



Lösungsorientierte Methoden

in der Beratung und in der Kunsttherapie

Fragen des Lebens

- Ist Gott wütend auf mich, wenn es blitzt und donnert oder wenn der Regen ausbleibt und mir alles verdorrt?
- Gibt es überhaupt einen Gott? Und falls ja, stellt er Anforderungen an mich?
- Welche? Und wodurch gibt es ihn?
- Warum bin ich hier? Und wozu? Wie lange noch? Und was dann?
- Was ist ein wertvoller Mensch?
- Wie zeigt sich wahre Liebe?
- Was ist gut, moralisch oder richtig?
- Wie lebe ich sinnvoll, und was ist ein erfülltes Leben?
- Wonach und wie soll ich mich bloß entscheiden?

Mit derart lebensphilosophischen Fragen haben Menschen sich seit jeher beschäftigt und versucht, mit den darauf gefundenen Antworten ihren Alltag oder ihr Leben insgesamt vorhersehbarer, »sicherer« oder »gottgefälliger« zu gestalten.

Und genau dieselben Fragen müssen auch wir heute für uns beantworten, um ruhiger zu schlafen oder weniger gestresst, unmotiviert oder depressiv zu sein. Und das, was wir dann betreiben, wenn wir uns mit solchen Fragen auseinandersetzen, ist > Metaphysik, die Königsdisziplin der Philosophie.

Die ungelösten metaphysische Fragen

Die Metaphysik beschäftigt sich mit den empirisch-naturwissenschaftlich nicht erfassbaren Bereichen der Wirklichkeit.

Sie forscht nach den Ursachen, den allgemeinsten Regeln, Zusammenhängen und Prinzipien, dem Sinn und Zweck des Seins. Was hat Metaphysik mit Psychotherapie zu tun? Nun, Frankl beantwortet diese Frage sehr deutlich.

»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 ungelöste metaphysische Frage enthüllt hätte.«

(Victor Frankl, 2010)

Sokrates 469-399 v. Chr.

- Sokrates lebte und wirkte in Athen.
- Unter der Anklage, neue Götter eingeführt und die Jugend gefährdet zu haben, wurde er zum Tode verurteilt.
- Von ihm gibt es keine Schriften, in Platons Dialogen sind seine Gedanken enthalten.

Die Philosophie des Sokrates

- Typisch ist das Gespräch:
- Sokrates stellte sich unwissend und überführte durch Fragen den Wissenden der Unwissenheit, dabei brachte er auch die Zuhörer zum Lachen. = sokratische Methode –MÄEUTIK
- Deutlich wird die Maeutik in Platons Protagoras. Der Protagoras (altgriechisch Πρωταγόρας) ist ein in Dialogform verfasstes Werk Platons.
- Der Dialog ist in eine Rahmenhandlung eingebettet: Sokrates erzählt, wie er Protagoras aufgesucht und in ein Streitgespräch verwickelt hat.

Wiedergegeben wird hierin ein fiktives Gespräch von Platons Lehrer Sokrates mit dem Sophisten Protagoras, der als Lehrmeister nach Athen gekommen ist.

Protagoras behauptet, die Fähigkeit zu erfolgreichem Auftreten vermitteln zu können.

Protagoras – Homo-mensura-Satz

Die Konsequenz ist, dass die Dinge für jeden so sind, wie sie ihm erscheinen.

So können einem Sachverhalt mindestens 2 Urteile zugeordnet werden, denn der Mensch in seiner Beziehung ist das Maß der Wahrheit – und nicht die Dinge selbst das Maß der Wahrheit.

Ein Hauptanliegen des Sokrates war die Darlegung und Begründung seiner Handlungstheorie. Er überzeugte die Anwesenden von seiner These, ausnahmslos alle menschlichen Handlungen seien vom Streben nach etwas Gutem geleitet.

