



Stavemann

# Lebensziele in Therapie und Beratung

Stavemann

# Weitblicker und Zielverfolger



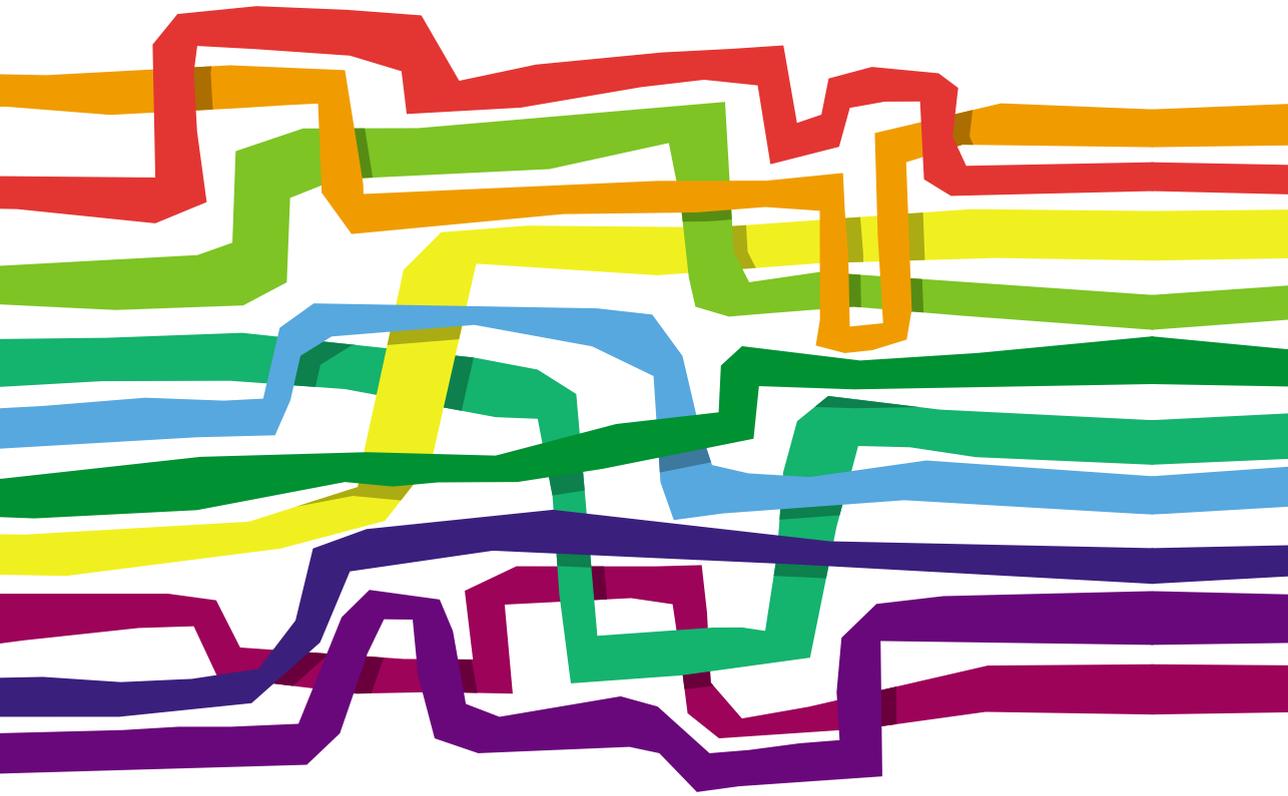
# Zwei E-Books im Set zum Sonderpreis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-621-28686-2 E-Book

© 2018 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)



Stavemann

2. Auflage

# Lebensziele in Therapie und Beratung

Sinn- und Wertefragen klären,  
Handlungsziele bestimmen



ARBEITSMATERIAL

**BELTZ**

Harlich H. Stavemann

**Lebensziele in Therapie und Beratung**



Harlich H. Stavemann

# **Lebensziele in Therapie und Beratung**

Sinn- und Wertefragen klären, Handlungsziele bestimmen

Mit Online-Material

2. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage

**BELTZ**

*Anschrift des Autors:*

Dr. Harlich H. Stavemann  
IVT – Institut für Integrative Verhaltenstherapie  
Osterkamp 58  
22043 Hamburg  
E-Mail: stavemann@i-v-t.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-621-28444-8 Print  
ISBN 978-3-621-28452-3 E-Book (PDF)

1. Auflage 2008
2. Auflage 2017

© 2017 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Natalie Brecht  
Bildnachweis: Shutterstock/robodread  
Einbandtypografie: Lelia Rehm  
Herstellung: Lelia Rehm

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhaltsübersicht

Vorwort	11
<b>I Therapeutische Strategien und Tools für das Reflektieren metaphysischer Themen und für das Analysieren und Planen von Lebenszielen</b>	15
Einleitung	17
1 Wert- und Glaubensgrundsätze erheben und reflektieren	31
2 Handlungsziele: Den Ist-Zustand erheben	54
3 Bestehende Ziele analysieren und auf Angemessenheit prüfen	61
4 Handlungszielpläne: Den Soll-Zustand erarbeiten	88
<b>II Kasuistik mit Beispieldialogen</b>	107
5 Lebensziele mit einer Klientin analysieren und planen, die keine Ziele verfolgt	109
6 Lebensziele mit einem Klienten analysieren und planen, der zu wenige Ziele verfolgt	135
7 Lebensziele mit einem Klienten analysieren und planen, der zu viele Ziele verfolgt	166
8 Lebensziele in Beratungsstellen und im Coaching analysieren und planen	189
<b>Anhang</b>	199
Arbeitsmaterialien	201
Glossar	243
Literatur	250
Sachwortverzeichnis	254
Hinweise zum Arbeitsmaterial	260



# Inhalt

Vorwort	11
---------	----

<b>I</b>	<b>Therapeutische Strategien und Tools für das Reflektieren metaphysischer Themen und für das Analysieren und Planen von Lebenszielen</b>	15
----------	---	----

Einleitung	17
------------	----

<b>1</b>	<b>Wert- und Glaubensgrundsätze erheben und reflektieren</b>	31
----------	--	----

1.1	Wodurch bin ich?	33
1.2	Mausetot oder unsterblich?	37
1.3	Was ist der Sinn meines Lebens?	41
1.3.1	Lebenszweck	41
1.3.2	Lebensziel	42
1.4	Was ist moralisch?	44
1.5	Strategien für typische Widerstände	46
1.6	Weiterführende Literatur	53

<b>2</b>	<b>Handlungsziele: Den Ist-Zustand erheben</b>	54
----------	--	----

2.1	Bestehende Handlungsziele erheben	54
2.2	Energie- und Zeitbedarf erheben	55
2.3	Strategien für typische Widerstände	56
2.4	Weiterführende Literatur	59

<b>3</b>	<b>Bestehende Ziele analysieren und auf Angemessenheit prüfen</b>	61
----------	---	----

3.1.	Arten von Zielproblemen	61
3.2	Ursachen von Zielproblemen	62
3.3	Konsequenzen von Zielproblemen	68
3.4	Bestehende Ziele auf Angemessenheit prüfen	72
3.4.1	Metaphysische Ziele prüfen	72
3.4.2	Handlungsziele prüfen	74
3.4.3	Zielprobleme und psychische Erkrankungen	77
3.5	Strategien für typische Widerstände	78
3.6	Weiterführende Literatur	87

<b>4</b>	<b>Handlungszielpläne: Den Soll-Zustand erarbeiten</b>	88
4.1	Therapeutische Strategie erstellen	88
4.2	Veränderungsziele des Klienten erfragen und ggf. neue erarbeiten	89
4.3	Handlungszielpläne für unterschiedliche Zeithorizonte erstellen lassen	90
4.4	Handlungszielpläne prüfen	92
4.4.1	Handlungszielplan mit widersprüchlichen Handlungszielen	92
4.4.2	Handlungszielplan mit irrationalen Handlungszielen	94
4.4.3	Handlungszielplan mit fehlenden Handlungszielen	95
4.4.4	Handlungszielplan mit zu vielen Handlungszielen	98
4.5	Hierarchische Struktur der Handlungsziele erstellen lassen	100
4.6	Korrigierte Handlungszielpläne prüfen und ggf. nachbessern lassen	101
4.7	Strategien für typische Widerstände	101
4.8	Weiterführende Literatur	105

## **II Kasuistik mit Beispieldialogen** 107

<b>5</b>	<b>Lebensziele mit einer Klientin analysieren und planen, die keine Ziele verfolgt</b>	109
5.1	Relevante Glaubensgrundsätze und Werte erheben und reflektieren	110
5.2	Handlungsziele: Den Ist-Zustand erheben	121
5.3	Bestehende Ziele analysieren und auf Angemessenheit prüfen	122
5.4	Handlungszielpläne: Den Soll-Zustand erarbeiten	124
5.4.1	Veränderungsziele der Klientin erfragen und ggf. neue erarbeiten	124
5.4.2	Handlungszielpläne für unterschiedliche Zeithorizonte erstellen lassen	124
5.4.3	Handlungszielpläne prüfen und ggf. korrigieren lassen	125
5.4.4	Hierarchische Struktur der Handlungsziele erstellen lassen	129
5.4.5	Korrigierte Handlungszielpläne prüfen und ggf. nachbessern lassen	129
5.5	Umgang mit typischen Widerständen beim Umsetzen der therapeutischen Strategie	133

<b>6</b>	<b>Lebensziele mit einem Klienten analysieren und planen, der zu wenige Ziele verfolgt</b>	135
6.1	Relevante Glaubensgrundsätze und Werte erheben und reflektieren	136
6.1.1	Relevante Glaubensgrundsätze erheben	136
6.1.2	Relevante Werte erheben	138
6.2	Handlungsziele: Den Ist-Zustand erheben	138
6.3	Bestehende Ziele analysieren und auf Angemessenheit prüfen	139
6.3.1	Ziele auf Widersprüchlichkeit prüfen	139
6.3.2	Art, Ursache und Konsequenzen des Problems diagnostizieren	140
6.4	Handlungszielpläne: Den Soll-Zustand erarbeiten	141
6.4.1	Problemeinsicht und Veränderungsmotivation prüfen und ggf. stärken oder aufbauen	141
6.4.2	Veränderungsziele des Klienten erfragen und ggf. neue erarbeiten lassen	141
6.4.3	Handlungszielpläne für unterschiedliche Zeithorizonte erstellen lassen	146
6.4.4	Handlungszielpläne prüfen und ggf. korrigieren lassen	147
6.4.5	Hierarchische Struktur der Handlungsziele erstellen lassen	155
6.4.6	Korrigierte Handlungszielpläne prüfen und ggf. nachbessern lassen	156
6.5	Umgang mit typischen Widerständen beim Umsetzen der therapeutischen Strategie	158
<b>7</b>	<b>Lebensziele mit einem Klienten analysieren und planen, der zu viele Ziele verfolgt</b>	166
7.1	Relevante Glaubensgrundsätze und Werte erheben und reflektieren	167
7.2	Handlungsziele: Den Ist-Zustand erheben	169
7.3	Bestehende Ziele analysieren und auf Angemessenheit prüfen	170
7.4	Handlungszielpläne: Den Soll-Zustand erarbeiten	172
7.4.1	Problemeinsicht und Veränderungsmotivation prüfen und ggf. stärken oder aufbauen	173
7.4.2	Veränderungsziele des Klienten erfragen und ggf. einige abwählen lassen	173
7.4.3	Handlungszielpläne für unterschiedliche Zeithorizonte erstellen lassen	174

7.4.4	Handlungszielpläne prüfen und ggf. korrigieren lassen	176
7.4.5	Hierarchische Struktur der Handlungsziele erstellen lassen	179
7.4.6	Korrigierte Handlungszielpläne prüfen und ggf. nachbessern lassen	181
7.5	Umgang mit typischen Widerständen beim Umsetzen der therapeutischen Strategie	184
<b>8</b>	<b>Lebensziele in Beratungsstellen und im Coaching analysieren und planen</b>	189
8.1	Lebensziele in der Erziehungsberatung analysieren und planen	190
8.2	Lebensziele in der Berufsberatung analysieren und planen	191
8.3	Lebensziele in der Schwangerschaftsberatung analysieren und planen	193
8.4	Lebensziele in der Seelsorge analysieren und planen	194
8.5	Lebensziele in der Ehe- und Paarberatung analysieren und planen	195
8.6	Lebensziele im Coaching analysieren und planen	196
	<b>Anhang</b>	199
	Arbeitsmaterialien	201
	Glossar	243
	Literatur	250
	Sachwortverzeichnis	254
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	260

# Vorwort

Die Frage nach dem »richtigen« Lebensziel ist eine der wesentlichsten lebensphilosophischen Themen, die Menschen beschäftigt. Therapeuten werden damit konfrontiert, wenn ihre Klienten unter zu vielen, fehlenden, irrationalen oder widersprüchlichen Vorhaben leiden. Insofern gehört das Analysieren und Planen von Zielen mit unterschiedlicher Zeitperspektive zu den alltäglichen Aufgaben von Psychotherapeuten, Seelsorgern und Beratern.

