

Psychische Krisen

Neuer und wichtiger Akzent zum Verständnis

Mit diesem Buch setzt der Autor, der erfahrene anthroposophische Psychiater und Psychotherapeut Markus Treichler, einen neuen und wichtigen Akzent zu Verständnis und Bewältigung seelischer Krisen. Nach einer einleitenden Vorbemerkung ist das Buch übersichtlich in sieben Kapitel gegliedert. Das erste ist eine Hinführung zum Verständnis seelischer Krisen, bereits mit ersten Hinweisen zu deren Umgang 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 Dichtung und Literatur.

Ausführlich folgt das Kapitel über die Biografie, die seelische Entwicklung im Lebenslauf und die in den Lebensaltern typischen biografischen Krisen, nach Lebensphasen 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.

Das folgende Kapitel widmet sich als Vertiefung des biografischen Aspekts den in bestimmten Lebensaltern typischerweise auftretenden psychischen und psychosomatischen Erkrankungen, von der Anorexie über



Markus Treichler: Seelenbeben. Ein Handbuch zur Bewältigung seelischer Krisen. Salumed Verlag, Berlin 2024, 200 Seiten, gebunden, 48,00 Euro

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 kreativen Krisen zu mit typischen Beispielen und allgemeingültigen Aspekten für kreativ-tätige Menschen zu einem sinnstiftenden Umgang mit Krisen. Der Autor nutzt zur Verlebendigung und kreativen Belebung Aussagen, kurze Texte und Gedichte von Schriftstellern und Künstlern aus verschiedenen Epochen, zumeist jedoch aus Gegenwart und näherer Vergangenheit.

Das sechste Kapitel gehört den spirituellen Krisen, ein bisher viel zu wenig beachtetes Thema, bevor das Schlusskapitel sich im Besonderen der Bewältigung und den therapeutischen Möglichkeiten widmet. Dabei kommen sowohl allgemeine als auch spezifische Maßnahmen zu Wort, das helfende Gespräch ebenso wie psychotherapeutische Aspekte und medikamentöse Unterstützung bei psychischen Krisen.

Das Buch eignet sich sowohl zur Selbsthilfe für Betroffene wie zur Unterstützung und professionellen Begleitung von Menschen in psychischen Krisen.

Friedel U. Lehmann

Schematherapie

Inspirationsquelle in der Kinder- und Jugendlichkeit



Christof Loose, Peter Graaf, Gerhard Zarbock (Hrsg.): Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen. Mit Onlinematerial. Beltz Verlag, Weinheim 2024, 450 Seiten, gebunden 46,00 Euro

Die Schematherapie ist ein sehr hilfreiches und bei Patientinnen und Patienten beliebtes Verfahren in der Arbeit mit Erwachsenen. Das Konzept der Schematherapie für Kinder und Jugendliche (kurz: ST-KJ) ist noch recht jung. Die Herausgeber teilen ihr Buch in fünf Kernbereiche auf: theoretische Grundlagen, praktische Methoden, schematherapeutische Interventionen je nach Altersgruppe, schematherapeutische Elternarbeit sowie formale Aspekte in der Schematherapie. Onlinematerialien sind zusätzlich bei Erwerb des Buches abrufbar.

In diesem Sinne beleuchten die Autorinnen und Autoren die Grundlagen der Schematherapie (Grundbedürfnisse, Schemata und Modi-Modell) mithilfe von zahlreichen Schaubildern und Tabellen. Im Kapitel der Methoden explorieren sie Möglichkeiten der

praktischen Modusarbeit im Rahmen der Spieltherapie, unter anderem auch im Regelspiel oder im Rahmen von Stammgeschichten. Sie geben dabei konkrete Beispiele, wie beispielsweise die Modi erarbeitet, erkannt, Konturen bekommen, neu orientiert werden (zum Beispiel mithilfe von Tierfiguren) und wie die Modiarbeit anhand kreativer Tools (Comic, Modus-Schablonen zum Ausmalen, Lebenslinie, Puppen, Masken, Stuhlarbeiten, Fingerpuppen) in der therapeutischen Arbeit mit eingebettet werden können und wie ein Transfer im Alltag gelingen kann. Dabei nutzen sie Fallbeispiele und ergänzen diese mit Skizzen zur Veranschaulichung der Modi.

Besonders spannend sind die Überlegungen und die daraus entstehenden Implikationen und Übungen im Umgang mit sehr jungen Kindern (unter drei Jahren bei Regula-