

alten Muster“ befindet, und den Dachboden mit Gaube als „Ort der Träume und Visionen für die Zukunft“, in dem die an anderer Stelle als „Zeit der Freiheit“ bezeichneten letzten Siebenjahrresschritte ihr Zuhause haben.

Der Gang durch die Jahrsiebte wird eindrücklich dargestellt und mit konkreten, gut verständlichen Fragen und Arbeitsanweisungen angereichert. Dazu gibt es Anregungen für einen Zugang über künstlerische Mittel, so dass nicht nur das verstandesmäßige Erinnern angesprochen wird, sondern auch die Gefühle der jeweiligen Zeit wieder hervorsteigen können. Auf diese Weise werden vor dem Hintergrund der gesetzmäßigen Entwicklung individuelle Ausgestaltungen deutlich und die Muster und Farben der eigenen Biografie treten hervor.

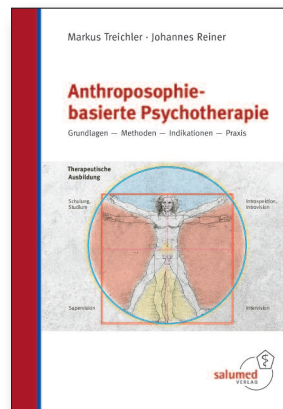
Natürlich sind viele der konkreten Tipps und Aufgabenstellungen nicht neu, aber sie werden hier in einen Gesamtzusammenhang gestellt. Anders als in anderen Psychotherapieverfahren spielen Vergangenheit und Zukunft eine Rolle, das *Woher* genauso wie das *Wohin*: das Finden des eigenen Weges, des inneren Rufes, der Aufgabe, der man sich verschreiben will und bei der es um mehr geht als um eine Anleitung zur Selbstverwirklichung und Selbstoptimierung. Gerade in den letzten Kapiteln wird die Frage nach dem Sinn des gelebten Lebens gestellt und neben anderem sehr eindrücklich als ein Dienst an der Gemeinschaft beantwortet.

Nicht anthroposophischen Ursprungs, aber dennoch sicher für viele hilfreich ist die im Buch vorgestellte Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP®), eine die Selbstwirksamkeit aktivierende Methode nach Dr. Michael Bohne, die sich gut in die psychotherapeutische Arbeit und in Coaching-Prozesse integrieren lässt. Die „Klopferverfahren“, die sich in Psychotherapie und Selbsthilfe zunehmend erfolgreich bewähren, werden hier genau beschrieben und es wird gezeigt, wie sie sich zum Verwandeln alter, behindernder Lebensmuster einsetzen lassen, auf die jeder bei seinem Gang durch das Haus stoßen wird.

Lebensnahe Geschichten und eigene biografische Erzählungen mit hohem Wiedererkennungseffekt ma-

chen die Lektüre spannend und leicht und wecken Neugier auf den eigenen roten Lebensfaden. In der eigenen Praxis wird es von Frauen in den Wechseljahren besonders dankbar angenommen. Gerade ihnen, die durch die physischen Veränderungen und damit einhergehenden psychischen Herausforderungen unweigerlich mit solchen Fragen konfrontiert sind, bietet dieses Buch zugleich lebenspraktische wie tiefe Anregung.

*Angelika Maaser
Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe
Naturheilverfahren, Anthropo-
sophische Medizin (GAÄD)
Psychotherapie/Traumatherapie
Seeburger Straße 8, 13581 Berlin
amaaser@hotmail.com*



**Markus Treichler,
Johannes Reiner:
Anthroposophie-basierte
Psychotherapie
Grundlagen – Methoden –
Indikationen – Praxis**

Berlin: Salumed Verlag; 2019.
Gebunden, 344 Seiten. 68,00 €. ISBN: 978-3-928914-37-6

Seit den 80er-Jahren des vorigen Jahrhunderts gibt es eine wachsende Anzahl an Publikationen im Bereich der Psychotherapie von Autoren mit anthroposophischem Hintergrund. Hierzu gehört auch die in dieser Rezension besprochene Neuerscheinung aus dem Jahr 2019.