Um anderen sinnvoll beim Prüfen und Planen ihrer Ziele helfen zu können, werden die Helfenden sich zuvor mit den Lebensregeln und -prämissen ihrer Gesprächspartner vertraut machen müssen. Aus dieser Perspektive heraus wird ein angemessenes Prüfkriterium erhalten und es kann nach einer funktionalen Lösung gesucht werden. Dabei werden sie sich u. a. mit den wesentlichen Fragen nach dem *Sinn des Lebens* und nach den gewählten religiösen und moralischen Zielen, sowie den sozialen und kulturellen Normen des Klienten auseinandersetzen. Erst dieses Hintergrundwissen liefert den Maßstab, an dem sich Analyse und Planen orientieren sollten.

Die Fragen nach Lebenssinn und Lebenszielen sind metaphysischer Art und ihrer Natur gemäß durch naturwissenschaftliches Herangehen nicht zu beantworten. Um hier selbst oder mit Hilfesuchenden voranzukommen, sind philosophische Reflexionen notwendig. Leider sind nur wenige Therapeuten und Berater im Umgang mit lebensphilosophischen Themen geübt, beherrschen die dazu notwendige innere Haltung und hilfreiche Gesprächsstrategien. Als überzeugter Vertreter Kognitiver (Verhaltens-)Therapie weiß ich hiervon aus eigener Erfahrung ein Klagelied zu singen: Auch nach langjähriger Ausbildung in kognitiven Verfahren und Therapietechniken war ich wenig auf die lebensphilosophischen Fragen meiner Klienten vorbereitet. Ich musste verunsichert feststellen, dass hier eine gewaltige Lücke klaffte, die erst durch mühsames Auseinandersetzen und Reflektieren von relevanten Themen nach und nach zu füllen war.

**Und genau hierfür soll dieses Buch dienen:** Es soll Therapeuten, Beratern und Seelsorgern Möglichkeiten aufzeigen, wie sie ihrer Klientel hilfreich zur Seite stehen, wenn diese Antworten auf eigene lebensphilosophische Fragen suchen. Es vermittelt, wie sie diese eigenverantwortliche Suche nach Lebenszielen und Lebenssinn non-direktiv unterstützen können.

**Inhalte und Ziele.** Zu diesem Zweck werden im Teil I einige therapeutische Strategien und Tools vermittelt sowie Anregungen für das Reflektieren metaphysischer Themen gegeben. Das Buch vermittelt keine allgemeingültigen philosophischen Erkenntnisse oder Einsichten. Vielmehr wird ein Weg aufgezeigt, wie man anderen dabei behilflich sein kann, zu eigenen Erkenntnissen und Ansichten zu gelangen. Was Therapeuten dazu benötigen sind philosophische Fertigkeiten, und die lassen sich schlecht anlesen.

Jemandem mit Hilfe eines Buchs das Philosophieren vermitteln zu wollen, ist ein kaum erfüllbarer Anspruch (vergleichbar dem, auf diese Art das Musizieren lehren zu wollen). Hierzu wäre das philosophische Gespräch weitaus geeigneter. So sehen auch Philosophen von Sokrates (Platon, 1964) bis Nelson (2002) und Heckmann (1981) den gemeinsamen Dialog, die gemeinsame Reflexion als optimale Vermittlungsweise an. Aber das wird auf diese Weise schwierig ...

Aus pragmatischen Gründen wird daher in Teil II die nach Platon (1964) zweitbeste Möglichkeit zum Vermitteln philosophischer Fertigkeiten gewählt: anhand schriftlich wiedergegebener Dialoge. Hier wird das praktische Vorgehen beim Analysieren und Planen von Lebenszielen bei unterschiedlichen Arten von Zielproblemen wiedergegeben und kommentiert.

Das Durchlesen allein wird nicht reichen, um ad hoc philosophische Fertigkeiten zu besitzen. Um die erworbenen Kenntnisse danach erfolgreich anwenden zu können, bedarf es leider noch umfangreichen Übens.

Auch wer darauf spekuliert haben sollte, dass er zumindest selbst am Ende die Wahrheit über die richtigen Ziele und das wahre Leben kennt, wird merken: Daraus wird leider nichts, denn wir arbeiten hier mit Glaubenssätzen.

Auch ich habe mir zu den aufgeworfenen Fragen eine eigene Meinung gebildet und an einigen Stellen mag diese auch durchscheinen. Wie auch immer: Sie ist nur eine Ansicht, irgendeine von unendlich vielen, die man dazu haben kann.

Die von mir aufgeworfenen Fragen, meine Reflexionen und Beispiele sollen und können nur dabei helfen, einen Einstieg in das eigene Reflektieren zu finden und diesen zu erleichtern. Am Ende muss sich doch jeder seine eigene Meinung in völliger Unsicherheit bilden und eigenverantwortlich entscheiden, woran er glauben will und woran nicht, welche Lebensziele er verfolgt und welchen Lebensinhalten und Werten er sich verschreiben möchte. Schließlich muss jeder die Konsequenzen seiner Glaubensentscheide und seiner Lebensziele selbst (er-)tragen.

Ich beschreibe das Analysieren und Planen von Lebenszielen sowohl für den Einsatz in der Psychotherapie als auch für die beraterische und seelsorgerische Tätigkeit. Aus stilistischen Erwägungen und Vereinfachungsgründen benenne ich jedoch den therapeutischen Einsatz und verwende die Begriffe »Therapeut« und »Klient«. Alle Beispiele sind leicht auf den beraterischen oder seelsorgerischen Bereich übertragbar. Aus denselben Gründen habe ich auf das »geschlechtsausgeglichen« Benennen der männlichen und weiblichen Formen verzichtet und lediglich die männliche verwendet. Natürlich sind die *Leserinnen* stets in diesen Formulierungen miteingeschlossen.

Begriffe, die für Leser ohne profunde Kenntnis in Kognitiver (Verhaltens-)Therapie oder Philosophie erklärungsbedürftig sein könnten, sind mit einem → gekennzeichnet und werden im Glossar erläutert.

### **Besonders relevant für Praktiker:**

Zu den einzelnen Veränderungsschritten und Problemtypen werden die häufigsten typischen Klienten-Widerstände aufgezeigt und ein möglicher therapeutischer Umgang beschrieben.

Neu in dieser Auflage sind umfangreiche Informations- und Arbeitsblätter zum Download für Therapeuten und Klienten.

Die Informationen für Therapeuten enthalten Hinweise und beschreiben Therapie-werkzeuge und therapeutische Strategien. Und zwar auch solche, die nicht speziell dem Thema Lebensziele analysieren und planen, sondern eher dem therapeutischen Allgemeinwissen zuzuordnen sind. Sie dienen dazu, dass Leser bei Bedarf diese vielfach an anderen Stellen beschriebenen Inhalte rekapitulieren können. Dadurch soll eine unnötige Redundanz im Buch vermieden werden. Die Informationen für Therapeuten sind auf den Materialien mit »INFO T« gekennzeichnet.

Die Informationen und Arbeitsblätter für Klienten (markiert mit »INFO K« und »AB«) dienen dem Therapeuten zur Arbeitserleichterung und den Klienten zur Therapieunterstützung. Mithilfe der Informationsblätter lassen sich wichtige Inhalte vor- oder nachbereiten und sie beugen dem Vergessen vor. Die Aufgabenblätter dienen dem konkreten Umsetzen des Erarbeiteten.

Die Informations- und Arbeitsblätter befinden sich im Anhang. Für den praktischen Einsatz können sie zudem kostenfrei heruntergeladen werden (s. Abschn. im Anhang: Hinweise zu Arbeitsmaterialien).

In den Behandlungsplänen, Arbeits- und Informationsblättern kommt es zu einigen inhaltlichen Überschneidungen. Diese sind der höheren Praktikabilität geschuldet und deswegen gewollt. So kann der Leser bei Bedarf direkt auf Behandlungsstrategien bei bestimmten Störungsbildern zurückgreifen, ohne den gesamten Bereich rekapitulieren zu müssen. Gleiches gilt für die Arbeitsblätter, die dadurch den Klienten gezielt für das jeweilige Störungsbild ausgeteilt werden können.

Ihre Rückmeldung, Kritik, Verbesserung- oder Ergänzungsvorschläge zur theoretischen Ableitung oder praktischen Anwendung sind sehr willkommen. Kontakt: siehe Autorenanschrift im Impressum.

Vaisala (Savaii), im Januar 2017

*Harlich Stavemann*



# **I Therapeutische Strategien und Tools für das Reflektieren metaphysischer Themen und für das Analysieren und Planen von Lebenszielen**

## **Einleitung**

- 1 Wert- und Glaubensgrundsätze erheben  
und reflektieren**
- 2 Handlungsziele: Den Ist-Zustand erheben**
- 3 Bestehende Ziele analysieren und  
auf Angemessenheit prüfen**
- 4 Handlungszielpläne: Den Soll-Zustand erarbeiten**



# Einleitung

Nachfolgend werden wir ständig mit den Begriffen »Lebensziele«, »Handlungsziele«, »metaphysische Prämissen« etc. konfrontiert. Für das bessere Verständnis möchte ich diesen Abschnitt mit einigen Definitionen beginnen. (Diese Übersicht finden Sie auch auf dem vorderen Innenteil des Buchs.)

**Lebensziele** beschreiben, wie jemand sein Dasein gestalten möchte. Sie bestehen aus metaphysischen Zielen und aus kurz-, mittel- und langfristig orientierten Handlungszielen.

**Metaphysische Ziele** oder *metaphysische Prämissen* bezeichnen grundlegende Glaubens- und Wertvorstellungen in Form moralischer, religiöser, politischer, sozialer und hedonistischer Konzepte, Vorlieben und Normen. Sie beschreiben also, *wie* bzw. unter welchen normativen → Randbedingungen jemand seine Handlungsziele verfolgen will.

**Handlungsziele** beschreiben, was jemand kurz-, mittel- und langfristig durch eigenes Commitment erreichen möchte. Handlungsziele beinhalten Zeitpunktziele, Etappenziele und Zeitraumziele.

