

Was in der Philosophischen Praxis praktiziert wird geht über die Psychotherapie hinaus. Hier werden keine *krankheitswertigen Störungen* beseitigt bzw. in einen als *gesund* oder *neurosefrei* definierten Normalbereich verschoben. Hier erfolgt keine *Heilung* durch Anwendung von Techniken und Methoden, die von einer der zahlreichen psychotherapeutischen Schulen und Vereine gelehrt werden. Praktizierte Philosophie kann dort helfen, wo die Psychotherapie als Fach nicht zuständig oder kompetent ist, weil deren Konzepte im Vergleich zur philosophischen Lebenskunde ein „eklatantes Theorie- und Reflexionsdefizit“<sup>41</sup> aufweisen. Etwa bei allgemein schwierigen Lebensfragen. Dort wo man mit seiner Weisheit am Ende ist, wo man sich keinen Rat mehr weiß, oder einfach auf der Suche nach dem Selbst oder dem Lebenssinn ist. Oder auch dort wo Zwischenmenschliches, Geschäftliches und Gesellschaftliches „selbst-bewusste“ Antworten abverlangt. Ein philosophisch geschulter Praktiker kann gleichsam mit einem Sherpa verglichen werden. Mit ihm kann man Höhen erklimmen, wo die Luft dünn und der Anstieg schwierig wird, um letztlich zu einem Aussichtspunkt zu kommen, von dem aus man weiter sehen kann als vom Basislager.

Nicht dass der Philosoph sich einbildet, die „Weisheit mit dem Schöpfelöffel gegessen“ oder sie „gepachtet“ zu haben. Er will auch niemandem überheblicher Weise die „Weisheit eintrichtern“, sondern sie mit dem Ratsuchenden gemeinsam finden, – als eine Art geschulter Denkpartner, der die Philosophie als Wissenschaft der grundlegenden Lebensfragen studiert hat – und darüber hinaus als Psychologe über fundierte Sachkenntnis verfügt. Dabei geht es nicht um hochgestochenes akademisches Philosophieren, sondern um das empathische und konzentrierte Streben, mit dem Klienten oder der Klientin das gewünschte Ziel zu erreichen. Dass dies nur in einer gedeihlichen Atmosphäre geschehen kann, ist selbstverständlich.

Schon Aristoteles hat vor 2000 Jahren geschrieben, dass eines der wenigen Dinge die im Leben letztlich glücklich machen, das Philosophieren ist. Manche werden süchtig davon ...

### **Weisheit als Kriterium**

Als archetypischer Weiser gilt ein Mensch der ins Alter gekommen ist, der viel erlebt und seine Lehren daraus gezogen hat. Einer, der sich durch gesammelte Erfahrungen auskennt. Kurzum, einer, der durch Übersicht und Durchblick zu Abgeklärtheit und inneren Ruhe gefunden hat. Vergleichbar damit hat ein Philosoph zumindest die intellektuelle Möglichkeit, einen Erfahrungsrahmen zu überschauen, der wesentlich breiter ist, als jener einer einzelnen Lebensspanne. Er kann aus 2500 Jahre Philosophiegeschichte lernen, die sich wissenschaftlich mit der Lebensführung und allen Wichtigkeiten beschäftigt hat.

Ein Philosoph vermag also auf eine reiche Tradition des schon vernünftig Gedachten zurückgreifen und kennt Möglichkeiten, durch das *Be-* und *Nach-*denken von Lösungsstrategien aus Sackgassen herauszukommen.

Bildlich gesprochen kann man kleine Stolpersteine auf dem Lebensweg einfach händisch aus dem Weg räumen, schwere hingegen nur mittels geeignetem Werkzeug. Der Griff zur richtigen Gerätschaft hängt aber einerseits von werkzeugkundlicher Kompetenz ab und andererseits vom Wissen über Wesen und Natur des Wegzuräumenden. Beides hat die Philosophie als Gesamtwissenschaft strebsam zusammengetragen. So gesehen ist Weisheit Expertentum im Umgang mit schwierigen Fragen des Lebens<sup>2</sup>. Sie beinhaltet die Bereitschaft aus Erfahrung klüger zu werden und die Folgen seines Handelns hochrechnen zu können. Diese Eigenschaften sind nur über eine „Entfaltung des Subjekts“<sup>3</sup> möglich, damit dieses sein selbstverwirklichendes Potential ausschöpfen kann.

