

„Philosophische Praxis – praktische Philosophie Beratung als Spiel mit den persönlichen Wirklichkeitskonstruktionen“

„Der Glaube, es gebe nur eine Wirklichkeit,
ist die gefährlichste Selbsttäuschung.“

Paul Watzlawick

Im Methoden katalog der Lebens- und Sozialberatung (Stand vom 16. August 2013) wird der philosophische Dialog als eine der Grundlagen der Lebens- und Sozialberatung beschrieben: „Unter einem philosophischen Dialog wird ein Gespräch zur Vermittlung von Erkenntnissen und/ oder zur Erörterung von Problemen im Sinne der klassischen Dialektik (These und Antithese) verstanden. Beim philosophischen Dialog geht es darum, einen bestimmten Gedanken zu entwickeln, ein Problem zu lösen oder eine von vornherein feststehende Position gegen die Einwände des Gegners zu verteidigen. Als Methode in der Lebens- und Sozialberatung wird der philosophische Dialog als intersubjektive Klienten-Berater-Beziehung verstanden, in welcher über die Grundkonstellation des Dialoges, die dem Menschen innewohnenden existentiellen Einsichten mittels geschickter Fragen des Beraters zu Bewusstsein gebracht werden, um dadurch die anstehenden Lebensprobleme zu bewältigen.“

Wir glauben, dass philosophische Beratung nicht nur methodisch, sondern auch inhaltlich bzw. als eigenes Arbeitsfeld, nämlich der sogenannten Philosophischen Praxis eine wesentliche Ergänzung/ Bereicherung für Lebens- und Sozialberater/innen darstellt.

Denn was ist Philosophie und womit beschäftigt sich diese alte und zugleich moderne Wissenschaft? Es sind die zentralen Fragen des Lebens, mit denen sich Philosoph/innen aller Zeiten befassten und Antworten versuchten:

Wer bin ich ? Woher komme, wohin gehe ich ? In welcher Welt lebe ich/ will ich leben ? Was ist mein Platz in dieser Welt ? Was ist der Sinn meines Lebens ? Was ist Wirklichkeit? Gibt es nur eine Wirklichkeit oder viele ? Was ist das Leben ? Wie lebe ich ein „gutes“ Leben? Und - was ist der Tod und wie mit ihm umgehen?

Und es stellen sich nicht nur Philosoph/innen diese Fragen, sie sind dem menschlichen Dasein immanent und existentiell und fordern von – fast - allen Menschen irgendwann Antworten ein. Gerade in Zeiten, die als krisenhaft und unsicher erlebt werden, die von Wertewandel und/ oder Werteverlust „bedroht“ sind, steigt die Suche nach Orientierung und Sicherheit. Denn zunehmend mehr Menschen leiden unter dem Sinnvakuum, das sich in der manipulativen Psychopolitik (Byung-Chul Han) des Neokapitalismus epidemisch ausbreitet. Psychische „Krankheiten“ wie Depressionen, Erschöpfungssyndrome, BurnOut, Schlafprobleme oder auch verschiedenste Suchtphänomene steigen und viele Menschen vereinsamen einfach. Sinn und Werte werden da verzweifelt gesucht.

Das alles kann man derzeit gut beobachten: auf der einen Seite werden im politischem Bereich Parteien, die „rasche Lösungen“ und scheinbare „Sicherheit“ versprechen, im vermehrten Ausmass gewählt - auf der anderen Seite boomt eine Vielfalt an Experten- und Ratgeberliteratur. Waren es in früheren Zeiten oft die Religionen, die Antworten zur Verfügung stellten/ boten, so ist in unserer heutigen aufgeklärten, säkularisierten Welt die Wissenschaft wie z.B. die Psychologie, aber auch viele „Experten“, selbsternannte „How to“ – Spezialisten und/oder Scharlatane an deren Stelle getreten. Neben einem wahren Boom jedweder Ratgeberliteratur erlebt seit einigen Jahren auch die Philosophie wieder eine Renaissance, Philosophen werden zu Bestsellerautoren, deren Bücher breite – durchaus nicht nur akademische - Leserschichten ansprechen. Allein im deutschsprachigen Bereich gibt es mindestens drei regelmässig erscheinende populärwissenschaftliche Philosophiezeitschriften, Bücher mit Titeln wie „Management by Sokrates“, „Platon und das Schnabeltier“, u.v.m. erreichen Bestsellerauflagen. Philosophen wie Gerhard Schwarz, Richard David Precht oder Konrad Paul Liessmann sind sowohl im TV als auch in Printmedien allgegenwärtig und nehmen nicht nur zu existentiellen Fragen, sondern auch zu gesellschaftsrelevanten Themen wie Schule Stellung. Und seit den 1980er Jahren ist von Deutschland ausgehend eine Form der Lebensberatung zu beobachten, die sich als Philosophische Praxis

