



Stavemann

4. Auflage

Sokratische Gesprächsführung

Sokratische Haltung und Dialoge
in Therapie und Beratung

BELTZ

Stavemann

Sokratische Gesprächsführung



Harlich H. Stavemann, Dr. rer. soc., Dipl. Psych., Dipl. Kfm., Ausbildung in VT, GT, KVT, RET; Psychotherapeut seit 1979, Approbation für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Einzel- und Gruppenbehandlung. Kognitiver Therapeut, Kognitiver Verhaltenstherapeut, Associate Fellow of the Institute for Rational Therapy, seit 1984 Fortbildungsleiter, Lehrtherapeut und Supervisor für VT / KVT, Dozent und Selbsterfahrungsleiter an diversen für die Approbation in VT staatlich anerkannten Instituten, diverse Publikationen zur Integrativen KVT. Mitbegründer und Leiter des Instituts für Integrative Verhaltenstherapie (IVT) in Hamburg (seit 1986).

Harlich H. Stavemann

Sokratische Gesprächsführung

Sokratische Haltung und Dialoge in Therapie und Beratung

4., vollständig überarbeitete Auflage

BELTZ

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

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29089-0 Print
ISBN 978-3-621-29090-6 E-Book (PDF)

4., vollständig überarbeitete Auflage 2024

© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Karin Ohms
Illustrationen: ROBS – Robert Szecowka, Hamburg (nach Ideen des Autors)
Umschlagbild: GettyImages/ ChristianChan
Herstellung: Uta Euler
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhaltsübersicht

Vorwort zur 4. Auflage	10
I Die Entwicklung des Sokratischen Dialogs: von der antiken Philosophie zur modernen Psychotherapie	
Einleitung	16
1 Die Sokratischen Dialoge in der Antike	20
2 Die sokratische Methode vom Mittelalter zur Moderne	50
3 Praktische Relevanz der philosophischen Modelle für Therapie und Beratung	64
4 Psychotherapeutischer Sokratischer Dialog – theoretische Grundlagen und Modellentwicklung	87
5 Psychotherapeutischer Sokratischer Dialog – Indikationen und Voraussetzungen	113
6 Sokratischer Dialog in der Integrativen KVT	123
II Sokratische Dialoge in Therapie und Beratung – kommentierte Fallbeispiele	
7 Das Beantworten der »Was ist das?«-Frage: Explikative Sokratische Dialoge zum Klären von Begriffen	136
8 Das Beantworten der »Darf ich das?«-Frage: Normative Sokratische Dialoge bei moralischen Fragen und Konflikten	223
9 Das Beantworten der »Soll ich das?«-Frage: Funktionale Sokratische Dialoge bei Zielfragen und -konflikten	273
10 Praktische Hinweise zum Führen Sokratischer Dialoge	345
11 Anstelle eines Schlussworts: Plädoyer für eine »philosophische Wende« in Psychotherapie und Beratung	349
Anhang	
Glossar	356
Literatur	371
Sachwortverzeichnis	379

Inhalt

Vorwort zur 4. Auflage	10
I Die Entwicklung des Sokratischen Dialogs: von der antiken Philosophie zur modernen Psychotherapie	
Einleitung	16
1 Die Sokratischen Dialoge in der Antike	20
1.1 Vorsokratiker	20
1.2 Sokratiker	21
1.2.1 Sokrates	21
1.2.2 Platon	39
1.2.3 Aristoteles	41
1.3 Kyniker	43
1.4 Stoiker	44
1.5 Neoplatonisten	49
2 Die sokratische Methode vom Mittelalter zur Moderne	50
2.1 Metaphysische Fragen und sokratische Methode im Mittelalter	50
2.2 Metaphysische Fragen und sokratische Methode in der Neuzeit	52
2.2.1 Renaissance-Humanisten und -Neoplatonisten	52
2.2.2 Rationalisten und Empiristen	52
2.2.3 Aufklärer	53
2.2.4 Idealisten	55
2.3 Metaphysische Fragen und sokratische Methode in der Moderne	55
2.3.1 Platonisch-sokratische Philosophie im 20. Jahrhundert	55
2.3.2 Zeitgenössischer philosophischer Sokratischer Dialog	58
3 Praktische Relevanz der philosophischen Modelle für Therapie und Beratung	64
3.1 Allgemeine Schlussfolgerungen	64
3.2 Wahrnehmung, Erkenntnis und Wahrheit	66
3.3 Sicherheit	71
3.4 Gott, Ewigkeit, Seele und Glaube	73
3.5 Was ist das: ein wertvoller Mensch?	75
3.6 Lebenszweck und Lebensziel	76
3.7 Autarkie, Freiheit, Unabhängigkeit	78
3.8 Freier Wille und Eigenverantwortlichkeit	79
3.9 Schuld und Sühne	84