In gewissem Sinne ist praktizierte, bzw. angewandte Philosophie ein Vorgang des Transzendierens, weil die bisherigen Grenzen der Erfahrung und des Denkens überschritten werden und Freiheit gewonnen wird durch das Übersteigen von unreflektierten Reaktionsweisen und sprachlichen Begriffskorsetten. Der Dialog wird so geführt, dass Klienten gleichsam „in einen anderen Bewusstseinszustand hineinblühen können, der ihnen nicht nur erlaubt, sich selbst und ihre Welt mit weitaus größerer Genauigkeit zu sehen als gewohnt, sondern in Farbe zu sehen, wo sie vorher nur in dichotomem Schwarzweiß sahen“<sup>4</sup>.

Neben der rationalen Problemlösungslogik erfordert Weisheit aber auch einen anderen Wahrnehmungs- und Wirkungsmodus um der Realität gerecht zu werden. Nicht umsonst war es ausgerechnet der Mathematiker Blaise Pascal der auf die Notwendigkeit der Herzenslogik hinweist: „Das Herz hat seine Gründe, welche die Vernunft nicht kennt.“<sup>5</sup> Ohne Herzensbildung wird aus Wissen niemals Bildung.

Für eine umfassendere Form der Informationsverarbeitung bedarf es neben der Persönlichkeitsbildung auch der Entwicklung von *Intuition*. Dazu bedarf es des „Zu Sich Kommens“ etwa durch kontemplatives oder meditatives Einüben. Das Wort Meditation leitet sich ab vom lateinischen *meditari* = zur Mitte ausrichten. Man sammelt *sich*, trägt sich gleichsam aus Teilen zusammen und sucht seine Mitte. Man findet sich, indem man ganz wird, ins Gleichgewicht kommt und seine *Form* findet. Voraussetzung dafür ist der Einklang mit sich selbst. In den Gesprächen zeigt sich oft, dass dieser erst gefunden werden kann, wenn der Widerspruch von individuellem Handeln und eigenem Werturteil auffällt und Übereinstimmung hergestellt wird.

Dinge werden von der Wissenschaft analysiert, erforscht und gemessen, nie aber werden sie *erkannt*. Naturwissenschaftliche Theorien werden durch

zahlenmäßige Prüfung entschieden. Doch damit ist nicht gesagt, dass der Mathematiker diese unsere Welt notwendigerweise besser begreift als der Dichter, Künstler und der mystische Schwärmer. „Vielleicht kann er einfach nur besser rechnen,“ sagte der Physiker Arthur Eddington. In der Philosophischen Praxis kann katalysatorhaft das passieren, was manchmal die Kunst bei all ihrer immanten Funktionslosigkeit leisten kann: Einen neuen Erkenntnisraum aufmachen, Horizonte erweitern und die „Wahrheit dahinter“ sehen lassen, bzw. die „konstruierte Wirklichkeit“, die wirkt, aber mit der Wahrheit nichts zu tun hat. Schon der antike Stoiker Epiktet verwies darauf, dass es nicht die Dinge an sich sind, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellung von den Dingen, bzw. die Bedeutungen, die wir den Ereignissen zumessen.

### **Sinn- und Selbstfindung**

Es wird hinterfragt, was grundsätzlich fragwürdig ist, also würdig genug, um überhaupt in Frage gestellt zu werden. Es wird der Frage nachgegangen, welche Fragen zu einem Trugschluss führen, weil sie entweder falsch gestellt werden, oder an sich unsinnig sind. Grundsätzlich geht es um die Entwicklung der Fähigkeit, etwas „zur Sprache zu bringen.“ Also buchstäblich einen Begriff vom Fraglichen zu gewinnen, um zu begreifen, worum es eigentlich geht und was einer Lösung im Wege steht. Und sei, dass man in einem zunehmend heller werdenden Frageraum begrifflich das einkreist, was sich nicht klar sagen lässt.

