

Sokratisch zur Problemlösung

Von Harlich
H. Stavemann



Sokratisches Fragen hat sich als effizient erwiesen, um Veränderungen anzustoßen, die von Dauer sind. Unterschiedliche Fragetechniken kommen dabei zum Einsatz, um problematischer Konzepte zu prüfen und zu erkennen und neue funktionale Alternativen aufzubauen.

Die sokratische Gesprächsführung dient therapeutisch, beratend und seelsorgerisch Arbeitenden dazu, vorliegende Probleme ihrer Klientel zu verstehen und gemeinsam mit ihnen nach einer individuellen adäquaten Lösung zu suchen. Sie besteht 1. aus der hierfür typischen „**sokratischen Haltung**“ und 2. aus den zur Problemlösung verwendeten „**Sokratischen Dialogen**“. Dabei kommen unterschiedliche Fragetechniken zum Erkennen und Prüfen vorhandener problematischer Konzepte und zum Aufbau neuer funktionaler Alternativen zur Anwendung.

1. DIE „SOKRATISCHE“ HALTUNG

Was ist ein guter Mensch? Wie sieht ein sinnvolles Leben aus? Sokrates (469-399 v. Chr.) gilt als erster „Moralphilosoph“, weil er sich derartigen metaphysischen Themen zugewendet hat. Bis dahin war die Philosophie hauptsächlich auf physische Aspekte ausgerichtet. Auch die sokratischen Dialoge sind metaphysisch. Sie zielen darauf ab, immaterielle Begriffe zu ergründen, bei-

spielsweise, wenn es zu klären gilt, was „Wahrheit“ ist. Sokrates und seine Schüler bis hin zu den Vertretern der Stoa erkennen, dass die menschliche Wahrnehmungs- und Erkenntnisfähigkeit zu begrenzt ist, um Realität objektiv zu erkennen. Da Erkenntnisse aus Wahrnehmungen und Wahrheitsaussagen aus Erkenntnissen abgeleitet werden, kommen sie zu dem Schluss, dass objektive Wahrheit für Menschen nicht erfassbar ist.

Was bedeutet nun dieses subjektive Wahrheitskonzept für Therapie und Beratung? Wer zusammen mit Klient:innen Aussagen, Positionen oder Handlungen auf ihren „Wahrheitsgehalt“ untersuchen möchte, kann das grundsätzlich nur subjektiv tun. Es funktioniert ausschließlich innerhalb der Prämissen des jeweiligen Klient:innensystems. Nur wer die Klient:innenaxiome und -prämissen kennt, kann eine bedingt richtige Lösung finden. Deshalb wird zunächst der individuelle Bezugsrahmen der Klient:innen erhoben. An ihm kann dann die subjektive Angemessenheit oder Funktionalität von Konzepten oder Handlungen beurteilt werden. Hierbei gilt: Erweist sich eine Lösung, Einstellung oder Handlung innerhalb des Klient:innensystems als funktional, gilt sie als „wahr“ oder „vernünftig“. Verletzt sie eine Bedingung, wird geprüft, ob die Betroffenen ihr altes Konzept so verändern möchten, dass es im Hinblick auf ihre Prämissen „wahr“ oder „vernünftig“ wird. Demzufolge besteht die Hilfestellung in der gemeinsamen Suche nach der „persönlichen Wahrheit“ oder der individuell „richtigen“ Lösung.

Um die subjektiv richtige Lösung erkennen zu können, muss man einen Perspektivwechsel vornehmen. Die typisch sokratische Haltung ist daher durch ein empathisches Erfragen der jeweiligen Klient:innenperspektive gekennzeichnet. Es geht dabei um moralische, religiöse und soziale Werthaltungen und (Lebens-)Ziele. Aus dieser Perspektive heraus wird dann gemeinsam ein Klient:innenziel, -verhalten oder -vorhaben auf Angemessenheit geprüft. Danach werden die „Kosten“, also die Konsequenzen beleuchtet. Bewerten die Klient:innen die Bilanz als ungünstig, macht man sich anschließend gemeinsam auf die Suche nach einer neuen, funktionalen Perspektive. Es geht hier also um individuelle Wahrheiten und Einzelfalllösungen. Sie orientieren sich an den Werten und Zielen der Klient:innen.