4	Psychotherapeutischer Sokratischer Dialog – theoretische Grundlagen und Modellentwicklung	87
4.1	Psychotherapeutisch-sokratischer Dialog: Ansätze und Ziele	87
4.1.1	Vorhandene Ansätze	87
4.1.2	Ziele der psychotherapeutisch-sokratischen Dialoge	91
4.2	Modifikation des philosophischen Modells für den Einsatz in Psychotherapie und Beratung	93
4.3	Wesen und Definition psychotherapeutischer Sokratischer Dialoge	95
4.4	Struktur psychotherapeutischer Sokratischer Dialoge	97
4.4.1	»Was ist das?« – explikative Sokratische Dialoge zum Klären von Begriffen	97
4.4.2	»Darf ich das?« – normative Sokratische Dialoge bei moralischen Fragen und Konflikten	100
4.4.3	»Soll ich das?« – funktionale Sokratische Dialoge bei Zielfragen und -konflikten	103
4.5	Techniken der psychotherapeutisch-sokratischen Methode	105
4.5.1	Fragetechniken	105
4.5.2	Disputtechniken	107
4.5.3	Fragetechniken zum Erarbeiten neuer Konzepte	110
4.5.4	Regressive Abstraktion	111
5	Psychotherapeutischer Sokratischer Dialog – Indikationen und Voraussetzungen	113
5.1	Einsatz in Psychotherapie, Beratung und Seelsorge	113
5.2	Vor- und Nachteile der Methode	114
5.3	Allgemeine Indikation und Kontraindikation	115
5.4	Indikation für die spezifischen Dialogtypen	116
5.5	Differenzialindikation: Sokratischer Dialog oder Disput?	117
5.6	Anforderungen an Therapeut:innen und Klient:innen	118
6	Sokratischer Dialog in der Integrativen KVT	123
6.1	Entstehen der Kognitiven (Verhaltens-)Therapien	123
6.2	Disputtechniken und Sokratische Dialoge im IKVT-Behandlungsplan	130
II	Sokratische Dialoge in Therapie und Beratung – kommentierte Fallbeispiele	
7	Das Beantworten der »Was ist das?«-Frage: Explikative Sokratische Dialoge zum Klären von Begriffen	136
7.1	Thema: »Was ist das: die Ursache für ein Gefühl?« Ein Dialog zum impliziten Einführen in das kognitive Modell	137
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	168
7.4	Thema: »Was ist das: ein sinnvolles Leben?« Ein Dialog zum Stärken von Entscheidungsbereitschaft und Selbstverantwortung	182
7.5	Thema: »Was ist das: Liebe?« Ein Dialog im Paar-Setting zum Fördern gegenseitigen Verstehens	202
8	Das Beantworten der »Darf ich das?«-Frage: Normative Sokratische Dialoge bei moralischen Fragen und Konflikten	223
8.1	Thema: »Darf ich das: abtreiben?« Einen moralischen Konflikt durch Abwägen entscheidungsrelevanter moralischer Argumente lösen	225
8.2	Thema: »Darf ich das: den unheilbar kranken Partner verlassen?« Moralische Aspekte abwägen, um sich zu entscheiden	245
8.3	Thema: »Darf ich das: den Pflegewunsch meiner Eltern ablehnen?« Einen Moralkonflikt durch Abwägen moralischer Argumente lösen	261
9	Das Beantworten der »Soll ich das?«-Frage: Funktionale Sokratische Dialoge bei Zielfragen und -konflikten	273
9.1	Thema: »Soll ich das: dieses Kind abtreiben?« Eine Entscheidung durch Abwägen von Konsequenzen herbeiführen	275
9.2	Thema: »Soll ich das: den unheilbar kranken Partner verlassen?« Einen Zielkonflikt durch Abwägen funktionaler Aspekte lösen	288
9.3	Thema: »Soll ich das: meinen sicheren Arbeitsplatz kündigen, um eine neue Chance wahrzunehmen?« Eine Entscheidung durch Abwägen und Gewichten von Chancen, Zielen und Gefahren herbeiführen	297
9.4	Thema: »Ich soll mich nicht aufregen!« Ein funktionaler Dialog zum Abbau unnötiger Erregungszustände	306
9.5	Thema: »Soll ich das: für Fehler büßen, um mich zu entlasten?« Auto-aggressive Reaktionen bei Schuld- und Sühnekonzepten abstellen	326
10	Praktische Hinweise zum Führen Sokratischer Dialoge	345
11	Anstelle eines Schlussworts: Plädoyer für eine »philosophische Wende« in Psychotherapie und Beratung	349
Anhang		
	Glossar	356
	Literatur	371
	Sachwortverzeichnis	379

Vorwort zur 4. Auflage

Sokratische Dialoge dienten ursprünglich als philosophische Unterrichtsmethode, um eigenverantwortliches Denken zu fördern, indem sie zum Reflektieren und Selbstbesinnen anleiten, übernommene Normen oder Vorurteile prüfen und zum Nachdenken anregen. Von Alltagsbeobachtungen ausgehend, werden neue Erkenntnisse gesucht.