Die bisher erschienenen Publikationen haben, abgesehen von dem Buch *Sprechstunde Psychotherapie* (1), keine eigenständige Darstellung einer anthroposophisch fundierten Psychotherapie formuliert. Nun erscheint mit

dem Werk *Anthroposophie-basierte Psychotherapie* erstmals ein Fachbuch im anthroposophischen Umfeld zur Psychotherapie, das methodisch und konzeptionell und aufgrund der umfassenden Darstellung seines Gegenstandes ohne Frage als Monografie betrachtet werden kann, die durchaus auch Lehrbuchcharakter aufweist. Den beiden Autoren Markus Treichler und Johannes Reiner gelingt es in diesem Buch, aus dem reichen Erfahrungsfeld der fachärztlichen Psychotherapie heraus die ärztlich-psychologische Psychotherapie, wie sie im Therapiezusammenhang des 20. und beginnenden 21. Jahrhunderts bisher gewachsen ist, mit einer anthroposophisch-spirituell begründeten Psychotherapie quasi in ein Gespräch zu bringen und grundlegende Zusammenhänge, Überschneidungen und Unterschiede herauszuarbeiten. Dies geschieht explizit mit dem Anspruch, die Besonderheit der Anthroposophie-basierten Psychotherapie hervortreten zu lassen, die nun von ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten als Ergänzung ihres jeweiligen psychotherapeutischen Hintergrundes zusätzlich erlernt und angewendet werden kann. Insofern liegt mit dieser Publikation ein Werk vor, das für Kommendes einen neuen Maßstab setzt.

Es ist den Autoren ein Anliegen, ein neues psychotherapeutisches Konzept vorzustellen, das wesentlich auf den Annahmen der Anthroposophie basiert, sich sozusagen von ihr herleitet, und nicht bloß eine Erweiterung irgendeiner bestehenden psychotherapeutischen Richtung darstellt. So wird auf der Grundlage der anthroposophischen Geistesforschung, der Menschenkunde und insbesondere der Seelenkunde ein eigenständiges anthroposophisches Konzept einer spirituellen Psychotherapie entwickelt.

Aus einem reichhaltigen Fundus aus der Medizin, der Biologie, der Psychologie, der Psychosomatik, der Psychiatrie, der psychiatrischen Anthropologie, der Kulturanthropologie, der Literatur, der Philosophie und insbesondere der Anthroposophie wird eine therapeutisch-praktische, also psychotherapeutisch anwendbare Seelenkunde entwickelt, deren therapeutischer Ansatz darauf abzielt, den Menschen in seiner Ichgeführten Bewusstseinsseelenarbeit

anzusprechen und mit ihm an notwendigen Lösungs- und Entwicklungsschritten zukunftsinspiriert zu arbeiten. Anthroposophie-basierte Psychotherapie ist eine Therapie für die Seele, wie es von den Autoren in ihrem Vorwort prägnant formuliert wird.

Der gut nachvollziehbare Aufbau der Kapitel und ihre organische Abfolge ermöglichen einen leichten Zugang zu diesem eigenständigen Konzept. Die so vermittelten, immer wieder auch aufeinander Bezug nehmenden Inhalte erfordern vom aufmerksamen Leser dennoch, den Text nicht einfach so „runterzulesen“, sondern diesen sehr wach zu erarbeiten. Nur so kann es gelingen, nicht nur an Wissen hinzuzugewinnen, sondern seine eigene therapeutische Arbeit, seine Haltung, seine Begegnung mit dem Mitmenschen, dem Patienten, in eine tiefe, würdevolle und vertrauensvolle Arbeitsbeziehung zu führen. Die Lesearbeit mit diesem Buch ist somit auch eine Chance, um die individuelle psychotherapeutische Arbeit und die eigene Haltung zu reflektieren und damit die Begegnungsqualität mit dem Patienten in zwischenmenschlicher Wertschätzung vertrauensvoll zu vertiefen.

Der erste Teil des Buches befasst sich mit Grundlagen und Methoden, der zweite Teil ist stärker praxisorientiert. Bei der Lektüre ist zu empfehlen, der Reihung der Kapitel zu folgen, da diese aufeinander aufbauen. Zahlreiche Verweise und die wiederkehrende Bezugnahme ermöglichen jedoch, einzelne Kapitel auch unabhängig voneinander zu lesen.

