

Die Wahrheit, so sagte es der Psychiater und Philosoph Karl Jaspers, beginnt zu zweit. Wer sich selbst ergründen will, braucht im Regelfall ein Gegenüber. Einen Psychiater etwa, einen Therapeuten oder – immer häufiger – einen Philosophen. Denn auch das Philosophieren kann in schwierigen Lebensphasen die Seele erleichtern.

Wer dem rheinischen Philosophen Gerd Achenbach gegenüber sitzt, könnte tatsächlich meinen, er hätte Jaspers beim Wort genommen. Achenbach ist Lebensberater für alle, die von Sorgen gequält werden und die sich auf die Suche nach Lösungen begeben. Mit Philosophie gegen Lebenskrisen: Das dachte sich der promovierte Philosoph vor 35 Jahren – und gründete die erste „Philosophische Praxis“ auf der Welt.

Sie ist ein Ort des Alltagsphilosophierens. „Die Philosophie war bereits in der Antike annähernd das, was ich jetzt praktiziere: eine Form der Lebensberatung“, sagt Achenbach. Die Philosophen wollten damals lebenspraktisches Wissen vermitteln und das Verständnis drängender Lebensfragen fördern. Über die Jahrhunderte verloren sie diese Form der Lebensberatung zunächst an die Kirche und ihre Priester, im 20. Jahrhundert dann an die Psychoanalytiker und an die Therapeuten. Währenddessen zog sich die Philosophie ins akademische Milieu zurück. „Mit der ‚Philosophischen Praxis‘ hingegen erneuere ich den ursprünglichen Sinn allen Philosophierens“, sagt Achenbach.

Das Leitmotiv für seinen Beruf würde Achenbach mit „beleben und auf die Sprünge helfen“ umschreiben – frei nach dem deutschen Dichter Novalis, für den das Philosophieren „Dephlegmatisieren und Vivifizieren“ bedeutete. Genau darin bestehe die philosophische Beratung: Menschen aufzuklären über ihr Erleben der Welt, ihr Scheitern, ihr Unglück; jemanden mit dem vertraut zu machen, das er bisher vielleicht nicht gesehen hat. Die einen rennen zum Therapeuten, andere fliehen in die Esoterik. Immer mehr Menschen suchen das „gute Gespräch“, um ihre Seele wieder in die Balance zu bringen.

Klar, die Philosophische Praxis ist eine Nische. Nicht jeder sieht einen



Der Philosoph Gerd Achenbach in seiner Praxis

Foto Edgar Schoepal

Wenn Seneca und Nietzsche trösten

Vor 35 Jahren schuf der Philosoph Gerd Achenbach einen neuen Beruf: den Alltagsphilosophen. Die andere Art der Lebensberatung findet immer mehr Anhänger, auch unter Managern. *Von Inge Kloepper*

Sinn darin, Seneca oder Nietzsche zur Lebensberatung heranzuziehen. Allerdings stößt das Angebot auf eine wachsende Nachfrage. Etwa 170 philosophische Praxen gibt es inzwischen in Deutschland, dazu noch etwa 50 in Österreich und der Schweiz. Die Preise für eine Beratung schwanken erheblich, meist sind es 60 bis 120 Euro die Stunde. Achenbach selbst vereinbart individuelle Preise, je nachdem, was die Leute bezahlen können.

Aber können Wittgenstein, Schopenhauer oder die alten Stoiker tatsächlich der Seele Erleichterung verschaffen, gar eine Therapie ersetzen? „Die Philosophi-

sche Praxis ist keine alternative Therapie“, sagt ihr Erfinder. „Sie ist eine Alternative zu den Therapien. Sie ist etwas vollständig anderes, und sie will anders.“ Der Therapeut sei der Begleiter und Gefährte – dem ursprünglichen Wortsinn nach. „Ich bin jemand, der dem Gast entgegenkommt. Er setzt sich mir aus, ich mich ihm.“ Das bedeute Konfrontation.

Die allermeisten Probleme, die Menschen in eine Psychotherapie führten, gehörten dort gar nicht hin. Sie seien nicht psychogener Art, sagt Achenbach. „Das sind keine seelischen Probleme. Sie wirken sich allenfalls auf die Seelenla-

ge aus.“ Anders formuliert: Wer falsch lebt, der leidet auch seelisch. Zum Beispiel: Zwei Menschen kommen miteinander nicht zurecht. Sie geraten über ihre Rollenvorstellungen in der Partnerschaft aneinander, fangen an zu streiten und erschweren sich das Zusammenleben, bis es scheitert. Dass sich dann ein Schatten auf die Seele legt, ist verständlich. Von Depression kann die Rede sein, von Ängsten. Sind sie nicht mehr zu ertragen, liegt man irgendwann auf der Couch.