Sokratische Dialoge in Therapie und Beratung. Angeblich hat schon Sokrates diese nach ihm benannte Dialogform 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, 2023, 2019).

Heute bedienen sich verschiedene Therapieschulen dieser typischen therapeutischen Haltung, 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-) Therapeut:innen sehen darin eine ihrer wichtigsten Interventionsstrategien (z. B. Ellis, 1973; Beck, 1979; Maultsby, 2011; Stavemann, 2023a).

Wie komme ich nun dazu, ein Praxisbuch über diese psychotherapeutische Haltung und Dialogform zu schreiben? Mein Interesse an diesem Thema beruht vor allem darin, möglichst vielen Therapeut:innen, Berater:innen oder Seelsorger:innen eine Gesprächsführung nahezubringen, mit der sie mit ihren Klient:innen wichtige Grundlagen für eine psychisch gesunde Lebensweise erarbeiten können. Dazu gehören nach meiner Überzeugung besonders, die Eigenverantwortung zu übernehmen, den Mut zur Selbstbestimmung aufzubringen und eigene Lebensinhalte, Lebensziele und moralische Normen festzulegen.

Ich erinnere mich gut, wie meine Kolleg:innen und ich während unserer eigenen Therapiefortbildung versuchten, zu diesem Thema die Literatur zusammenzutragen, die uns das praktische Umsetzen dieser Methode in unseren Therapien erleichtern könnte. Leider verlief dieses Unterfangen recht fruchtlos.

Auch heute gibt es noch viel zu wenig Anleitungen und praktische Beispiele für die sokratische Haltung und für Sokratische Dialoge in der Psychotherapie oder Beratung.

Meine psychotherapeutische Tätigkeit ist vorwiegend auf die kognitiven Modelle und Interventionsmethoden ausgerichtet. Die Vertreter:innen dieser Schulen setzen zu unterschiedlichen Zeitpunkten im Therapieprozess bestimmte Frage- und Disputtechniken ein, die sie oft 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 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 die Therapeut:innen.

Dies führt bei anwendungswilligen Leser:innen schnell zum sokratischen »Zustand innerer Verwirrung«. Und wenn sie versuchen, das Dargestellte bei ihrer eigenen Klientel anzuwenden, stellen sie meist frustriert fest, dass sie von dem, was sie gerade gelesen haben, wenig umzusetzen vermögen.

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 der sokratischen Gesprächsführung 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:innen« ermutigen, sich die Zeit zu nehmen, diesen ersten Teil des Buchs 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 fruchtbar in der eigenen therapeutischen oder beratenden Tätigkeit umzusetzen, wenn Sie die dahinterstehenden philosophischen Grundgedanken kennen und verinnerlicht haben.

Keine Fertigkeit ohne Training. Ein kritischer Punkt soll allerdings nicht verschwiegen werden: Es gibt durchaus einen Grund für das Fehlen ausführlicher Literatur zu diesem für Psychotherapeut:innen und Beratende 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 mithilfe eines Buchs anzugehen, ist vergleichbar mit der Aufgabe, jemandem mit Gebrauchsanleitungen das Schwimmen oder Musizieren beizubringen. Jede:r 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 zu vermitteln – 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 Einsichtsvermittlung: Ich versuche, mithilfe 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 sokratische Haltung und unterschiedliche sokratische Dialogtypen sowohl für den Einsatz in der Psychotherapie als auch für die beratende und seelsorgerische Tätigkeit. Aus stilistischen und Vereinfachungsgründen benenne ich künftig jedoch i. d. R. den therapeutischen Einsatz und verwende die Be-

griffe Therapeut:in und Klient:in. Alle diesbezüglichen Beispiele sind aber auch auf den beratenden und seelsorgerischen Bereich übertragbar.

Besonders möchte ich mit diesem Buch die Kolleg:innen ansprechen, die in ihrem therapeutischen oder beratenden Vorgehen darauf zielen, → dysfunktionale Modelle, Schemata, Weltbilder und moralische Dogmen ihrer Klient:innen 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).

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

Was kann ich von diesem Buch erwarten?