In dieser für unsere Zeit wichtigen Neuerscheinung wird auch auf die historische Entwicklung der Psychotherapie bzw. der ihr zugrunde liegenden Schulen und ihre Pioniere (Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Alfred Adler) verwiesen. Ebenso thematisiert wird die Sonderstellung der Psychotherapie hinsichtlich einer streng naturwissenschaftlichen Begründbarkeit. In diesem Zusammenhang kommt Eva Jaeggi zu Worte, Grande Dame einer Psychotherapie, die psychoanalytische, tiefenpsychologische und verhaltenstherapeutische Aspekte einbezieht: „Die fragliche Wissenschaftlichkeit der Psychotherapie bleibt gegenüber dem eindeutigen Anspruch der Naturwissenschaft bis heute ein Dilemma ...“ (S. 200)

Und auch Hilarion G. Petzold wird zitiert, Grandseigneur und maßgeblicher Begründer der Integrativen Therapie mit einer sozio-bio-psychologischen Herangehensweise, die wesentlich anthropologisch und sozialphilosophisch geprägt ist: „Ohne solide anthropologische Grundlage ist eine wissenschaftlich fundierte, heilende und fördernde therapeutische Arbeit mit Menschen nicht durchzuführen. Das Thema Menschenbilder ist deshalb für die Psychotherapie ... unverzichtbar und jeder, der sich mit ihm zu befassen beginnt, kommt zu seinen persönlichen Wegen des Nachdenkens, zur Geschichte des Denkens über den Menschen.“ (S. 200)

Neben den im Buch gegebenen anthroposophisch-menschen- und seelenkundlichen Grundlagen wird erfreulicherweise auch immer wieder auf Psychiater, Psychotherapeuten und Psychologen verwiesen, die auf dem Boden einer fundiert anthropologischen und philosophischen Wissens- und Erkenntnisbasis eine dem Menschen zugewandte und ihn in seiner Würde ansprechende Haltung zum Seelischen glaubhaft und auch akademisch überzeugend vertreten haben und vertreten. Neben den oben schon genannten Persönlichkeiten seien Jaspers, Frankl, Balint, Binswanger, von Weizsäcker, von Gebattel, Tellenbach, Ott, Rudolf, Grawe, Nemiah, Yalom an dieser Stelle beispielhaft erwähnt. Neben diesen Exponenten der Psychiatrie und Psychotherapie bleiben freilich relevante Bezüge und Persönlichkeiten aus anthroposophischen Forschungszusammenhängen nicht unerwähnt wie u. a. Rudolf Treichler, Michaela Glöckler, Wolf-Ulrich Klünker, Peter Selg und im weiteren wichtige Denker aus Philosophie, Literatur und Kunst. Immer wieder führen die Autoren ihre Texte wie auf Kristallisationspunkte der Verdichtung und Akzentuierung hin, durch ausgewählte Gedichte von Rilke bis Domin – und auf Zitate, Spruchworte, Meditationssprüche von Steiner, wie insgesamt die basale Bezugnahme auf die Seelenkunde Rudolf Steiners die einzelnen Kapitel wie ein Leitfaden, ein lebendiger Strom durchzieht.

Es ist aufschlussreich, erhellend und anregend, wie Markus Treichler seine Darstellung der Psychotherapie sowie sein psychotherapeutisches Arbeiten

konsequent als Psychotherapie (aus) der Bewusstseinsseele entwickelt und das aus seinen bereits vorangegangenen Publikationen Entwickelte hier konzentriert. Damit korrespondierend und in gegenseitiger Bezugnahme bringt Johannes Reiner die Psychologie/Psychotherapie des Ich – vom Ich ausgehend, zum Ich hinführend –, die auch er in früheren Veröffentlichungen schon entwickelt hat, zur Darstellung.

Das Buch besticht, wie oben bereits angesprochen, durch seine Struktur und den stringent entwickelten Aufbau. Hilfreiche und übersichtliche Zusammenfassungen, Tabellen und Grafiken veranschaulichen das Ausgeführte auf Kernaspekte hin wie z. B. die Seinsdimensionen des Menschen, die Komponenten der Haltung, die Seelenfähigkeiten und -eigenschaften, die Zugangswege und den Fokus in der psychotherapeutischen Behandlung. Inhalte werden einprägsam, teilweise ikonografisch veranschaulicht, was den prozessualen, praktisch-therapeutischen Charakter der von Johannes Reiner geschriebenen Kapitel zur Geltung bringt.

