

Artikel

# Mit philosophischer Gelassenheit fragend durchs Leben gehen?

Beat Claude Sauter

## Philosophische Praxis, was ist das?

Oft habe ich diese Frage gehört, wenn ich auf die Ausgangsfrage, was machen Sie eigentlich beruflich? antworte, ich betreibe eine philosophische Praxis. Der Name Praxis erinnert im gewöhnlichen Wortgebrauch an Ärztliches und ermahnt an ungesunde Zustände, deren Beseitigung sich ein Arzt annehmen soll. Die Gesundheit ist nicht Vordergrund in einer philosophischen Praxis. Im Wort Praxis ist das griechische Wort für Handeln enthalten, womit hier die Umsetzung von Gedanken in eine Tätigkeit gemeint ist. Die Praxis ist somit etwas vereinfacht ein Ort der Umgestaltung.

*Philos* bedeutet Freund und *Sophia* bezeichnet die Weisheit. Demzufolge ist ein Philosoph jemand, der sich für die Weisheit interessiert und sich mit ihr anfreundet. Vielen Menschen bekannt ist die Schulphilosophie, in der man die Lehren der grossen Philosophen an einer Schule/Universität studieren kann. Weniger bekannt ist eine Philosophie der Lebenswelt, was meint, dass man die aus Denkprozessen gewonnenen Einsichten in den eigenen Alltag einbringen lernt. Etwas reduziert könnte man Immanuel Kants berühmte vier Fragen zurate ziehen, womit er das gesamte Feld der Philosophie zu definieren versucht hat: Was kann ich wissen? Was darf ich hoffen? Was soll ich tun? Was ist der Mensch?

## Was macht man in einer philosophischen Praxis, und was ist dabei Beratung?

Mit dem Hürdenbegriff aus dem Leichtathletikvokabular lässt sich treffend bebildern, wie ein philosophisches Herangehen an ein Problem geleistet werden kann. Man lernt, Hindernisse auf dem eigenen Weg denkend, fragend und nachhakend akzeptierend einzubauen oder aber sie gewinnbringend wegzuschaffen. Um beim athletischen Bild zu bleiben: die Hürde ist erst dann kein Hindernis mehr, wenn ich in einem bestimmten Rhythmus an sie herangehe. Die dadurch gewonnene Dynamik wird mir die nötige Ruhe im Lauf geben. Kommt der Schwung nicht aus der Bewegung heraus, wird die Hürde zur Blockade. Eine ähnliche Dynamik, nämlich die der eigenen Denkkräfte, wird in einer Beratung angestrebt.

Was heisst das im konkreten Fall? Ein älterer Herr will wissen, warum er immer empfindlicher wird, je älter er wird. Ihn wühlen die Nachrichten im Fernseher auf. Alles scheint ihm mehr Kummer zu bereiten als seiner Umwelt. Er fühlt sich zwar körperlich gesund und hat keine materiellen Sorgen, die Sorge um das täglich aufgenommene „äussere“ Geschehen, meist ein mit Elend behaftetes, lässt ihm aber keine Ruhe und verstimmt ihn. Dies empfindet er als Hindernis. In einem dialogischen Gespräch kommt es zu klärenden Fragen, was ihm denn wichtig sei und was ihn am Geschehen ausserhalb seiner unmittelbaren Erlebenswelt berühre. In mehreren gedanklichen Schritten kann aufgezeigt werden, dass Fragen nach den persönlichen Wichtigkeiten und nach dem „Was geht es mich an?“ zentrale Voraussetzungen zur Klärung des Problems sind. Die Frage nach dem Sinn von alltäglicher „Nahrungsaufnahme“ durch Medien entpuppt sich plötzlich als eine Frage der Perspektive und der Gewichtung von „Ereignissen um mich herum“. Ich kann ihm einen Text von Epiktet empfehlen, welcher sich mit moralischen Ratschlägen befasst, wobei die Kernfragen sind: Was berührt mich? Was geht es mich an? Der Mann war nach der Lektüre des philosophischen Textes von Epiktet der

Überzeugung, den passenderen Dreh im Umgang mit seinem Ausgangsproblem gefunden und einen Perspektivenwechsel geschafft zu haben, er fühlte sich gelassener.

Eine durch Reflexion gewonnene, sprichwörtlich stoische Gelassenheit, wie sie die Stoiker im antiken Griechenland gelehrt haben, kann von jedermann in jedem Alter erreicht werden. Wenn wir in einer Angelegenheit oder einem Problem nicht mehr weiter kommen, wenn wir anstehen, tauchen Fragen auf. In einer Beratungssituation wird versucht, diese Fragen im Dialog oder mit Hilfe von philosophischen Texten einzukreisen und dadurch neue, weiter helfende Denkmuster zu erlangen.

Es gibt verschiedene Anwendungsformen von philosophischer Praxis: Oben bereits beschrieben wurde die *philosophische Einzelberatung*, wozu auch Einzelgespräche mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen - insbesondere zur Klärung von Aus- oder Weiterbildungsfragen - gehören.

Ein mancherorts bekanntes Diskussionsforum ist das *Café Philo*. Es bietet Interessierten die Möglichkeit, sich in einer Gruppe zu einem vorgegebenen (aktuellen) Thema zu äussern und dieses zu diskutieren.

Eine weitere Form ist der *philosophische Lesezirkel*. Philosophische Texte sollen dem Leser nicht nur das schulmässig vermittelte Verständnis älterer oder neuerer philosophischer Denkweisen näherbringen, sondern durch die aktive Auseinandersetzung mit den Texten in der Diskussion einen Aktualitätsbezug herstellen.

Die oben nicht genannten Formen des Philosophierens mit Kindern sollen hier mindestens erwähnt, wenn auch nicht näher erläutert werden.

## **Was kann ich mit einer Beratung anfangen?**

Wo früher der Pfarrer oder der Dorflehrer die richtige Antwort wusste, hilft heute der philosophische Rat? Das trifft die Sache nicht im Kern, denn die philosophische Praxis offeriert weder einen religiösen noch einen psychologischen Rückhalt, will weder belehren noch löst der Gang dorthin gesundheitlich bedingte Probleme. Die philosophische Praxis kann dem interessierten Teilnehmer aber helfen, neue Perspektiven und eine Form der - letztlich selbstgewählten - Infragestellung zu finden. Dadurch wird ihm die Welt der philosophischen Gedanken nähergebracht, was Interesse und Neugierde voraussetzt. In allen Formen soll dem Teilnehmer der Weg zur philosophischen Fragefindung ein Schlüssel zu mehr persönlicher Gelassenheit werden.

### **Links zum Thema Philosophische Praxis**

Es gibt das Netzwerk für praktisches Philosophieren ([www.philopraxis.ch](http://www.philopraxis.ch)), welches 2016 auch die ICPP (International Conference for Philosophical Practice) in Bern organisiert und durchgeführt hat. Vor kurzem wurde das ZIPPRÄ, das Zürcher Institut für philosophische Praxis gegründet ([www.zippra.ch](http://www.zippra.ch)).

Zum Autor: Beat Claude Sauter hat bis 2016 als Lehrperson an der Berufsmaturitätsschule Winterthur während 28 Jahren Philosophie unterrichtet und liess sich vorzeitig vom Lehrberuf in den Ruhestand versetzen, um die 2014 eröffnete philosophische Praxis ALKYON ([www.alkyon.ch](http://www.alkyon.ch)) in Winterthur auszubauen.