



Dem Gefühl der Ohnmacht begegnen manche Menschen mit Resignation, andere kämpferisch und wieder andere mit der Frage nach dem tiefen Grund.

MARKO DJURICA / REUTERS

Trost der Philosophie

Die Weltlage wühlt auf, Nachrichten geben zu denken. Deshalb muss man aber noch nicht zum Psychiater. Hilfe könnte eine philosophische Beratung bieten. Was lernt man da? VON RETO HUNZIKER

Ich habe ein Problem. Und zwar musste ich kürzlich feststellen, dass die Menschen verrückt sind und die Welt schlecht. Chemnitz, der Waffenexport-Entscheid des Bundesrats, immer wieder die EU-Flüchtlingskrise – Geschehnisse, die meiner Ansicht nach nicht oder nicht so hätten geschehen dürfen. Dazu kommen die chronischen Übel: Umweltverschmutzung, Krieg, Egoismus, Oberflächlichkeit.

Bis anhin konnte ich meine Unzufriedenheit gut wegdrücken, nun will mir das nicht mehr gelingen. Ich suche mir darum Hilfe – in einer philosophischen Beratung. Nicht weil ich sehr leide und sie dringend brauchte – dann würde ich eine Psychotherapie vorziehen. Sondern weil mich interessiert, was ich dadurch erreiche. Vielleicht verschafft mir das Bedenken meiner Bedenken Linderung.

Das ist kein so abwegiger Gedanke. Philosophie war im antiken Griechenland als Theorie und Umsetzung einer guten Lebensführung und somit als Lebenshilfe gedacht. Erst die Verkirchlichung und die Verakademisierung haben dem Fach das Elitäre angehängt.

Machen Sie's wie die Stoiker

Erste Sitzung bei Harry Wolf, er führt seit 1994 eine philosophische Praxis in Zürich. Trägt Brille, hat runde Wangen und eine angenehme Stimme. Seine Klienten leiden unter Stress oder fragen sich: Wie soll ich leben? Einige wollen gemeinsam einen philosophischen Text im Original lesen. Was Wolf will: Orientierungs- und Entscheidungshilfe sein und Entlastung bieten, zum Stundenansatz von 120 Franken. Er hat ein bis zwei Klienten, die er alle zwei bis drei Wochen berät. Hauptberuflich ist Wolf wissenschaftlicher Mitarbeiter im Amt für Mittel- und Hochschulen, Kanton Thurgau. Diskutiert wird in seinem Wohnzimmer.

«Gewalt, Stress, Narzissmus – Welt und Gesellschaft lasten schwer auf uns», schrieb ich ihm bei der Anfrage. Wolf folgert, es gehe also um die Frage, wie wir uns in der Gesellschaft zurechtfinden.

Wahrscheinlich schon. Ich stelle eine Verbindung her zwischen Stress und Narzissmus, vielleicht bedingt das eine ja das andere.

Es scheint, als wüssten wir beide noch nicht recht, wohin mit dem Dialog. Doch es entsteht schnell ein temporeiches Pingpong von Fragen und Assoziationen, in dem wir von der Aussenwirkung zu den sozialen Netzwerken gelangen und endlich zum Druck. «Ist das so?», fragt Wolf zwischendurch und auch: «Sehe ich das richtig?» Erzeugen Facebook und Instagram sozialen Druck? «Na klar», sage ich. Druck, dabei zu sein, Druck, nicht minderwertig zu sein im Vergleich mit den anderen, Druck, Likes zu bekommen.

Dann liefert Wolf erstmals philosophische Substanz, erklärt, dass sich Philosophen ja eher mit dem Innenleben auseinandersetzen. Die Stoiker beispielsweise fragen sich: Was habe ich unter Kontrolle und was nicht? Vielleicht, so Wolf, käme ich zur Erkenntnis, dass ich mir den Druck selber mache. Ist es denn so wichtig, sich zu vergleichen?

Wir dringen nun zum «big picture» vor, namentlich zu den Konzernen: Facebook, Google und Konsorten, was wollen die? Na, mit mir, dem Benutzer, ein Geschäft machen, logisch. Dass wir beim Kapitalismus angelangt sind, passt mir gut, empfand ich doch die Social-Media-Diskussion zunehmend als Sackgasse.

Wolf macht einen kurzen Exkurs zu Hegel und zitiert Marx: «Es ist nicht das Bewusstsein der Menschen, das ihr Sein, sondern umgekehrt ihr gesellschaftliches Sein, das ihr Bewusstsein bestimmt.» Unsere ökonomische Situation determiniert also unser Denken. Und nicht umgekehrt. Fand Marx. Sagt Wolf. Ob es wirklich so drastisch ist oder nicht, fest steht: Wir befinden uns in einem Wirtschaftssystem, dem wir uns nicht oder nur mit grösster Mühe entziehen können. Wolf meint, die Frage, die mich umtreibe, sei folgende: Kann der Einzelne innerhalb dieses Systems ein gutes Leben führen? Und, falls ja, wie?

Ein wichtiger Bestandteil der Philosophie ist es, Fragen zu stellen. Nur

Philosophie war im antiken Griechenland als Theorie und Umsetzung einer guten Lebensführung und somit als Lebenshilfe gedacht.

logisch, tut ein philosophischer Berater dasselbe. Wie mit der Ohnmacht umgehen? Wo lässt sich etwas tun? «Wollen Sie überhaupt etwas tun?» Ich bin überfragt.

