



## Zum Psychologen oder Philosophen gehen?

Die bekannte rote Couch von Sigmund Freud steht heute noch sinnbildlich für eine Therapie bei einem Psychologen oder psychotherapeutisch arbeitenden Arzt. Der Anteil jener, die eine Psychologische Praxis aufsuchen, ist heute eher mehr als weniger geworden. Die Bedingungen unserer gegenwärtigen Lebens- und Arbeitswelt haben den Anteil psychischer bzw. psychosomatischer Indikationen anwachsen lassen. Burnout, Depressionen, Angststörungen usw. gehören heute inzwischen zu unserem Alltag. Der Gang in die Psychologische Praxis – und nicht selten über Wochen – ist vorprogrammiert.

Doch inzwischen tat sich seit über 40 Jahren bundesweit eine Alternative auf: die *Philosophische Praxis*. In Deutschland werden ca. 250 gezählt - bei Weitem weniger als Psychologische Praxen, die das fast das 100fache verbuchen können. In Rostock übersteigt die Zahl der praktizierenden (einschließlich ärztlichen) Psychologen die 60 – Philosophische Praxen dagegen: eine! Doch was machen Philosophen anders als Psychologen? Wann macht es Sinn, eher eine Philosophische statt eine Psychologische Praxis aufzusuchen?

Viele wissen gar nicht, dass es auch *Philosophische Praxis* gibt – eigenständig neben den Psychologischen, mit selbstständiger Funktion und Zielstellung. Wenn von ihnen dennoch die Rede ist, so wird stattdessen gehört und intendiert: „*Psychologische Praxis*“; oder es wird mit Erstaunen gefragt, was eine *Philosophische Praxis* sei. Eine Philosophische Praxis wird selbst nach über 40 Jahren nicht wahr- und ernstgenommen. Die Gründe mögen hierfür vielseitig sein.

Eine Therapie des Verhaltens, vielleicht gepaart mit der Einnahme von Medikamenten, steht im Zentrum eines angestrebten Heilungsprozesses. Der Weg zum (ärztlichen) Psychologen/Psychotherapeuten kann also Sinn machen. Doch ist er in jedem „Fall“ erforderlich, vor allem dann, wenn persönliche Not des Einzelnen (oder eines Paares) in einem allgemein-menschlichen Zusammenhang steht und es liegt keine psychogene Erkrankung vor?

Das gezielte Andersdenken in der Philosophischen Praxis liegt in der Erweiterung der Selbstdistanzierungskompetenz. Der philosophische Praktiker ist nicht der alternative Psychotherapeut, sondern er ist eine Alternative zum Psychologen, um mit dem Gast auf gleicher Augenhöhe gemeinsam in ein dialogisches Denken zu grundlegende Fragen menschlichen Lebens zu gehen.

Eine persönliche Krise ist nicht immer eine psychisch-pathologische, die den psychologischen Therapeuten oder Arzt benötigt. Eine Krise ist oft der Ausgangspunkt, Fragen des eigenen Lebens neu und anders zu stellen, um eine persönliche Antwort auf die Frage nach dem Sinn des eigenen Dasein zu finden oder die Frage zu beantworten: Was ist für mich ein gutes Leben? Was ist Liebe? Was bedeutet Partnerschaft für mich? Was heißt gute Arbeit? - Arbeite ich um zu leben oder lebe ich um zu arbeiten? Es sind nicht selten auch persönliche Fragestellungen, die an die Grenze des Psychosomatischen gehen: Darf ich mich von meinem schwerstkranken Partner trennen,

auch wenn ich ihn nicht mehr liebe? Tiefe Schuldgefühle haben dann gleichsam Wirkung auf Körper und Seele.

Grundsätzliche lebensphilosophische Antworten sind hilfreich, wenn es darum geht, eigene Einstellungen, Haltungen und Verhaltensweisen zu verändern oder bisherige Glaubenssätze zu hinterfragen.