**Zeitraumziele** können beständig verfolgt werden und sind nie final erreichbar (z. B. »nach meinen moralischen Regeln leben« oder »Beziehungen pflegen«).

**Zeitpunktziele** sind zu einem bestimmten Zeitpunkt final erreicht (z. B. »Abitur machen« oder »mein Kind großziehen«).

**Etappenziele** beschreiben Zeitpunktziele, die schrittweise zu übergeordneten Oberzielen führen (z. B. die Etappenziele »Hochschulreife«, »Medizinstudium« und »Approbation« beim Endziel »Arztpraxis eröffnen«).

**Oberziele** sind langfristig angelegt. Sie können sowohl aus Zeitpunkt- als auch aus Zeitraumzielen bestehen.

**Commitment** meint die Einsatzbereitschaft, die Überwindung aufzubringen, um das zu tun, was zum Erreichen der gesteckten Ziele notwendig ist.

## Philosophie und Psychotherapie

Wenn wir uns mit den Problemen beschäftigen, die Menschen mit ihren Lebenszielen haben und Lösungen dafür suchen, Lebensinhalte fokussieren und einzelne Punkte mit den Betroffenen auf Rationalität und Funktionalität reflektieren, dann geht es um die wichtigste aller lebensphilosophischen Fragen: um die Begründung und den Inhalt des eigenen Seins.

Aber was haben Psychotherapeuten und Berater mit Philosophie zu tun? Nun, hierzu gibt es bereits deutliche Statements namhafter Psychotherapeuten.

## Zitat

- ▶ »Psychologie blieb eine harmlose Kunst, bis sich die Philosophie ihrer annahm ... [Die Metaphysik] hat das Leben der Menschen und ihre Entwicklung im stärksten Maße beeinflusst.« (Adler, 2004 S. 40, 190)
- ▶ »For the psychotherapist, philosophy ... should be a mandatory field of study.« (Chessick, 1971, S. 50)
- ▶ »Philosophy permeates the living of all lives, whether consciously or otherwise; and its relevance should therefore require little defense.« (Mahoney, 1991, S. 24).
- ▶ »Ich habe noch keinen Fall von Neurose gesehen, bei dem nicht als letztes Problem und als letzter Konflikt, wenn man es so nennen will, sich eine unge löste metaphysische Frage enthüllt hätte.« (Frankl, 2010, S. 104)

Aussagen wie diese, die von Vertretern verschiedenster Psychotherapierichtungen stammen, machen allzu deutlich, wie stark Philosophie und Psychologie miteinander verweben sind.

Die Bedeutung philosophischer Inhalte für die eigene Disziplin wird von vielen Psychologen jedoch leider allzu häufig übersehen. Sie sind in der Regel auch nicht Bestandteil der Ausbildungscurricula für Psychotherapeuten. Nicht nur Verhaltenstherapeuten sind mit ihren, in erster Linie auf naturwissenschaftliche Techniken ausgerichteten Ausbildungen in philosophischem Vorgehen untrainiert (vgl. Stave mann, 2002; Bucher, 2014). Das gilt auch für Kognitive Psychotherapeuten und alle anderen Therapieschulen, die heute universitär gelehrt werden. Viele meiden daher dieses für sie unsichere Terrain. So sieht Chessick (1971) auch einen Hauptgrund für das Versagen von Psychotherapeuten in deren Unfähigkeit begründet, den lebensphilosophischen Fragen ihrer Klienten adäquat zu begegnen.

### **Lebensziele und Metaphysik**

Die Metaphysik gilt vielen als Königsdisziplin der Philosophie. Sie beschäftigt sich mit den → empirisch-naturwissenschaftlich nicht erfassbaren Bereichen der Wirklichkeit und forscht nach den Ursachen, den allgemeinen Regeln, Zusammenhängen und Prinzipien sowie dem Sinn und Zweck des Seins. Auch die Frage nach dem Sinn und Zweck des eigenen Daseins und somit nach den eigenen Lebenszielen ist eine meta physische. Dies macht deutlich, weshalb Psychotherapeuten und Berater sich auch mit Metaphysik auskennen sollten, um ihren Klienten angemessen weiterhelfen zu kön nen.

Bevor wir uns mit Lebenszielen und Lebensplänen befassen und die metaphysischen Axiome von Klienten erheben sowie gemeinsam mit ihnen reflektieren, werden wir in Kapitel 1 einige notwendige und/oder hilfreiche Begriffe betrachten.

Das Klären von Begriffen, wie »Lebenssinn«, »Lebenszweck«, »Tod«, »Sicherheit«, »Ewigkeit« oder »Gott« liefert uns das nötige philosophische Rüstzeug für das Klientengespräch.

## Wozu Lebensziele analysieren und planen?

Egal wie kurzfristedonistisch oder fatalistisch Menschen orientiert sind: Wohl jeder verfolgt bewusst oder unbewusst mehr oder weniger präzise formulierte Ziele. Mit dem Begriff »Lebensziel« sind langfristig angelegte Ziele gemeint, und zwar nicht nur Handlungsziele (mit denen wir festlegen, *was* wir erreichen oder beständig verfolgen möchten), sondern auch *wie* wir dies umsetzen, welche moralischen, religiösen, kulturellen und sozialen Normen wir dabei beachten wollen. Die meisten Menschen besitzen bereits mehr oder weniger präzise Lebensziele und können damit ihren Lebensalltag oftmals ohne besondere Probleme bewältigen. Nicht immer sind solche Ziele realistisch, widerspruchsfrei und dem eigenen Wohlbefinden dienlich. Häufig wird dann ein Psychotherapeut, Berater oder Seelsorger um Hilfe gebeten.

Wenn jemand unter seinen Lebenszielen leidet, kann dies z. B. darin begründet sein, dass

- ▶ er keine konkreten Ziele besitzt.
- ▶ er utopische, unrealistische Ziele verfolgt.
- ▶ er zu viele Ziele verfolgt.
- ▶ sich seine Handlungsziele inhaltlich widersprechen.
- ▶ sich die Handlungsziele nicht mit den metaphysischen Prämissen vereinbaren lassen.
- ▶ sich die metaphysischen Prämissen widersprechen.

Wie sich solche Probleme darstellen und wie ihnen zu begegnen ist, betrachten wir ausführlich in Kapitel 3.

## Lebensziele in der Psychotherapie analysieren und planen

Für die meisten Psychotherapeuten ist das Erheben und Analysieren der Klientenziele eine »Conditio sine qua non«. Denn ein wesentliches Kennzeichen humanistischer Therapieverfahren (wie z. B. der Integrativen KVT) besteht im Bemühen des Therapeuten, die metaphysischen Prämissen und die langfristigen Ziele des Klienten zu erheben und zu verstehen, bevor er darangeht, anhand dieser Prämissen die vorhandenen Konzepte und Handlungsziele zu prüfen und ggf. einen Behandlungsplan aufzustellen, um inadäquate Ziele zu modifizieren.

Dabei achten Therapeuten auch auf die Kausalität, die zwischen Lebenszielen und emotionalen/psychischen Problemen besteht. Wie wir in Kapitel 3 noch ausführlicher betrachten werden, können einerseits ungünstige Zielvorhaben zu emotionalen/psychischen Problemen führen, andererseits bewirken aber bestimmte psychische Probleme häufig auch Probleme mit Lebenszielen.

Sollte das Erheben dieser wichtigen Inhalte nicht innerhalb der Diagnosephase in den probatorischen Sitzungen möglich sein (z. B. wegen einer ausgeprägten depressiven Störung), werden sie z. B. im KVT-Therapieprozess (siehe Informationsblatt Info 1 T »Phasen einer ambulanten Integrativen KVT«; Stavemann 2015c) in der Phase 3 zunächst ausführlich erarbeitet, bevor zum Veränderungsprozess übergegangen wird.

Da Ziele nicht per se sinnvoll oder »gut« sind oder zu angenehm empfundenen Konsequenzen führen, besteht ein weiterer therapeutischer Aspekt darin, die Klienten

über die »Kosten« ihrer Lebensziele reflektieren zu lassen. Sind sie bereit, die kurz- und langfristigen Konsequenzen für Ihre Ziele und Werthaltungen zu (er-)tragen? Oder wollen sie diese lieber so modifizieren, dass sie ihnen erträglicher werden?

### **Lebensziele in der Beratung analysieren und planen**

Ob in der Berufs-, Karriere- oder Partnerberatung, im »Personal Coaching« oder in der Sozialarbeit: Auch hier besteht der Auftrag häufig darin, dem Klienten dabei zu helfen, Alternativen abzuwägen und sich für die sinnvollste zu entscheiden. Ebenso benötigt der Berater zunächst ein Verständnis von den übergeordneten Zielen und den metaphysischen Prämissen, um hilfreich zur Seite stehen zu können.

Möglicherweise erlebt der Klient auch berufliche oder soziale Probleme. Dies könnte darin begründet sein, dass er ungünstig oder unrealistisch plant, keine funktionale Zielhierarchie besitzt oder Ziele aufstellt, die er nicht aus eigener Kraft erreichen kann. Hier kann ein gemeinsam aufgestellter und geprüfter Handlungszielplan hilfreich sein.

Ein weiterer Aspekt im Beratungssetting besteht im Aufdecken und Auflösen von Handlungszielkonflikten.

### **Lebensziele in der Seelsorge analysieren und planen**

Seelsorgerische Arbeit ist angezeigt, wenn Klienten mit ihren moralischen oder religiösen Wertvorstellungen in Konflikt geraten. Sei es, dass

- ▶ sie plötzlich alte Konzepte bezweifeln,
- ▶ sie auf der Suche nach der objektiven Wahrheit Schiffbruch erleiden und deswegen in emotionale Turbulenzen geraten,
- ▶ einige ihrer Werte nicht miteinander vereinbar sind und zu moralischen Konflikten führen oder
- ▶ sie mit der Unsicherheit nicht klar kommen, ob bzw. wie es im erhofften Jenseits weiter geht.

Häufig geht es darum, unrealistische, zu rigide oder widersprüchliche Ziele hinsichtlich moralischer oder religiöser Wertvorstellungen zu relativieren oder in ein widerspruchsfreies Konzept zu integrieren.

## **Voraussetzungen für das Analysieren und Planen von Lebenszielen**

### **Voraussetzungen beim Klienten**

Als Therapievoraussetzungen werden vom Klienten regelmäßig folgende fünf Bedingungen erwartet:

- (1) Problemeinsicht
- (2) Veränderungsmotivation
- (3) Reflexionsfähigkeit
- (4) Reflexive Persönlichkeit
- (5) (Lebens-)Ziele

Dabei sollten die Punkte (1) bis (4) auch beim Analysieren und Planen von Lebenszielen vorausgesetzt werden, damit ein solches Angehen Aussicht auf Erfolg hat. Der Punkt (5) entfällt als Voraussetzung, da er durch den angestrebten Prozess erarbeitet werden soll.

Gerade im psychotherapeutischen Bereich müssen die Punkte (1), (2) und (4) regelmäßig überprüft und ggf. vor einem Therapiebeginn noch verstärkt oder aufgebaut werden, damit ein Therapieerfolg möglich wird. Der Punkt (3) ist kaum modifizierbar. Ist er zu sehr eingeschränkt, ist eine Therapie oder Beratung i. d. R. nicht hilfreich.

Zum Auf- und Ausbau der Punkte (1) und (2) dient die Phase 2 im KVT-Behandlungsprozess (siehe INFO 1 T). Hierzu können die Klienteninformationsblätter INFO 2 K und INFO 3 K (aus: Stavemann 2014c) genutzt werden.

