



Stavemann

3. Auflage

# Sokratische Gesprächsführung

in Therapie und Beratung

**BELTZ**

Stavemann

**Sokratische Gesprächsführung in Therapie und Beratung**



Harlich H. Stavemann

# **Sokratische Gesprächsführung in Therapie und Beratung**

Eine Anleitung für Psychotherapeuten, Berater und Seelsorger

3., überarbeitete Auflage

**BELTZ**

*Anschrift des Autors:*

Dr. Harlich H. Stavemann  
Institut für Integrative Verhaltenstherapie  
Osterkamp 58  
22043 Hamburg  
E-Mail: stavemann@i-v-t.de

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.



3. Auflage 2015  
2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage 2007  
1. Auflage 2002 Psychologie Verlags Union, Weinheim

Dieses E-Book ist auch als Printausgabe erhältlich ISBN (978-3-621-27929-1).

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel 2015  
Programm PVU Psychologie Verlags Union  
<http://www.beltz.de>

Lektorat: Claudia Silbereisen  
Herstellung: Uta Euler  
Illustrationen: ROBS – Robert Szecowka, Hamburg (nach Ideen des Autors)  
Reihengestaltung: Federico Luci, Odenthal  
Umschlagbild: veer/1882161  
Satz: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

E-Book

ISBN 978-3-621-28244-4

# Inhaltsübersicht

Vorwort zur 3. Auflage	11
<b>Teil I Die Entwicklung des Sokratischen Dialogs: Von der antiken Philosophie zur modernen Psychotherapie</b>	15
Einleitung	17
1 Die Sokratische Methode in der Antike	23
2 Die Sokratische Methode vom Mittelalter zur Moderne	53
3 Praktische Relevanz der philosophischen Modelle für Therapie und Beratung	67
4 Psychotherapeutischer Sokratischer Dialog – theoretische Grundlagen und Modellentwicklung	89
5 Psychotherapeutischer Sokratischer Dialog – Indikationen und Voraussetzungen	115
6 Sokratischer Dialog in der Kognitiven (Verhaltens-)Therapie	125
<b>Teil II Sokratische Dialoge in Therapie und Beratung – Fallbeispiele</b>	135
7 Das Beantworten der »Was ist das?«-Frage: Explikative Sokratische Dialoge zum Klären von Begriffen	137
8 Das Beantworten der »Darf ich das?«-Frage: Normative Sokratische Dialoge bei moralischen Fragen und Konflikten	221
9 Das Beantworten der »Soll ich das?«-Frage: Funktionale Sokratische Dialoge bei Zielfragen und -konflikten	265
10 Praktische Hinweise zum Führen Sokratischer Dialoge	333
11 Anstelle eines Schlussworts: Plädoyer für eine »philosophische Wende« in Psychotherapie und Beratung	338
Glossar	343
Literaturverzeichnis	355
Sachwortverzeichnis	361



# Inhalt

Vorwort zur 3. Auflage	11
<b>Teil I Die Entwicklung des Sokratischen Dialogs: Von der antiken Philosophie zur modernen Psychotherapie</b>	15
Einleitung	17
<b>1 Die Sokratische Methode in der Antike</b>	23
1.1 Vorsokratiker	23
1.2 Sokratiker	24
1.2.1 Sokrates	24
1.2.2 Platon	41
1.2.3 Aristoteles	43
1.3 Kyniker	45
1.4 Stoiker	46
1.5 Neoplatonisten	50
<b>2 Die Sokratische Methode vom Mittelalter zur Moderne</b>	53
2.1 Metaphysische Fragen und Sokratische Methode im Mittelalter	53
2.2 Metaphysische Fragen und Sokratische Methode in der Neuzeit	55
2.2.1 Renaissance-Humanisten und -Neoplatonisten	55
2.2.2 Rationalisten und Empiristen	55
2.2.3 Aufklärer	56
2.2.4 Idealisten	58
2.3 Metaphysische Fragen und Sokratische Methode in der Moderne	58
2.3.1 Platonisch-sokratische Philosophie im 20. Jahrhundert	58
2.3.2 Zeitgenössischer philosophischer Sokratischer Dialog	61
<b>3 Praktische Relevanz der philosophischen Modelle für Therapie und Beratung</b>	67
3.1 Allgemeine Schlussfolgerungen	67
3.2 Wahrnehmung, Erkenntnis und Wahrheit	68
3.3 Sicherheit	74
3.4 Gott, Ewigkeit, Seele und Glaube	76
3.5 Was ist das: ein wertvoller Mensch?	78
3.6 Lebenszweck und Lebensziel	79

3.7	Autarkie, Freiheit, Unabhängigkeit	80
3.8	Freier Wille und Eigenverantwortlichkeit	82
3.9	Schuld und Sühne	87
<b>4</b>	<b>Psychotherapeutischer Sokratischer Dialog – theoretische Grundlagen und Modellentwicklung</b>	89
4.1	Psychotherapeutisch-sokratischer Dialog: Ansätze und Ziele	89
4.1.1	Vorhandene Ansätze	89
4.1.2	Ziele der psychotherapeutisch-sokratischen Gesprächsführung	93
4.2	Modifikation des philosophischen Modells für den Einsatz in Psychotherapie und Beratung	95
4.3	Wesen und Definition Sokratischer Dialoge	97
4.4	Struktur psychotherapeutischer Sokratischer Dialoge	98
4.4.1	»Was ist das?« – Explikative Sokratische Dialoge zum Klären von Begriffen	98
4.4.2	»Darf ich das?« – Normative Sokratische Dialoge bei moralischen Fragen und Konflikten	101
4.4.3	»Soll ich das?« – Funktionale Sokratische Dialoge bei Zielfragen und -konflikten	104
4.5	Techniken der psychotherapeutisch-sokratischen Methode	106
4.5.1	Fragetechniken	106
4.5.2	Disputtechniken	108
4.5.3	Fragestrategien zum Erarbeiten neuer Konzepte	112
4.5.4	Regressive Abstraktion	113
<b>5</b>	<b>Psychotherapeutischer Sokratischer Dialog – Indikationen und Voraussetzungen</b>	115
5.1	Einsatz in Psychotherapie, Beratung und Seelsorge	115
5.2	Vor- und Nachteile der Methode	115
5.3	Allgemeine Indikation und Kontraindikation	117
5.4	Indikation für die spezifischen Dialogtypen	117
5.5	Differentialindikation: Sokratischer Dialog oder Disput?	119
5.6	Anforderungen an Therapeuten und Klienten	120
<b>6</b>	<b>Sokratischer Dialog in der Kognitiven (Verhaltens-)Therapie</b>	125
6.1	Entstehen der Kognitiven (Verhaltens-)Therapie	125
6.2	Kognitives Umstrukturieren	130
6.3	Frage- und Disputtechniken sowie Sokratische Dialoge im KVT-Behandlungsplan	132