Mir selbst und auch meinen Seminarteilnehmenden ist es umso leichter gefallen, auf sokratische Weise zu argumentieren und zu disputieren, je mehr wir vom Wesen der sokratischen Methode verstanden haben. Ich beschreibe deshalb zunächst in den Kapiteln 1 und 2 ihre geschichtlichen Wurzeln sowie ihre Wandlung und Präzisierung. In Kapitel 3 halte ich grundlegende Erkenntnisse zu (lebens-)philosophischen Themen fest und betrachte einige Begriffe näher, die vor dem Anwenden der Sokratischen Dialoge reflektiert sein sollten, bevor ich in Kapitel 4 diese originär philosophische Methode für den psychotherapeutischen Einsatz modifiziere und eine Definition für Sokratische Dialoge in Psychotherapie und Beratung herleite. Im Verlauf dieses Kapitels unterscheide ich drei Arten Sokratischer Dialoge und entwickle dafür die entsprechenden Vorgehensweisen.

In Kapitel 5 betrachten wir die jeweiligen Indikationen und Kontraindikationen für diese Dialogarten, nehmen eine Differenzialindikation zu den Disputetechniken vor und beleuchten notwendige Voraussetzungen aufseiten der Therapeut:innen und Klient:innen für psychotherapeutische Sokratische Dialoge.

In Kapitel 6 beschreibe ich die vielfältigen therapeutischen Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten sokratischer Gesprächsführung in der → Integrativen Kognitiven Verhaltenstherapie.

Im zweiten Teil stelle ich in den Kapiteln 7 bis 9 die einzelnen Sokratischen Dialogformen ausführlich anhand diverser kommentierter Fallbeispiele dar. Tipps und Hinweise für das Durchführen eigener Dialoge schließen diesen anwendungsorientierten Teil in Kapitel 10 ab.

Erweiterungen in der 4. Auflage. Die wesentlichsten Veränderungen im Vergleich zur den vorangegangenen Auflagen bestehen – abgesehen von einer stringenteren Gliederung – im vertieften Beschreiben der sokratischen Haltung und der Kunst des Perspektivenwechsels, im Entwickeln metaphysischer Modelle und ihrer Erkenntnistheorien sowie dem ausführlicheren Erläutern der wichtigsten (lebens-)philosophischen Themen und Begriffe, die für die therapeutische oder beratende Arbeit relevant sind. Auf einige theo-

retische Betrachtungen in den Voraufgaben sowie das ausführliche Eingehen auf die zu diesem Thema vorliegende Literatur wurde nun verzichtet, soweit sie nicht zum Verständnis oder zum praktischen Anwenden notwendig sind.

Ihre Rückmeldung, Kritik, Verbesserungs- oder Ergänzungsvorschläge zum theoretischen Ableiten oder praktischen Anwenden sind sehr willkommen. Die Kontaktmöglichkeiten finden Sie im Impressum.

Vaisala (Savaii), im Frühling 2024

Harlich Stavemann



Die Entwicklung des Sokratischen Dialogs: von der antiken Philosophie zur modernen Psychotherapie

Einleitung

- 1 Die Sokratischen Dialoge in der Antike
- 2 Die sokratische Methode vom Mittelalter zur Moderne
- 3 Praktische Relevanz der philosophischen Modelle für Therapie und Beratung
- 4 Psychotherapeutischer Sokratischer Dialog – theoretische Grundlagen und Modellentwicklung
- 5 Psychotherapeutischer Sokratischer Dialog – Indikationen und Voraussetzungen
- 6 Sokratischer Dialog in der Integrativen KVT

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 solchen lebensphilosophischen Fragen haben sich Menschen 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 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 allgemeinsten Regeln, Zusammenhängen und Prinzipien, so z. B. auch nach 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, U4

Unabhängig davon, ob man das Universelle dieser Aussage teilt oder nicht, wohl niemand bezweifelt die Relevanz metaphysischer Fragen für das seelische Befinden, insbesondere wenn welche 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 uns?
- ▶ Gibt es eine Seele und – falls ja – ist sie unsterblich?

- ▶ Was ist gut und schlecht, richtig und falsch?
- ▶ Wie kann man trotz begrenzter geistiger und physischer Wahrnehmungs- und Erkenntnismöglichkeiten zu metaphysischen Einsichten oder Wahrheiten gelangen?

■ Fazit

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 zweieinhalbtausend-jährige 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, die Entwicklung beider Ansätze zu verfolgen, um ein besseres Verständnis für die Gründe ihres Scheiterns und der Probleme zu bekommen, vor denen wir als Psychotherapeut:innen oder Beratende stehen, wenn Klient:innen uns bei ihrer eigenen Wahrheitsfindung um Hilfe bitten.

Auch die sokratische Methode ist eine → metaphysische, da sie sich um das vernunft-begründete Erklären immaterieller Begriffe bemüht. Ihre Entwicklung ist daher eng mit der anderer metaphysischer Modelle verknüpft, die wir auch aus diesem Grunde nachfolgend näher betrachten.