Bei ungenügend ausgeprägter reflexiver Persönlichkeit muss zunächst die Ursache hierfür geklärt werden. Ist sie psychogener Natur, kann der Auf- und Ausbau von reflexiver Persönlichkeit durch einen eigenständigen therapeutischen Behandlungsplan angegangen werden. Ein mögliches Vorgehen wird von Stavemann & Hülsmann (2016) beschrieben.

### **Voraussetzungen beim Therapeuten**

Auch Therapeuten und Berater müssen bestimmte Kriterien erfüllen, wenn sie ihren Klienten beim Analysieren und Aufbauen von Lebenszielen behilflich sein wollen. Hierzu gehören neben der Bereitschaft, Klientenprämissen sorgfältig zu erheben und aus dieser erarbeiteten Klientenperspektive heraus vorhandene Konzepte zu prüfen und neue funktionale zu suchen, eine zugewandte Haltung und neutrale Position. Zudem sollte der Therapeut fähig und bereit sein, den Klienten zu eigenverantwortlichen Entscheidungen zu leiten und die erarbeiteten Erkenntnisse und Veränderungserfolge dem Klienten zuzuschreiben. Um all dies zu erreichen, benötigen Therapeuten und Berater

- (1) ein bedingtes Wahrheitskonzept,
- (2) die Fähigkeit, Sokratische Dialoge zu führen,
- (3) ein glaubwürdiges, kongruentes Modellverhalten und
- (4) ein bedingungsloses, multidimensionales Selbst(wert)konzept.

Die Punkte (1) und (2) sind für den Therapieerfolg derart relevant, dass sie im folgenden Abschnitt gesondert aufgegriffen werden.

Da die Glaubwürdigkeit des Therapeuten oder Beraters der wesentlichste Faktor in der Therapeut-Klient-Beziehung ist und zentral den Therapieerfolg mitbestimmt, muss die Relevanz von Punkt (3) nicht weiter begründet werden. Ein Therapeut, der selbst ziel- und planlos agiert, nicht konsequent eigene Vorgaben und Ankündigungen verfolgt und einhält, kann andere schlecht zum Aufbau und Verfolgen langfristiger Ziele motivieren.

Wer – wie in Punkt (4) gefordert – darauf abzielt, dass der Klient Erkenntnisse und Übungserfolge als eigene Leistung attribuiert, um dessen Selbsteffizienzerwartung und Selbstvertrauen zu stärken, benötigt als Therapeut ein Selbst(wert)konzept, das von

Leistung, Anerkennung oder Zuneigung anderer unabhängig ist. (Vertiefend zu den Therapeutenanforderungen siehe Stavemann, 2014b.)

## Therapeutische Haltung und Dialogstil

### Die therapeutische Haltung

Metaphysische Fragen lassen sich nicht auf naturwissenschaftliche Weise beantworten und die einzelnen Lösungswege sind nicht in objektiv »gut« oder »schlecht«, »richtig« oder »falsch« zu unterscheiden. Wir bewegen uns hier auf spekulativem Terrain und auf einer reinen Geschmacks- und Glaubensebene. Es ist – auch für noch so begnadete Psychotherapeuten und Berater – schlichtweg unmöglich, objektiv richtige Antworten auf lebensphilosophische Fragen zu erkennen. Dazu müssten sie das Universum von außen, von der nächsthöheren Abstraktionsebene aus betrachten können. Antworten auf Fragen wie z. B. nach der Existenz Gottes oder nach dem Sinn und Zweck des Lebens sind sowohl unbeweisbare als auch unwiderlegbare Glaubenssätze. Das gilt auch für die Antworten, die der Therapeut für sich selbst darauf gefunden hat.

Dies berücksichtigend ist eine förderliche therapeutische Haltung durch ein offenes, zugewandtes, nicht wertendes, neutrales Auftreten hinaus besonders durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

- ▶ Der Therapeut besitzt ein reflektiertes, bedingtes Wahrheitskonzept,
- ▶ er ist zum Perspektivenwechsel fähig und bereit,
- ▶ er kann zwischen innerer und äußerer Freiheit diskriminieren und
- ▶ er beherrscht den sokratischen Dialogstil.

### Das bedingte Wahrheitskonzept

Auch Psychotherapeuten und Berater besitzen keine objektive Erkenntnisfähigkeit. Selbst das, was wir durch Beobachtung und Erfahrung zu *wissen* meinen, ist es nicht sonderlich beeindruckend, sondern nur ein – wie auch immer gelungener oder missratener – individueller Versuch, die Realität zu beschreiben (vgl. Korzybski, 1951; Hayakawa, 1984; Mead, 1987; Singer, 2002; Watzlawick, 2005). Es ist nicht die Wirklichkeit selbst.

Nach Watzlawick et al. (2011) kann man Wissen hierarchisch gliedern in:

- (1) Wissen erster Ordnung: das sinnliche Gewahrsein von Objekten
- (2) Wissen zweiter Ordnung: Wissen um die Objekte
- (3) Wissen dritter Ordnung: Das »Weltbild«, das aus dem mit Bedeutungen versehenen Wissen zweiter Ordnung zusammengesetzt ist.

Als Psychotherapeuten und Berater beschäftigen wir uns mit dem Betrachten und Verändern der Prämissen und damit mit dem Wissen dritter Ordnung. Dies kann allerdings nur von einer Metaebene aus erfolgen: Allein auf der nächsten, der vierten Ebene kann die Einsicht erarbeitet werden, dass die empfundene Wirklichkeit keine schicksalhafte, objektive, unabänderliche Größe ist, sondern durch das eigene subjektive Erleben bestimmt wird.

Korzybski (1995), Watzlawick et al. (2011) und Hayakawa (1984) betonen diese Notwendigkeit, Systeme – und dazu gehören auch metaphysische Glaubenskonzepte – verlassen und von einer Metaebene betrachten zu müssen, um sie erkennen und beurteilen zu können. Aber leider haben wir damit ein Problem, denn bereits die fünfte Ebene ist mit menschlichem Verstand nicht mehr zu erfassen. Und obwohl das Beantworten metaphysischer Fragen so ungeheuer bedeutsam für unseren Lebensweg und unsere Lebensweise ist, können wir doch nur spekulieren, raten und *glauben*.

Richtige oder falsche Lösungen sind für uns nur subjektiv unter der Bedingung der angenommenen Klientenprämissen zu diskriminieren. Um entscheiden zu können, ob ein Ziel, eine Haltung oder Handlung des Klienten funktional oder dysfunktional ist, benötigt der Therapeut daher ein bedingtes Wahrheitskonzept.

Die Annahme eines bedingten Wahrheitskonzepts wirkt missionarischem Agieren auf Seiten des Therapeuten entgegen. Es wird deutlich, dass seine auch noch so perfekten eigenen Lösungen nicht sinnvoll auf den Klienten zu übertragen sind.



Ein Konzept, eine Handlung oder Haltung sind immer dann für den Klienten »richtig«, wenn sie unter der Bedingung *seiner* metaphysischen Prämissen und Oberziele angemessen sind.

(Ausführlich zu bedingtem Wahrheitskonzept und seinen Implikationen für Psychotherapie und Beratung siehe Stavemann, 2014b und nachfolgend im Kap. 1 sowie INFO 4 T.)

INFO  
4 T

### **Perspektivenwechsel**

Mit einem bedingten Wahrheitskonzept ist dem Therapeuten die Notwendigkeit deutlich, dass er die für seine Klienten richtigen Lösungen nur aus deren Perspektive heraus suchen und finden kann.

Die Bereitschaft und Fähigkeit zu einem solchen Perspektivenwechsel ist für das Analysieren und Planen von Zielen unabdingbar. Daher ist der Therapeut von Beginn an durch intensive Exploration bemüht, das Klientenkonzept in Form seiner metaphysischen Prämissen und Oberziele zu erheben und zu verstehen.

Dieses Vorgehen wirkt zudem extrem Widerstand reduzierend. Erkennt der Klient, dass er nicht von außen verändert werden soll, sondern dass der Therapeut eine Lösung sucht, die den obersten Klientengrundsätzen genügen und dass er selbst entscheiden darf, ob er diese neue Lösung übernehmen möchte, kann er allenfalls Widerstand gegen seine eigenen Regeln, Normen und Vorhaben zeigen.

### **Innere und äußere Freiheit**

Gerade beim Festlegen von Zielen kommt es darauf an, das Machbare, das aus eigener Kraft Erreichbare (die → innere Freiheit) vom Wunsch- und Anspruchsdenken und von dem von außen Hemmbaren (die → äußere Freiheit) zu trennen. Einerseits ist dies notwendig, um keine Energie für utopische Ziele zu verschwenden, andererseits um vorhandene eigene Einfluss- und Veränderungsmöglichkeiten nicht zu übersehen.

Der therapeutische Fokus wird beim Prüfen der Klientenziele ständig darauf gerichtet, ob er diese prinzipiell aus eigenem Zutun erreichen kann. Der Bereich der inneren Freiheit bezeichnet gleichzeitig das, wofür jemand selbst Verantwortung trägt. Dieses Differenzieren dient auch dem Auf- und Ausbau der Eigenverantwortungsübernahme beim Aufstellen und Verfolgen eigener Ziele. (Ausführlich zur inneren und äußeren Freiheit und ihren Implikationen für die Therapie und Beratung siehe Stavemann, 2014b.)

### Der Sokratische Dialogstil

Beim Erarbeiten von Antworten auf lebensphilosophische Fragen bedienen wir uns sinnvollerweise eines non-direktiven Gesprächsstils, in dem kein explizites Wissen vermittelt und nicht → sophistisch belehrt wird. Die Klienten sollen möglichst wenig in ihrem eigenverantwortlichen Entscheiden beeinflusst werden und selbst bestimmen, was, woran und an wen sie glauben wollen, welchen Werten sie folgen und welche Ziele sie anstreben möchten. Stattdessen sollen die Betroffenen zur eigenen Reflexion über die Thematik angeregt werden. Ein derartiges Vorgehen finden wir in den unterschiedlichen Formen der Sokratischen Dialoge und den darin verwendeten Disputtechniken.



Sokratische Dialoge sind wegen ihres non-direktiven Vorgehens besonders bei allen lebensphilosophischen, metaphysischen Themen geeignet, in denen Klienten ihre eigene, subjektiv *wahre* Lösung suchen.

Das Wesen, die unterschiedlichen Modelle, Ziele und Möglichkeiten Sokratischer Dialoge mit ihren typischen Frage- und Disputtechniken sind inzwischen vielfach beschrieben (siehe z. B. Stavemann, 2015a, b; 2013b), sodass wir uns an dieser Stelle nur überblickartig damit beschäftigen.

Ein Sokratischer Dialog setzt ein Thema in Form einer Grundüberzeugung, Lebensphilosophie, Zielfrage oder Moralvorstellung voraus. Das typisch Sokratische im Vorgehen besteht nicht nur im Dialogstil mit seiner nichtwissenden, erfragenden, um Verständnis bemühten, zugewandten, akzeptierenden Therapeutenhaltung. Ein weiterer Bestandteil ist die Dialogstrategie. Sie beschreibt, *wie* behauptetes Wissen hinterfragt wird, um den Klienten in den → »Zustand innerer Verwirrung« zu führen, und *wie* der Therapeut (mit oder ohne → regressive Abstraktion) seine Klienten mithilfe induktiver und deduktiver Fragen zu funktionalen Erkenntnissen führt, ohne selbst neues Wissen oder eigene Ansichten zu vermitteln. Der Klient soll selbst vorhandene Unstimmigkeiten oder Fehler in seiner alten Denkweise aufdecken, damit *er* sie unglaublich findet. Der Erfolg kognitiven Umstrukturierens hängt entscheidend davon ab, wie sehr der Klient von seiner neuen Ansicht überzeugt ist und die Dysfunktionalität der alten versteht.