(nach Gerd B. Achenbach) bezeichnen und darunter „professionell betriebene philosophische Lebensberatung, die in der Praxis eines Philosophen geschieht“ verstehen. Eine Variante davon sind Philosophische Cafés, die sich vor allem in Städten immer grösserer Beliebtheit und Verbreitung erfreuen.

So entstand bei uns die Frage: Wie können – bei soviel Interesse an Werten und Mangel an Sinn – die Lebens- und Sozialberater/innen den philosophischen Dialog nicht nur als Methode, sondern auch Inhalte der Philosophie für menschliches Wachstum und Reifen und zum Gelingen von Persönlichkeitsentwicklung und Lebensentwürfen nutzen ?

Beratung muss sich heute stärker denn je mit diesen Fragen beschäftigen, weil wir ohne deren Beantwortung nicht gesund und in Balance mit unserer Umwelt leben können.

Dem Fanatismus und Terrorismus einseitiger Wahrheiten gilt es eine hinterfragende, forschende, dialektische Denkschulung gegenüberzustellen, dem simplen schwarz-weiss- Denken einen Regenbogen an Farben hinzuzufügen, jeder These eine Antithese, jeder Antwort eine neue Frage.

Es geht um Gestaltungsmöglichkeiten und nicht um eine Wahrheit, um Vielfalt (Diversität) statt Einfalt (bzw. Einfältigkeit). Dazu haben verschiedene philosophische Denkschulen wie z.B. der moderne Konstruktivismus viel zu sagen. Letzterer beschäftigt sich auch mit Fragen der Wirklichkeit, der Selbstorganisation des Lebens und somit auch mit Lebenskunst und der erfüllenden Selbstgestaltung des eigenen Lebens.

Der Konstruktivismus hat das Spiel mit der Wirklichkeit aktualisiert, legitimiert und hat uns - ebenso wie die Quantenphysik - die Gewissheit einer einzigen wahren Wirklichkeit genommen. Therapeuten wie Paul Watzlawick („Wie wirklich ist die Wirklichkeit?“) bereichern mit diesen Erkenntnissen das Spektrum von Beratung. Auch einer der modernen Urvater des systemischen Denkens, Gregory Bateson, schuf eine „praktische Theorie“ für Berater/innen, die auf den Unterschied zwischen Beschreibung und Erklärung und zwischen Landkarte und Territorium hinweist und die die Kunst des Fragens (z.B. in seinen „Metalogen“) ins Zentrum stellt.

Bei unserer individuellen Lebensgestaltung geht es also um das Aufzeigen von Möglichkeiten und Unterschieden, „die einen Unterschied machen“, um Fragen wie: „Welche Wirklichkeitskonstruktion ist meinem Dasein förderlich? Was will ich, das in meinem Leben wirkt?“ Heinz von Foerster hat - in Anlehnung an den kategorischen Imperativ von Immanuel Kant - den „ethischen Imperativ“ formuliert: „Handle stets so, dass die Anzahl der Handlungsoptionen größer wird!“

Hier liegt eine grosse CHANCE und ein gewaltiger AUFTRAG für psychologische Beraterinnen mittels philosophischer Beratung, sokratisch-maieutischem („Geburtshelfer“-) Dialog und dialektischem Denken, Erkenntnisse und Wirklichkeitskonstruktionen bei Klient/innen zu fördern, die sie für ein subjektiv sinn- und wertvolles Leben nutzen können. Ganz im Sinne der klassischen Philosophie der Lebenskunst.

Die zentrale Frage „Was will ich, das in meinem Leben wirkt und Wirklichkeit wird?“ steht im Zentrum von Selbststeuerung und Selbstorganisation. Damit ist auch schon der Widerspruch – die Paradoxie - zur herrschenden und mächtigen Fremdorganisation aufgetan, denn das Territorium, in dem wir diese Frage an uns selbst stellen, ist von „Experten“-Antworten bereits überfüllt. Aber in dieser Landschaft kann die Fragestellung „**Was will ich** zu meiner Wirklichkeit machen?“ oft wie ein rettender Kompass wirken, der Klient/innen Sicherheit gibt, auf ihrem eigenen unverwechselbaren Weg zu sein (s. Weule/Weule 1998).

