

Philosophie und Therapie

Oder: Gut gelauntes Plädoyer für einen sanften Therapiebegriff

„Wer jung ist, soll nicht zögern, zu philosophieren, und wer alt ist, soll nicht müde werden im Philosophieren. Denn für keinen ist es zu früh und für keinen ist es zu spät, sich um seine seelische Gesundheit zu kümmern.“ (Epikur)

Es gibt so viele Aufsätze, die Philosophie und Therapie in eine Verbindung bringen wollen, oft als unvereinbar bezeichnen, hin und wieder als Ergänzungen zueinander ansehen. Insbesondere das Feld der „Philosophischen Praxis“ tut sich damit ebenso hervor und schwer.

Ich als Philosophischer Agent (Interessenvertreter meiner Mitmenschen, die mir vertrauen) arbeite mit einem ganz einfachen Therapiebegriff. Nicht im recht eigentlichen Sinne von „Dienst, Pflege, Behandlung“ und erst recht nicht im Sinne von „Heilung“. Nein ich setze dem das Phänomen der „respektvollen Ermunterung und Ermutigung zum Reflektieren“ entgegen. Damit ist jegliche „Nicht-Augenhöhe“ von vornherein ausgeschlossen.

Und es geht nicht um Krankheit und schon gar nicht um behavioristische Stimulus-Response-Behandlung von vermeintlich gesundmachenden Pillen. Nein, es geht um geistige Fitness in Sachen Selbstreflexion.

Mit den beiden Triaden „Werte, Sinn, Mut“ (WSM) sowie „Sympathie, Intelligenz, Charakter“ (SIC!) sind die Bereiche angesprochen, welche ich mit meinen mir vertrauenden Mitmenschen (so sperrig dieser Begriff ist, so sehr sträubt es sich in mir, vom Klienten, Mandanten, Kunden oder auch Gästen zu sprechen) erschließen will.

Leider ist der Begriff der Geistsorge schon belegt, aber genau darum geht es mir, zusammen (!) und miteinander (!) zu philosophieren, zu reflektieren und gemeinsam bislang vielleicht übersehene Perspektiven (räumlicher, zeitlicher und existenzieller Natur) freizulegen. Daraus ergeben sich neue Ansätze zum Handeln oder Entscheiden, dadurch werden andere Facetten eines Sachverhaltes beleuchtet, damit lösen sich unter Umständen Denkblockaden.

Dann, aber nur dann, ist ein „sanfter Therapiebegriff“ der gemeinsamen Pflege des geistigen Potentials (NACH-Denken), welches jedem Menschen innewohnt, angebracht. Und dies betrifft beide Seiten der Philosophierenden, nämlich ausdrücklich auch mich als Philosophischen Agenten. Darin inbegriffen sind die Weltzugänge des Kognitiven, des Emotionalen und des Voluntativen (den Willen betreffenden) sowie des Kreativen und des Vorstellungsvermögens.

Also keine Heilung, aber eine Denkraumerweiterung und –beleuchtung.