

MIT DEM PHILOSOPHEN AUF DER COUCH

Vor nicht allzu langer Zeit ging, wer nicht weiter wusste, zum Therapeuten oder zum Coach. Inzwischen gibt es eine Alternative: die Philosophische Praxis. Doch was machen Philosophen anders als Therapeuten? Wie kann man sich eine philosophische Lebensberatung vorstellen?

TEXT: BIRGIT EHRENBURG; ILLUSTRATION: MARIA GRÜTER

Wir schreiben das 6. Jahrhundert. Der römische Philosoph und Politiker Boethius wartet im Kerker auf seine Hinrichtung. Im Zuge einer Intrige hat der Ostgotenkönig Theoderich seinen Konsul zum Tode verurteilt. Gepeinigt von Todesangst, hadert dieser mit seinem Schicksal. Da bekommt Boethius Besuch von einer Frau »von sehr ehrwürdigem Aussehen, mit feurigen und über die gemeine Kraft der Menschen durchdringenden Augen, von lebhafter Farbe und unerschöpflicher Frische«. Die Besucherin, eine Allegorie der Philosophie und Seelenärztin, diagnostiziert zunächst sein eigentliches Problem: »Du hast aufgehört zu wissen, was du bist.« Statt dem Gefangenen eine Medizin zu verabreichen, führt sie ihn im philosophischen Gespräch zur Selbsterkenntnis – und schließlich dazu, das eigene Schicksal anzunehmen. Boethius' »Trost der Philosophie«, den er im Jahr 525 verfasste, gehörte bis ins 17. Jahrhundert zu den meistgelesenen philosophischen Büchern.

S tellen wir uns vor, der arme Boethius wäre mit seinem »Problem« zu einem Psychiater unserer Zeit gegangen. Dessen Diagnose würde vielleicht lauten: »reaktive Depression«, ausgelöst durch die Angst vor dem Tod. Wahrscheinlich bekäme der »Patient« ein Antidepressivum verabreicht. So »gedopt«, würde Boethius seinem Ende heiter entgegenblicken. Eine Verhaltenstherapie täte vielleicht ihr Übriges, um ihn von seiner Todesangst zu befreien.

Ein »Philosophischer Praktiker« hingegen würde anders an den Fall herangehen, indem er ihn nämlich gar nicht als »Fall« sieht, sondern dem Individuum einerseits im Gespräch in seiner persönlichen Not begegnet, zum anderen in diesem besonderen Einzelwesen auch den Menschen im Allgemeinen sieht und versucht, ihn mit seiner *conditio humana*, seiner Natur, vertraut zu machen. Das ist der Trost, den die Philosophie Boethius gewährt, sie führt ihn an seine Sterblichkeit heran, vor der man sich fürchten kann, aber nicht muss: Die Sterblichkeit ist das, was ich über sie denke. In diesem Neudenken von Problemlagen >

PHILOSOPHISCHE PRAXEN

liegt die Möglichkeit, wieder Abstand zu sich zu gewinnen. »Die Erweiterung der Selbstdistanzierungskompetenz«, das sei ein wesentliches Anliegen der Philosophischen Praxis, sagt der Philosoph Thomas Polednitschek, der in Münster selbst eine solche führt.

Philosophen gelten manchen Menschen als weltfremde Theoretiker, als einsame Denker, die sich in ihrem Elfenbeinturm an realitätsfernen Problemen abarbeiten, freiwillig gefangen in einem verschlossenen Code ihrer Fachsprache, unfähig und unwillig, sich den Mitmenschen verständlich zu machen. Umso erstaunlicher ist, dass es in Deutschland mittlerweile 130 Philosophische Praxen gibt, in denen Philosophen ihr Wissen in den Dienst des Menschen stellen, um ihn bei der Bewältigung seiner Probleme zu unterstützen. Aber was genau machen Philosophische Praktiker? Und was machen sie anders als Psychotherapeuten?

In Deutschland gibt es einen massiven Zuwachs an psychischen Erkrankungen. Angst-Attacken, Burnout, Depressionen – die Zahl der Betroffenen ist in den vergangenen 20 Jahren um 129 Prozent gestiegen. Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen verursachen mittlerweile 53,5 Millionen Fehltage im Jahr und sind somit nicht nur ein individualpsychologisches, sondern auch ein eklatantes volkswirtschaftliches Problem.