Da der Weg zur Philosophischen Praxis nicht gesucht wird, in dem Glauben, das Problem allein bewältigen zu können, wird die Krise perfektioniert, dass dann nur noch der Weg zu Arzt bzw. ärztlichen Psychologen bleibt. – Und das ist berechtigt, weil es nicht die Aufgabe des Philosophischen, diese Art von Lebenskränkung zu heilen. Eine Philosophische Praxis wirkt im Vorfeld oder ggf. nachbereitend in derartigen Lebens-, Paar- oder beruflichen Krisen oder auch im Vorfeld von Krisen, um sie prophylaktisch anzugehen.

Nicht wenige suchen Philosophischen Praxen auf, um sich nicht „therapieren“ zu lassen, sondern nutzen deren Angebote, die das Leben grundsätzlicher und allgemeiner Natur berühren, um sich so nicht nur für das Leben stark zu machen, sondern gleichsam der Lust am Philosophieren nachzugehen und die gemeinsame philosophische Konversation zu nutzen.

Den Philosophen wird oft Weltfremdheit nachgesagt. Das ist bei Weitem nicht so, wenn der Philosoph sich seiner praktischen Verantwortung für den Menschen bewusst ist, Philosophie(ren) für das Leben und den menschlichen Alltag nutzbringend zu machen. Hier treffen sich Philosophen und Psychologen.

In Rostock gibt es dafür verschiedene öffentliche Formate des Philosophierens: das Philosophische Café und der Philosophische Salon stehen offen für jene, die Lust am Philosophieren haben und Fragen der Alltags und gesellschaftlichen (politischen) aus der Sicht der Philosophie diskutieren wollen. – „Erkenne dich selbst!“, „Lerne dich und deine Welt besser verstehen!“ „Gestalte dein Leben so, dass es dir einen Sinn gibt!“ – Das könnten Leitmotive sein, sich in einem Dialog – sei es im Café, im Salon oder in der Praxis – selbst zu begegnen.

Philosophen nutzen in derartigen Begegnungen mit dem Gast u.a. das Sokratische Gespräch, auch als Mäeutik (Hebammenkunst) bekannt. Das Philosophieren gestaltet sich im Dialog – partnerschaftlich, der Vernunft vertrauend, auf Argumenten aufbauend, persönliche Lebenserfahrungen berücksichtigend, die eigene Wahrheit für das Zukünftige findend. Der Dialog zielt auf Anregung für das Handeln zur Reflexion und Selbstbesinnung.

Eine Philosophische Praxis für ein derartiges Zwiegespräch aufzusuchen, verbindet sich mit dem Anliegen, Entscheidungs- und Handlungskompetenzen zu erweitern, Antworten auf grundlegende persönliche Lebensfragen zu finden, dem Leben mehr Sinn und Freude zu geben und, wer es sucht, auch Lust am Philosophieren mit einem Philosophen zu finden.

Schnittstellen zwischen philosophischer und psychologischer Arbeit sind erkennbar. Die Grenzen sind teilweise fließend, weil Anliegen, genutzte Instrumentarien und Methoden oft auch von gleichem Wert sind. Selbst die Philosophen, die eine Philosophische Praxis betreiben, fragen immer wieder nach der gemeinsamen Schnittmenge des Arbeitens zwischen Philosophischer und Psychologischer Beratung und nach dem, was sie voneinander trennt. Es geht um die Identifizierung der eigenen Arbeit und den Sinn des eigenen, beratenden Tuns.

Sie ist nicht immer eindeutig auszumachen und dennoch dann erkennbar, wenn Philosophen in ihren Gesprächen darauf hinweisen, dass keine klinische Therapie stattfindet und die zu stellenden Fragen – bei aller Alltäglichkeit und praktischer Relevanz – auch den Charakter des Weltanschaulichen bzw. Ethisch-Moralischen in sich tragen.