<b>Teil II</b>	<b>Sokratische Dialoge in Therapie und Beratung – Fallbeispiele</b>	135
<b>7</b>	<b>Das Beantworten der »Was ist das?«-Frage: Explikative Sokratische Dialoge zum Klären von Begriffen</b>	137
7.1	Thema: »Was ist das: die Ursache für ein Gefühl?« – Ein Dialog zum impliziten Einführen in das kognitive Modell	138
7.2	Thema: »Was ist das: ein wertvoller Mensch?« – Ein Standarddialog bei Selbstwertproblemen	148
7.3	Thema: »Was ist das: Gerechtigkeit?« – Ein Dialog zum Ändern rigider Denkmuster und ihrer emotionalen Folgen	166
7.4	Thema: »Was ist das: ein sinnvolles Leben?« – Ein Dialog zum Stärken von Entscheidungsbereitschaft und Selbstverantwortungsübernahme	180
7.5	Thema: »Was ist das: Liebe?« – Ein Dialog im Paar-Setting zum Fördern gegenseitigen Verstehens	199
<b>8</b>	<b>Das Beantworten der »Darf ich das?«-Frage: Normative Sokratische Dialoge bei moralischen Fragen und Konflikten</b>	221
8.1	Thema: »Darf ich das: abtreiben?« – Einen moralischen Konflikt durch Abwägen entscheidungsrelevanter ethisch-moralischer Argumente lösen	223
8.2	Thema: »Darf ich das: meinen unheilbar kranken Partner verlassen?« – Ethisch-moralische Aspekte abwägen, um einen Entscheid zu fällen	240
8.3	Thema: »Darf ich das: den Pflegewunsch meiner Eltern ablehnen?« – Einen Moralkonflikt durch Abwägen ethisch-moralischer Argumente lösen	254
<b>9</b>	<b>Das Beantworten der »Soll ich das?«-Frage: Funktionale Sokratische Dialoge bei Zielfragen und -konflikten</b>	265
9.1	Thema: »Soll ich das: dieses Kind abtreiben?« – Einen Entscheid durch Abwägen von Alltagskonsequenzen herbeiführen	266
9.2	Thema: »Soll ich das: meinen an Leukämie erkrankten Partner verlassen?« – Einen Zielkonflikt durch Abwägen funktionaler Aspekte lösen	278
9.3	Thema: »Soll ich das: meinen sicheren Arbeitsplatz kündigen, um eine neue Chance wahrzunehmen?« – Einen Entscheid durch Abwägen und Gewichten von Chancen, Zielen und Gefahren herbeiführen	286
9.4	Thema: »Ich soll mich nicht aufregen!« – Ein funktionaler Dialog zum Abbau unnötiger Erregungszustände	294

9.5	Thema: »Soll ich das: für Fehler büßen, um mich zu entlasten?« – Autoaggressive Reaktionen bei Schuld- und Sühnekonzepten abstellen	313
<b>10</b>	<b>Praktische Hinweise zum Führen Sokratischer Dialoge</b>	333
<b>11</b>	<b>Anstelle eines Schlussworts: Plädoyer für eine »philosophische Wende« in Psychotherapie und Beratung</b>	338
	Glossar	343
	Literaturverzeichnis	355
	Sachwortverzeichnis	361

## Vorwort zur 3. Auflage

Der Sokratische Dialog ist eine ursprünglich philosophische Unterrichtsmethode, die eigenverantwortliches Denken fördern will, indem sie zur Reflexion und Selbstbesinnung anleitet, übernommene Normen oder Vorurteile prüft und zum Selbstdenken anregt. Von Alltagsbeobachtungen ausgehend, werden mit Hilfe der regressiven Abstraktion – dem Rückschluss vom Besonderen zum Allgemeinen – übergeordnete Einsichten und Erkenntnisse gesucht.

**Sokratische Dialoge in Therapie und Beratung.** Angeblich hat schon Sokrates diese nach ihm benannte Gesprächsführung auch zum Bearbeiten emotionaler Probleme genutzt (Xenakis, 1969; Chessick, 1982), nachgewiesen ist dies aber erst für seine Nachfolger zur Zeit der Stoa (u. a. Epiktet, 1958, 2009).

Heute bedienen sich Vertreter verschiedener Therapieschulen dieser typischen Therapeutenhaltung, deren bedeutendste Kunst die des Perspektivenwechsels ist. Sie ist sowohl bei humanistischen, tiefen- und individualpsychologischen Ansätzen als auch bei Gesprächs- und Verhaltenstherapien anwendbar, und besonders Kognitive (Verhaltens-)Therapeuten sehen darin eine ihrer wichtigsten Interventionsstrategien (z. B. Ellis, 1973; Beck, 1979; Maultsby, 2011).

Wie komme ich nun dazu, ein Praxisbuch über diese Dialogform und Interventionsmethode zu schreiben?

Mein Interesse an diesem Thema beruht vor allem darin, möglichst vielen Therapeuten, Beratern oder Seelsorgern eine Gesprächsform nahezubringen, mit der sie ihren Klienten wichtige Grundlagen für eine psychisch gesunde Lebensweise vermitteln können. Dazu gehören nach meiner Überzeugung besonders die Übernahme von Eigenverantwortung, der Mut zur Selbstbestimmung und das Festlegen eigener Lebensinhalte, Lebensziele und moralischer Normen.

Ich kann mich gut erinnern, wie meine Kollegen und ich während unserer eigenen Therapiefortbildung versucht haben, zu diesem Thema *die* Literatur zusammenzutragen, die uns das praktische Umsetzen dieser Methode in unseren Therapien erleichtern könnte. Leider ist dieses Unterfangen recht fruchtlos verlaufen.

Auch heute gibt es noch viel zu wenig Anleitungen und Gesprächsbeispiele für Sokratische Dialoge in Psychotherapie oder Beratung.

Meine psychotherapeutische Tätigkeit ist vorwiegend auf die kognitiven Modelle und Interventionsmethoden ausgerichtet. Die Vertreter dieser Schulen setzen zu unterschiedlichen Zeitpunkten im Therapieprozess bestimmte Frage- und Disput-techniken ein, die sie oft nur lapidar mit »Einsatz des Sokratischen Dialogs« beschreiben. Auch in der Literatur wird häufig lediglich auf die Notwendigkeit verwiesen, Sokratische Dialoge zu führen, ohne sie selbst explizit zu beschreiben oder darzustellen. Werden aber doch Beispiele angeführt, lässt sich auf Anhieb oft nicht erkennen, worin denn nun genau die Sokratische Methode besteht. Zu sehr unterscheiden sich

die Vorgehensweisen im Stil, insbesondere in der Direktivität, der Fragetechnik und bei der Enthaltbarkeit von Vorgaben durch den Therapeuten.

Dies führt beim anwendungswilligen Leser schnell zum sokratischen »Zustand innerer Verwirrung«. Und wenn er versucht, die dargestellte Technik in seiner eigenen therapeutischen Praxis anzuwenden, stellt er meist frustriert fest, dass er von dem, was er soeben gelesen hat, wenig umzusetzen vermag.