Sokratische Dialoge zum Beantworten metaphysischer Fragen

Sokrates hat die abendländische Philosophie mit seinem Gesprächsstil von religiöser Mystik, Fatalismus und abergläubischen Deuten befreit. Sein non-direktiver Gesprächsstil ist hervorragend dazu geeignet, um individuelle lebensphilosophische, metaphysische Fragen eigenverantwortlich und selbstbestimmt zu beantworten.

■ Fazit

Die sokratische Gesprächsführung beschreibt einen Gesprächsstil zum selbstbestimmten, eigenverantwortlichen Beantworten metaphysischer Fragen.

Die »sokratische Gesprächsführung« unterscheide ich im weiteren Verlauf in »sokratische Haltung« und in folgende drei Arten »Sokratischer Dialoge«:

- (1) **Explikative Sokratische Dialoge:** Sie zielen auf das Beantworten von »Was ist das?«-Fragen und dienen somit dem Klären von Begriffen.
- (2) **Normative Sokratische Dialoge:** Sie dienen dem Beantworten von »Darf ich das?«-Fragen und prüfen, ob gewisse Einstellungen oder Handlungen bei einer bestimmten moralischen Grundeinstellung »moralisch in Ordnung« sind.
- (3) **Funktionale Sokratische Dialoge:** Sie können »Soll ich das?«-Fragen beantworten und untersuchen dazu, welche alternativen Einstellungen oder Handlungen bei gegebenen (Lebens-)Zielen zielführender sind.

Die Begriffe »sokratische Haltung« und »Sokratischer Dialog« werden in Kapitel 1 näher beleuchtet. Zum besseren Verständnis hier bereits ihre Definitionen:

■ Definition

Die »**sokratische Haltung**« beschreibt einen philosophisch orientierten Gesprächsstil, der durch eine nicht-wissende, naiv fragende, um Verständnis bemühte, zugewandte, akzeptierende Haltung der Therapeut:innen oder Beratenden gekennzeichnet ist. Ausgehend von einem relativen Wahrheitskonzept suchen diese aus der zuvor erfragten Perspektive ihrer Klient:innen nach subjektiv richtigen Einzelfalllösungen.

»**Sokratische Dialoge**« sind geprägt durch die sokratische Haltung der Gesprächsführenden, mit der gemeinsam mit den Klient:innen nach einer für diese subjektiv richtigen Lösung für die von ihnen aufgeworfenen Fragen gesucht wird. Sokratische Dialoge sind strukturiert und durchlaufen chronologisch verschiedene Phasen. Sie dienen einzig dem Ziel, dass die Klient:innen durch die geleiteten Fragen eine alte Sichtweise reflektieren und – falls sie darin Widersprüche oder Mängel erkennen – eigenverantwortlich entscheiden, ob sie eine neue funktionale Alternative erarbeiten und ihre alte, dysfunktionale Haltung zugunsten der neu erarbeiteten aufgeben möchten. Hierzu nutzen Therapeut:innen und Beratende verschiedene Frage- und Prüftechniken und ggf. die Methode der → regressiven Abstraktion.

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.

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.

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

(1) Antike:

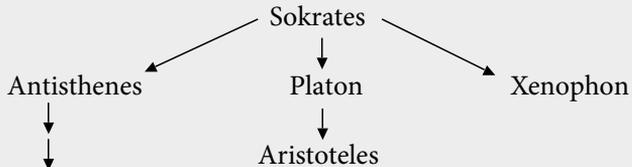
6.–5. Jh. v. Chr.:

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

1 Die Sokratischen Dialoge in der Antike

- 1.1 Vorsokratiker
- 1.2 Sokratiker
- 1.3 Kyniker
- 1.4 Stoiker
- 1.5 Neoplatonisten

Bis in die Zeit im 6. oder 5. Jahrhundert v. Chr. sind metaphysische Erklärungsversuche auch im antiken Griechenland noch mystisch-religiöser Art: Irgendein bestimmter Gott sinnt auf Rache und muss auf diese oder jene Weise besänftigt werden. Abergläubische Rituale mit zum Teil skurrilen 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 das sinnliche Wahrnehmen 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 mithilfe 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 mithilfe 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 ihres Betrachtens. Sie erkennen die beschränkte Wahrnehmungs- und Erkenntnisfähigkeit von 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« infrage 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 politischem Handeln verhelfen wollen. Dazu bieten sie ihnen neben reinem Wissensvermitteln 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 Kern → 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 eigenes Anstrengen und ohne praktisches Umsetzen 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 zum Erinnern dienen, der ohnehin schon wisse, was dort stehe.

Erst nach seinem Tod 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 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 moralphilosophisches Betrachten, 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 »Sicherheit« erlangen kann. Damals wie heute leiden Menschen unter unangemessenen Normen und Konzepten, 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 leiten, sie dazu zu befähigen, ein selbstbestimmtes, eigenverantwortliches Leben in innerer Übereinstimmung und Gelassenheit zu führen. Dieses Ziel ist auch heutigen Psychotherapeut:innen geläufig.