Einzelne Disputstrategien und -techniken oder Kommunikationswerkzeuge in Form von Analogien, Metaphern, Reframing, Humor, Ironie, Überzeichnen, Rollentausch, Modellen und Verhaltensübungen wirken zwar sehr effektiv im Sokratischen

Dialog, bilden allerdings nicht die Methode selbst. Diese besteht aus mehr als einem Aneinanderreihen verschiedener Techniken.

Das wesentlichste Kennzeichen Sokratischer Dialoge besteht im Bemühen des Therapeuten, das Weltbild seines Klienten zu verstehen. Aus dieser Perspektive heraus wird gemeinsam untersucht, ob seine Ziele unter Annahme der Klientenprämissen funktional sind. Sind sie das nicht, entscheidet der Klient, ob er seine Handlungsziele oder seine Prämissen verändern möchte.

Sokratische Dialoge sind ergebnisoffen, verlaufen jedoch strukturiert und prozesshaft. Sie lassen sich auf drei Arten für unterschiedliche therapeutische Ziele einsetzen:

- ▶ explikative Sokratische Dialoge dienen zum Klären von Begriffen (z. B.: »Was ist das: Ein erfolgreiches Leben?«).
- ▶ normative Sokratische Dialoge werden zum Lösen moralischer Fragen oder Konflikte genutzt (z. B.: »Darf ich das: Mich scheiden lassen und eine neue Beziehung eingehen, obwohl ich zwei schulpflichtige Kindern habe?«).
- ▶ funktionale Sokratische Dialoge klären Zielfragen oder -konflikte (z. B.: »Soll ich das: Meine »sichere« Anstellung kündigen und in eine andere Stadt ziehen, um dort eine interessantere freiberufliche Tätigkeit aufzunehmen, wobei der Erfolg unsicher ist?«).

Für Leser, die zum besseren Verständnis dieses Gesprächsstils und seiner Techniken etwas rekapitulieren möchten, dienen die Informationsblätter 4 bis 12. Dabei beschreiben INFO 5 T, INFO 6 T und INFO 7 T die Struktur und das Vorgehen beim explikativen, normativen und funktionalen Sokratischen Dialog. INFO 8 T zeigt das Vorgehen bei der Regressiven Abstraktion in den unterschiedlichen Dialogformen und INFO 9 T führt Regeln und Tipps für Therapeuten beim sokratischen Dialogisieren an. Die dabei verwendeten Werkzeuge in Form von Fragetechniken (darunter besonders die Disputtechniken) werden in INFO 10 T und INFO 11 T dargestellt. INFO 12 T beschreibt die Differenzialindikation: Wann werden sinnvollerweise Disputtechniken genutzt, wann Sokratische Dialoge?

**Gebot der Zurückhaltung.** Da beim Beantworten metaphysischer Fragen keine objektiv richtigen Lösungen angestrebt werden können, wird der Therapeut bei der Reflexion bedenken, dass es ausschließlich um die individuelle, für den Klienten richtige Lösung geht. Wenn der Klient sein eigenes Konzept reflektiert und auf Angemessenheit prüft, werden wir daher Heckmanns »Gebot der Zurückhaltung« (Heckmann, 1981) in abgewandelter Form als therapeutische Grundregel beachten:



Wie auch immer die Sichtweise des Therapeuten zu einer metaphysischen Thematik aussieht, er wird sich stets dessen bewusst sein, dass der eigene Glaube und die eigenen Wertvorstellungen nur eine Sicht unter unendlich vielen Möglichkeiten darstellen, die ebenso unbeweisbar sind, wie das Glaubens- und Wertesystem des Klienten. Beim gemeinsamen Reflektieren wird er daher lediglich die kurz- und langfristigen emotionalen, ökonomischen, sozialen »Kosten« und

Verhaltenskonsequenzen unterschiedlicher Konzepte herausarbeiten lassen. Der Klient wird dann eigenverantwortlich entscheiden, ob er einem bestimmten Glaubens- oder Wertesystem angehören und die damit verbundenen Konsequenzen weiter (er-)tragen möchte, oder ob er künftig lieber ein anderes mit dessen Konsequenzen wählt.

## Struktur beim Analysieren und Planen von Lebenszielen

Um sich bei der Analyse und dem Planen von Lebenszielen nicht in der Vielzahl unterschiedlich stark gewichteter Ober- und Unterziele und diverser Wert- und Geschmacksvorstellungen zu verirren, hilft es Therapeuten und Klienten einer inhaltlichen Logik zu folgen und das Vorgehen systematisch aufeinander aufzubauen. Einen solchen strukturierten Verlauf zeigt die folgende Übersicht.

### Übersicht

#### Struktur beim Analysieren und Planen von Lebenszielen

##### (1) Relevante Glaubensgrundsätze und Werte erheben und reflektieren

1. **Relevante Glaubensgrundsätze erheben:** Wie lauten die religiösen Glaubensgrundsätze des Klienten, denen sich seine einzelnen Zielvorhaben unterzuordnen haben?
2. **Relevante Glaubensgrundsätze reflektieren:** Hält der Klient diese nach intensiver Reflexion weiter für glaubwürdig? Oder möchte er sie ganz oder teilweise verwerfen und durch andere ersetzen?
3. **Ist er bereit, die daraus resultierenden Konsequenzen zu (er-)tragen?**
4. **Relevante Werte erheben:** Wie lauten die moralischen, sozialen, kulturellen, politischen Werte des Klienten, denen sich seine einzelnen Zielvorhaben unterzuordnen haben?
5. **Relevante Werte reflektieren:** Hält der Klient diese nach intensiver Reflexion weiter für glaubwürdig? Oder möchte er sie ganz oder teilweise verwerfen und durch andere ersetzen? Ist er bereit, die daraus resultierenden Konsequenzen zu (er-)tragen?

##### (2) Handlungsziele: Den Ist-Zustand erheben

1. **Bestehende Handlungsziele erheben:** Welche Handlungsziele verfolgt der Klient zurzeit in unterschiedlichen Lebensbereichen (Sozial-, Arbeits-, Freizeit- und sonstiger Bereich)?
2. **Zeit- und Energiebedarf für bestehende Handlungsziele erheben:** Wie viel Zeit und Energie wendet der Klient aktuell für die einzelnen Vorhaben auf?

##### (3) Bestehende Ziele analysieren und auf Angemessenheit prüfen

*Keine Ziele analysieren, bevor die metaphysischen Axiome des Klientenmodells verstanden und reflektiert wurden!*

1. **Ziele auf Widersprüchlichkeit prüfen:** Um Zielkonflikte zu vermeiden, werden alle Ziele des Klienten auf Widerspruchsfreiheit geprüft, und zwar jeweils für die
  - (a) Glaubens- und Wertvorstellungen
  - (b) Handlungsziele
2. **Handlungsziele auf Normenverträglichkeit prüfen:** Hier wird geprüft, ob einzelne Handlungsziele gegen die erhobenen Werte oder Glaubensgrundsätze des Klienten verstoßen.
3. **Handlungsziele auf Rationalität und Funktionalität prüfen:** Rational sind Handlungsziele, wenn sie prinzipiell aus eigener Kraft zu erreichen sind. Funktional sind sie, wenn sie unter Beachten der metaphysischen Klienten-Axiome dessen Oberziele verfolgen.
4. **Art, Ursache und Konsequenzen des Zielproblems diagnostizieren:** Wie sieht die Zielproblematik des Klienten aus? Verfolgt er keine, zu viele, irrationale oder widersprüchliche Ziele oder Werte? Wodurch wird das bestehende Zielproblem hervorgerufen? Besteht eine psychische Erkrankung, die das Problem verursacht? Worin bestehen die Symptomgewinne, worin die langfristigen Symptomkosten?

**(4) Handlungszielpläne: Den Soll-Zustand erarbeiten**

*Keine Ziele planen, bevor die Art des bestehenden Problems, dessen Symptomgewinne, Konsequenzen und typischen Widerstände verstanden sind!*

1. **Therapeutische Strategie:** Je nachdem, welche Art von Zielproblematik vorliegt, entwickelt der Therapeut eine adäquate Behandlungsstrategie. Hier wird z.B. entschieden, ob dem eigentlichen Bearbeiten des vorliegenden Zielproblems eine Phase vorgeschaltet werden muss z.B. um die Problemeinsicht oder Veränderungsmotivation des Klienten aufzubauen oder zu stärken.
2. **Veränderungsziele des Klienten erfragen und ggf. neue erarbeiten:** Sieht der Klient selbst Probleme, Entscheidungs- oder Veränderungsbedarf? Ggf. werden neue Veränderungsziele für die vorliegende Problematik erarbeitet (z.B. Handlungsziele reduzieren oder neue erarbeiten).
3. **Handlungszielpläne für unterschiedliche Zeithorizonte erstellen lassen:** Welche Handlungsziele möchte der Klient künftig für unterschiedliche Zeithorizonte neu, stärker, weniger oder gar nicht mehr verfolgen? Welcher Zeit- und Energieeinsatz ist dafür geplant?
4. **Handlungszielpläne prüfen:** Sind die einzelnen Handlungsziele konkret beschrieben? Sind sie rational und funktional? Ist der geplante Zeit- und Energieeinsatz funktional und realistisch? Wird für alle Zeithorizonte das 100-Prozent-Kriterium eingehalten?
5. **Hierarchische Struktur der Handlungsziele erstellen lassen:** Besitzt der Klient eine Zielhierarchie, um künftig Zielkonflikte leichter auflösen zu können? Ggf. muss noch eine Hierarchie der Handlungsziele erstellt werden.

6. **Korrigierte Handlungszielpläne prüfen und ggf. nachbessern lassen:** Die korrigierten Handlungspläne werden erneut wie unter Punkt 4. beschrieben geprüft und ggf. erneut nachgebessert.

Die einzelnen Schritte dieser Systematik werden in den Kapiteln 1 bis 4 ausführlich betrachtet.

## Strategien für typische Widerstände

Manche Klienten erwarten, dass der Therapeut oder Berater ihnen eine präzise, richtige und garantiert erfolgreiche Lösung für ihr Zielproblem vorlegt, die sie nur noch zu befolgen haben. Sie reagieren oft irritiert oder mit Unverständnis auf die non-direktive Haltung des Therapeuten und dessen Erwartung, selbst über ihr Problem zu reflektieren und auch eine eigenverantwortliche Lösung dafür zu suchen.

Betrachten wir nachfolgend einen möglichen Umgang mit den diesbezüglich häufigsten Widerständen.

- (1) **»Warum eiern wir hier eigentlich so lange rum? Können Sie mir nicht sagen, wie die Lösung heißt!« Oder: »Ich brauche keine Fragen. Was ich brauche sind Antworten!«**

Vermutlich haben wir hier einen reflexionsunwilligen Menschen vor uns, der seine (Welt-)Anschauungen noch in »richtig« und »falsch« sortiert und auf der Suche nach der einzig wahren Lösung für sein Problem ist. Wenn der Therapeut etwas taugt, wird er die wohl kennen ...

**Therapeutischer Ansatz.** Hier muss der Therapeut erst vorbereitende Einsichtsarbeit betreiben, bevor er zu seinem eigentlichen Anliegen vordringen kann: dass der Klient eigenverantwortlich seine eigene Lösung sucht.