**Wozu dieses Buch?** Als Lehrtherapeut für Kognitive Verhaltenstherapie werde ich häufig gebeten, aufzuzeigen, was denn nun genau die Sokratische Methode ausmacht, und sie nicht nur nachvollziehbar, sondern auch für andere umsetzbar darzustellen. Hierzu soll dieses Buch dienen.

Um aus eigener Erfahrung zu sprechen: Ich selbst habe das Wesen des Sokratischen Dialogs erst richtig verstanden, nachdem ich mich mit dessen philosophischen Wurzeln und seiner weiteren Entwicklung beschäftigt habe. In der Annahme, dies könne auch für andere zutreffen, habe ich den umfangreichen philosophischen Hintergrund in aller Kürze darzustellen versucht und möchte auch die »ungeduldigen Praktiker« ermutigen, sich die Zeit zu nehmen, diesen ersten Teil des Buches nachzuvollziehen. Es wird Ihnen helfen, mit dem zweiten Teil, dem praktischen Umsetzen, besser zurechtzukommen, denn gerade beim Erlernen dieses Gesprächsstils sind Ablaufmodelle und Fallbeispiele erst dann in der eigenen therapeutischen oder beraterischen Tätigkeit umzusetzen, wenn Sie die dahinterstehenden philosophischen Grundgedanken kennen und selbst verinnerlicht haben.

**Keine Fertigkeit ohne Training.** Ein kritischer Punkt darf allerdings nicht verschwiegen werden: Es gibt durchaus einen gewichtigen Grund für das Fehlen ausführlicher Literatur zu diesem für Psychotherapeuten so bedeutsamen Thema, und der liegt in der Methode selbst. Denn: Was hier vermittelt werden soll, sind nicht irgendwelche philosophischen Einsichten, sondern der Weg, wie man zu ihnen gelangt.

Dieses Ziel allein mit Hilfe eines Buches anzugehen, wäre vergleichbar mit der Aufgabe, jemandem mit Gebrauchsanleitungen das Schwimmen oder Musizieren beizubringen. Jeder weiß (zumindest nach einigen erfolglosen Versuchen), dass man sich so etwas nicht allein durch Vorträge oder Literaturstudium aneignen kann, sondern dass es dazu mühsamer eigener Anstrengung und Übung bedarf. Gleiches gilt auch für die Sokratische Gesprächsführung. Auch sie ist durch Literatur allein nicht vermittelbar – auch nicht durch dieses Buch. Von Sokrates (Platon, 1964) bis Nelson (1929) und Heckmann (2001) sehen die Vertreter dieser Methode deshalb den gemeinsamen Dialog als optimale Vermittlungsweise an. Pragmatischen Gesichtspunkten folgend, wähle ich hier die nach Platon (1964) zweitbeste Möglichkeit von philosophischer Einsichtvermittlung: Ich versuche mit Hilfe zahlreicher kommentierter Dialoge darzustellen, worin das Wesen Sokratischer Dialoge besteht, sie in ihren verschiedenen Varianten nachvollziehbar zu beschreiben und ich möchte Sie mit praktischen Hinweisen ermuntern, dieses Vorgehen zu trainieren und die einzelnen Schritte zum Erkenntnisgewinn selbst nachzuvollziehen.

**Zielgruppe.** Ich beschreibe nachfolgend die unterschiedlichen Sokratischen Dialogtypen sowohl für den Einsatz in der Psychotherapie als auch für die beraterische und

seelsorgerische Tätigkeit. Aus stilistischen und Vereinfachungsgründen benenne ich künftig jedoch i. d. R. den therapeutischen Einsatz und verwende die Begriffe Therapeut und Klient. Alle diesbezüglichen Beispiele sind aber auch auf den beraterischen oder seelsorgerischen Bereich übertragbar.

Besonders möchte ich mit diesem Buch die Kolleginnen und Kollegen ansprechen, die in ihrem therapeutischen oder beraterischen Vorgehen darauf zielen, dysfunktionale Modelle, Schemata, Weltbilder und moralische Dogmen ihrer Klienten herauszuarbeiten, sie gemeinsam mit ihnen zu reflektieren und – wenn es im Sinne des vereinbarten Therapieziels notwendig ist – sie dauerhaft zu modifizieren. Sokratische Dialoge haben sich als besonders geeignet für solche änderungsresistenten kognitiven Umstrukturierungen erwiesen (s. u. a. Platon, 1986; Nelson, 1929; Mahoney, 1977; Linden & Hautzinger, 1993; Horster, 1994).

Ebenfalls aus pragmatischen Gründen habe ich auf die »geschlechtsausgeglichene« Nennung der männlichen und weiblichen Bezeichnungen verzichtet und lediglich die männliche Form verwendet. Natürlich sind die *Leserinnen* stets in diesen Formulierungen miteingeschlossen.

**Glossar.** Begriffe, die für Leser ohne profunde Ausbildung in Kognitiver (Verhaltens-)Therapie oder Philosophie erklärungsbedürftig sein könnten, sind mit einem → gekennzeichnet und werden im Glossar erläutert.

**Erweiterungen in der 2. und 3. Auflage.** Die wesentlichsten Veränderungen im Vergleich zur ersten Auflage bestehen – abgesehen von einer stringenteren Gliederung – im vertieften Betrachten der sokratischen Haltung, der Kunst des Perspektivenwechsels, der Entwicklung metaphysischer Modelle und ihrer Erkenntnistheorien sowie einem ausführlicheren Erläutern der wichtigsten (lebens)philosophischen Themen und Begriffe, die für therapeutische oder beraterische Arbeit relevant sind. Auf einige theoretische Betrachtungen, insbesondere ein ausführliches Eingehen auf die zu diesem Thema vorliegende Literatur, wurde verzichtet, soweit sie nicht zum Verständnis oder zum praktischen Anwenden notwendig sind.

Ein zusätzlicher Schwerpunkt liegt im präzisen Unterscheiden und in der Differentialindikation von Disputtechniken und Sokratischen Dialogen. Letztere werden – entsprechend des jeweils untersuchten Themas – neu eingeteilt in explikative, normative und funktionale Dialoge. Insbesondere zum funktionalen Sokratischen Dialog werden neue kommentierte Beispieldialoge angeführt.

Ihre Rückmeldung, Kritik, Verbesserungs- oder Ergänzungsvorschläge zur theoretischen Ableitung oder praktischen Anwendung sind sehr willkommen.

Kontakt: Siehe Autorenanschrift im Impressum.

Vaisala (Savaii), im Frühling 2015

*Harlich Stavemann*



**Teil I Die Entwicklung des  
Sokratischen Dialogs:  
Von der antiken Philosophie  
zur modernen Psychotherapie**



# Einleitung

Ist Gott wütend auf mich, wenn es blitzt und donnert oder wenn der Regen ausbleibt und mir alles verdorrt?