Es leidet beispielsweise derjenige, der keine Antwort auf die Frage weiß, wie er seinem Leben Sinn geben kann, oder auch mit völlig überzogener Sinnerwartung sein Dasein überfordert. Sinn und Leid sind aufeinander bezogen: „Was gegen das Leiden empört, ist nicht das Leiden an sich, sondern das Sinnlose des Leidens“<sup>7</sup> sagte schon Friedrich Nietzsche. Ähnlich formulierte es auch Peter Sloterdijk: „Depressiv wird, wer Gewichte trägt, ohne zu wissen wozu. Der Depressive begegnet den Lasten nicht mit Positivismus, sondern mit einem Aufgebot ruinöser Anstrengung. In dieser fügen sich Angestrenzte die Härten des Lebens noch einmal selber zu und schaffen somit die Ausgangslage für depressive Schwächungen.“<sup>8</sup>

Gerade im Zusammenhang mit *burn out* stellt sich oft die Frage, welchen Sinn die ganze Plagerei und Hetze im täglichen Hamsterrad hat und verzweifelt, weil man keine befriedigende Antwort findet. Zum einen deshalb, weil die Frage nach dem Sinn des Lebens an sich schon prekär ist. Es gibt keinen *a priori* Sinn des Lebens. Wir selbst sind die Sinngeber unserer Existenz. Diese Sinnstiftung gelingt aber nur dann, wenn wir wissen, was uns ausmacht, Bedeutung hat, fasziniert oder gar leidenschaftlich zur Verwirklichung drängt. Nur dann können wir aus dem ganzen Universum der Sinnmöglichkeiten das uns gemäße

wählen. So betrachtet geht es um Selbst-verwirklichung als Grundlage eines gelungenen Lebens und der eigenen Biografiezufriedenheit.

In diesem Zusammenhang wirft sich die grundlegende Frage auf, was denn dabei eigentlich verwirklicht werden soll. Ich gehe davon aus, dass das Selbst nicht erst narrativ konstituiert werden muss, also durch Geschichten, die wir uns dauernd und unmerklich über uns und die anderen erzählen, sondern dass es ein eigenständiges Selbst gibt, das gleichsam als nicht hintergehbare Reflexionswand und als mentales Machtzentrum angesehen werden kann.<sup>9</sup> Für Søren Kierkegaard ist es der Geist schlechthin: „Das Selbst ist ein Verhältnis, das sich zu sich selbst verhält ... das Selbst ist nicht das Verhältnis, sondern dass das Verhältnis sich zu sich selbst verhält.“<sup>10</sup> Der Mensch kann sich zu sich selbst verhalten, das ist das Besondere an ihm. Somit kann er auch sein Selbstbild ändern und die Art und Weise wie er sich in die Welt hineingestellt sieht.

Die Sorge am Leben „vorbeizugehen“ oder etwas zu versäumen gipfelt etwa im Wunsch auszusteigen, um endlich „sein“ Leben leben zu können. Dazu Schopenhauer: „Es ist wirklich unglaublich, wie nichtssagend und bedeutungsleer, von außen gesehen, und wie dumpf und besinnungslos, von innen empfunden, das Leben der allermeisten Menschen dahinfließt. Es ist ein mattes Sehnen und Quälen, ein träumerisches Taumeln durch die vier Lebensalter hindurch zum Tode, unter Begleitung einer Reihe trivialer Gedanken.“<sup>11</sup>