Die Frage wird er aber besser zunächst direkt beantworten, z. B. mit: »Leider nicht, denn dazu fehlen mir zwei Voraussetzungen: Erstens absolutes Wissen, um Ihnen eine garantiert richtige, für alle Zeit gültige Lösung präsentieren zu können. Zweitens fehlt mir noch hinreichendes Wissen über Ihre persönlichen Normen, Glaubengrundsätze, Werte und Ziele, um Ihnen bei einer persönlich richtigen Lösung helfen zu können. Aber an Letzterem arbeiten wir gerade. Ich möchte Ihnen das gern an einem Beispiel verdeutlichen: Stellen Sie sich vor, wir treffen drei Kinder auf der Straße. Zwei davon lecken ein Eis, das eine ein Himbeer-, das andere ein Vanilleeis. Das dritte Kind hat das Geld für das Eis behalten und schaut zu. Was meinen Sie, welches Kind hat die richtige Lösung gefunden?«

Danach wird der Therapeut den Unterschied zwischen »Glauben« und »Wissen«, zwischen »richtig« und »falsch« und »bevorzugen« erarbeiten lassen und mit Hilfe eines explikativen Sokratischen Dialogs zum Thema »Was ist das: richtig?« zur Erkenntnis leiten, dass

- ▶ es ohne absolutes Wissen keine garantiert richtigen Lösungen geben kann,
- ▶ kein Mensch über absolutes Wissen verfügt,
- ▶ objektiv richtige Lösungen daher für Menschen nicht erkennbar sind,
- ▶ stattdessen lediglich subjektiv »richtige« Lösungen auf Geschmacks- und Glaubensbasis angestrebt werden können und
- ▶ nur die beschrittenen Wege zu den subjektiven Lösungen in funktionale oder dysfunktionale, in richtige und falsche unterschieden werden können.

Vermutlich wird auch der Widerstand des Klienten vor der Selbstverantwortungsübernahme für eigene Entscheide zum Thema gemacht. Dazu wird der Therapeut zunächst dessen Ursache klären: Handelt es sich dabei um Vermeidungs- oder Null-Verzicht-Denken oder um die Angst, Fehler zu begehen mit a) darauf begründetem Selbstwertverlust oder b) der Erwartung, dafür durch ein höheres Wesen bestraft zu werden.

Die jeweiligen therapeutischen Strategien für diese drei Möglichkeiten betrachten wir in Kap. 4.

(2) **»Das ist ja ein merkwürdig unausgewogenes Gespräch: Immer soll ich alles von mir preisgeben. Haben Sie eigentlich auch eine Meinung?«**

So argumentiert ein Mensch mit einem Selbstwertproblem. Vermutlich ein »Punkte-kämpfer«, der sich um einen Punkteverlust aufgrund einer hierarchisch strukturierten Situation sorgt. Er interpretiert diese Befürchtung als Schwäche und versucht sie deswegen mit aggressiv-forschem Verhalten zu kaschieren. Der Klient möchte vermutlich mit seiner Frage die Hierarchie zu seinen Gunsten verändern.

**Therapeutischer Ansatz.** Meist ist es am sinnvollsten, wenn der Therapeut zunächst die Tür, die der Klient einzurennen versucht, sperrangelweit öffnet und ihm so viele Punkte hinüberschiebt, wie der zu brauchen meint: »*Sie* stehen hier im Mittelpunkt, weil *Sie* hier die Nummer eins sind. Ich werde dafür bezahlt, dass ich mich in dieser Zeit ausschließlich darum kümmere, mit Ihnen zusammen die für *Sie* günstigste Lösung zu finden. Um das beurteilen zu können, muss ich ganz genau verstehen, wer Sie sind, welche Einstellungen, Normen, Wert- und Moralvorstellungen Sie haben und welche Ziele Sie verfolgen. Da wir uns hier sicherlich unterscheiden (wie die meisten anderen Menschen auch) wird Ihnen meine eigene Meinung zu bestimmten Fragen und Themen nicht nützen. Damit wir beide nicht bei der Suche nach der für *Sie* optimalen Lösung abgelenkt werden, versuche ich, mich völlig herauszuhalten.«

Anschließend wird der Therapeut das Selbstwertkonzept des Betroffenen herausarbeiten. Durch gemeinsame Reflexion wird die Erkenntnis erarbeitet, dass hierarchische Situationen nicht zum Selbstwertbestimmen taugen (ebenso wenig wie andere interne oder externe Kriterien). Er wird die immensen psychischen Turbulenzen verdeutlichen, die pauschales Selbstwertbestimmen verursacht. Anschließend wird er mit Hilfe eines explikativen Sokratischen Dialogs zum Thema »Was ist das: ein wertvoller Mensch?« ein alternatives Konzept erarbeiten lassen, mit dem man sich

selbst sinnvoll beurteilen kann. (Zum Beschreiben dieses Vorgehens mit kommentiertem Beispieldialog siehe: Stavemann, 2015a, Abschnitt 7.2.)

## Weiterführende Literatur

- Stavemann, H. H. (2002). Plädoyer für eine »philosophische Wende« in der Kognitiven (Verhaltens-) Therapie. *Zeitschrift für Rational-Emotive & Kognitive Verhaltenstherapie*, 13 (1), 43 – 52.
- Stavemann, H. H. (2006). Differentialindikation für Disputationstechniken und Sokratische Dialoge in der Kognitiven Verhaltenstherapie. *Verhaltenstherapie & Psychosoziale Praxis*, 38 (2), 337–349.
- Stavemann, H. H. (2014b). *Integrative KVT. Die Therapie emotionaler Turbulenzen* (5. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Stavemann, H. H. (2015a). *Sokratische Gesprächsführung in Therapie und Beratung* (3. Aufl.). Weinheim: Beltz.

# 1 Wert- und Glaubensgrundsätze erheben und reflektieren

## Metaphysische Prämissen erheben

»Herr Ober, was können Sie mir denn empfehlen?« Falls der derart ungenau Befragte nun nicht nachhakt: »Mögen Sie lieber Fisch, Fleisch oder etwas Vegetarisches?«, wird der Gast auf diese Weise allenfalls erfahren, was der Ober selbst am liebsten äße – oder was die Küche gern los wäre. Der Befragte wird nicht angemessen beraten können, solange er nicht die Präferenzen (den Geschmack) und Prämissen des Gastes kennt, wie z. B. Restriktionen wegen vorhandener Allergien, Intoleranzen, Diabetes oder glaubensbedingte Einschränkungen, z. B. bei Vegetariern, Veganern, Moslems (kein Schweinefleisch) oder Hindus (kein Rindfleisch).

In einer ebensolchen Lage befindet sich ein Therapeut, der seinem Klienten beim Lösen von Problemen helfen möchte, die aus bestimmten Lebenszielen resultieren. Auch er kann dabei nicht sinnvoll unterstützen, solange er nicht die Oberziele und → metaphysischen Prämissen seines Klienten kennt, denn diese liefern den Maßstab zum Beurteilen, ob einzelne Handlungsziele angemessen, funktional und widerspruchsfrei hinsichtlich dieser Glaubensgrundsätze sind.

Wenn wir die Oberziele und metaphysischen Axiome des Klienten erfahren wollen, benötigen wir hierzu dessen Antworten auf Fragen wie:

- ▶ »Wodurch bin ich?«
- ▶ »Weshalb und wozu bin ich hier?«
- ▶ »Gibt es etwas nach dem Tod?«
- ▶ »Wie lebt man *richtig*?«
- ▶ »Welcher Moral will ich folgen?«
- ▶ »Welche sozialen Regeln und Ziele finde ich wichtig?«

Für diesen ersten explorativen Teil können verschiedene Fragebögen zu Hilfe genommen werden. Hierzu dienen z. B. die Arbeitsblätter AB 1 (»Relevante Glaubensgrundsätze«) und AB 2 (»Relevante Wertvorstellungen«). Lebenszielrelevante Werte können auch mit Fragebögen erhoben werden, die aus der Akzetanz- und Commitmenttherapie stammen [siehe z. B. »Der Fragebogen zu Lebensleitsätzen« (Ciarrochi & Bailey, 2010, Arbeitsblatt 14) oder »Werte sortieren: Was ist mir wichtig?« und »Wertefragebogen« (Wengenroth, 2012, Arbeitsblätter 88 und 89)]. Einen Überblick über die Relevanz von Werten und die Problematik ihres Erfassens geben Flassbeck & Keßler (2013).

Erst wenn wir die Klientenperspektive zu diesen Fragen kennen, können wir daran gehen, sie zu reflektieren, auf ihre Konsequenzen hin zu betrachten und sie ggf. modifizieren, falls die Konsequenzen dem Klienten zu massiv erscheinen.

AB  
1

AB  
2

## Metaphysische Prämissen reflektieren

Glaubens- und Wertekonzepte sind die obersten Regeln, nach denen Menschen sich durchs Leben bewegen und die wesentlich bestimmen, welche kurz- und langfristigen Handlungsziele sie sich setzen. Schon allein deswegen wird der Analyse der Handlungsziele stets das Reflektieren der Glaubens- und Wertepremissen vorangehen. Sie wirken handlungssteuernd oder -blockierend und sie bestimmen, wie zufrieden jemand mit sich und seinem Verhalten ist. Aber sie können auch hohen emotionalen Stress erzeugen und krank machen. Dies geschieht regelmäßig, wenn die verfolgten Glaubensgrundsätze oder Werte und die dazu aufgestellten Regeln unerreichbar sind oder sich gegenseitig widersprechen.

Deshalb geht es beim Reflektieren der metaphysischen Prämissen in erster Linie darum, den Klienten dazu anzuleiten, zu prüfen,

- ▶ ob die einzelnen Glaubens- oder Wertvorstellungen durch ihn prinzipiell erreichbar sind.
- ▶ ob sich einzelne davon widersprechen.
- ▶ welche Kosten/ welches Commitment jedes dieser Ziele erfordert.
- ▶ ob er bereit ist, diese Kosten/ dieses Commitment dafür aufzubringen.

**Metaphysische Axiome und ihre Kosten.** Möglicherweise resultieren die beklagten Probleme nicht aus irrationalen oder dysfunktionalen Zielen, sondern sind unvermeidliche Konsequenzen aus den Klientenprämissen oder sie beschreiben das nötige Commitment für das Verfolgen derselben.

So etwas kommt häufig vor. Die Aufgabe des Therapeuten besteht in solchen Fällen darin, mit dem Klienten den Zusammenhang zwischen seinen metaphysischen Axiomen und den daraus resultierenden unvermeidlichen »Kosten« zu betrachten. Diese Kosten lassen sich nur vermeiden, wenn der Klient bestimmte Prämissen aufgibt und dafür andere mit deren Konsequenzen verfolgt.



Wenn jemand über zielbezogene Probleme klagt, ist zu prüfen, ob diese durch irrationale oder dysfunktionale Ziele bedingt sind, oder ob es sich um normale Konsequenzen der gewählten Handlungsziele oder der metaphysischen Prämissen handelt.

Beim gemeinsamen Reflektieren und Prüfen der Antworten, die der Klient auf die metaphysischen Fragen gefunden hat, wird der Therapeut in seinen philosophischen Fertigkeiten gefordert. Wir haben bereits in der Einleitung die typischen Therapeutenanforderungen betrachtet, die hier gefragt sind: Das Eintauchen in die Klientenperspektive, um die erhaltenen Antworten auf Angemessenheit untersuchen zu können. Dabei können unterschiedliche Probleme auftauchen, die durch metaphysische Prämissen bedingt sind.