Gibt es überhaupt einen Gott? Und falls ja, stellt er Anforderungen an mich? Welche? Und wodurch gibt es ihn?

Warum bin ich hier? Und wozu? Wie lange noch? Und was dann?

Was ist ein wertvoller Mensch oder eine gute Mutter?

Wie zeigt sich wahre Liebe?

Was ist gut, moralisch oder richtig?

Wie lebe ich sinnvoll, und was ist ein erfülltes Leben?

Wonach und wie soll ich mich bloß entscheiden?

Mit derart lebensphilosophischen Fragen haben Menschen sich seit jeher beschäftigt und versucht, mit den darauf gefundenen Antworten ihren Alltag oder ihr Leben insgesamt vorhersehbarer, »sicherer« oder »gottgefälliger« zu gestalten. Und genau dieselben Fragen müssen auch wir heute für uns beantworten, um ruhiger zu schlafen oder weniger gestresst, unmotiviert oder depressiv zu sein. Und das, was wir dann betreiben, wenn wir uns mit solchen Fragen auseinandersetzen, ist → Metaphysik, die Königsdisziplin der Philosophie.

## Metaphysik

Die → Metaphysik beschäftigt sich mit den empirisch-naturwissenschaftlich nicht erfassbaren Bereichen der Wirklichkeit. Sie forscht nach den Ursachen, den all-gemeinsten Regeln, Zusammenhängen und Prinzipien, dem Sinn und Zweck des *Seins*.

**Was hat Metaphysik mit Psychotherapie zu tun?** Nun, Frankl beantwortet diese Frage sehr deutlich.

»Ich habe noch keinen Fall von Neurose gesehen, bei dem nicht als letztes Problem und als letzter Konflikt, wenn man es so nennen will, sich eine ungelöste metaphysische Frage enthüllt hätte.« (Frankl, 2010)

Unabhängig davon, ob man die Universalität dieser Aussage teilt oder nicht, niemand wird wohl die Relevanz metaphysischer Fragen für das seelische Befinden bezweifeln, insbesondere wenn Fragen zu beantworten sind wie:

- ▶ Wodurch, warum und wozu existieren wir?
- ▶ Gibt es einen Gott und – falls ja – welche Eigenschaften und Ziele hat er, welche Forderungen und Erwartungen stellt er an den Menschen?
- ▶ Gibt es eine Seele und – falls ja – ist sie unsterblich?
- ▶ Was ist gut und schlecht, richtig und falsch?
- ▶ Wie kann der Mensch trotz seiner begrenzten geistigen und physischen Wahrnehmungs- und Erkenntnismöglichkeiten zu metaphysischen Erkenntnissen oder Wahrheiten gelangen?



Zum Beantworten metaphysischer Fragen ist die Sokratische Gesprächsführung geradezu prädestiniert.

Die Geschichte der Philosophie ist auch die Geschichte der Metaphysik, die die zentralen Probleme der Philosophie untersucht: Worin bestehen Sinn und Zweck des Seins und der gesamten Wirklichkeit? Wie ist dieses Sein, diese Wirklichkeit entstanden, und wie lässt Letztere sich erkennen?

**Konkurrierende metaphysische Erklärungsmodelle.** Betrachtet man die Ziele und Inhalte der abendländischen Philosophie, so lässt sich diese auch als eine zweieinhalbtausendjährige Suche nach Erkenntnis und Wahrheit beschreiben. Die dabei zugrunde gelegten → Erkenntnistheorien wechseln seit der Antike immer wieder zwischen → empiristischen und → rationalistischen Ansätzen ab. Und die Frage, ob man nur glauben darf, was man sehen, zählen, messen und anfassen kann, oder ob die Wahrheit ohnehin jenseits unserer Wahrnehmungsfähigkeit liegt und allenfalls rational erschlossen werden kann, ist bis heute nicht gelöst.

Dennoch: Obwohl weder → Empiristen noch → Rationalisten die angestrebte Lösung gefunden haben, lohnt es sich doch, die Entwicklung beider Ansätze zu verfolgen, um ein besseres Verständnis für die Gründe ihres Scheiterns und der Probleme zu bekommen, vor denen wir als Psychotherapeuten oder Berater stehen, wenn Klienten uns bei ihrer eigenen Wahrheitsfindung um Hilfe bitten.

Zudem ist auch die Sokratische Methode eine metaphysische, da sie sich um die vernunftbegründete Erklärung immaterieller Begriffe bemüht. Ihre Entwicklung ist daher eng mit der → metaphysischen Modelle verknüpft, die wir auch aus diesem Grunde nun näher betrachten.

### **Sokratische Dialoge zum Beantworten metaphysischer Fragen**

Sokrates hat die abendländische Philosophie mit seiner Gesprächsführung von religiöser Mystik, Fatalismus und abergläubischen Deutungen befreit. Seine nondirektive Methode ist hervorragend geeignet, um individuelle lebensphilosophische, metaphysische Fragen eigenverantwortlich und selbstbestimmt zu beantworten.



Die Sokratische Methode beschreibt einen Gesprächsstil zum selbstbestimmten, eigenverantwortlichen Beantworten metaphysischer Fragen.

Mir selbst und auch meinen Seminarteilnehmern ist es umso leichter gefallen, auf sokratische Weise zu argumentieren und zu disputieren, je mehr wir vom Wesen der Sokratischen Methode verstanden haben. Ich werde deshalb zunächst in den Kapiteln 1 und 2 ihre geschichtlichen Wurzeln sowie ihre Wandlung und Präzisierung beschreiben. In Kapitel 3 möchte ich grundlegende Erkenntnisse zu (lebens)philosophischen Themen festhalten und einige Begriffe näher betrachten, die vor dem Anwenden der Sokratischen Methode reflektiert sein sollten, bevor ich in Kapitel 4

eine Modifikation dieser originär philosophischen Methode für den psychotherapeutischen Einsatz vornehme und eine Definition der Sokratischen Gesprächsführung für die Psychotherapie herleite. Das Ergebnis sei hier bereits vorweggenommen:

### Definition

Der **psychotherapeutische Sokratische Dialog** bezeichnet einen philosophisch orientierten Gesprächsstil, der durch eine nicht-wissende, naiv fragende, um Verständnis bemühte, zugewandte, akzeptierende Therapeutenhaltung geprägt ist und chronologisch verschiedene Phasen durchläuft.

Er dient einzig der Zielsetzung, dass der Klient durch die geleiteten Fragen des Therapeuten alte Sichtweise reflektiert und – falls er darin Widersprüche oder Mängel erkennt – eigenverantwortlich entscheidet, ob er eine neue funktionale Alternative erarbeiten und seine alte, dysfunktionale Ansicht zu Gunsten der neu erarbeiteten aufgeben will.

Hierzu bedienen Therapeuten sich verschiedener Frage- und Disputtechniken und der Methode der → regressiven Abstraktion.

