



Stavemann

3. Auflage

# Sokratische Gesprächsführung

in Therapie und Beratung

**BELTZ**

Leseprobe aus: Stavemann, Sokratische Gesprächsführung in Therapie und Beratung, ISBN 978-3-621-28244-4

© 2015 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28244-4>

# 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 Disputetechniken 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 Disputetechniken 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:

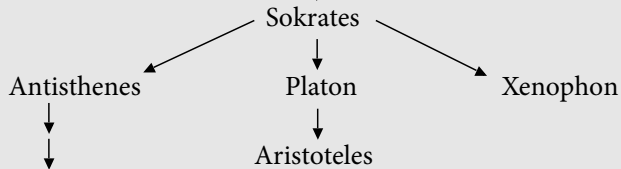
6.–5. Jh. v. Chr.:

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« (197 [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.)