

Philosophische Beratung als Orientierung in der Krise

Es kam ganz plötzlich, war nicht vorhersehbar. Oder vielleicht doch - im Nachhinein sind Vorzeichen auszumachen. Aber niemand hatte mit dieser Krankheit und einem so rasanten Verlauf gerechnet. Nun ist sie nicht mehr da. Die Lücke wird nie mehr zu füllen sein, die Trauer und der Schmerz sind unheilbar und bestimmen den Alltag in jeder Sekunde. Nichts kann in Zukunft je wieder verletzen. Es gibt für nichts anderes mehr Raum als für die Frage ‚Warum‘.

Schon lange gab es Gerüchte von Übernahme, Betriebs-Umstrukturierung und schlechter Marktposition. Uns wird es nicht treffen, nicht mich. Die Vorstellung, nach all den Jahren noch einmal ganz von vorne anzufangen, war zu beängstigend. War das überhaupt noch möglich in dem Alter? Am Ende ging alles schneller als erwartet. Freigestellt mit einigen Monatsgehältern, das drohende Nichts schön geredet, entlassen mit einer Schachtel voll persönlicher Sachen und der lähmenden Angst vor der Ungewissheit. Wer soll die Familie ernähren, was soll Freunden und Verwandten gesagt werden?

Nichts ist mehr wie es vorher war.

Die Tage sind zur Last geworden. Einer ist wie der andere. Am Morgen fällt schon das Aufstehen schwer. Soll das wirklich alles sein, was das Leben zu bieten hat. Die Kinder werden immer selbstständige, die Älteste ist schon aus dem Haus. Bald folgen die andern nach. So soll es auch sein. Doch was soll nun werden? Immer hab ich nur geschuftet, meine Bedürfnisse zurückgesteckt, bis sie mir abhanden gekommen sind. Was will ich überhaupt noch? Bin ich nicht zu alt um nochmals neu anzufangen? Eigentlich habe ich auch gar keine Lust dazu, ich fühle mich nur erschöpft.

Ich habe meine ganze Energie und Leidenschaft in diese Arbeit gesteckt, mich abgehetzt bis zum Umfallen und die verdienten Lorbeeren geerntet. Die Karriere läuft ausgezeichnet, die Beförderung letztes Jahr war zu erwarten gewesen, das Gehalt gibt Raum für einige Annehmlichkeiten, ganz abgesehen vom Ansehen. Wo auch immer ich hingehge öffnen sich die Türen.

Doch in letzter Zeit hinterlässt das alles immer häufiger einen schalen Geschmack. Es ist zur Routine geworden, ein Selbstläufer. Was hat das alles eigentlich für einen Sinn? Wofür, für wen mach ich das? Mir fehlen die Substanz, die Leidenschaft und die Freude der Anfangszeit. Soll ich alles hinschmeissen und etwas vollständig anderes machen? Aber das wäre ja völlig leichtsinnig, einen solchen Job gibt man nicht auf. Und was würden Freunde und Familie sagen? Oder müsste ich vielleicht bloss etwas kürzer treten? Und nun auch noch dieses verrückte Angebot vor einigen Tagen.... Was soll ich tun?

Es gibt viele ähnliche Situationen, die uns herausfordern. Trennung von geliebten Menschen, Entscheidungssituationen, in denen sich keine Lösung abzeichnet, schwierige Lebenssituationen, die einen zu erdrücken drohen, das Gefühl von Sinnlosigkeit, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Wir werden konfrontiert mit unserer eigenen Vergänglichkeit, alles, was bis anhin so sicher und vertraut schien, wird in Frage gestellt. Das löst Gefühle der Angst, Hilflosigkeit und Unsicherheit aus.

Doch was hat das mit Philosophie zu tun?

Nie sind wir direkter mit den menschlichen Grundfragen konfrontiert wie in solchen Ausnahmesituationen. Wir suchen nach Erklärungen, ringen um Lösungen und fragen nach dem Sinn.

Zeiten der Krise sind geprägt von Fragen wie: warum geschieht mir das, warum geschieht es überhaupt? Was ist der Sinn meines Lebens, des Lebens überhaupt? Gibt es eine Bestimmung, welchen Werten soll ich folgen in meinem Handeln? Was

ist der Zweck von all dem? Warum befinde ich mich immer wieder in so schwierigen Situationen und wie soll ich damit umgehen?

Situationen wie diese gehören zu den Grundbedingungen des Menschseins. Das Nachdenken darüber birgt ein grosses Potential, sich selbst näher zu kommen.

