

Peter Schulthess

Rezension von: Hell, D. (2026). Fragile Psyche



Psychotherapie-Wissenschaft

16. Jahrgang, Nr. 2, 2026, Seite 65–65

DOI: 10.30820/1664-9583-2026-2-65

Psychosozial-Verlag

Impressum

Psychotherapie-Wissenschaft

eISSN 1664-9591

16. Jahrgang Heft 2/2026

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2026-2>

info@psychotherapie-wissenschaft.info

www.psychotherapie-wissenschaft.info

Herausgeber

Herausgeberverein der Zeitschrift

Psychotherapie-Wissenschaft

Peter Schulthess

Zanggerweg 33

CH-8006 Zürich

Mobile + 41 76 559 19 20

E-Mail: peter.schulthess@psychotherapie-wissenschaft.info

Redaktion

Mara Foppoli, Lugano

Lea-Sophie Richter, Zürich

Mario Schlegel, Zürich

Peter Schulthess, Zürich

Nataliya Tereshchenko, Zürich/Wien

Hinweise für AutorInnen befinden
sich auf der Homepage der Zeitschrift:
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG

Walltorstr. 10

D-35390 Gießen

+49 6421 96 99 78 26

info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:

anzeigen@psychosozial-verlag.de

Es gelten die Preise der auf www.psychosozial-verlag.de
einsehbaren Mediadaten.

Gönnermitglieder des Herausgebervereins

wenden sich bitte direkt an die Redaktion:

redaktion@psychotherapie-wissenschaft.info

Datenbanken

Die Zeitschrift Psychotherapie-Wissenschaft wird regelmäßig
in der Abstract-Datenbank PsycInfo der American Psycho-
logical Association (APA), im Directory of Open Journals
(DOAJ) und in den Publikationsdatenbanken PSYINDEX und
PsychArchives des Leibniz-Institut für Psychologie/Leibniz
Institute for Psychology (ZPID) erfasst.



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert.
Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte
Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle
Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter:
creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de

dass mit einer Verbesserung der Körperwahrnehmung auch die Wahrnehmung von Emotionen gefördert wird. Das gilt es auch bei ASS-PatientInnen zu fördern. So können Gefühle besser wahrgenommen und identifiziert werden. Ziel einer Traumatherapie ist eine Integration von überwältigenden Inhalten. Durch Lösung von Energieblockaden kann eine Person aus der Erstarrung «erwachen». Dabei gilt es, eine Haltung des respektvollen Grenzenwahrens und Explorierens einzunehmen. Beim körperorientierten Arbeiten empfiehlt der Autor Somatic Experiencing.

Abschliessend fasst Stöckli die zentralen Thesen des Buchs zusammen. Ein Grossteil der Autismus-Symptome würden direkte oder indirekte Reaktionen aus Überforderungssituationen darstellen: «Durch kleinschrittige Wiederherstellung einer gesunden Widerstandskraft, Abgrenzung, Filterung der Einflüsse und Energiemanagement können sich die inneren Bedingungen so verändern, dass Integration und Regulation wieder möglich sind und ein Gleichgewicht hergestellt wird» (S. 244). Wohltuend und in wissenschaftlichen Publikationen selten anzutreffen sind auch seine kurzen Ausführungen zu seinem persönlichen Hintergrund und seiner Motivation zu diesem Buch. Ganz im Sinne Paul Goodmans.

Gern empfehle ich dieses reichhaltige Buch zur Lektüre. Es richtet sich nicht nur an ein Fachpublikum, sondern etwa auch an Eltern, die besser verstehen wollen, wie Störungen im Autismus-Spektrum sich erklären und behandeln lassen.

Peter Schulthess

Hell, D. (2026). *Fragile Psyche. Von Umbrüchen und Aufbrüchen*. Psychosozial-Verlag, 202 S., 35.90 CHF, 27.94 EUR, ISBN: 978-3-8379-3386-4

Psychotherapie-Wissenschaft 16 (2) 2026 65
www.psychotherapie-wissenschaft.info
 CC BY-NC-ND
<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2026-2-65>

Daniel Hell ist als Zürcher Psychiater und Psychotherapeut vielen ein Begriff. In seinem neuesten Buch fokussiert er auf die Fragilität des Menschen. Er führt aus, dass Fragilität eine Lebenskonstante von uns Menschen ist, von Geburt bis Tod. Umbrüche gehören zu jedem Leben. Fragil und verletzlich zu sein, ist nicht eine Krankheit, sondern etwas ganz Normales. In systemati-

scher Weise geht er der Bedeutung und Wertschätzung von Fragilität seit dem Altertum in Philosophie, Gesellschaft und Psychotherapie nach. Beeindruckend ist die Wissensbreite und Belesenheit des Autors, die in diesem Buch zum Ausdruck kommt. Der Autor formuliert folgende Kernthesen:

Fragilität ist ein inhärenter Teil des Menschseins. Sie ist kein «Betriebsunfall» oder ein Zeichen von Labilität, sondern eine grundlegende Eigenschaft der menschlichen Psyche. Der Mensch ist insbesondere deshalb fragil, weil er die Fähigkeit zur Selbstreflexion hat. Diese ermöglicht ihm, sich selbst infrage zu stellen und zu bewerten, was zwar Freiheit schafft, aber auch eine permanente Angriffsquelle ist für Selbstzweifel, Scham und Leiden.

Das Leben verläuft nicht linear, sondern ist von Brüchen, Krisen und Umbrüchen durchzogen. Diese beinhalten einerseits ein Risiko für psychische Bruchereignisse, Fragmentierungen oder Erkrankungen (wie etwa Depressionen), bieten aber andererseits auch eine Chance für Wachstum, Lernerfahrungen und schöpferische Tätigkeit. Mit der Annahme der eigenen Zerbrechlichkeit können Krisen ins Leben integriert werden.

Kritik am Optimierungswahn und Pathologisierung: Hell warnt davor, Gefühle wie Scham oder Traurigkeit vorschnell als krankhaft abzutun und durch ständige Selbstoptimierung zu verdrängen. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit voller gesellschaftlicher Veränderungen und wegen des Leistungsdrucks, immer mehr zu erreichen, kann eine Kluft zwischen Selbstbild und Realität entstehen. Scham ist ein guter Indikator für das Erkennen einer solchen Kluft. Traurigkeit hingegen kann ein Resilienzfaktor sein, um Verluste, Enttäuschungen und Krisen zu verarbeiten.

Der Autor beleuchtet zudem die Rolle der Fragilität in verschiedenen Lebensphasen, von den ersten Bindungserfahrungen nach der Geburt über die Adoleszenz bis hin zum Alter.

Hell plädiert für die Annahme der eigenen Endlichkeit und Fragilität und für einen konstruktiven Umgang damit. «Risse im Selbstbild» seien nicht zu leugnen, sondern als notwendige Bedingung für Wachstum zu akzeptieren. Dem Autor gelingt es, in flüssiger Sprache wissenschaftliche und philosophische Erkenntnisse mit seiner klinischen Erfahrung zu verbinden, die er mit Fallbeispielen illustriert. Das Buch ist geprägt von Daniel Hells eigener Menschlichkeit und seinem humanistischen Menschenbild. Ich empfehle es gern zur Lektüre.

Peter Schulthess