Sokratischer Dialog und Psychotherapie. Die Einsatzmöglichkeiten der Sokratischen Dialoge zum Behandeln psychischer Probleme werden durch Platon aufgegriffen und in

seinen mittleren und späteren Dialogen maßgeblich erweitert. Besonders nachfolgende philosophische Schulen, wie z. B. die der Kyniker und Stoa, haben erheblich zum Einsatz dieser Methode in der Psychotherapie beigetragen. Auf den Stoiker Epiktet, den für diesen Bereich wohl wichtigsten und bekanntesten Vertreter, berufen sich u. a. die kognitiven Therapieschulen sensu Beck, Ellis und Maultsby.

Sokrates – seine Zeit

Sokrates (469–399 v. Chr.) wird als Sohn eines Steinmetzes und einer Hebamme geboren. Als freier Bürger Athens erlebt er die Blütezeit seiner Stadt nach der Gründung des attisch-delischen Seebunds 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. 6 f.).

»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 bereits der Ausspruch: »Ein hungriger Magen philosophiert nicht gern«, sodass davon auszugehen ist, dass es um die materielle Situation des Sokrates nicht allzu schlecht bestellt gewesen sein konnte.

Mit seinen anzweifelnden, stets das dogmatische Wissen infrage stellenden Reden zieht sich Sokrates recht bald den Ruf eines die Jugend verderbenden Götterfrevlers und Sophisten zu. Und sein penetrantes Fordern nach einem moralisch einwandfreien Leben erscheint der politisch herrschenden Schicht wohl besonders brenzlich wegen ihrer Resonanz beim »einfachen Volk«.

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 aburteilt.

Fuhrmann (1986) hegt den naheliegenden Verdacht, dass die Regierenden sich durch solche Prozesse wohl auch versprechen, von den derzeit herrschenden chaotischen poli-

tischen 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 einiges dafür, warum man gerade Sokrates wählte, um ihn öffentlich zu demontieren. Denn sein ständiges moralisches Ermahnen und Fordern 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 meinen, dass es allein auf sein provokantes Auftreten zurückzuführen sei, dass die Mehrheit der Geschworenen auf »schuldig« plädiert. Denn das Beschreiben 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 dem 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 er damit seine absolute Entmutigung und Enttäuschung – seinen Todeswunsch – zum Ausdruck bringen, weil er erleben muss, wie »sein Patient«, das athenische Volk, durch mehrere dumme, selbstzerstörerische Entscheidungen und Handlungen förmlich Suizid als Staatsmacht begeht. Xenophon (1980, §14) erkennt dagegen in der stolzen, kompromisslosen Haltung eine vollendete sokratische 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 nur Begeisterte hinterlässt. Zwar setzt man Sokrates schon kurz nach dessen Hinrichtung neuere 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 zielori-

entierten 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 Tod und ist *das* zentrale Thema seines moralphilosophischen Betrachtens.

Seine eigene Lehre ist aus den oben bereits genannten Gründen 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 bemüht.

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 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. Das lässt sich auch so ausdrücken:

- ▶ »Selber denken macht schlau!« und
- ▶ »Eigene Einsichten bewirken mehr als solche, die von anderen vermittelt werden.«

Auch diese Erkenntnisse haben im Zeitalter von ChatGPT und anderen Formen Künstlicher Intelligenz an ihrer Aktualität nichts eingebüßt. Psychotherapeut:innen und Beratende berücksichtigen sie, um erfolgreich Veränderungsprozesse zu bewirken, wenn sie die von den Klient:innen selbst erarbeiteten Einsichten mühsam so lange bahnen, bis diese »spontan« darauf im Alltag zurückgreifen können. Erst damit werden neue Einsichten emotions- und verhaltenssteuernd.

Sokrates' Lehre unterscheidet sich von der sophistischen hauptsächlich darin, dass er neben den rhetorischen und dialektischen Übungen und dem Faktenwissen nicht nur eine vernunftorientierte, sondern auch eine moralische Lebensführung mit Realitätsbezug vermitteln will. Während er versucht, ethische Begriffe zu hinterfragen und zu definieren, abstrahiert er dabei ausschließlich von realen, beobachtbaren Beispielen.

»Er selbst unterhielt sich immer über das, was den Menschen anging, und untersuchte, was fromm, unffromm, edel, unedel, gerecht, ungerecht sei, ebenfalls, was Besonnenheit, Tollheit, Tapferkeit, Feigheit sei, auch, was ein Staat, ein Staatsmann, eine Regierung und ein Regent sei.«

Xenophon, 1980 [I.1,16]

Dieses »Fußen im Konkreten« ist auch heute noch ein wesentliches Kriterium sokratischer Dialoge und Grundlage therapeutischer Dispute.