Die meisten dieser Menschen werden mit Psychopharmaka behandelt oder machen eine Psychotherapie. Kaum mehr zu zählen sind die verschiedenen psychotherapeutischen Methoden und Schulen. Um nur die »Klassiker« zu nennen: Psychoanalyse, Gesprächstherapie, Gestalttherapie, Verhaltenstherapie. Fest steht lediglich, dass es die Aufgabe jeder Therapie ist, seelisches Leid zu heilen – ausgehend von der Annahme, dass es sich bei diesem Leid um einen »Störfaktor« handelt.

Nicht als alternative Psychotherapie, sondern als »Alternative zur Psychotherapie« habe sich die Philosophische Praxis inzwischen etabliert, sagt der Philosophische Praktiker Thomas Polednitschek, der selbst 16 Jahre lang als Psychotherapeut gearbeitet hat. Die Philosophische Praxis traut dem gemeinsamen dialogischen Denken von Gast und Praktiker zu, aus dem Gesprächsgegenstand eine »Existenzmitteilung« zu machen, die ein gutes Leben ermöglicht.

Der Begriff »Philosophische Praxis« wurde geprägt von dem Philosophen Gerd Achenbach, der 1981 in Bergisch Gladbach die erste Praxis gegründet hat. Achenbach versteht

darunter in erster Linie eine professionell betriebene Lebensberatung. Zwar gibt es zwischen der Philosophischen Praxis und verschiedenen Spielarten der Psychotherapie eine »Grauzone« und viele Überschneidungen: »Es gibt Psychotherapeuten, die arbeiten wie Philosophische Praktiker und umgekehrt«, so Hilmar Schmiedl-Neuburg, Philosophiedozent an der Universität Kiel, der die Ausbildungsseminare Achenbachs besucht hat und selbst als systemischer Therapeut tätig ist. Während die Psychotherapie allerdings eine »Heilung« anstrebe, gehe es dem Philosophischen Praktiker um »Aufklärung«. Der Praktiker stellt keine Diagnose. Sein »Gast« in der Philosophischen Praxis hat keine »Symptome«, sein Leid wird als »normal« und menschlich gesehen. Der Praktiker führt mit seinem Gast ein freies Gespräch, »verabreicht« keine vorgefertigte Einsicht, sondern setzt das Denken des Besuchers in Bewegung. So die Begriffsbestimmung der Philosophischen Praxis im »Historischen Wörterbuch der Philosophie«.

Im Unterschied zum Therapiegespräch gehe es in der Philosophischen Praxis darum, auf Augenhöhe zu diskutieren, sagt Donata Romizi, die wissenschaftliche Koordinatorin des ersten postgradualen Studienganges »Philosophische Praxis« an der Universität Wien. Es geht um die Sache selbst und nur indirekt um die Emotionen des Ratsuchenden: Da Emotionen meist aus gewissen Überzeugungen stammen, wirkt man indirekt auf sie, indem man die Überzeugungen in dem philosophischen Gespräch »prüft«. Der Philosophische Praktiker, so Romizi, redet also mit seinem Gegenüber und macht sich *mit* ihm Gedanken zu den aufgeworfenen Fragen, er denkt nicht *über* sein Gegenüber nach.

Die Forderung, dass Philosophie auch »praktisch« sein soll, ist dabei so alt wie die Philosophie selbst. Der Mensch bedürfe der philosophischen Unterweisung, um mit seinen Erfahrungen in der Welt zurechtzukommen, lehrten bereits die griechischen Philosophen. So besteht die Aufgabe der

**Leid gehört zum Leben.
Statt es ausradieren zu
wollen, geht es darum,
es zu verwandeln und
zu beherrschen.**

Philosophie von alters her auch darin, als *Therapeia* aufzutreten, Aufbauarbeit an der menschlichen Seele zu leisten, Menschen bei der Gestaltung des eigenen Lebens und in Grenzsituationen zu begleiten. Psychologie und Psychotherapie haben sich im Zuge des positivistischen Denkens des 20. Jahrhunderts aus der Philosophie herausgelöst und eigene Wege gesucht, Leid zu heilen.

Psychotherapie und Philosophie bzw. die Philosophische Praxis müssen sich daher die Frage gefallen lassen, in welcher Verfassung sie den Menschen, der sich ihnen anvertraut hat, am Ende wieder »entlassen« in sein Leben, in diese Welt. Ob er besser klarkommt, sich wohler fühlt, glücklicher ist. Was die Psychotherapie angeht, gibt es in dieser Hinsicht keine eindeutige Antwort. Die Psychotherapieforschung streitet sich seit Jahrzehnten darüber, ob Psychotherapie überhaupt etwas bringt.