Dazu ein praktisches Beispiel aus unserer Beratungstätigkeit - Der Bericht stammt von einer älteren Frau, die eine Parkinson-Diagnose bekommen hatte.

„Nachdem ich vor 8 Jahren von einem Neurologen die Diagnose „Parkinson“ bekam, wirkte das als Schock auf mich und traumatisierte meine Seele. Ich hatte bisher keine Erfahrungen mit sogenannten „unheilbaren Krankheiten“, merkte aber schnell, dass mich die Diagnose schwach, gelähmt (Parkinson = „Schüttellähmung“) und bedrückt macht. Also strich ich sie vorerst aus meinem Geist und beschäftigte mich vorrangig zuerst mit den negativen Wirkungen auf meine Seele, um Schock und Trauma wieder loszuwerden. Mithilfe von Beratung und mit der Zeit konnte ich die Diagnose in „zerebral bedingte leichte Bewegungsstörungen“ umdefinieren (reframing). In dieser Zeit reinigte ich mithilfe von Naturmedizin meinen Körper gut von „Müll“ (Schwermetalle,

Borrelien u.v.m.) der sich die ganzen Jahre angesammelt hatte. Nach drei Jahren wiederum bestätigte mir ein anderer Neurologe die „dunklen Stellen“ in Gehirn, und bot mir wieder als einzige Therapie bzw. „Abfederung der Symptome“ Dopamin-Tabletten. Diesmal wirkte die Diagnose direkt auf meinen Körper, die Symptome verstärkten sich: ich wurde immer langsamer, hielt immer weniger Stress aus und war oft traurig – ich begann in Abstimmung mit einem guten Neurologen die geringste Dosis Dopamin-Tabletten zu nehmen, experimentierte auch oft mit dem Aussetzen der Tabletten und begann mich mit Unterstützung von Beratung intensiv mit meinem Körper und Geist zu beschäftigen: ich entdeckte dabei meinen „geistreichen Körper“ und dabei den Sinn von einigen Symptomen.

Zentrale Frage dabei war: „Wie wirken mein Geist, mein Denken und Fühlen, meine Bilder auf meine Botenstoffe im Gehirn und damit auf meine Bewegungen und mein Wohlbefinden?“ Mit dieser Fragestellung entwickelte ich mehr Achtsamkeit für meinen Körper, meine Energie und Leistungsfähigkeit und meine Gefühle. Ich begann auch regelmäßig Feldenkrais zu praktizieren und stellte mich meinem Älterwerden – was eine grosse Herausforderung für mich war und noch immer ist, denn geistig und energetisch war ich auf dem Level einer Zwanzigjährigen „programmiert“ und stehengeblieben: schnell, flexibel, hochdrehend energetisch. Feldenkrais und Beschäftigung mit Älterwerden und Tod bewirkten eine angenehme Entschleunigung und das Akzeptieren und Integrieren von Müdigkeit, Entspannung aber auch Lustlosigkeit und Trauer. All das wirkte in den letzten 3 Jahren wohltuend auf meinen Körper: meine Beweglichkeit wurde wieder größer, die Symptome gingen zurück, meine Schaffenslust stieg und ich konnte besser meine Energiegrenzen wahrnehmen und akzeptieren: ich lernte, mich aufs „Wesentliche“ zu konzentrieren, Unnötiges loszulassen und wieder zu entspannen. Die Dopamin-Dosis blieb gleich gering.

Die Frage: „Was will ich, dass es wirkt und Wirklichkeit wird?“ half mir dabei sehr, mich im fremden und auch oft „feindlichen“ Territorium der „Tabletten“- Medizin, ihrer Diagnosen und Verordnungen wieder zurechtzufinden und meinen eigenen Weg mit dieser Krankheit zu finden. Ein guter offener Neurologe, der meinen Weg unterstützt, begleitet mich seither und gibt mir dadurch auch die nötige Sicherheit.“

Wie dieses Beispiel aus der Beratung zeigt, kann die Wirklichkeitskonstruktion/ Einstellung zu bestimmten Krankheiten eine entscheidende Rolle für das jeweilige Leben spielen.