Das entwickelte psychotherapeutische Konzept, die Anthroposophie-basierte Psychotherapie, begründet sich in einer Psychotherapie der inneren Haltung aus den Qualitäten der Bewusstseinsseele. Diese innere Haltung wird anhand der Bezüge zur Welt, zum Selbst, zum Sinn, zum Denken, zum Wollen und zum Fühlen dargestellt. Der Therapeut bringt eine spirituell geschulte Haltung des Sich-zur-Verfügung-Stellens in die therapeutische Beziehung – ein wesentlicher Wirkfaktor der Therapie die, so Treichler, von einer Begegnung von Mensch zu Mensch, von Ich zu Ich, getragen sein sollte. In Anlehnung an Goethes *Märchen von der grünen Schlange und der schönen Lilie* entwickelt Johannes Reiner sieben Seelenqualitäten: Behüten, Sorgen, Hoffen, Bewegen, Wandeln, Ausgleichen, Lieben. Ähnlich wie Paracelsus („Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch. Der tiefste Grund der Arznei ist die Liebe.“) formuliert Reiner: „Zum wirklichen Menschsein braucht es ... die Menschenliebe, die Herzensliebe.“ (S. 223) Die Persönlichkeit des Therapeuten, seine Schulung und innere therapeutische Haltung, die Gestaltung und Verlauf der Therapie

maßgeblich prägen, werden in diesem Ansatz zu wesentlichen Faktoren einer Psychotherapie.

Besondere Aufmerksamkeit erfährt in diesem Buch erfreulicherweise die anthroposophisch fundierte Seelenkunde, deren wesentliche Aspekte und Entwicklung im Lebenslauf anschaulich vermittelt werden, wobei auch auf das Seelenverständnis in Historie und jüngerer Vergangenheit eingegangen wird. Besonders in diesen Kapiteln tritt der Tenor des Buches zutage: Psychotherapie ist eine Therapie der Seele.

Im Verlauf der Darstellung werden dann weitere wesentliche Elemente der Psychotherapie lebendig vermittelt, so u. a. der besondere Charakter der Sprache, des Sprechens, des Gesprächs als entscheidendes Medium der Begegnung und Verständigung, des Aufbaus von Verständnis und Vertrauen. Ebenso die Qualität der Begegnung als einer seelisch bewussten und Ich-geführten, die Aufrichtigkeit als wesentlicher Charakterzug der Beziehung in der therapeutischen Seelenarbeit. Und schließlich als besonderer und im psychotherapeutischen Kontext bisher kaum formulierter und wenig beachteter Wirkfaktor: die therapeutische Haltung einschließlich der Aufmerksamkeit gegenüber der Haltung des Patienten. Dieser Wirkfaktor bedarf in besonderem Maße einer wachen Achtsamkeit und reflektierenden Selbstwahrnehmung des Therapeuten. Für die hierfür unabdingbare Selbstschulung findet der Leser – neben den allgemein üblichen psychotherapeutischen Schulungen wie Intravision, Intervision, Supervision sowie kollegialem und interprofessionellem Austausch – eine schöne Auswahl an anthroposophischen Übungen und Meditationen. Nicht zuletzt die von Johannes Reiner und Markus Treichler immer wieder herangezogenen Fallbeispiele aus der eigenen therapeutischen Arbeit geben dem Buch einen lebendigen, therapienahen Charakter.

Das vorliegende Werk leistet einen wichtigen Impuls für die zukünftige Entwicklung der Psychotherapie, und zwar in zweifacher Hinsicht: Zum einen werden mit dem Konzept der inneren Haltung die bisher (auch in anderen psychotherapeutischen Richtungen) üblichen Wirkfaktoren durch einen ganz neuen, innovativen Aspekt er-

gänzt. Zum anderen wird durch die wiederkehrende, wenn auch nicht aufdringlich formulierte Mahnung „Hab Achtung vor dem Menschenbild“ (in Anlehnung an Hebbels Gedicht *Höchstes Gebot*) die Seele des Menschen (wieder) in den Blick genommen und im therapeutischen Prozess angemessen adressiert.