Der dänische Philosoph Søren Kierkegaard (1813-1855) nennt den Zweifel den Anfang aller Philosophie: „ Man ersieht daraus, dass der Zweifel der Anfang ist zur höchsten Form des Daseins, denn er vermag alles andre zu seiner Voraussetzung zu haben.“¹ Dieser Zweifel, der auch Verzweiflung sein kann, entsteht durch die Diskrepanz zwischen der eigenen Person und der Realität. In einer Krise wird das besonders deutlich, wenn man sich in der Realität nicht mehr 'zu Hause' fühlt. Das Gewohnte, worin man sich eingerichtet hat, wird einem fremd oder überdrüssig. ‚Der Boden schwankt unter den Füßen‘. Kierkegaard sieht nun die Auflösung dieses Konfliktes darin, im Bewusstsein diese Gegensätze zu vereinen und so eine ureigene Wirklichkeit zu schaffen. Was bedeutet das bezogen auf eine Ausnahmesituation wie die Krise? Wir sind fähig, über das, was uns geschieht nachzudenken, unsere Werte und Wünsche, unsere Erfahrungen und Ziele in Beziehung zu setzen zu äusseren Gegebenheiten. So können wir Grenzsituationen verarbeiten und in unsere Lebenswelt integrieren. Und in diesem Akt der Verarbeitung haben wir die Möglichkeit zu wählen, wie wir uns zu den gegebenen Umständen verhalten wollen, was wir daraus machen. Den Zweifel auszuhalten gibt uns den Raum, die Freiheit, uns neu zu orientieren.

Das ist ein ständig sich wiederholender Vorgang, wir erschaffen uns auf diese Weise immer wieder neu unsere eigene Wirklichkeit. Laut Kierkegaard bedeutet Existieren dieses ständige Sich-Selbst-Entwerfen. Ich mache die Wirklichkeit zu *meiner* Wirklichkeit.

In der Krise wird diese Bewegung von den äusseren Gegebenheiten zu mir selbst besonders deutlich. Der Moment des Auseinanderbrechens dieser zwei Pole ist schmerzhaft und mit grosser Unsicherheit verbunden. Doch indem ich mich damit

¹ Søren Kierkegaard: „Philosophische Brocken“, Gütersloher Verlagshaus Gerd Mohn, 1991, S. 157.

auseinander setze und die schwierige Situation mit meiner Person in Übereinstimmung zu bringen versuche, kann ich meine Wirklichkeit neu überdenken und gestalten. In diesem Übergang tut sich ein Raum von Freiheit auf. Wir hinterfragen unsere Werte und Prioritäten, unsere Ziele und Wünsche und haben die Wahl, uns zu entscheiden zwischen verschiedenen Möglichkeiten.

Auch andere Existenzphilosophen beschreiben die Grundbedingung des Menschen in diesem Sinne. Jean-Paul Sartre (1905-1980) nennt den Menschen 'dazu verdammt, frei zu sein', das heisst, sich immer wieder neu zu ,erfinden'. "[...] wir sind, [...] zur Freiheit verurteilt, in die Freiheit geworfen [...]"² Freiheit wird von ihm verstanden als „Autonomie des Wählens“.³ Er bestreitet, dass es eine ‚Natur‘ des Menschen gibt, sondern der Mensch das ist, wozu er sich macht. Sartre geht noch einen Schritt weiter und leitet aus dieser Freiheit die Verantwortung ab. Ohne Bezug auf andere Instanzen und auf dem Hintergrund dieser radikalen Freiheit hat der Mensch die alleinige Verantwortung. Dieser Verantwortung können wir nur gerecht werden durch Handeln. Und durch das Handeln erschaffen wir uns unsere Wirklichkeit.

Auch bei Albert Camus (1913-1960) sind dieselben menschlichen Grundbedingungen beschrieben. Zum Beispiel in seinem Roman ‚Die Pest‘ findet sich der Satz: „[...] man musste sich mitten in das Unannehmable hineinstürzen, das uns dargeboten wurde, eben damit wir unsere Wahl trafen.“⁴ Oder: „Aber was heisst das schon, die Pest? Es ist das Leben, sonst nichts“.⁵ Anstelle von ‚Pest‘, kann hier auch ‚Krise‘ oder ‚Ausnahmesituation‘ gesetzt werden. Dann wird deutlich, dass solche Momente zum Menschsein dazu gehören und die Bereitschaft, sich mit dieser Situation auseinanderzusetzen, die Möglichkeit bietet, in Freiheit eine Wahl zu treffen für das eigene Leben.

² Jean-Paul Sartre: „Das Sein und das Nichts“, Rowohlt, 1989, S. 614.

³ Ebd., S. 613.

⁴ Albert Camus: „Die Pest“, Rowohlt, 1980, S. 147.

⁵ Ebd., S. 201.

Oder Karl Jaspers (1883-1969) sagt im ‚Ergreifen‘ seiner Existenz kommt der Mensch zu sich selbst.