Aber auch die Bedeutungen und Wechselspiele der verschiedenen Bewusstseinszustände vom sogenannten Wach- oder Alltagsbewusstseins bis hin zu Schlaf, Tag – oder Nachttraum, Trance, auch in Form von - sinnvollen und sinnlos gewordenen- Gewohnheiten könnten wieder mehr in den Vordergrund der Wahrnehmung und Kommunikation rücken und Bedeutung für das gesellschaftliche Leben gewinnen. Nachbardisziplinen wie die Ethnologie können hier einen bedeutenden Beitrag liefern, wie Veränderung nachhaltig stattfinden kann, durch die Erforschung und Anwendung von Ritualen zur Initiierung und Erleichterung notwendiger Transformation von Einzelnen, Familien, Gruppen und größeren Gemeinschaften (s. Weule/ Weule 2003). Und durch die modernen bildgebenden Verfahren ist es auch der Gehirn- und Bewusstseinsforschung möglich geworden, interessante Einblicke in die „Landkarten des Geistes“ zu gewinnen und tiefer das Geheimnis der sogenannten Realität, d.h. unserer Wahrnehmung bzw. Konstruktion dessen, was wir dafür halten, zu erforschen, wie es Weise und Poeten schon seit jeher auf Ihre Art und Weise taten.

*„Wenn ich Realität nicht länger als Realität denke,
welchen Grund hätte ich,
Träume als Träume zu denken?“*

Saigyó, japan. Mönch und Poet (1118-1190)

Diese Landkarten gilt es noch grundlegender in der Kinder- und Jugendarbeit zu beachten. Vor allem Kinder bewegen sich noch spielerisch in verschiedenen Welten und Wirklichkeiten – sie träumen, fantasieren, spielen – und haben ein wunderbar grosses Potential an Kreativität. Sie schaffen es, sich ihre eigene Welt zu schaffen – oft in absolut feindlichen Umwelten. Und sie stellen noch solche Fragen, die sich immer auch Philosoph/innen stellen. Sie sind noch nicht eingeschworen auf unsere kulturelle Alltagstrance (= Konsenswirklichkeit) sondern wandern noch leichtfüßig auf Traumpfaden. An und mit ihnen könnten wir lernen, praktische Landkarten zu

entwickeln, sinnvoll zu nutzen und zu verbreiten und im Zuge dessen auch die vielschichtigen Wirklichkeitskonstruktionen wiederzuentdecken, die uns als Kinder ganz vertraut waren.

*„Es hat keinen Sinn, es zu versuchen,“ sagte Alice. „Man kann nicht an das Unmögliche glauben.“
„Ich wage zu behaupten, dass du darin nicht viel Übung hast.
Als ich in deinem Alter war, habe ich es immer für eineinhalb Sunden getan.
Manchmal habe ich an sechs unmögliche Dinge noch vor dem Frühstück geglaubt.“*

Lewis Carroll

Nahezu alle Märchen und Mythen beschreiben das Entdecken und Wandern in verschiedenen Wirklichkeiten – in Träumen, im Land der Toten, im Tierreich, in tiefen dunklen Urwäldern, im Wasserreich, in der Luft und in vielen anderen magischen Bereichen. Auch unsere modernen Märchen erzählen von andere Wirklichkeiten – von fremden Universen wie „Star Wars“ oder anderen Planeten wie „Avatar“. Während die Theorie der „Parallelwelten“ bzw. „Paralleluniversen“ in der Physik diskutiert wird, bläuen wir unseren Kindern noch immer ein, dass ihre Träume „nicht wirklich“ sind und dass sie sich in ihrer Phantasie Dinge „nur einbilden“. Das klingt vernünftig, ist aber nur Ausdruck der herrschenden Scheinvernunft (s. Byung - Chul Han) bzw. eine Aussage unserer kulturellen „Alltagstrance“ in die wir versetzt werden bzw. in die wir uns selbst versetzen. Damit wir und unsere Klient/innen aus verschiedensten „Problemtrancen“ (Gunthart Weber) aussteigen können und so im Leben wieder mehr Stabilität und Freude bekommen, brauchen wir gute Orientierungshilfen dafür. Philosophische Beratung beinhaltet auch, gute Landkarten als Orientierungshilfen anzubieten.

Unserer Erfahrung nach ist es sinn- und wertvoll, Beratung nicht nur vorrangig auf empathisch emotional – psychologischer Ebene, sondern auch parallel auf kognitiv – philosophischer Erkenntnisebene “zu betreiben” und philosophischen Dialog nicht nur als Methode sondern auch als Inhalt zu verstehen. Als beispielhafter Ansatz ist hier Viktor Frankls Logotherapie und Existenzanalyse zu nennen. In seiner dreidimensionalen „Höhenpsychologie“ (In Anspielung auf/ im Gegensatz zu Freud’s Tiefenpsychologie) appelliert Frankl an die Wirkmacht des Geistes, jener Instanz, die nicht dem psycho-physischem Parallelismus ausgeliefert ist, sondern die frei gestalterisch darauf einwirken kann. Die zentralen Werte Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz eröffnen eine ethische und transzendente Dimension, die die Grenzen zwischen Psychologie, Philosophie und spirituellen Fragen zugunsten eines Ganzen, in dem sich die Komplexität der seelischen Mechanismen wiederfinden kann, überschreitet.