SOKRATISCHES FRAGEN ZUM IDENTIFIZIEREN DES PROBLEMS

Explorationsfragen dienen dazu, Informationen über die Persönlichkeit der Klient:innen, ihre grundlegenden Einstellungen, Ideen, Ziele, Normen, ihre soziokulturellen Eigenheiten und prägenden Erlebnisse zu sammeln. Dadurch wird ein Verständnis der Klientenprämissen und dem vorliegenden Problem, seiner Symptomgewinne und -kosten erarbeitet, um diese Informationen bei der anschließenden Lösungssuche berücksichtigen zu können. Typische Explorationsfragen sind „Wie oft ...?“, „Wie lange ...?“, „Welche Konsequenzen hat das?“, „Wie fühlen Sie sich dann?“

Fragen zum Verständnis kognitiver Konzepte: Weitere, auf Informationsgewinn zielende Fragen dienen dazu, verwendete kognitive Konzepte zu verstehen. Hierzu werden Tilgungen ergänzt, vermutete Konsequenzen und Bewertungen erfragt und Vorannahmen erhoben. Dazu gehören:

DIE „HEBAMMENKUNST“ VON SOKRATES

Philosophieren bedeutet, die richtigen Fragen zu stellen, noch gar nicht einmal Antworten zu geben. Im Fragen und Hinterfragen war Sokrates ein Meister. Von 469 bis 399 vor Christus lebte und lehrte er in Athen; nichts Schriftliches ist von ihm überliefert. Aber seine Schüler, vor allem Platon, haben jene Frage-Dialoge aufgeschrieben, in die Sokrates seine Gesprächspartner verwickelte. Durch Fragen und Nachfragen wollte er das jeweilige Gegenüber dazu führen, selbstständig im eigenen Inneren grundsätzlich Wahres herauszufinden. Er wollte „Geburtshilfe“ leisten für neue Erkenntnisse. Seine Kunst der fragenden Gesprächsführung wurde deshalb auch als „Hebammenkunst“ („Maieutik“) bezeichnet. Indem er vermeintlich sicheres Wissen und Spezialwissen genauer hinterfragte, führte er die Dialogpartner zu neuen Erkenntnissen.

- » schlussfolgernde Fragen: „Sonst was?“, „Was wäre dann?“
- » Bewertungsfragen: „Wie finden/fänden Sie das?“
- » analytische Fragen: „Wie kommen Sie darauf?“
- » synthetische Fragen: „Was schließen Sie daraus?“

SOKRATISCHES FRAGEN ZUM LÖSEN DES PROBLEMS

Informationsprüfende Fragen dienen dazu, einzelne Sichtweisen, Schlussfolgerungen, vermutete Konsequenzen, ja ganze Lebensphilosophien, Prinzipien oder Leitsätze der Klient:innen zu untersuchen. Kriterien sind Wahrscheinlichkeit, Logik, Normenkonformität, Funktionalität und Hedonismusorientierung. Informationsprüfende Fragen sind auch als Disputetechniken bekannt. Einzelne Teile eines kognitiven Systems lassen sich mit ihrer Hilfe daraufhin prüfen, ob sie

- » a) übertrieben,
- » b) unlogisch,
- » c) nach eigenem Normensystem unmoralisch,
- » d) für die eigenen Ziele schädlich oder
- » e) nur kurzfristig hedonistisch ausgerichtet sind.

a) Mit **empirisch prüfenden Fragen** können unrealistisch negative Prognosen (z. B. von depressiven Klient:innen) und verzerrte Eintrittswahrscheinlichkeiten korrigiert werden. Typische empirisch prüfende Fragen sind: „Ist das immer so?“, „Wie wahrscheinlich ist es, dass ...?“, „Was könnte noch geschehen?“, „Kennen Sie jemanden, der nie Fehler macht?“, „Ganz sicher?“, „Immer?“, „Alle?“ →

Die sokratische Methode wird im psychotherapeutischen und beratenden Bereich häufig propagiert und gefordert, denn diverse, meist sozialpsychologische Untersuchungen bestätigen ihre Effizienz für dauerhaftes, änderungs-resistentes kognitives Umstrukturieren.

b) Mit **logisch prüfenden Fragen** lassen sich unlogische Erklärungen und unsinniges Schuldzuschreiben korrigieren, willkürliches und unlogisches Ableiten kann entlarvt werden, damit die Klient:innen anschließend unlogische Schlussfolgerungen angemessen umformulieren können. Typische logisch prüfende Fragen sind: „Wie kommen Sie darauf?“, „Woraus schließen Sie das?“, „Weshalb muss das so sein?“, „Was hat das mit Ihrem Wert zu tun?“, „Sie sagten vorhin ... und jetzt ... Wie passt das zusammen?“, „Weshalb sollte jemand nach Ihren Normen leben statt nach den eigenen?“