Im Verlauf dieses Kapitels werde ich drei Arten Sokratischer Dialoge unterscheiden und dafür die entsprechenden Vorgehensweisen entwickeln:

- (1) Der **explikative Sokratische Dialog**. Er zielt auf das Beantworten der »Was ist das?«-Frage und dient somit dem Klären von Begriffen.
- (2) Der **normative Sokratische Dialog**. Er dient dem Beantworten der »Darf ich das?«-Frage und prüft, ob gewisse Einstellungen oder Handlungen vor einem bestimmten Sozialisationshintergrund und einer ethisch-moralischen Grundeinstellung »moralisch in Ordnung« sind.
- (3) Der **funktionale Sokratische Dialog**. Er kann die »Soll ich das?«-Frage beantworten und untersucht dazu, welche alternativen Einstellungen oder Handlungen bei gegebenen (Lebens-)Zielen zielführender sind.

In Kapitel 5 betrachten wir die jeweiligen Indikationen und Kontraindikationen für diese Dialogarten, nehmen eine Differentialindikation zu den Disputtechniken vor und beleuchten notwendige Voraussetzungen auf der Therapeuten- und Klientenseite für psychotherapeutische Sokratische Dialoge.

In Kapitel 6 beschreibe ich die vielfältigen therapeutischen Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten Sokratischer Gesprächsführung in der Kognitiven (Verhaltens-)Therapie.

Im zweiten Teil werden die einzelnen Sokratischen Dialogtechniken ausführlich anhand diverser kommentierter Dialogbeispiele dargestellt (Kapitel 7 bis 9).

Tipps und Hinweise für das Durchführen eigener Dialoge schließen diesen anwendungsorientierten Teil in Kapitel 10 ab.

## Überblick über die historische Entwicklung der Sokratischen Methode

Bevor wir in Kapitel 1 und 2 die Entwicklung der Sokratischen Gesprächsführung betrachten, hier ein Überblick über die abendländische Philosophie und ihre Strömungen.

### Historische Übersicht: Entstehung und Entwicklung der platonisch-sokratischen Methode zum Beantworten metaphysischer Fragen

#### (1) Antike:

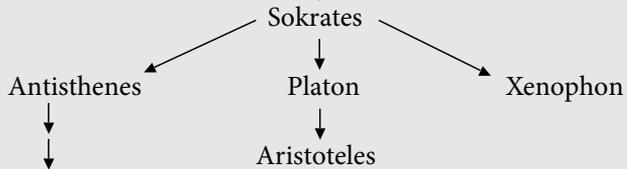
6.–5. Jh. v. Chr.:

Vorsokratiker:

- Ontologen (Parmenides)
- Naturphilosophen (Thales, Heraklit, Demokrit)
- Pythagoräer (Pythagoras)
- Sophisten (Protagoras, Gorgias, Prodikos, Hippias)

5.–4. Jh. v. Chr.:

Sokratiker:



4. Jh. v. Chr.:

Kyniker (Diogenes v. Sinope)

3. Jh. v.–2. Jh. n. Chr.:

Stoiker (Zenon, Chrysippus, Seneca, Epiktet, M. Aurel)  
Humanisten der Antike (Cicero)

3. Jh.:

Neoplatonisten der Antike (Plotin)

#### (2) Mittelalter:

2.–7. Jh.:

Patristiker (Justin, Tertullian, Augustinus)  
Christliche Neoplatonisten (Origenes)

8.–15. Jh.:

Scholastiker (Albert Magnus, Bonaventura, Thomas v. Aquin, Wilhelm v. Ockham, Anselm v. Canterbury)

#### (3) Neuzeit:

15.–16. Jh.:

Renaissance-Humanisten  
Renaissance-Neoplatonisten

17.–18. Jh.:

Rationalisten (Descartes, Spinoza, Leibniz)  
Empiristen (Bacon, Locke, Berkeley, Hume, Russell)  
Aufklärer (Diderot, Hume, Kant, Lessing, Locke, Mendelssohn, Montesquieu, Rousseau, Voltaire)  
Aufklärungs-Humanisten (Goethe, Schiller, Herder)

19. Jh.:

Idealisten (Fichte, Schelling, Hegel)

#### (4) Moderne:

20. Jh.:

Nelson, Heckmann, Horster

Dabei sind hauptsächlich die metaphysischen Modelle berücksichtigt, die das platonisch-sokratische Philosophieren und das Sokratische Dialogisieren zugrunde legen, erneut aufgreifen oder weiterentwickeln. Das Zuordnen einzelner Vertreter zu philosophischen Schulen oder Epochen ist dabei nicht immer eindeutig möglich. Einige Philosophen können aufgrund von Überschneidungen mehrfach zugeordnet werden.



# 1 Die Sokratische Methode in der Antike

Bis in die hellenistische Zeit im 6. oder 5. Jahrhundert v. Chr. sind metaphysische Erklärungsversuche noch mystisch-religiöser Art: Irgendein bestimmter Gott sinnt auf Rache und muss auf diese oder jene Weise besänftigt werden. Abergläubische Rituale mit zum Teil skurrilsten Facetten sind feste Bestandteile des Alltags.

## 1.1 Vorsokratiker

Die Vorsokratiker verlassen mit ihren Sichtweisen und Erklärungen der Welt und ihrer Phänomene die bis dahin herrschenden mystisch-religiösen Deutungen und begründen ab ca. dem 6. bis 5. Jahrhundert v. Chr. eine begrifflich orientierte Philosophie. Sie suchen in ihren → metaphysischen Betrachtungen den »Urstoff«, das alles zusammenhaltende Eine, auf das alles zurückzuführen ist. Beim Nachdenken über die Natur und ihre Erscheinungen unterscheiden sie – wohl als erste – zwischen einer wahren und einer scheinbaren Welt. Parmenides, der vermutliche Begründer der → Ontologie, prägt den abstrakten Begriff des Seienden. Danach ist alles Seiende vollständig, einheitlich, erkennbar und immerwährend. Vermeintliche Abweichungen und Veränderungen des Seienden sind lediglich Wahrnehmungsverzerrungen. Ohnehin führe die sinnliche Wahrnehmung nicht zur Wahrheit, sondern ausschließlich das (rationale) Denken. Parmenides hat die platonische, aristotelische und mittelalterliche Metaphysik wesentlich geprägt.

Die Vorsokratiker gelten als Begründer der abendländischen Philosophie und lassen sich drei Hauptrichtungen zuordnen:

### Naturphilosophen

Antike Naturphilosophen wie Thales, Heraklit und Demokrit möchten, in Abkehr von den bis dahin bestehenden mystisch-religiösen Erklärungen der Welt und ihrer Erscheinungen, die Natur und ihre Phänomene mit Hilfe der Physik, Mathematik, Astrologie und Astronomie erklären. Ihr Forschen nach dem Ursprung der Welt und nach dessen grundlegenden Naturprinzipien hat dabei eindeutig → metaphysische Züge.