Leid gehört auch zum Leben, glauben die Philosophischen Praktiker. Statt es therapeutisch »ausradieren« zu wollen, geht es darum, es zu verwandeln und zu beherrschen – und damit zu sich selbst zu kommen. In diesem Sinne bestimmt Achenbach als das Ziel der Philosophischen Praxis die »Lebenskönnerschaft«: Ein Lebenskönner ist einer, dessen Leben sich sehen lassen kann. Dabei ist der Lebenskönner deutlich abzugrenzen vom Lebenskünstler, der für sich die Rosinen aus dem Leben pickt und dabei sogar über Leichen geht. Der Lebenskönner dagegen ist stets moralisch. Der Weg zur Lebenskönnerschaft führt über das Verstehen des eigenen Daseins. Es geht um ein »Wachsein des Daseins für sich selbst«, wie man mit Heidegger sagen könnte.

Das Grundprinzip der Philosophischen Praxis drückt sich daher in der formelhaften Aufforderung *gnothi seauton* (»Erkenne sich selbst!«) aus, die an der Säule des Apollon-Tempels zu Delphi angebracht war, und zieht sich bis in die Moderne, in der Hannah Arendt (1906–1975) als das entscheidende Motiv ihres Denkens nennt: »Ich will verstehen.« Und das schließt immer ein »Du« ein, ein Gegenüber, das meine Selbsterkenntnis spiegelt, mit dem ich meine Wahrheit gleichsam gebären kann. Dabei kann ich durchaus in einem Gespräch mit mir selbst dieses Du sein. Im philosophischen Diskurs aber leistet das Du des Philosophen diese Geburtshilfe zur Erkenntnis, »Mäeutik«, wie es bei Sokrates heißt.

Das Sich-selbst-verstehen-Wollen hat seine Anfänge in der antiken Sophistik, in der sokratischen Methode und in den nachklassischen Schulen. Für Sophisten wie Antiphon von Athen

besteht die Aufgabe des Philosophen darin, durch Worte, gutes Zureden und Beratung seelisches Leid zu mildern. Platon bestimmt den Philosophen als Arzt der Seele. In der Tradition platonischen Denkens steht auch Thomas von Aquin (um 1225–1274), wenn er erklärt, die Philosophie verhalte sich zur Heilung der Seele so wie die Medizin zur Heilung des Körpers.

Auch in der Aufklärung galt die Philosophie als *medicina mentis*, deren Verabreichung der Mensch bedarf. Kant (1724–1804) fand den Menschen extrem »behandlungsbedürftig«. In seinen Vorlesungen über Anthropologie von 1798 hat er für die Befindlichkeit des Menschen ein schönes Bild gefunden: Er bezeichnete den Menschen als ein »krummes Holz«, begriff ihn als ein zutiefst ambivalentes Wesen, das sich einerseits als freiheits- und vernunftbegabt offenbart und andererseits als miserable Kreatur. Permanent im Konflikt mit sich selbst und anderen, muss der Mensch ständig gegen das Böse in sich und anderen ankämpfen. Zu diesem Zwecke möge er sich seines Verstandes bedienen. Dabei hilft einem nicht die reine Bücherweisheit.

LEBENDIG PHILOSOPHIERENDE dagegen lassen sich auf die Perspektive und Argumente ihres Gegenübers ein, um zu Einsichten zu kommen. Das ist eines der Grundprinzipien der Philosophischen Praxis: Ein Ich und ein Du, die einander ebenbürtig sind, tauschen sich aus. Wie schon Nietzsche sagte und Karl Jaspers aufgriff: Die Wahrheit beginnt zu zweien.

Auch in der Psychotherapie sitzen sich ein Ich und ein Du gegenüber – oder das Ich liegt auf der berüchtigten analytischen Couch. Aber: Hier gibt es eine »Fallhöhe«, was das Verhältnis von Therapeut und Patient angeht. Der eine ist der »Gesunde«, der andere der »Patient«. In der Philosophischen Praxis dagegen gibt es keinen »Besserwisser«.

Der Weg führt vielmehr über den Austausch von Begriffen. Sie wirken auf die Seele. Wenn ein Ehepaar in die Praxis kommt, das sich trennen will, und der eine ist Katholik und von daher gegen die Trennung, und der andere Atheist, dann begegnet der Praktiker diesem »emotionalen Durcheinander«, indem er nicht mit dem Paar deren Beziehungsbiografie aufarbeitet, sondern über das Wesen der Ehe spricht, diesen Begriff »Ehe« klärt. Damit klärt sich auch der Geist, klären sich die Gefühle.