c) Mit **normativ prüfenden Fragen** lässt sich erarbeiten, dass „Wahrheit“, „Recht“ und „Angemessenheit“ subjektiv sind. Dadurch können unnötige Angst- und Ärgerreaktionen abgebaut werden. Sie helfen dabei, Schuld- und Sühnekonzepte zu entlarven und zu widerlegen und die Konsequenzen bestimmter Moralvorstellungen herauszuarbeiten. Dann können die Klient:innen entscheiden, ob sie weiterhin bereit sind, die Konsequenzen ihrer gewählten Moral zu tragen, oder ob sie diese ändern wollen. Typische Fragen für normativ prüfende Fragen sind: „Welche anderen Normen kennen Sie?“, „Sind Sie bereit, die Kosten für Ihre Sichtweise in Form der geschilderten Konsequenzen weiter zu tragen oder möchten Sie lieber Ihre Moral ändern?“, „Welche Ihrer Normen sprechen für, welche gegen so ein Verhalten?“, „Woher wissen Sie, wie sehr Sie büßen müssen, um wieder gut zu sein?“, „Hilft Ihre Sühne Ihnen dabei, nun eine gute Mutter zu sein?“, „Welche Fähigkeiten braucht man, damit sich die heutige Sicht nie als falsch herausstellt?“, „Weshalb sollte man das nicht dürfen?“, „Wie fänden Sie es, wenn Ihnen jemand Ihre Art zu leben verbieten würde?“

d) Mit **funktional prüfenden Fragen** lassen sich die Ziele von Klient:innen reflektieren und neu formulieren, die unnötige psychische Probleme vermeiden. Dazu wird die Alternative ausgewählt, die den langfristigen Zielen am dienlichsten ist. Typische funktional prüfende Fragen sind: „Wozu machen/möchten Sie das?“, „Hilft Ihnen das, Ihr ...-Ziel zu erreichen?“, „Was sind die Konsequenzen dieser Einstellung/Handlung? Möchten Sie die?“, „Erreichen Sie damit eigene oder die vermuteten Ziele von

anderen?“, „Kann man ohne Ziele Erfolg haben und zufrieden mit sich sein?“, „Welche Alternative hilft Ihnen am ehesten, Ihre Ziele zu erreichen?“ (im Dilemma: „Welche behindert am wenigsten?“), „Nützt Ihnen das Putzen der Wohnung, um sich auf die Prüfung vorzubereiten?“

e) Mit **hedonistisch prüfenden Fragen** lässt sich erarbeiten, dass die langfristigen negativen Konsequenzen von Vermeidungsverhalten die kurzfristigen Erleichterungen bei weitem übersteigen, dass jede Entscheidung für etwas gleichzeitig den Verzicht auf alle Alternativen und damit auch deren Vorteile bedeutet. Typische hedonistisch prüfende Fragen sind: „Nützt Ihnen dies kurz- oder langfristig?“, „Sind Sie bereit, künftig auf die Vorteile der anderen Alternativen zu verzichten?“ bzw. „Sind Sie bereit, die Nachteile der gewählten Alternative langfristig zu ertragen?“, „Was ist für Sie heute wichtiger: Die Entlastung gestern, weil Sie es nicht gemacht haben, oder die Konsequenz daraus, es nun noch vor sich zu haben?“, „Welchen Vorteil sehen Sie darin, sich keine Ziele zu setzen? Ist dieser Vorteil kurz- oder langfristig?“

Lösungssuchende Fragen – zum Aufbau neuer, zielführender Sichtweisen dienen erkenntniserarbeitende Fragetechniken. Hierzu gehören:

» **Induktive Fragen** werden dazu genutzt, damit Klient:innen aus vielen Einzelbeobachtungen logische Verallgemeinerungen ableiten, z. B.: „Wenn es noch nie fehlerfreie Menschen gegeben hat, was bedeutet das für mein Ziel: ‚Ich muss perfekt sein?‘“, „Wenn bisher kein Mensch älter als 120 Jahre wurde, was bedeutet das für mein Ziel, nicht sterben zu wollen?“

» **Deduktive Fragen** verwendet man, damit die Klient:innen vom Allgemeinen zum Besonderen logisch schlussfolgern, z. B.: „Wenn alle Entscheidungen Konsequenzen haben, was bedeutet das für meine Entscheidung, mich nicht festzulegen?“, „Wenn kein Mensch fehlerfrei ist, was bedeutet das für mein Ziel, alles richtig zu machen?“ (vertiefend zu Fragetechniken s. Stavemann, 2023).

2. SOKRATISCHE DIALOGE

Ein Sokratischer Dialog setzt ein Thema, z. B. in Form einer Lebensphilosophie, Moralvorstellung oder Zielsetzung voraus. Er ist wegen des non-direktiven Vorgehens besonders bei lebensphilosophischen, metaphysischen Themen geeignet, in denen Klient:innen ihre eigene wahre Lösung suchen.