Durch unsere Sozialisation wurde unsere Erfahrung von Anderen vorgebildet. Wie man zu sein hat wird adressiert, spezifische Seins- bzw. Interpretationsmöglichkeiten wurden und werden tendenziell eingegeben. Individualität und Reifung gelingt nur dann, wenn man unter Nutzung möglicher Frei- und Spielräume vom gesellschaftlich diktierten *Man* zum *Man-Selbst* und so zum eigentlichen Selbst findet.<sup>12</sup> Das ist schon deshalb schwierig, weil man sich „dieser alltäglichen Ausgelegtheit, in die das Dasein zunächst hineinwächst“,<sup>13</sup> nie ganz entziehen kann. Es ist das nicht hinterfragte Hingenommene und das ungeprüft Geglaubte an das man gewohnheitsmäßig sein Denken, Handeln und Fühlen ausrichtet. Es ist einem so vertraut, dass es leicht übersehen wird. In der Philosophischen Praxis arbeitet man am Durchblick, am Sehen und Verstehen dessen, was tatsächlich der Fall ist. Darin erfüllt sich zum einen ihre Aufgabe, denn die Philosophie ist nach Ludwig Wittgenstein „keine Lehre, sondern eine Tätigkeit.“<sup>14</sup> Zum anderen wird von ihm auch das Tätigkeitsfeld umrissen: „Die Welt ist alles, was der Fall ist.“<sup>15</sup>

**Literaturverweise**

- 1 Brandt D. (2010): *Philosophische Praxis. Ihr Begriff und ihre Stellung zur Psychotherapie*. Freiburg: Alber, S. 164. Weiters Karl Jaspers: „Die Frage, was der Mensch eigentlich selbst sei, ist psychologisch nicht zu beantworten“, in: Jaspers K. (1973) *Allgemeine Psychopathologie.*, 9. Auflage, Berlin, Heidelberg, New York: Springer, S. 295. Und Viktor Frankel ergänzte: „Es ist das Geistige, das die seelisch- körperliche Einheit überhaupt erst stiftet“, in: Frankl V. (1950): *Homo patiens. Versuch einer Pathodizee.*, In: ders., *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. München: Piper, 1990, S. 263
- 2 Baumann K., Linden M. (2008): *Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie: Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen*, Lengerich: Pabst
- 3 Adorno T.W. (1973): *Philosophische Terminologie*, Bd. 1, Frankfurt a. M.: Suhrkamp, S. 132
- 4 Peter Raabe zit. in: Eckart Ruschmann: *Philosophie und Beratung*. In: Nestmann F., Engel F., Sickendiek U., Hrsg. (2004): *Das Handbuch der Beratung*, Tübingen: dgvt, Bd. 1. S. 148
- 5 Pascal B. (1670/2013): *Gedanken über die Religion (Pensées sur la religion et sur quelques autres sujets)*. Berlin: Holzinger, 2. Teil, 17. Abschnitt, Pkt. 5
- 6 Eddington A. (1935): *Die Naturwissenschaft auf neuen Bahnen* In: Dürr Hans-Peter (Hrsg. 1987): *Physik und Transzendenz. Die großen Physiker unseres Jahrhunderts über ihre Begegnung mit dem Wunderbaren*. Bern, München Wien: Scherz. 4. Auflage, S. 134
- 7 Nietzsche, F. (1887): *Zur Genealogie der Moral – eine Streitschrift*, Leipzig: Neumann S. 32
- 8 Sloterdijk P. (1993): *Weltfremdheit*, Berlin: Suhrkamp, S. 57
- 9 Stifter K.F. (2009): *Philosophie der Mentalenergie*. Philosophisches Institut der Universität Wien. (<http://othes.univie.ac.at/5277>), S. 124f.
- 10 Kierkegaard Søren (1849): *Die Krankheit zum Tode*. In: *Gesammelte Werke in 36 Abteilungen in 26 Bänden und einem Registerband*, hg. und übers. von E. Hirsch, H. Gerdes und H. M. Junghans, Düsseldorf, Köln: Diederichs, 1951–1969, S. 8
- 11 Schopenhauer A. (1819): *Die Welt als Wille und Vorstellung*. Band I, 4. Buch, § 58, Leipzig: Bibliographischen Institut & F. A. Brockhaus
- 12 Heidegger M. (1927/2001) *Sein und Zeit*, Tübingen: Niemeyer, S. 383
- 13 ebd., S. 170
- 14 Wittgenstein L. (1921/1963): *Tractatus logico-philosophicus, Logisch-philosophische Abhandlung*. Frankfurt/M.: Suhrkamp, 4. S. 112
- 15 ebd. 1.