

Wofür du Worte hast, darüber bist du schon hinweg (Hippokrates)

Zwei Ärzte vertrauen uns aus ihrem Beruf als Psychiater und Psychotherapeuten einen Kosmos an Lebensfrüchten an. Der eine wirkte als leitender Arzt in der Filderklinik, Filderstadt, der andere in einer Praxis in Stuttgart. Zusammen haben sie 2019 das Institut Anthroposophie-basierte Psychotherapie begründet.

Das vorliegende Fach- als auch Lehr- und Praxisbuch überzeugt in verschiedener Hinsicht. Im Mittelpunkt steht das Wesen der Seele. In der historischen Einführung erfahren wir, wer seit der Antike mit diesem Geheimnis gerungen, auf dem Gebiete der Seelenkunde geforscht hat. Dazu wird unser Interesse auf die weltweite gegenwärtige Forschung gelenkt, bereichert mit Gedanken von Dichter*innen und Philosophen. Heute gibt es schätzungsweise 300 bis 400 psychotherapeutische Schulen mit unterschiedlichsten Ansätzen. Markus Treichler und Johannes Reiner nehmen in ihren Ausführungen immer wieder auf einzelne Bezug, beschreiben letztlich die Anthroposophie-basierte Psychotherapie (AbP) in ihren Grundzügen, ihrer Systematik. *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.*

Und dieses Innerste des Menschen steht heute enorm auf dem Prüfstand. Auf einmal kann das Drinnenstehen im dramatischen Weltgeschehen mit all seinen Veränderungen verunsichern. Wir können bis ins Mark getroffen werden durch persönliche, berufliche und soziale Krisen oder gar Krankheiten. Dann wird die Luft dünner, wir stehen u.U. „verwundet“, einsam, verlassen da. Dies birgt wohl im Keime die Möglichkeit zu lebensverändernden Entwicklungsschritten. Doch vorerst drücken die Schattenseiten stärker, die seelische Instabilität, Schmerzen, Not, bedrohliche Ängste. Bis die Frage ertönt: Ist das Schiff noch steuerbar? Hier kann die Psychotherapie zu neuem Halt führen.

Markus Treichler charakterisiert die AbP zusammenfassend als Psychotherapie der inneren Haltung. An sechs Qualitäten wird primär gearbeitet: Am Bezug

- zur Welt, Mitwelt, Umwelt, Lebenswelt, Werkwelt
- zum Selbst als unserem seelischen Innenraum
- zum Sinn, zur Sinnhaftigkeit, zum Geist, zur Spiritualität
- zum Denken, zum Erkennen und Verstehen der Welt, wie auch von sich selbst
- zum Wollen, indem es auf Verwirklichung in der Welt ausgeht
- zum Fühlen als Ausdruck unseres seelischen Innenraums

Dies wird an Patientenbeispielen aufgezeigt. Diese sechs Komponenten haben dann auch einen Bezug zum anthroposophischen Schulungsweg, zu den sechs „Nebenübungen“, die Treichler auch Basisübungen nennt. Eine weitere Korrespondenz gibt es zum Spruch Rudolf Steiners *Ich denke die Rede*. Hiermit ist zum Gesunden als auch zum Gesundbleiben ein riesiges Feld eröffnet.

Johannes Reiner lässt uns in seiner Praxis anhand des konkreten Vorgehens über die Schulter schauen. Wie viel ist erlitten, bevor über die Schwelle des Psychiaters geschritten wird! In extremer Asymmetrie beginnt der Einstieg. Hier der Klient, dort

der Therapeut mit ihren unterschiedlichen Erwartungen. In der sich anbahnenden Gesprächsarbeit spielt Vertrauen die grösste Rolle. Kann der Mensch auf dem Weg durch die Reiche der Empfindungsseele, Verstandes-/Gemütsseele die Basis erlangen, um als Synthese davon in der Bewusstseinsseele zum selbstbewussten, freien Ergreifen des Steuers zu kommen? Gelingt es, auch dem Neuen, Unbekannten, Fremden zu begegnen? Was für „Klärungen“ da nötig sind! Eine reiche Palette von praktischen Übungen, Meditationen, Interventionen wird uns vorgestellt, speziell die Kunsttherapien, wodurch manch Erstarrtes ins Fließen kommt, Selbstbegegnung sich ereignen kann, Motivation zur Veränderung erwächst.

Jetzt soll noch ausdrücklich auf Rudolf Steiners radikalen Ansatz von Gesundheit und Krankheit hingewiesen werden. *Das normale Leben braucht die Möglichkeit, krank zu werden. Nur muss ein fortwährender Ausgleich (durch den Ätherleib) stattfinden. (...) Sobald der Ausgleich nicht mehr stattfindet, stösst das Gefühlsleben in den physischen Leib hinunter, verbindet sich mit dem Körper, sobald also das Gefühlsleben in das Organ hineinschiesst (z.B. Leber, Lunge, Niere, Herz), ist die Krankheit da.*

Der Vergleich des sich zum Hellen differenzierten Menschenlebens mit dem genialen Gewebe von Bachs *Kunst der Fuge* kann uns doch befeuern!

Markus Treichler, Johannes Reiner:

Anthroposophie-basierte Psychotherapie
Grundlagen – Methoden – Indikationen – Praxis
Salumed-Verlag GmbH, Berlin 2019
(337 S., CHF 95.-/ € 68.-)

Martin Reinhard mit Johannes Reinhard