Nach gut einer Stunde ist das Gespräch vorbei. Ich verabschiede mich mit der Gewissheit, dass der Hauptteil der Arbeit nun bei mir liegt.

Philosophische Praxen sind, die Geschichte des Fachs betrachtend, eine neue Erscheinung. In den 1980er Jahren entstanden sie zuerst in Deutschland mit der Absicht, das Denken des Klienten in Bewegung zu setzen. Wissen und Methodik der Philosophie sollten so wieder für alle zugänglich und nutzbar werden. Das Spektrum reicht heute von Einzelgesprächen bis zu philosophischen Reisen oder philosophischen Cafés.

«Alltagsphilosophen» wie Richard David Precht oder Alain de Botton haben dem praktischen und zugänglichen Ansatz von Philosophie Vorschub geleistet. Letztgenannter hat die Idee ge-

radezu institutionalisiert: Seine «School of Life» bietet allen Interessierten Lebenshilfe in Bereichen wie Sex, Ehe und Arbeit (vom 12. bis zum 14. Oktober 2018 hält die «School of Life» in Zürich eine Konferenz ab).

Ein paar Tage später sitze ich vor Imre Hofmann, 46, Praxis seit 2005, kurzgeschorene Haare, Stoppelbart. Ich will eine Zweitmeinung. Und fasse, weil er das verlangt, schriftlich zusammen: «In letzter Zeit fühle ich mich ungewohnt ohnmächtig angesichts der Weltlage. Und habe den Eindruck, ich kann nichts dagegen tun. Anders gesagt: Warum bin ich vernünftig und viele andere nicht?»

Zuerst einmal beruhigt mich Hofmann: Ich sei nicht der Einzige, dem es so gehe. Dann kommen wieder Fragen. Wieso mir das erst in letzter Zeit aufgefallen sei. Ob es Anlässe dazu gegeben habe. Warum ich mich ohnmächtig fühlte, obwohl ich doch einen Handlungsspielraum hätte. Und: Was ich denn beizusteuern hätte.

Hofmann glaubt, es mit zwei Anliegen zu tun zu haben: erstens mit der Ohnmacht, zweitens mit der Unvernunft der anderen. Und fragt: «Wo ist das Korrelat?»

Wir sprechen darüber, warum ich mich ohnmächtig fühle. Ist es meinetwegen, wegen der Weltlage oder schlicht deshalb, weil ich besser informiert bin denn je? Hofmann sucht nach Widersprüchen in meiner Überlegung, zum Beispiel, dass ich zwar der Ansicht bin, es habe sich in der Welt vieles zum Guten gewandt, aber dennoch von einem Wertezwischenfall spreche. Da war ich wohl zu übermütig, auch in der Wortwahl.

Was ich denn glaube, beizusteuern zu haben, will Hofmann wissen. Ist es nicht vermessen zu glauben, für die Weltlage verantwortlich zu sein? Ich erkläre, dass ich mich als moralischen Massstab sehe, sprich: Ich denke, ich wüsste, was gut und was schlecht ist. Der Narzissmus, der, kaum habe ich dies ausgesprochen, auf mir lastet, fühlt sich unangenehm an. Vielleicht ist meine Vorstellung von Vernunft auch nur Ausdruck meiner eigenen Idiotie.

Hofmann: «Sie sagen, es ist nur schlau, moralisch zu handeln, wenn wir zusammenleben wollen?» Ich: «Genau.»

Mittendrin sagt Hofmann: «Jetzt haben wir schon einige Differenzierungen vorgenommen.» Dann fragt er wieder: «Wo bestünden Möglichkeiten, über die Ohnmacht hinauszugehen und sich zu engagieren?» Unsere gemeinsame Antwort: Ich könnte politisch aktiv werden. Oder versuchen, über soziale Netzwerke Gleichgesinnte zu mobilisieren. Falls ich das täte, wäre dann die Ohnmacht weg? Gibt es Menschen oder Organisationen, die in dieser Hinsicht etwas erreichen? Falls ja, sollte das die Ohnmacht etwas relativieren, meint Hofmann; sie ist also nicht absolut, sondern graduell.

Fragen sind die Antwort

Das sei ein recht repräsentatives Gespräch gewesen, verrät er mir zum Schluss. So mache er es immer: Begriffe klären, schauen, ob die Argumentation konsistent sei und was für Prämissen dahintersteckten. Hofmann bleibt wie bei mir auch sonst «nahe bei dem, was kommt». Er bringt nicht automatisch einen philosophischen Diskurs ins Spiel, sondern orientiert sich vor allem an dem, was den Klienten weiterbringen könnte.

Er zählt rund fünf bis sechs Beratungen pro Jahr. Oft kommen Menschen mit Beziehungsproblemen, die sich fragen: Wie soll es weitergehen? «Die meisten Klienten wissen, dass ihr Problem existenziell ist und nicht auf einem psychologischen Defizit beruht», sagt Hofmann, der Philosophie an einer Privatschule unterrichtet und daneben philosophische Vorträge hält und Kurse gibt, «entsprechend sind sie schon sehr nahe an einer Lösung dran.»

Und ich, nach zwei Sitzungen – bin ich einer Lösung näher gekommen? Wahrscheinlich schon, ich fühle mich jedenfalls ein bisschen weniger ohnmächtig. Zwar sind noch einige Fragen offen, aber so viel habe ich gelernt: Mit den Fragen fängt alles an.