### Pythagoräer

Pythagoras und seine Anhänger versuchen mit Hilfe ihrer Metaphysik, die Prinzipien der Welt und ihrer Objekte auf Zahlenverhältnisse zurückzuführen.

### Sophisten

Protagoras, Gorgias, Prodikos oder Hippias stellen im 5. Jahrhundert v. Chr. den Menschen und erstes naturwissenschaftliches Denken in den Mittelpunkt ihrer Betrachtungen. Sie erkennen die beschränkte Wahrnehmungs- und Erkenntnisfähig-

keit des Menschen und lehnen die alten mystischen, göttlichen absoluten Wahrheiten ebenso ab wie die traditionelle Form → metaphysischer Betrachtungen.

Es sind vor allem die → Sophisten, die in dieser politisch, wirtschaftlich und kulturell turbulenten Epoche Athens mit ihren revolutionären Lehren die überlieferten Vorstellungen angreifen, zum Teil ad absurdum führen und die bestehende »göttliche Ordnung« in Frage stellen. Fuhrmann (1986, S. 105 f.) beschreibt diese Gelehrten treffend als Erzieher und Propagandisten einer neuen Bildungsform, die ihren Schülern, einer Elite adliger Provenienz, zu erfolgreichem politischen Handeln verhelfen wollen. Dazu bieten sie ihnen neben der reinen Wissensvermittlung zwei Methoden an, um ihr Durchsetzungsvermögen zu steigern: die Dialektik (die Disputierkunst) und die Rhetorik (die Kunst der sorgsam geplanten und ausgeführten zusammenhängenden Rede).

Der Generalnenner sophistischer Bildung liegt in der Überzeugung, dass man die überkommene Kultur in all ihren Manifestationen (wie: Sprache, Religion, Politik, Moral, Staats- und Rechtswesen) nicht einfach hinnehmen, sondern reflektieren und kritisieren sollte. Die Sophisten gehen dabei teils empirisch vor, indem sie beobachten, wie verschieden Götterkult, Sitte, Recht und staatliches Leben bei unterschiedlichen Völkern beschaffen sind, und kommen zu der → relativistischen Auffassung, dass es bei der Vielfalt der Normen unmöglich sei, bestimmte Normen für unbedingt verbindlich zu erklären. Andernteils argumentieren sie aber auch → rationalistisch, indem sie die Wiedergabe der Wirklichkeit an konstruierten Normen, an einem Ideal messen. Damit vermeiden sie zwar die Schwierigkeiten des → Relativismus, sind dafür aber der Frage ausgesetzt, wie man die so konstruierten Normen überzeugend begründen kann. (Ausführlicher zu Vorsokratikern: Fuhrmann, 1986; Mutschler, 2002; Rapp, 2007; Scholten, 2003.)

## 1.2 Sokratiker

Zu den Sokratikern der Antike werden Sokrates und seine Anhänger, insbesondere Platon und dessen Schüler Aristoteles sowie Xenophon und Antisthenes gezählt.

### 1.2.1 Sokrates

#### **Sokrates – Begründer der Psychotherapie?**

**Keine eigenen Schriften.** Die Beschreibung dessen, wer Sokrates war, wie er lebte, was er lehrte und welche Intentionen er verfolgte, leidet erheblich darunter, dass er selbst keine Schriften verfasst hat. Dies getreu seiner Überzeugung, dass schriftlich festgehaltenes Wissen leicht die Illusion nähre, es könne ohne eigenes Nachdenken, ohne eigene Anstrengung und ohne praktische Umsetzung angelesen werden. So warnt er beispielsweise in Platons »Phaidros« (1957 [275a, d]), dass die Erfindung der Schrift den Menschen am Nachdenken hindere, weil er sich, im Vertrauen auf das Geschriebene, auf angelesene Wahrheiten stütze und sie nicht »aus sich selbst heraus« erarbeite.

Niedergeschriebenes könne nur dem zur Erinnerung dienen, der ohnehin schon wisse, was dort stehe.

Erst nach seinem Tode haben einige seiner Schüler etliche Schriften hervorgebracht, die das Leben des Sokrates und seine Lehre beschreiben. Aber auch davon sind leider viele nicht erhalten, und die verbliebenen sind inhaltlich oft recht widersprüchlich. Als einzige zeitgenössische Quellen dienen uns heute die Dialoge Platons und die sokratischen Schriften Xenophons (1956, 1980, 1988).

**Einfluss auf andere Philosophen.** Unstrittig beeinflusst und inspiriert Sokrates die Philosophie bis heute. Auf ihn berufen sich nicht nur diverse sokratische Schulen, auch andere Philosophen nutzen zumindest einen Teil seiner Lehre für unterschiedlichste Versionen des → Sokratismus.

Vor allem seinem bekanntesten Schüler Platon sind wesentliche Verbesserungen, Konkretisierungen und Erweiterungen der sokratischen Lehre zu verdanken. Auch Platons Schüler Aristoteles hat sich ausführlich mit ihren Inhalten beschäftigt, und über die nachfolgenden philosophischen Schulen der Kyniker und der Stoa spannt sich der Bogen bis in die Moderne zu Kant, der den sokratischen Kerngedanken entscheidend weiterentwickelt, und zu Nelson, der die Sokratische Methode als *das* Mittel der Wahl für den philosophischen Unterricht propagiert.

**Hilfe bei emotionalen Problemen.** Ob man nun wie Xenakis (1969) oder Chessick (1982) Sokrates unbedingt als Urvater der Psychotherapie ansehen möchte oder nicht: Unstrittig ist wohl, dass er sich gezielt und systematisch um Hilfe bei emotionalen Problemen bemüht hat (s. Platon, 1977 [156]; Xenophon, 1980), und das ist nach meinem Verständnis Psychotherapie.

Damals wie heute ging und geht es immer noch zu allererst um Themen des Selbstwerts und um moralphilosophische Betrachtungen, z. B. darum, was ein »guter« oder »schlechter«, ein »wertvoller« oder »wertloser« Mensch ist, was ein »erfülltes« oder »gottgefälliges« Leben ausmacht, wie man »richtig« lebt oder wie man »unbedingte Sicherheit« erlangen kann.

Damals wie heute leiden Menschen unter unangemessenen Normen und Vorurteilen, dogmatischen Moralvorstellungen, quälender Unsicherheit in moralischen Fragen, unreflektierten Weltanschauungen und fehlenden oder unrealistischen Lebenszielen.

Und genau hier setzt Sokrates mit seiner Methode an. Gemäß der → delphischen Maxime »Erkenne dich selbst!« versucht er mit seinen Gesprächspartnern Begriffe, Maßstäbe und Ziele zu klären, zu reflektieren und zu konkretisieren und sie dadurch zu tieferer Einsicht und (Selbst-)Erkenntnis zu führen, sie dazu zu befähigen, ein selbstbestimmtes, eigenverantwortliches Leben in innerer Übereinstimmung und Gelassenheit zu führen. Dieses Ziel ist auch heutigen Psychotherapeuten geläufig.