Obwohl die von Platon überlieferten „sokratischen Dialoge“ die heutigen Kriterien dafür nicht annähernd erfüllen, gab Sokrates damit den Anstoß zu einer therapeutischen Haltung, die bis heute in diversen Therapierichtungen propagiert wird und geradezu kennzeichnend für die Integrative Kognitive Verhaltenstherapie (IKV) ist. Mit ihrer non-direktiven Haltung ist sie hervorragend geeignet, um die Klient:innen ihre lebensphilosophischen, metaphysischen Fragen eigenverantwortlich und selbstbestimmt beantworten zu lassen. Das bedeutet für sie ein Höchstmaß an Eigenverantwortung. Langfristig wirkt sich das für die Klient:innen günstig aus, denn ihr Selbstvertrauen und der Glaube an die Selbstwirksamkeit wachsen.

Die sokratische Methode wird im psychotherapeutischen und beratenden Bereich häufig propagiert und gefordert, denn diverse, meist sozialpsychologische Untersuchungen bestätigen ihre Effizienz für dauerhaftes, änderungsresistentes kognitives Umstrukturieren. Die Beschreibung des Vorgehens war in der psychotherapeutischen Literatur lange Zeit zu diffus, um daraus Handlungsanweisungen ableiten zu können. Eine Adaption der philosophischen Formen des Sokratischen Dialogs für den psychotherapeutischen und beratenden Einsatz habe ich in meinem Buch „Sokratische Gesprächsführung in Therapie und Beratung“ unternommen. Ich beschreibe dort – je nach Art der untersuchten Frage – drei unterschiedliche Versionen und Strukturen.

Sokratische Dialoge lassen sich im Einzel-, Paar- oder Gruppensetting auf drei Arten für unterschiedliche therapeutische Ziele einsetzen:

- » explikativ zum Beantworten der „Was ist das?“-Frage,
- » normativ, um die „Darf ich das?“-Frage zu klären und
- » funktional, um die „Soll ich das?“-Frage zu entscheiden.

Sokratische Dialoge verlaufen strukturiert und prozesshaft. In allen drei Formen kommen die zuvor beschriebenen Fragetechniken zum Einsatz. (Wie gesehen, gibt es keine „sokratischen Fragen“. Das Sokratische besteht in der Art und dem Ziel des Fragens.) Fragetechniken, Analogien, Metaphern, Reframing, Humor, Ironie, Überzeichnungen, Rollentausch und Verhaltensübungen werden in allen Formen Sokratischer Dialoge zwar effektiv eingesetzt, aber sie sind nicht die Methode selbst, denn die ist mehr als ein Aneinanderreihen verschiedener Techniken.

KENNZEICHEN SOKRATISCHER DIALOGE

Das Besondere an dieser dialogischen Vorgehensweise ist, den Untersuchungsgegenstand nicht mehr von einer „objektiven“ Position heraus prüfen und beurteilen zu wollen, sondern aus der Perspektive des Gegenübers. Die Dialogführenden lie-

LITERATUR

Harlich H. Stavemann: Sokratische Gesprächsführung in Therapie und Beratung, Weinheim: Beltz 2015.

Harlich H. Stavemann: Integrative KVT, Weinheim: Beltz 2023.

SEMINAR

Sokratischer Dialog in Therapie und Beratung: Leipzig, 7.-8.7.2023 und Hamburg, 4.-5.11.2023. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.i-v-t.de oder stavemann@i-v-t.de

fern daher keine Lösungen für die untersuchten Themen, sondern helfen den Klient:innen durch gezieltes Fragen, eine eigene Position zu finden oder bereits vorhandene Konzepte oder Handlungen daraufhin zu prüfen, ob sie diese für angemessen halten oder verändern möchten.

Das typisch Sokratische besteht dabei nicht nur im Dialogstil mit seiner um Verständnis bemühten, zugewandten, akzeptierenden Haltung, sondern auch in der Dialogstrategie, d. h. in der Art und Weise, wie etwas hinterfragt wird, um die Klient:innen aus dem „Zustand innerer Verwirrung“ zu funktionalen Erkenntnissen zu leiten, ohne selbst neues Wissen oder eigene Ansichten zu vertreten. Die Klient:innen decken selbst Unstimmigkeiten oder Fehler in ihren alten Konzepten auf und erarbeiteten eine neue Lösung, denn deren Erfolg hängt entscheidend davon ab, wie sehr sie davon überzeugt sind und die Dysfunktionalität der alten Haltung verstehen. (Vertiefend zu Sokratischen Dialogen s. Stavemann, 2015.) <+>



Dipl.-Psych. Dr. **Harlich H. Stavemann** ist Psychologischer Psychotherapeut und Vorstand und Geschäftsführer des Instituts für Integrative Verhaltenstherapie (IVT).