Wie soll das nun umgesetzt werden in der philosophischen Beratung:

In seinem Roman ‚Die Pest‘ lässt Camus seinen Protagonisten nach überstandener Krise sagen:

„Wenn es etwas gibt, das man immer ersehnen und manchmal auch erhalten kann, so ist es die liebevolle Verbundenheit mit einem Menschen. Das wussten sie jetzt. Alle die jedoch, die sich über den Menschen hinaus an etwas gewandt hatten, das sie sich nicht einmal vorstellen konnten, hatten keine Antwort erhalten.“⁶

Das lässt sich auf die Philosophische Beratung übertragen:

Zuerst einmal bietet sie einen Raum, in dem die Fragen, Zweifel und Nöte der Ratsuchenden Platz haben. Emotionen wie Angst, Wut, Verzweiflung und Unsicherheiten werden erst einmal gehört. Das Gespräch über die momentane Lebenssituation ist ein erster Schritt zu mehr Klarheit.

Der Austausch mit einem Gegenüber, der Dialog hilft, die Fährte wieder zu finden durch das Formulieren der gegenwärtigen Probleme und das wirkt ordnend.

Ein nächster Schritt ist es, diese individuelle Situation zu hinterfragen auf ihre allgemeinen Gesichtspunkte hin.

Drei Kriterien sind hier hilfreich, die Viktor Frankl (1905-1997), Begründer der Logotherapie (Sinn-Therapie) beschrieben hat: der Mensch strebt grundlegend nach Sinn, er hat die Fähigkeit zur Selbstdistanz und zur Selbsttranszendenz (Selbstüberschreitung).

Im philosophischen Gespräch werden über den Dialog Werte, Prioritäten, Ziele und Entscheidungen überdacht. Selbstverständliches wird hinterfragt. Wahrnehmungen, Gefühle und Vorstellungen werden transparent. Indem dies getan wird, wird wiederum klar, dass Standpunkte, die für allgemein gültig gehalten wurden, ein

⁶ Ebd., S. 197.

Ergebnis der individuellen Wahl sind und immer wieder neu definiert werden können. Das führt zu Unsicherheit. Aber diese Unsicherheit birgt die Möglichkeit zu Veränderung und da setzt die Freiheit ein, sein Leben eventuell in Aspekten neu auszurichten, sich umzuorientieren und Handlungsmuster zu verändern.

So gibt der Mensch seinem Leben in immer wieder neuen Entscheidungen Sinn, er erfindet sich immer wieder neu und kann so über das philosophische Gespräch seinen Visionen und der Entfaltung seines Potentials immer näher kommen. Die Krise ist ein schwieriger Ausgangspunkt. Doch das Beratungsgespräch kann helfen, den Sinn wieder neu zu hinterfragen und zu finden. Der Freiraum, der gerade in einer Grenzsituation gegeben ist, wird im philosophischen Dialog bewusst gemacht. Durch den momentanen Verlust von Gewissheit und Sinn kann die eigene Wirklichkeit neu erschaffen werden.

Die Krise bringt einen in diesem Sinne zu einem grösseren Verständnis der eigenen Welt und den dazugehörigen Sinnzusammenhängen als jede Alltagssituation und wir erhalten die Möglichkeit zur Überprüfung, Veränderung oder Verfestigung unseres Lebenskonzeptes. Der ‚rote Faden‘ des eigenen Lebens wird sichtbar gemacht, der Raum, der sich öffnet, ermöglicht Bewegung, eventuell eine Neuorientierung.

Daraus entsteht dann in einem nächsten Schritt das Erarbeiten von Lösungsstrategien und Handlungsmöglichkeiten.

Krísis kommt aus dem Griechischen und bedeutet ursprünglich ‚Entscheidung, Wendepunkt‘. Die Krise als Chance also? Dieser Ausdruck ist etwas verbraucht und erscheint zynisch im Hinblick darauf, wie schwierig eine solche Auseinandersetzung mit sich und seiner Lebenssituation sein kann.

Doch den Schritt in die Distanz im philosophischen Gespräch, der gemeinsame Versuch, die Situation zu verstehen, schafft heilsamen Raum, in dem Bewegung – in welche Richtung auch immer – wieder möglich wird.

Literatur:

Søren Kierkegaard: „Philosophische Brocken“, Gütersloher Verlagshaus Gerd Mohn, 1991

Jean-Paul Sartre: „Das Sein und das Nichts“, Rowohlt, 1989

Albert Camus: „Die Pest“, Rowohlt, 1980

Anette S. Fintz: „Die Kunst der Beratung“, Edition Sirius, 2006.

Annemarie Pieper: „Søren Kierkegaard“, Verlag C.H. Beck, 2000.