**Sokratischer Dialog und Psychotherapie.** Die Einsatzmöglichkeiten der Sokratischen Methode zum Behandeln psychischer Probleme werden durch Platon aufgegriffen und in seinen mittleren und späteren Dialogen maßgeblich erweitert.

Auch nachfolgende philosophische Schulen wie z. B. der Kyniker und Stoa haben erheblich zum Einsatz dieser Methode in der psychotherapeutischen Anwendung

beigetragen. Auf den Stoiker Epiktet, den für diesen Bereich wohl wichtigsten und bekanntesten Vertreter, berufen sich die psychotherapeutischen Schulen um Beck, Ellis, Maultsby u. a.

### **Sokrates – seine Zeit**

Sokrates (469–399 v. Chr.) wird als Sohn eines Steinmetzen und einer Hebamme geboren. Als freier Bürger Athens erlebt er die Blütezeit seiner Stadt nach dem Gründen des attisch-delischen Seebundes und schließlich auch ihren Niedergang nach der Kapitulation im Peloponnesischen Krieg (431–404).

Der politisch-gesellschaftliche Hintergrund ist geprägt durch die Demokratie des Perikles (444–429), die anschließende grausame Herrschaft der Sparta hörigen »Dreißig Tyrannen« und die 403 v. Chr. wieder erneut siegreichen Anhänger der Demokratenpartei. Der offizielle, staatlich verordnete Glaube besteht in einem ausgefeilten Götterkult.

**Wie lebt Sokrates?** Nun, sein Alltag besteht – wie bei den meisten freien Bürgern Athens – wohl hauptsächlich darin, mit anderen zu schwatzen oder über ethische Ansichten und moralische Fragen zu philosophieren, während ein Heer von Sklaven die Arbeit erledigt (Martens, 1992, S. 6f.).

»Sein Leben spielte sich vor aller Augen ab. Morgens besuchte er die Wandelhallen und die Ringplätze, in den Stunden, da der Markt voller Leute war, konnte man ihn dort finden. Den übrigen Teil des Tages hielt er sich immer da auf, wo er erwarten konnte, die meisten Leute anzutreffen.« (Xenophon, 1980 [I 1,10])

Auch damals galt vermutlich der Ausspruch: »Ein hungriger Mensch philosophiert nicht gern.«

Mit seinen anzweifelnden, stets das dogmatische Wissen in Frage stellenden Reden zieht sich Sokrates recht bald den Ruf eines Jugend verderbenden Götterfrevlers und → Sophisten zu. Und seine penetrante Forderung nach einem moralisch einwandfreien Leben erscheint der politisch herrschenden Schicht wohl besonders brenzlich.

**Prozess gegen Sokrates.** Den meisten Bürgern Athens ist verborgen geblieben, dass Sokrates den Sophisten in Wirklichkeit ablehnend gegenübersteht und sich mit ihnen kritisch auseinandersetzt. Ihre Sicht seiner Person ist, im Gegenteil, vermutlich eher geprägt durch eine Komödie des Aristophanes (»Die Wolken«, 1986), in der ausgerechnet Sokrates als Hohepriester der sophistischen Lehre karikiert und verspottet wird. Insofern mag man es schon als Ironie des Schicksals sehen, dass es gerade Sokrates trifft, als man wieder einmal einen Sophisten, einen dieser unbequemen Kritiker, öffentlich zur Verantwortung zieht und in einem Schauprozess aburteilen will.

Fuhrmann (1986) hegt den naheliegenden Verdacht, dass die Regierenden sich durch derartige Prozesse wohl auch versprechen, von den derzeit herrschenden chaotischen politischen Zuständen ablenken und in den Vertretern der neuen Weltanschauungen Schuldige für den Verfall der moralischen und politischen Macht präsentieren zu können. (Eine Strategie, die auch heute noch nicht aus der Mode gekommen ist.)

Aus diesem Blickwinkel betrachtet, spricht wieder einiges dafür, warum man gerade Sokrates wählt, um ihn öffentlich zu demontieren. Denn seine ständigen moralischen Ermahnungen und Forderungen sind für die politische Führung sicher unbequemer und gefährlicher als die Lehre der → Sophisten oder → Naturphilosophen, und so mag es für sie wichtiger gewesen sein, diesen lästigen Moralapostel mundtot zu machen.

**Todesstrafe selbst angestrebt?** Dass Sokrates aber – auch aus damaliger Sicht völlig überraschend – zum Tode durch den Schierlingsbecher verurteilt wird, ist wohl nur durch sein aktives Zutun möglich gewesen. Wie Platon (1986) in seiner »Apologie des Sokrates« beschreibt, tritt er durchaus selbstbewusst und ungebeugt vor seine Richter. Zu beiden Anklagepunkten (Frevel wider die Götter und Verderb der Jugend) legt er – in seiner bekannten Art der Gesprächsführung und streckenweise mit beißender Ironie – den Widersinn dieser Vorwürfe bloß.

Viele Betrachter meinen, dass es allein auf sein provokantes Auftreten zurückzuführen sei, dass die Mehrheit der Geschworenen auf »schuldig« plädiert. Denn die Beschreibung seines Gebarens vor Gericht geht von konsequent, standhaft und selbstbewusst über arrogant und überheblich bis zu beleidigend und unverschämt (Platon, 1986; Xenophon, 1956; Chessick, 1982). Getreu seiner Maxime, dass der Weisere der sei, der wisse, dass er nichts wisse, tritt er auch seinen Richtern gegenüber als derjenige auf, der als einziger Weisheit besitzt.

Im zweiten Prozessabschnitt, der zum Festlegen des Strafmaßes dient, schafft es Sokrates, seine Richter so zu emotionalisieren und gegen sich aufzubringen, dass etliche, die zuvor für seine Unschuld gestimmt haben, nun plötzlich für die Todesstrafe votieren.

Chessick (1982) spekuliert, dass hinter dem provokanten Auftreten des Sokrates eine gezielte Strategie stehe, bewusst die Todesstrafe zu suchen, obwohl er leicht sein Leben hätte retten können: Als »Therapeut der Gesellschaft« wolle Sokrates damit seine absolute Entmutigung und Enttäuschung – seinen Todeswunsch – zum Ausdruck bringen, weil er erleben muss, wie »sein Patient«, das athenische Volk, durch mehrere dumme, selbsterstörerische Entscheidungen und Handlungen förmlich Suizid als Staatsmacht begeht.

Xenophon (1980, §14) erkennt dagegen in der stolzen, kompromisslosen Haltung die Vollendung der sokratischen Lebensauffassung; Platon (1986 [33d]) vermutet darüber hinaus, dass Sokrates den Tod durch Hinrichtung provoziert, den er – in seiner todesverachtenden Art – dem durch Siechtum vorziehe.

