



Seelenbeben

Markus Treichler: Seelenbeben. Ein Handbuch zur Bewältigung seelischer Krisen, 200 S., geb., € 48,-, Salumed-Verlag, Berlin 2025

Das Buch befasst sich mit der Natur und dem Potenzial psychischer Krisen. Ursprünglich bedeutet Krise „Entscheidung“, „Wendepunkt“, „Urteil“ oder „Scheidung/Trennung“. Markus Treichler, viele Jahre als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in der Filderklinik tätig, betrachtet Krisen in diesem Sinne nicht als Störung eines Normalzustands, sondern als notwendigen Ausdruck seelischer Lebendigkeit, der zur inneren Wandlung und Entwicklung drängt. Es liegt ihm ein Krisenverständnis zugrunde, das Krisen als Ereignisse auffasst, die auf notwendige Veränderungen und Besinnung abzielen.

Das Werk ist als Handbuch konzipiert und gliedert sich in sieben Kapitel. Es bietet sowohl eine theoretische Hinführung als auch praxisnahe Unterstützung zur Krisenbewältigung. Der Autor beschreibt verschiedene „Krisengebiete“, wie zum Beispiel biografische Lebenskrisen, etwa beim Übergang in neue Lebensphasen; Krankheitskrisen, wie zum Beispiel körperliche oder psychische Erkrankungen, die das Selbstbild erschüttern; schöpferische oder spirituelle Krisen, die mit Lebens- oder Sinnfragen konfrontieren. Treichler charakterisiert Krisen als seelische „Wachstumsschmerzen“. Methodisch knüpft er an der anthroposophischen Geisteswissenschaft und Seelenkunde an, stellt zahlreiche

Bezüge durch Wort- und Bildzitate zu verschiedenen Vertretern der Kultur- und Kunstgeschichte her und schildert Fallbeispiele aus der klinischen Praxis. Konkret geht es u.a. um Ängste, Depressionen, Traumata, Phobien, Bulimie, Anorexie und mehr; Erscheinungen, die sowohl situativ als auch biographisch und alterstypisch auftreten können.

Bemerkenswert ist, dass ein gewisses schöpferisches Vorbild im Umgang mit Krisen bei den Dichtern, Malern und Künstlern gesehen wird, die in Wort und Bild ihre „Schaffenskrisen“ beschreiben, ihr Ringen und ihre Bewältigung um „Seelengleichgewicht“ dokumentieren. Hier wird auch die Kunsttherapie im klinischen Zusammenhang wirksam, aber auch im Alltagsleben kann künstlerisches Tätigsein Entwicklungsprozesse unterstützen.

Das Buch soll sowohl Betroffenen zur Selbsthilfe als auch Fachleuten (Ärzte, Therapeuten, Pädagogen, Biografieberater, Seelsorger) bei der Begleitung von Menschen in psychischen Krisen dienen. Es beschreibt die Krisenphänomene und -symptomatik, zeigt therapeutische Ansatzpunkte auf, ohne dabei Rezepte zu geben, ist sowohl chronologisch lesbar als auch durch ein detailliertes Inhaltsverzeichnis gezielt als Nachschlagewerk für spezifische Notlagen geeignet.

Der Einstieg erfolgt mit dem Rilke-Zitat „Du musst Dein Leben ändern“ – wohl wahr, dass Treichler darauf hinweist, dass dies letztendlich nur jeder zu sich selbst sagen kann, denn ohne die Bereitschaft zu „Wachstumsschmerzen“ wird keine Hilfe nachhaltig wirken können.

Mathias Maurer