**Probleme mit metaphysischen Prämissen.** Betrachten wir zunächst die häufigsten Schwierigkeiten, die Klienten mit ihren metaphysischen Konzepten haben, sowie

Argumente und Überlegungen, die bei der Reflexion helfen können. Besonders häufig stoßen wir auf folgende Ursachen:

- ▶ Jemand verfolgt einen Wert oder ein Glaubenskonzept, der / das ihm selbst nicht mehr bewusst ist, und er kann die dadurch verursachten beklagten Symptome nicht mehr darauf zurückführen.

**Beispiel:** Ein Mensch mit einem verinnerlichteten, inzwischen unbewusst ablaufenden Schuld-und-Sühne-Konzept kann sich nicht mehr erklären, weshalb er sich nach Fehlleistungen selbst beschimpft, innerlich abwertet oder gar physisch selbst bestraft.

- ▶ Jemandem sind die Konsequenzen seines Werte- oder Glaubenskonzepts nicht (mehr) bewusst.

**Beispiel:** Wer glaubt für Fehler bestraft zu gehören, muss bei jeder Entscheidung eine Bestrafung fürchten, da er diesen stets in Unsicherheit fällen muss. Die dabei empfundene Angst ist für den Betroffenen häufig nicht mehr erklärbar.

- ▶ Die präferierten Werte passen nicht zum Glaubenssystem.

**Beispiel:** Der Wunsch nach einem sexuell erfüllten Leben widerspricht einem Keuschheitsgebot.

- ▶ Die gewählten Werte sind unvereinbar und kollidieren miteinander.

**Beispiel:** Die Werte »soziale Geborgenheit« und »Unabhängigkeit« können nicht zeitgleich gelebt werden.

- ▶ Ein Werte- oder Glaubenskonzept ist in sich widersprüchlich.

**Beispiel:** Jemand vertritt ein Selbstwertkonzept mit dem Motto »Hast du was, bist du wer« und glaubt gleichzeitig, es sei sündig, dem Besitz zu frönen.

- ▶ In einem Glaubenssystem sind Normen unlogisch abgeleitet.

**Beispiel:** Wenn jemand glaubt, dass nur gute Menschen nach dem Tod mit dem Paradies belohnt werden und dass man sich selbstlos verhalten muss, um gut zu sein, dann ist dieses »selbstlose« Verhalten nicht mehr selbstlos, sondern egoistisch. Denn es wird ausschließlich wegen der eigenen angestrebten Ziele gezeigt.

- ▶ Ein abgewähltes Glaubenssystem und dessen Gebote werden unbewusst weiter befolgt und man verletzt damit die Regeln und Normen des neuen Glaubens.

**Beispiel:** Jemand konvertiert vom Islam zum Christentum, ist aber immer noch mit seinen drei Frauen verheiratet.

Betrachten wir nachfolgend, wie die wichtigsten metaphysischen Fragen reflektiert werden können.

## 1.1 Wodurch bin ich?

Manche Klienten argumentieren beim Beantworten dieser Frage bewusst oder unbewusst mit religiösen Ansichten und Glaubenssätzen. Oft ist ihr emotionales Leid gerade dadurch hervorgerufen, dass sie vermeintlich göttlichen Anforderungen nicht genügen oder eventuell nicht genügen könnten.

Um herauszufinden, ob ein Klient so einem Denken anhängt, muss man seine Glaubensgrundsätze explorieren. Die meisten Menschen sind jedoch überfordert, das aus dem Stegreif zu beantworten. Deshalb werden solche Fragen aus zeitökonomischen Gründen sinnvollerweise nicht direkt in der Therapiestunde gestellt, sondern als schriftliche Hausaufgabe. Diese Exploration der Glaubensaxiome kann anhand standardisierter Fragen erfolgen (siehe AB 1 »Relevante Glaubensgrundsätze«).

AB  
1

### **Entscheidungsalternativen**

Wir sind weder in der Lage, die Existenz eines Schöpfergottes zu beweisen, noch sie zu widerlegen. Diese Frage ließe sich nur entscheiden, wenn wir den Kosmos von einer uns nicht zugänglichen Metaebene betrachteten. Unter Berücksichtigen verschiedener metaphysischer Modelle und ihrer → Erkenntnistheorien hinsichtlich der Existenz eines Gottes oder mehrerer bleiben also folgende spekulative Möglichkeiten, aus denen wir wählen können, was wir glauben wollen:

- (1) Es gibt einen Schöpfergott (oder mehrere),
  - (a) der an uns bestimmte Erwartungen hegt, an denen wir zwar später gemessen werden, die wir jedoch nicht erkennen können. Das Leben endet für »die Seele« (oder einen anderen, immateriellen Teil von uns) nicht mit dem Tod, sondern jeder Mensch wird anschließend für sein mehr oder weniger gottgefälliges Leben belohnt oder bestraft. (Diese → theistische, auf das Jenseits ausgerichtete Alternative entspricht z. B. der platonischen, neo-platonischen und christlich-neoplatonischen Sichtweise.)
  - (b) der an uns nicht weiter interessiert ist oder keine besonderen Anforderungen stellt, oder – falls doch – das Einhalten oder Abweichen davon weder belohnt noch bestraft. Nach dem Tod kommt nichts mehr. Dieser Schöpfer wäre für die Existenz des Weltalls, des Urknalls, die Naturgesetze und die Evolution verantwortlich. (Diese diesseitsorientierte Sichtweise entspricht beispielsweise eher der sokratischen und aristotelischen Philosophie.)
- (2) Es gibt keinen Schöpfergott, alles Vorhandene ist evolutionäres (Zufalls-)Produkt und der »Mensch« ist dabei nur eine vorübergehende Entwicklungsstufe in der Vielfalt der Arten. Das Leben endet unbewertet mit dem Tod. (Diese → atheistische Version wird besonders durch die empirisch-naturwissenschaftlichen Vertreter, z. B. von den vorsokratischen → Naturphilosophen bis hin zu den → Empiristen der Moderne favorisiert.)

### **Drohende Konsequenzen für Fehlentscheide**

Was den meisten den Entscheid zwischen diesen Alternativen so schwer macht, ist das damit verbundene erhebliche Risiko eines Fehlentscheids:

- ▶ Wer zu Unrecht der Version (1a) anhängt, sich auf das paradiesische Leben im Jenseits ausrichtet und dafür im Diesseits darbt, verzichtet oder gar Selbstkasteiung betreibt, könnte am Ende herausfinden: »Nix is! Alles für die Katz! Umsonst verzichtet und gedarbt. Wenn man das nur früher gewusst hätte!«

- ▶ Aber auch die Vertreter der Ideologie (1b) oder (2) leben nicht ungefährlich in ihrem schwelgenden, hedonistisch orientierten, ach so kurzen Leben: »Was wäre, wenn doch ...? Und dann auf ewig dafür zahlen? Schrecklich!«

Und was nun?

Na ja, *Entscheidungssicherheit* werden wir aus den genannten Gründen durch noch so intensive Reflexion nicht erlangen. Aber schauen wir uns doch einige Argumente an, die angeblich für oder gegen die Existenz eines Schöpfergottes und für oder gegen die Annahme ewigen Lebens sprechen. Möglicherweise trägt dies dazu bei, sich trotz weiter bestehender Unsicherheit leichter eigenverantwortlich für die eine oder andere Sichtweise zu entscheiden.

### **Gott als Schöpfer**

Menschen neigen dazu, Erklärungen für ihre Beobachtungen zu suchen. Das hat im Laufe unserer Entwicklungsgeschichte allerdings bereits zu allerlei Kausalitätszuschreibungen geführt, die von kindlich-naiv (»Opi, Omi und Knurpsi, mein liebes Meerschwein, schauen mir von oben zu und wachen über mich«) über logisch nicht nachvollziehbar (z. B. diverse logische Widersprüche im Alten und im Neuen Testament oder die Seelenlehre mit ihrer Dualismushypothese) bis zu dümmlich (»Es stimmt, weil es geschrieben steht!«) und ignorant reichen (siehe z. B. Galileo Galilei und das Dogma der päpstlichen Unfehlbarkeit).

Dennoch: Diese Glaubensvarianten erklären das Entstehen des Universums und unseres Daseins. Dies geschieht, indem alles Unerklärliche, all das, was Alltagserfahrungen und logischem Ableiten widerspricht, auf den Willen einer göttlichen Instanz zurückgeführt wird. Sie versprechen Sicherheit, Trost und Unvergänglichkeit und erfüllen damit den Wunsch vieler. So kommt auch Onfray (2007a, S. 60) zu dem Schluss: »Solange Menschen sterben müssen, wird es Gott geben. Er existiert als Ausflucht vor der existentiellen Furcht, der Unfähigkeit, zu akzeptieren, dass wir und die Menschen, die wir lieben, verschwinden werden.«

### **Evolution als Schöpfer**

Die Vertreter der darwinistischen Evolutionslehre liefern eine Erklärung, wie durch mechanistische Kausalitäten aus dem Chaos nach dem Urknall wieder Ordnung einkehrt: Evolution. Allerdings stützen sie sich in ihrem Glaubensmodell auf Prämissen und Axiome, die für erkenntnissuchende, logisch denkende Sterbliche etliche Fragen unbeantwortet lassen. Denn selbst wenn man den Thesen folgt, dass

- ▶ die Evolution und das Entstehen der Arten einem unglaublich großen Zufall zu verdanken sind, weil die Umweltbedingungen für das Entstehen von Leben zufällig existiert haben (vgl. Schätzing, 2013),
- ▶ das Entstehen der menschlichen Art auf einen noch größeren Zufall zurückzuführen ist,
- ▶ es für unsere Art weder einen bestimmmbaren Anfang noch ein Endstadium gibt, weil wir lediglich ein Zwischenstadium in der Evolution darstellen, und
- ▶ die Menschen Gott nach ihrem Antlitz oder Gusto erschaffen haben und nicht umgekehrt,

so bleibt doch immer noch ungeklärt, woher Urmaterie, Urknall, Zeit und Raum sowie die Evolution selbst mit ihren (Natur-)Gesetzen stammen.

Dennoch: Diese Glaubensvariante hat den Vorteil, dass sie mit unseren Alltagsbeobachtungen konform geht. Sie ist (außer bei dem Erwähnten) logisch ableitbar, widerspruchsfrei, erklärbar und entspricht dem naturwissenschaftlichen Denken. Diese Erklärungsweise halten Menschen häufig für glaubwürdiger, wenn sie diese Art zu denken erlernt haben.

### **Offene Fragen**

Der Glaubenskampf zwischen → Theisten und → Atheisten hat in letzter Zeit wieder an Schärfe zugenommen. Die »wiedererwachte« theistische Bewegung um die Jahrtausendwende – insbesondere in den USA – mit dem Pochen der → Kreationisten auf das »intelligente Design« eines allmächtigen Schöpfers und dem Infragestellen der darwinistischen Theorie hat zu einer ungewohnt heftigen Gegenbewegung atheistischer Glaubensanhänger geführt (siehe z. B. Baggini, 2003, 2007; Dawkins, 2007; Harris, 2006, 2007; Hitchens, 2009; Hoerster, 2010, Onfray, 2014, 2007b).