**Vorsicht: Soziale Nebenwirkungen!** Wie auch immer: Das Resultat der Abstimmung zeigt allemal sehr deutlich, dass die Sokratische Methode nicht immer nur Begeisterte hinterlässt. Zwar setzt man Sokrates schon kurz nach dessen Hinrichtung reuevoll ein Denkmal und seine philosophische Methode erlebt besonders durch seine Schüler Platon und Xenophon eine Hochkonjunktur, doch bleibt festzuhalten, dass man sich auch heute noch mit unerwünschtem und ungefragtem »Sokratisieren« kräftig in die sozialen Nesseln setzen kann.

Nun ja, wer lässt auch schon gern eigene Einstellungen und Konzepte als unlogisch, untauglich und unhaltbar entlarven, wer mag schon der inkonsequenten, nicht ziel-

orientierten Lebensweise überführt werden, wer lässt sich schon gern nachweisen, widersprüchlich zu den eigenen, »*eigentlich*« verfolgten Werten und Normen zu leben?

Für alle überzeugten und glühenden Verfechter der Sokratischen Methode, die gern, überall und intensiv der → »Mäeutik« (der »Hebammenkunst«) nachgehen und auch vor dem sokratischen Durchforsten ihrer näheren sozialen Umgebung nicht zurückschrecken, sei angemerkt, dass über die sozialen Nebenwirkungen dieser Methode (insbesondere auf die familiendynamische Entwicklung im Hause Sokrates) Genaueres nicht überliefert ist. So ist ziemlich unklar geblieben, ob die angeblich so zänkische Xanthippe durch die andauernde »Was ist das?«-Fragerei ihres Mannes zur Verzweiflung getrieben wird, oder ob Sokrates seine Methode nur entwickelt hat, weil sie es ihm ermöglicht, dem realen Alltagshorror ziemlich rasch auf ein höheres Abstraktionsniveau zu entfliehen und dort seine Ruhe zu finden.



### Sokrates – seine Lehre

Die Lehre der Sokratiker (Sokrates, Xenophon, Platon, Aristoteles) gilt als einer der Wendepunkte in der Philosophiegeschichte. Sokrates richtet, im Gegensatz zur sophistischen Lehre, den Fokus auf die moralischen Themen und Probleme des menschlichen Lebens, darauf, was es bedeutet, »Mensch zu sein«, wie man seine Existenz auszufüllen gedenkt und wie die »richtige« Lebensweise auszusehen hat. Die Frage nach der → Arete (der Tugend, dem guten, richtigen und gerechten Leben) beschäftigt ihn bis zu seinem Tode und ist *das* zentrale Thema seiner moralphilosophischen Betrachtungen.

Seine eigene Lehre ist aus den oben bereits genannten Gründen (s. S. 8 f.) schwerlich von der Platons zu trennen, und die unterschiedlichen Auffassungen und Deutungen seiner Botschaft sind von der Antike bis zur Gegenwart widersprüchlich und vielfältig. (Eine genauere Beschreibung dieser Sichtweisen liefert Martens, 1992.) Unterstellt

man aber, dass die früheren Dialoge Platons der geschichtlichen Wahrheit am nächsten kommen (und die späten bereits seine eigene, verbesserte und erweiterte Lehre einschließen), so lässt sich Sokrates in erster Linie als Moralphilosoph und Ironiker beschreiben, der sich mit seiner »Was ist das?«-Frage um das Klären ethischer Begriffe müht.

**Sokrates' Kritik an den Naturphilosophen und Sophisten.** Sokrates ist anfänglich stark beeinflusst von den Lehren des Anaxagoras, einem bedeutenden Vorsokratiker, der sich selbst als »Naturphilosophen« sieht, da er alle Erscheinungen des Kosmos mit physikalischen Ursachen zu erklären sucht. Entsprechend zitiert Platon Sokrates im Dialog mit Kebes (Platon, 1987b [96a], Hervorhebungen d. d. V.): »Hör also, was ich zu sagen habe. Als ich, mein Kebes, jung war, da war ich ganz furchtbar auf die Weisheit aus, die man Wissenschaft von der Natur nennt. Denn das schien mir ganz großartig zu sein, die Gründe für jedes Ding zu kennen, *wodurch* es entsteht und *wodurch* es vergeht und *wodurch* es ist.«

Zwar ist auch Sokrates überzeugt, dass überlieferte Normen und Wertvorstellungen zu reflektieren und kritisch zu prüfen seien, doch glaubt er, im Gegensatz zu den Sophisten, nicht an eine unabänderliche, unüberwindbare Krise dieser Normen und Werte. Vielmehr forscht er nach einem neuen moralischen Fundament, das von neuen, objektiven, allgemeingültigen und verstandesmäßig überprüfbaren Normen getragen wird (Fuhrmann, 1986). So begründet er im Dialog mit Kebes, warum er schließlich von der Herangehensweise der Sophisten und ihrer Art des allein naturwissenschaftlichen Fragens und Erklärens völlig abgekommen sei (Platon, 1987b [97b], Hervorhebungen und Einschub d. d. V.): »Ich verstehe überhaupt nicht mehr, *warum* irgend etwas entsteht oder vergeht oder ist, solange ich dieser Betrachtungsweise [des *wodurch*] folge.« Er konzentrierte sich lieber auf die Suche nach dem Grund für etwas. Und den Weg dorthin glaubt er, in seiner deduktiven Methode und seiner typischen Art des Erkenntnisgewinns durch den erörternden Dialog gefunden zu haben.

Besonders kritisiert Sokrates die Sophisten darin, dass sie in ihrer dogmatischen Lehre, ihrem Angebot an Rhetorik und enzyklopädischem Wissen die entscheidende Frage nach dem Ziel ihrer angebotenen Mittel offenlassen (Platon, 1975 [185 b–e]), dass sie eine partielle, oft durchaus nützliche »Tüchtigkeit« mit der umfassenden »Bestheit« gleichsetzen (Martens, 1992) und dass sie lediglich abstraktes Wissen ohne praktischen Bezug vermitteln. Er ist überzeugt, dass nur die eigenen, mühsam herausgearbeiteten Überzeugungen und Erkenntnisse dazu beitragen, sie anschließend auch *zu leben*, und dass das ausschließliche Vermitteln von philosophischer Weisheit – egal, ob in mündlicher oder schriftlicher Form – keine wirkliche Einsicht und Veränderung bewirken kann.

Auch diese Erkenntnis hat an ihrer Aktualität nichts eingebüßt: Jeder Psychotherapeut weiß, wie mühsam es ist, neu erarbeitete Einsichten so zu bahnen, dass sie auch im Alltag des Klienten verfügbar sind und damit entscheidungs- und verhaltensrelevant werden.

Sokrates' Lehre unterscheidet sich von der sophistischen hauptsächlich darin, dass er neben den rhetorischen und dialektischen Übungen und dem Faktenwissen nicht