So möchte ich schließen mit folgender Textstelle: „Anthroposophie-basierte Psychotherapie ist eine Therapie für den ganzen Menschen, die sich primär an die Seele wendet, in ihrer vermittelnden Position zwischen Leib, Geist und Welt. Sie arbeitet vor allem mit seelischen, aber auch mit geistigen und leiblichen Mitteln. Sie bringt Leben und Bewusstsein zusammen und pflegt Leib und Seele, sie appelliert an das Ich.“ (S. 312)

Friedel Ulrich Lehmann
 Facharzt für
 Psychotherapeutische Medizin
 Psychosomatik, PT, VT,
 FK Suchtmedizin
 Naturheilverfahren
 Ärztlicher Leiter der Fachklinik für
 Drogenkrankheiten siebenzwerge

Literatur

- 1 Treichler M. Sprechstunde Psychotherapie. Krisen – Krankheiten an Leib und Seele: Wege zur Bewältigung. Stuttgart: Verlag Urachhaus; 1993.

Leserbriefe

Leserbrief zum Artikel „Heileurythmie und körperbezogene Meditationen bei neurologischen Erkrankungen“ von Katharina Gerlach und Friedrich Edelhäuser im Merkurstab 6/2019

Im Wesentlichen in Form von drei tabellarischen Zusammenstellungen bieten Gerlach/Edelhäuser eine Fülle von interessantem Material, dazu Anregungen in Form von Reflexionen und Fragen zu Angaben Rudolf Steiners für die Heileurythmie-Behandlung und Kranken-Meditation bei neurologischen Patienten.

Die Bedeutung des „Bewusstseinsfaktors“ in der Therapie hat Rudolf Steiner selbst explizit benannt: „Sagen

Sie also einem Dickling, den Sie behandeln wollen mit O-Formen: Während du die O-Form machst, denke du an deine Dickheit, an dein Breitsein –, so daß Sie geradezu konzentrieren lassen das Bewußtsein auf dasjenige, dem abgeholfen werden soll. Dadurch unterstützen Sie im wesentlichen das, was beabsichtigt wird: *wie man den Bewußtseinsfaktor überhaupt nicht unterschätzen soll beim Heilen.*“ (1, S. 122)¹ Wenn man zum Beispiel „bei jemandem günstig finde[t], daß er seine Schultern zurücklege“ und ihm Bandagen gibt, „durch die er tatsächlich das Bewußtsein hat, das soll zurückgehalten werden, so daß das nicht im Unbewußten verläuft –, *so ist dieses Bewußtsein der Sache ein ausgezeichnete Heilfaktor*“ (1, S. 122). Das habe „dann eben auch für die Heileurythmie die Folge ..., daß, wie ich schon gesagt habe, die Dinge durchaus zum Bewußtsein gebracht werden, *so daß also dieses Konzentrieren eine wesentliche Unterstützung des Heileurythmischen gibt*“ (1, S. 122).

Auch die Wirkung der Massage wird im Ersten Ärztekurs so erklärt, dass die Berührung zu einer Umlagerung des Bewusstseins führt (2, S. 297), die sich dann in veränderten Organfunktionen äußert, auch am entgegengesetzten Pol des Organismus. „Es ist schon von Wichtigkeit, das Wechselspiel von Bewußtem und Unbewußtem in der Zukunftstherapie eine Rolle spielen zu lassen.“ (2, S. 303) Am Tag darauf spricht Rudolf Steiner erstmals über die Heileurythmie: „Es werden die Hypertrophien des Vorstellens, wie sie im Traume vorliegen, weggenommen, und dafür eine gesunde Ausbildung des Willens in die Glieder getrieben ...“ (2, S. 327) Man solle anfangen „zu studieren, wie anders z. B. das eurythmische Vokalisieren wirkt auf den unteren Menschen und auf den oberen Menschen und auf den oberen Menschen und wiederum das konsonantierende Eurythmisieren auf den unteren Menschen und auf den oberen Menschen“, um zu sehen, „daß man schon ein bedeutsames therapeutisches Element in der Eurythmie suchen kann“ (2, S. 327). Der Unterschied zwischen der oberen und unteren Menschenorganisation liegt insbesondere in dem unterschiedlichen Wesensgliedergefüge, das auf der

Anmerkungen

- 1) Hervorhebungen hier und in allen folgenden Zitaten durch die Verfasserin.