Ein anderes Beispiel: Eine Frau kommt in die Praxis, beklagt, dass sie von ihrem Ex-Mann finanziell abhängig ist. Sie peinigt sich mit dem Begriff »Abhängigkeit«. Der Praktiker führt sie dahin, den Begriff durch »Angewiesensein« zu ersetzen. Die Frau spürt, wie sich mit dem Denken und Sagen dieses Begriffs ihr Leben ganz anders anfühlt, die Dinge erscheinen in einem >

Begriff

PHILOSOPHISCHER PRAKTIKER

In Deutschland gibt es derzeit zwei Ausbildungswege zum »Philosophischen Praktiker«. Zum einen den dreijährigen Studiengang »Lehrgang Philosophische Praxis« von Gerd Achenbach, dem Begründer der Philosophischen Praxen. Teilnehmen können Absolventen des Studiums der Philosophie sowie verwandter Studiengänge.

Der zweite Weg ist der sogenannte »Bildungsgang« des Berufsverbandes für Philosophische Praxis e.V. – konzipiert für jene, die ihre dialogischen und reflexiven Fähigkeiten vertiefen möchten und in unterschiedlichen Beratungskontexten tätig sind. In Österreich, an der Universität Wien, gibt es mit dem Universitätslehrgang »Philosophische Praxis« zudem eine postgraduale Ausbildung zum Beruf des Philosophischen Praktikers – unter der Leitung des Universitätsprofessors Konrad Paul Liessmann.

milderen Licht, tröstlicher. Sie setzt sich in ein anderes Verhältnis zu ihrem Mann, sie steht ihm aufrechter gegenüber.

Jeder Ratsuchende solle ein »Stück weit selber eine Antwort auf seine Fragen finden«, sagt die Münchner Philosophin Rebekka Reinhard. Obwohl sie auch eine psychotherapeutische Ausbildung besitzt, möchte sie »hauptsächlich beraterisch« tätig sein. Dabei geht es aber auch darum, die Grenzen der philosophischen Möglichkeiten zu erkennen: »Narzissen, Borderliner und andere persönlichkeitsgestörte Klienten, die meine Praxis aufsuchen, verweise ich an einen kompetenten Psychotherapeuten oder Psychiater«, so die Philosophin.



onata Romizi, die Koordinatorin des Wiener Studienganges »Philosophische Praxis«, berichtet von dem Fall eines suizidalen Menschen, der lieber zum Philosophischen Praktiker geht als zum Therapeuten. Die Verantwortung, die dann auf den Schultern des Philosophen liege, sei natürlich enorm. Um die angehenden Philosophischen Praktiker auf solche Situationen vorzubereiten, gehört ein Kurs mit Psychologen und Psychiatern zur Ausbildung. Dabei geht es um Krisenintervention, das Erkennen von Symptomen sowie um die Abgrenzung zu Psychotherapie, Lebensberatung und Coaching. Zwischen der philosophischen und der therapeutischen Herangehensweise bestehe oft ein »Konkurrenzverhältnis«, so Romizi. Beide Disziplinen sollten hingegen am besten vertrauensvoll zusammenarbeiten.

Das junge Berufsfeld des Philosophischen Praktikers kennt noch kaum festgeschriebene Richtlinien: Ausbildungen wie der Wiener Universitätslehrgang oder der Lehrgang von Gerd Achenbach dienen deshalb als wichtige Maßnahmen zur Qualitätssicherung. Andererseits lässt der Verzicht auf Standardisierungen Raum für Kreativität und Selbstständigkeit. Vielleicht kann man sich den idealen Philosophischen Praktiker ein bisschen wie Sokrates vorstellen, allerdings etwas zurückhaltender. Vor allem aber muss er gut zuhören können.

»Was eigentlich gegen das Leiden empört, ist nicht das Leiden an sich, sondern das Sinnlose des Leidens«, sagt Nietzsche. Die Philosophische Praxis sieht es als Aufgabe, nach dem Sinn, dem »Wozu« zu graben. »Werde der, der Du bist«, so die Forderung Nietzsches. Das kann auch bedeuten, dass aus dem konkreten Menschen idealerweise ein besserer werden kann – einer, der sein Menschsein entwickelt hat. Die Philosophische Praxis kann ein Stück weit dabei helfen. ■