Gerade im Vakuum der Religionen gilt es eine zeitgemäße Form der Beantwortung der großen existentiellen Fragen zu kreieren. Hier könnte eine interdisziplinäre psychologisch - philosophische Beratung im wahrsten Sinne des Wortes GEISTES - Disziplin, die sich auch vor waghalsig-kreativen Wirklichkeitskonstruktionen und spirituellen Fragen nicht scheut, eine Sinnlücke füllen und ein zukunftsträchtiges sinnstiftendes Praxisfeld für psychologische Beraterinnen darstellen.

Erscheint in Bitzer-Gavornik, Günther (Herausg.), Lebens- und Sozialberatung in Österreich, 4. Auflage 2016, Wien: facultas.wuv Universitätsverlag

Literatur/ Quellen:

- Achenbach, Gerd (1984): „Philosophische Praxis“. Köln, 2. Aufl. 1987
- Bateson, Gregory (1985): *Ökologie des Geistes*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp Taschenbuch Verlag (amerikan. Orig. 1972) - *Eine bereichernde Aufsatzsammlung*
- Han, Byung-Chul (2014): *Psychopolitik*. Neoliberalismus und die neuen Machttechniken, Frankfurt a.M.: S.Fischer Verlag. - *Eine brillante und klar geschriebene Bestandsaufnahme*
- Foerster, Heinz von, *Ethik und Kybernetik zweiter Ordnung* in: Foerster, Heinz von,(1993): *Kybernetik*,)Berlin: Merve Verlag, S.60-83. - *Wegweisende Darlegung konstruktivistischer Erkenntnistheorie*
- Frankl, Viktor.(1985): *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*, München: Taschenbuch Piper Verlag
- Liessmann, Konrad Paul (2014): *Geisterstunde*. Die Praxis der Unbildung. Eine Streitschrift. Wien: Paul Zsolnay Verlag

Precht, Richard David (2013): *Anna, die Schule und der liebe Gott*. Der Verrat des Bildungssystems an unseren Kindern. München: Taschenbuch Wilhelm Goldmann Verlag

Quinn, Daniel (1999) *Ismaels Geheimnis*. Roman, München: Goldmann Verlag (amerikan. Original 1997). - *Ein fantastischer Dialog über maieutisches Lernen und Hintergrundmythen unserer Kultur*

Schwarz, Gerhard (1987): *Die Heilige Ordnung der Männer: Patriarchalische Hierarchie und Gruppendynamik*. Köln: Westdeutscher Verlag 3.Auflage. - *Klassiker zum Thema*

Watzlawick, Paul (1976): *Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Wahn, Täuschung, Verstehen*. München: Taschenbuch Piper Verlag. - *Klassiker zum Thema*

Weule, Helga und Weule, Manfred: „*Indigene und moderne Rituale. Über die Grenze zum „Heiligen“*“ in: Lobnig, Hubert/Schwendenwein, Joachim/ Zvacek, Liselotte (Hrsg.),(2003): *Beratung in der Veränderung*, Verlag Th. Gabler, Wiesbaden und unter ‚Publikationen‘ auf www.i-cons.info. - *Alltagspraktische Darstellung zum Thema auf Grundlage von 30 Jahren Gruppendynamik und 25 Jahren Jahren kreativer Ritualentwicklung*.

Weule, Helga und Weule,Manfred: Die emotionale Organisation. Gefühle, Sinn und Bewusstsein als neue Herausforderungen für Organisationen, in Ewald Krainz und Ruth Simsa, Hrsg.(1998): *Die Zukunft kommt - wohin geht die Wirtschaft ? Gesellschaftliche Hintergründe für Management und Organisationsberatung*, Wiesbaden: Betriebswirtschaftlicher Verlag Th.Gabler und unter ‚Publikationen‘ auf www.i-cons.info.- *Gut lesbare Darstellung über genutzte und tabuisierte Gefühle in unserer Kultur auf Grundlage einer Datenerhebung unter Managern*.