser geforderte Methodik, um sich ein Ich-Verständnis zu erschließen und als Frageraum weiter in die Zukunft zu tragen. So lässt sich hier gut schließen mit dem im Buch verwendeten Zitat von Jacques Lusseyran: «Das Ich lebt ausschließlich aus den Bewegungen, die es selbst macht.»

Monika Elbert, Markdorf