Suche nach dem Guten und Gerechten. Sokrates glaubt, dass Menschen nicht wider besseren Wissens schlecht oder ungerecht handeln, sondern nur aus Unwissenheit heraus (Platon, 1994). Man müsse daher in erster Linie um das Erarbeiten tieferer Einsichten und besseren Wissens bemüht sein, um die Menschen zur → Arete, zum Guten und Gerechten, zu führen. Er meint, dass der Charakter und das Wesen eines Menschen direkt durch dessen Art und Weise zu denken bestimmt wird und dass, wie die menschliche Natur, auch die ethischen Werte konstant und zeitlos sind. Um diese moralischen Normen zu finden, müsse man nur nach dem unveränderlichen ethischen Kern in der chaotischen Welt der Alltagserfahrungen suchen. Dazu plädiert er an seine Mitbürger, sich weniger auf die vergänglichen Werte wie Macht, Geld und Genuss zu konzentrieren, sondern sich durch eine Innenschau und im Innendialog auf die Suche nach der Tugend, dem Guten, Schönen, Gerechten und Frommen zu machen.

»Denn ich tue, während ich euch nachlaufe, nichts anderes, als daß ich euch, die Jüngeren wie die Älteren, dahin zu bringen suche, euch nicht zuallererst um euer leibliches Wohl und um Geld zu kümmern und auch nicht mit solchem Eifer wie um einen möglichst guten Zustand eurer Seele, wobei ich sage, daß nicht der Reichtum sittlichen Wert hervorbringt, sondern der sittliche Wert Reichtum und alle übrigen Güter ...«

Platon, 1986 [30a, b]

Sokrates erwartet von seinen Gesprächspartnern das Wissen um den Inhalt der von ihnen verwendeten Begriffe, bevor er bereit ist, darüber zu diskutieren. So zitiert Platon (1994 [86d]) ihn im Gespräch mit Menon: »Wenn ich nicht nur mich selbst, sondern auch dich im Griff hätte, würden wir nicht überlegen, ob man Gutsein lehren kann oder nicht, bevor wir nicht zuerst untersucht hätten, was es ist.«

Sokrates liefert Psychotherapeut:innen und Beratenden zwei wesentliche Elemente für deren erfolgreiches Agieren:

- (1) die sokratische Haltung
- (2) den Sokratischen Dialog

(1) Sokratische Haltung

Die subjektive Wahrheit. Das Neue im Vorgehen des Sokrates, das, was ihn von allen anderen philosophischen Lehrmeistern seiner Zeit unterscheidet, ist, dass er nicht belehrt, da er nicht beansprucht, die Wahrheit zu kennen. Er benutzt ein relativistisches Wahrheitskonzept (das wir in Abschnitt 3.2 noch ausführlicher betrachten), da Menschen aufgrund ihrer begrenzten Wahrnehmungsfähigkeit zu objektiver Wahrheitserkenntnis nicht in der Lage seien. Folgerichtig sucht er mit seinen Gesprächspartnern ausschließlich deren subjektive Wahrheiten. Dazu nimmt er einen Perspektivenwechsel vor und sucht die »richtige« Lösung aus der Perspektive seiner Gegenüber. Diese nicht belehrende, »unwissende« Haltung im Gespräch gewährleiste, die Dialogpartner bei der mæeutischen Suche nach ihrer persönlichen Wahrheit und ihren eigenen moralischen Normen nicht durch eigene Dogmen zu beeinflussen.

Den Anspruch aufzugeben, allgemein richtige Lösungen, Erkenntnisse und Wahrheiten zu kennen, den wahren Glauben und die richtigen Moralvorstellungen und Lebensziele zu besitzen, fällt vielen schwer – damals wie heute. Etliche erleben so etwas als bedrohlich, da es vermeintliche Sicherheiten gefährdet und bisher geglaubte »wahre« Konzepte ins Wanken bringt.

Diese sokratische Haltung, eine subjektiv richtige Lösung aus der Perspektive der Betroffenen zu suchen, dient heute Beratenden und Psychotherapeut:innen unterschiedlicher Therapieschulen dazu, auf non-direktivem Weg erfolgreich änderungsresistente kognitive und Verhaltensänderungen anzustoßen. Die Gründe dafür, weshalb diese Haltung so erfolgreich ist, werden in den weiteren Kapiteln dargelegt.