Beide Seiten sind bisher allerdings den schlüssigen Beweis für die jeweilige Sichtweise schuldig geblieben, sodass sich am Status quo seit den Zeiten der Aufklärung im 18. Jahrhundert mit ihren antiklerikalen Vorkämpfern Voltaire und Diderot nicht allzu viel geändert hat. Auch die über 100 Jahre alten Reflexionen des William James hierzu sind heute noch hochaktuell (James, 2014). Nur scheint inzwischen die Zeit vorüber zu sein, in der klerikale Eiferer, fundamentalistische Adventisten und Fernsehprediger milde belächelt toleriert wurden. Spätestens, seit diese versuchen, anderen ihre Glaubensdogmen per Gesetz oder mit Gewalt zu oktroyieren, schwindet die Toleranz der → Atheisten und → Agnostiker.

Aber auch dadurch hat sich inhaltlich noch nichts geändert: Alles ist möglich. Wir befinden uns weiterhin in der → sokratischen Verwirrung und wissen, dass wir nichts wissen.

Angenommen die Frage unseres Daseins ließe sich irgendwie klären, sei es durch einen Schöpfergott oder durch eine Leben schaffende Evolution, so wäre selbst das nicht das Ende unseres Erkenntnisproblems. Unversehens stünden wir der nächsten Metaebene hilflos gegenüber, welche weitere Fragen mit sich brächten. Beispielsweise hätten wir Überlegungen wie:

- ▶ »Wodurch ist Gott?«
- ▶ »Was ist Gott? Wie ist er beschaffen?«
- ▶ »Wozu hat er uns, die Natur, das Universum erschaffen?«
- ▶ »Altert oder entwickelt sich Gott?«

Aber auch:

- ▶ »Wodurch entstand Evolution und wodurch sind deren Regeln bestimmt?«
- ▶ »Woher kommen die Naturgesetze?«
- ▶ »Woher stammen Ausgangspunkt, Urmaterie, Raum und Zeit?«

Zum Beantworten dieser Fragen reicht es nicht mehr, nur das Universum von einer Metaebene zu betrachten, wie dies für das Klären der Schöpfungsfrage notwendig

wäre. Erst auf der nächsthöheren Ebene könnten wir die Gründe für die Schöpfung, das Wesen des Schöpfergottes oder das Wesen und die Herkunft der Evolution, der Urmaterie etc. erkennen.



Die Frage, ob es einen Gott gibt, wie er beschaffen ist und welche Erwartungen er an uns stellt, ist von der höchsten uns möglichen Abstraktionsebene aus nicht zu beantworten. Unterschiedliche Glaubenskonzepte hierzu sind weder beleg- noch widerlegbar. Jeder muss selbst entscheiden, was bzw. woran er glauben möchte und dann die entsprechenden Konsequenzen seines erwählten Glaubens (er-)tragen. Sicherheit gibt es also weder für → Theisten noch für → Atheisten und auch nicht für → Agnostiker.

## 1.2 Masetot oder unsterblich?

»Geht es nach dem Tod irgendwie weiter?« Selbst wer sich eine Meinung darüber gebildet hat, ob er an einen Schöpfergott glauben will oder nicht, steht vor dieser ungelösten Frage.

Viele können sich schlecht mit dem Gedanken anfreunden, dass von ihnen nach dem Tod nichts bleibt, dass sie vergessen werden und ein unbedeutendes Sandkorn in der Evolutionsgeschichte darstellen könnten.

Andererseits ist die physische Vergänglichkeit allen Lebens seit Jahrtausenden beobachtbar und lässt wenig Deutungsspielraum, was irgendwann mit unserem Körper geschieht. Wir müssen schon in das Metaphysische ausweichen, um der Vergänglichkeit zu entgehen: Ob platonische oder christliche Seelenlehre, fernöstlicher Reinkarnations- oder mystischer Geisterglaube, sie alle dienen dazu, die ersehnte Ewigkeit und Unvergänglichkeit des eigenen Seins zumindest auf nicht-physischer Ebene denkbar zu machen. Wen wundert's daher, wenn sie regen Zulauf haben?

Die Frage ist allerdings, wie glaubwürdig (im Sinne des Wortes) diese Konzepte sind. Wollen wir uns wirklich darauf verlassen?

### Seelenlehre und Dualismus

Wer an das ewige Leben glaubt – sei es als Bewohner von »Himmel« oder »Hölle« (wie in der alten christlichen Lehre) oder von abgestuften Qualitäten des Himmels (wie im Islam), sei es im Sinne des Reinkarnationsglaubens in Gestalt immer anderer Wesen oder auf die mystisch-spirituelle Art alter Kulturen in Südostasien, im Pazifik oder in Australien in Form von auf der Welt herumgeisternden Ahnen –, der muss in irgendeiner Form der → Dualismustheorie anhängen und an die parallele Existenz von Körper und »Seele« glauben – was auch immer unter Letzterer verstanden wird.

Betrachten wir diese Dualismusthese, das Konzept von Körper und »Seele«, genauer.

In der abendländischen Philosophie ist es Platon, der das spirituelle Denken durch seine Seelenlehre verändert. Zu Zeiten seines Lehrmeisters Sokrates herrscht noch ein

Götterglaube vor mit einer *diesseitig* ausgerichteten Orientierung auf die → Arete, das tugendhafte Leben im Hier und Jetzt. Die platonische Ethik mit ihrer Ideen- und Seelenlehre enthält bereits weitaus mehr metaphysische Elemente. Sie verlagert den Schwerpunkt der sokratischen Lehre, mit ihrem auf das Diesseits ausgerichteten Glück, auf das *jenseitige* Glück der »unsterblichen Seele« und einer Geringschätzung des Lebens im Hier und Jetzt (vgl. Platon, 2013; Chessick, 1982). Die antiken → Neoplatonisten (wie z.B. Plotin) greifen die platonische Seelenlehre erneut auf und verändern dessen metaphysisches System: Sie gehen von einem einzigen Gott aus. Diese Lehre greift Boethius (ein christlicher Neoplatonist) auf und adaptiert sie an die christlichen Inhalte. Das »unbeschreibliche göttliche Eine« Plotins wird so zum christlichen »Gott«.

In der christlichen Glaubensauffassung finden wir Platons »Dreieinigkeit« wieder: den Dualismus von Körper und Seele, die Unsterblichkeit der Seele sowie die nicht im Diesseits anzustrebende, sondern im Jenseits erhoffte Glückseligkeit (genauer siehe z. B. Ricken, 2007; Spierling, 2006).

Aber was spricht dafür, an das Konzept des Dualismus und an eine unsterbliche Seele zu glauben?

### **Vorteile der Dualismustheorie**

Nun, das Konzept einer unsterblichen Seele bringt etliche Vorteile mit sich, z. B.:

**Angstreduktion.** Der wesentliche Vorteil ist darin zu sehen, dass die Annahme einer unsterblichen Seele bei den meisten Menschen die Angst vor dem eigenen endgültigen Verschwinden erheblich reduziert. Und Sicherheitsstreben und Angstreduktion waren schon immer wesentliche Triebfedern menschlichen Denkens und Agierens.

Wer die unsterbliche Seele mit konfessionellen Überzeugungen verbindet, wird in der Regel durch seine jeweilige Religion mit inhärenten Normen und Zielen versorgt (siehe Abschn. 1.4). Aus diesem Grund glauben manche dann, nicht selbst für die eigenen Lebensinhalte und Lebensziele verantwortlich zu sein. Auch diese vermeintlich geringere Eigenverantwortung führt oft zu einer Angstreduktion.

**Trauerreduktion.** Ein weiterer Vorteil ist in der Trauerreduktion zu sehen. Der trostspendende Glaube der Hinterbliebenen an das Weiterleben geliebter Verstorbener im Jenseits und das Hoffen auf ein Wiedersehen ist als emotionaler Stabilisierungsfaktor nicht zu unterschätzen.

**Politische Stabilität.** Betrachten wir einige Versprechungen des Neuen Testaments hinsichtlich ewiger Seligkeit.

#### **Zitat**

- ▶ »Selig sind die Sanftmütigen« (Matthäus, 5,5),
- ▶ »Selig seid ihr, wenn euch die Menschen hassen und euch ausstoßen und schmähen ... euer Lohn ist groß im Himmel« (Lucas 6,22-3),
- ▶ »Selig sind die geistig Armen« (Matthäus 5,3),

- ▶ »Ihr Sklaven, seid gehorsam in allen Dingen euren irdischen Herren ... in Einfalt des Herzens und in der Furcht des Herren ... denn ihr wißt, daß ihr von dem Herrn als Lohn das Erbe empfangen werdet« (Kol. 3,22-4) oder
- ▶ »Es ist leichter, dass ein Kamel durch ein Nadelöhr gehe, als daß ein Reicher ins Reich Gottes komme« (Markus 10,25).

Nicht nur die christliche Glaubenslehre stabilisiert den Status quo der Besitzverhältnisse und damit, unabhängig von der Staatsform, die herrschende politische Schicht. All jene, die eine immerwährende Glückseligkeit im Jenseits an Verzicht, Glaubenskraft und Askese im Hier und Jetzt knüpfen, bedeuten keine Gefahr für die, welche heute genießen und besitzen. Auf diese Weise sind die Besitzlosen auf die ewige Glückseligkeit getröstet. Sie können sich händereibend darauf freuen, später den heute Herrschenden und Besitzenden vorangestellt zu sein. Und die Besitzenden sehen sich ihrerseits in ihrem Besitz im Diesseits nicht bedroht.

**Gesundheit und längeres Leben.** Diverse Untersuchungen scheinen den Zusammenhang zwischen Spiritualität und physischer Gesundheit zu belegen: Ob niedrigerer Blutdruck (Seeman et al., 2003), seltenere Karzinomerkrankung (Stefanek et al., 2004), längere Überlebensdauer bei HIV-Positiven (Pargament et al., 2001) oder generell positive Einflüsse auf das Immunsystem (Koenig und Cohen, 2002) oder die Lebenserwartung (Dwyer et al., 1990) – der Spiritualität wird von vielen Forschern ein signifikant positiver Einfluss zugeschrieben.

Dies wird allerdings von anderen Forschern bestritten. Die Kausalität für die beobachteten positiven Effekte seien ungeklärt. Ebenso könne hierfür der gesündere Lebensstil besonders spiritueller Menschen verantwortlich sein (z. B. keine harten und weichen Drogen, Monogamie, Fasten, innere Gelassenheit und Entspannung durch Gebete, Yoga etc.). Auch Placeboeffekte könnten diese Ergebnisse erklären (Frank, 1961; Brody und Brody, 2002).

**Einkommenssicherung.** An der Angst des Menschen vor Unsicherheit und dem Tod ließ sich wohl schon immer trefflich verdienen. Ganze Berufsgruppen und Institutionen leben davon und sind am Erhalt des Dualismusglaubens interessiert. Ob Schamane, Mediziner, Priester, Astrologe, Guru, Wunderheiler, Seelsorger und – nicht zuletzt – manches Mal auch der Psychotherapeut: Sie alle leben von der Hoffnung ihrer Mitmenschen auf ein besseres Leben im Jenseits. Ein Leben, welches beschwerdefrei und angenehm gestaltet werden kann, und das Ganze bitte möglichst *sicher*.

### **Kritik an der Dualismustheorie**

Es gibt aber auch Gründe, die gegen die Annahme des Dualismuskonzepts und einer unsterblichen Seele sprechen. Ein wesentlicher Grund ist, dass viele Menschen die angeführten Aspekte unglaubwürdig oder unmoralisch finden. Sie gehen dabei vielleicht nicht so weit wie Nietzsche, der insbesondere die Auswirkungen der Dualismusanahme auf das Stabilisieren der politischen Macht- und Besitzverhältnisse kritisiert. Die genannten Aussagen und Versprechungen der Evangelisten mögen Nietzsche dazu