Nach Einschätzung praktischer Philosophen ist das, was diese Menschen quält, allerdings kein originär psy-

chisches, sondern eher ein weltanschauliches Problem. Zwar könne es sein, dass der eine oder andere Belastungen aus der Kindheit mit sich herumtrage. Meistens lägen die Gründe für die Seelennöte aber in der Weltanschauung des Leidenden, die zur Realität nicht passe.

Auch Manager suchen Berater wie Achenbach auf, wenn sie sich durch den Beruf von sich selbst entfremdet haben und ihnen die Lebensfreude genommen ist. Die Gespräche haben dann vor allem ein Ziel: die Versöhnung zwischen dem, was man erreicht hat, und dem, was man auch gerne gehabt hätte oder gewesen wäre. Wo Licht scheint, gibt es auch

Schatten: Diese Erkenntnis nehme zu, und damit auch die Resignation.

„Nur der Mensch, der durch Resignation hindurchgegangen ist, ist der Weltbejahung fähig“, sagt Achenbach frei nach Albert Schweitzer. Die wahre Resignation sei nicht ein Müdewerden von der Welt, sondern der stille Triumph, den der Wille zum Leben in schwerster Not über die Lebensumstände feiere. Wenn es einem also gelingt, mit der Welt seinen Frieden zu schließen. Ob das heute schwieriger ist als vor 50 oder 100 Jahren? Die Moderne fordert von den Menschen jedenfalls ihren Tribut. Auf viele Lebensführungsfragen seien sie nicht vorbereitet, meint der Alltagsphilosoph.

Dabei ist es nicht so, dass in den Gesprächen immerzu die großen Denker zitiert werden – auch wenn das sehr tröstlich sein kann. „Hier kommt keiner zu Wittgenstein oder Nietzsche“, sagt Achenbach. In der Philosophischen Praxis wolle man die Ansicht eines Philosophen zu bestimmten Problemlagen und Lebensfragen hören, wohl wissend, dass sie sich auch aus Jahren der Lektüre von Denkern aller Epochen gebildet habe.

Der Beruf des praktischen Philosophen ist nicht geschützt. Jeder kann sich von heute auf morgen mit Hilfe eines Türschildes als philosophischer Praktiker oder praktischer Philosoph bezeichnen. Wer so eine Praxis aufsucht, um sich aus Seelennöten heraushelfen zu lassen oder ein paar Dinge gedanklich zu ordnen, der muss das aus eigener Tasche bezahlen. Die Philosophische Praxis hat keine Anerkennung von privaten oder gesetzlichen Krankenkassen. Das geht schon deshalb nicht, weil die praktischen Philosophen – anders als die Therapeuten – die Menschen nicht pathologisieren, die zu ihnen kommen. Sie können und wollen es nicht. Wer die Versicherung zur Kasse bitten will, der braucht tatsächlich eine psychische Störung mit Krankheitswert, die ein Therapeut attestiert.

Achenbach ist umtriebig. Allein von der philosophischen Lebensberatung könnte er nicht leben. Er hält Vorträge, erstellt Studien, wird von Medizinern als Vortragsredner für Veranstaltungen gebucht, berät Konzerne in Unternehmenskultur und Ethik. Aber die Lebensberatung ist seine Leidenschaft. „Der Philosoph hat einen Vorteil“, sagt Achenbach. „Er ist nicht festgelegt.“

Apple, the Apple Logo, MacBook and Trademarks of the Apple Inc. reg. in U.S. and other countries. App Store is a Service mark of Apple Inc.

Frankfurter Allgemeine

**Das digitale Angebot
F.A.Z. PLUS**

Mit dem Premiumangebot auf FAZ.NET
auch zwischendurch bestens informiert.

F.A.Z. PLUS **JETZT GRATIS TESTEN AUF FAZPLUS.DE**

- Zugang zu allen Premium-Inhalten auf FAZ.NET
- Schon ab 20 Uhr die komplette F.A.Z.-Ausgabe von morgen lesen
- Zusätzliche Bild-, Video- und Multimedia-Inhalte
- Für Smartphone, Tablet und Browser optimiert
- Inklusive E-Paper-Zugang