»Hebammenkunst«. Davon überzeugt, dass man durch das Hinterfragen und Erforschen des eigenen, bereits vorhandenen Wissens zu tieferen Einsichten darüber vordringen könne, möchte Sokrates seine Gegenüber zur Einsicht, zum Wissen um das Tugendhafte und zum Wiedergewinnen der zwar bereits vorhandenen, aber noch verschütteten »Wahrheit« führen. Das heißt: Es geht ihm nicht darum, Wissen zu vermitteln, sondern vielmehr um das Wiederentdecken des bereits Gewussten, verschütteten Wissens. Dieses Unterfangen beschreibt Platon (1994 [81d]) deshalb als → Mæeutik, als »Hebammenkunst«, da Sokrates, wie eine Hebamme, nicht selbst neue Einsichten gebäre, sondern anderen nur beim Hervorbringen ihrer eigenen, persönlichen Wahrheiten behilflich sei.

»Das Suchen und das Lernen sind [...] gänzlich Wiedererinnerung.«

Platon, 1994 [81d]

»[...] wer etwas nicht weiß, der hat in sich wahre Meinungen über das, was er nicht weiß.«

Platon, 1994 [85c]

»Deshalb mußt du den Mut haben und dich bemühen, auf das, was du zufällig jetzt nicht weißt – es ist nur etwas, an das du dich nicht erinnerst –, die Suche zu richten und dich zu erinnern.«

Platon, 1994 [86b]

(2) Sokratischer Dialog

Während die »sokratische Haltung« eine allgemeine therapeutische Haltung, einen Gesprächsstil beschreibt, verlaufen Sokratische Dialoge strukturiert und einer inneren Logik folgend. Wesentlich ist, dabei jederzeit die sokratische Haltung beizubehalten. Im Dialogverlauf werden chronologisch folgende Inhalte beleuchtet:

Das Thema und behauptetes Wissen darüber erfragen. Zunächst wird das zu reflektierende Thema bestimmt. Danach wird die Position des Gesprächspartners dazu erfragt.

Das Prüfen und der »Zustand innerer Verwirrung«. Aus der Position des »Ich weiß, dass ich nichts weiß« prüft Sokrates seine Gesprächspartner als naiver Frager so lange in ihrem behaupteten Wissen um moralische Normen und Begriffe und verwickelt sie mithilfe seiner → Elenktik derart in Widersprüche, bis sie angesichts der aufgezeigten Lücken, Inplausibilitäten und Unlogiken ihr Nichtwissen um die diskutierte Sache eingestehen und in den von ihm angestrebten »Zustand innerer Verwirrung« geraten.

Die »Einsicht in das eigene Nichtwissen« und die durch den »Zustand innerer Verwirrung« hervorgerufene massive Verunsicherung seien wichtige Voraussetzungen für Änderungsprozesse: In der anschließenden → Protrephtik könne er seine Gesprächspartner leichter zur Innenschau, zum Innendialog und letztendlich zur Selbsterkenntnis führen und so zu geistiger (Neu-)Orientierung und einem selbstbestimmten Leben verhelfen. Das Eingeständnis ihres Nichtwissens leite die Menschen an, nun umso mehr nach ihrem sittlichen Ideal, ihren Lebenszielen und moralischen Normen zu forschen, und aus der Kenntnis des »Tugendhaften« heraus handelten sie dann auch zwangsläufig entsprechend moralisch.

Regressiv abstrahieren. Aufbauend auf den »Zustand innerer Verwirrung« versucht Sokrates mit seiner Methode der → regressiven Abstraktion von den Folgen einer Sache zu ihren Ursachen und Wurzeln zu gelangen, vom Erscheinungsbild zum eigentlichen, allgemeingültigen Wesen vorzudringen. Gemäß seiner Überzeugung, dass konkret Erfahrenes und Wahrgenommenes die notwendige Basis seiner Fragen und Untersuchung zu sein habe, geht er, im Gegensatz zu anderen Philosophen, bei seinen Ableitungen stets vom Alltagserleben seiner Gesprächspartner aus. Denn, wie Nelson es (1929, S. 48) formuliert: »Der Abstraktion muss etwas [Konkretes] vorliegen, von dem sie abstrahiert.«

»Wir gehen von dem einzelnen Ding aus, um so zum Allgemeinen zu gelangen, zum Wesen des Einzelnen. Haben wir einmal das Wesen einer Sache erkannt, dann verstehen wir auch das Einzelne besser. Wir brauchen aber das Einzelne, das sich uns in der Wahrnehmung zeigt, damit wir das Allgemeine überhaupt erst finden können.«

Horster, 1986, S. 10

Der Rückschluss vom Einzelnen zum Allgemeinen, von den Folgen zu den Gründen, ist eine → regressive Vorgehensweise. Nach Nelson (1929) dient diese Methode dem Aufzeigen philosophischer Prinzipien. Sie erzeuge keine neuen Erkenntnisse, weder von Tatsachen noch von Gesetzen, sondern führe lediglich durch Nachdenken auf klare Begriffe und fördere das zutage, was als ursprünglicher Besitz in unserer Vernunft ruhe und in jedem Einzelurteil wiedererkennbar sei. Philosophieren sei demnach nichts an-