Niemand wolle Schlechtes bewirken. Daher gebe es kein vorsätzlich unrechtes Verhalten, sondern nur irregeleitete gute Absichten.

Das ethisch Verwerfliche sei immer auf Unwissenheit zurückzuführen.

Platon 428-348 v.Chr.

- Platon stammte aus vornehmer Familie.
- Er stand seinem Lehrer Sokrates in den letzten Jahren vor der Hinrichtung sehr nahe.
- Er gründete 386 v. Chr. in Athen seine eigene Schule, die **Akademie**.





Die Schule von Athen

Philosophie Platons

- Ideenlehre: Für ihn ist Philosophie die Wissenschaft von den Ideen, den ureigenen und ewigen Modellen der gesamten Wirklichkeit.
- Staatslehre: Der Staat wird geleitet von den Philosophenkönigen, geschützt von den Kriegern und Wächtern, ernährt von den Gewerbetreibenden.
- Seine Ideen vom Idealstaat sollten die Menschen durch vier Tugenden erfüllen: Weisheit, Tapferkeit, Besonnenheit und Gerechtigkeit.

Platon's Verständnis von Kreativität

Kreativität, so wie wir sie heute verstehen, ist eher im altgriechischen Begriff der poiesis enthalten, von welchem auch die Wörter „Poesie“ und „poetisch“ herkommen.

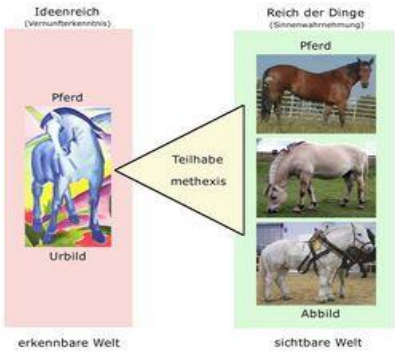
Hier unterscheidet Platon zwischen einer göttlichen und einer menschlichen poiesis. Im Zusammenhang mit der platonischen Ideenlehre bedeutet das, dass der Weltenschöpfer in der Lage ist, die Ideen, das heißt die Urbilder und Gesetze zu schaffen, nach welchen sich die materielle Welt, das heißt die Abbilder und durch die Gesetze bedingten Gegenstände richten.

Der Mensch ist in der Lage, diese Urbilder mittels seines Geistes bzw. Erkenntnisvermögens zu erkennen und Abbilder zu schaffen, die besser oder schlechter gelingen.

Die Ideenlehre Grundlage des modernen Humanismus

- Die Ideenlehre ist das Kernstück der Philosophie Platons.
- Platon spricht den generalisierten Gemeinsamkeiten von Dingen eine reale Existenz zu.
- Darüber hinaus versteht er die konkreten Dinge lediglich als Abbildung dieser a priori existierenden Ideen.

Die Ideenlehre



Das Sehen

Das Wort Idee (griechisch: εἶδος (eidos) / ἰδέα (idea)) taucht bei Platon erstmals auf. Es leitet sich vom griechischen Wort für "sehen" (idein) her und bedeutet demnach: das Gesehene.

Im Sehen findet der Kreativcoach seinen ersten Zugang zum Klienten.

Das Idealisieren

- Im Sinne der platonischen Lehre könnte man also sagen:
- Immer wenn wir sehen, idealisieren wir.
- Der Kreativcoach idealisiert im Idealfall, wenn er seinen Klienten mit den Sehen wahrnimmt.

Die ideale Gestalt: Das Konzept

Im Geiste geben wir den chaotischen Sinnesdaten eine ideale Gestalt, die dann als die reale Wirklichkeit betrachtet wird; die bloße Sinnenwelt mutet dagegen schattenhaft an.

Plastisch vor Augen führt Platon diese idealistische Sicht der Dinge in seinem Höhlengleichnis. Das Beschränkende des Idealisierens löst Platon in der **Anamnesis** (Erklärung: **Anamnesis ist die Wiedererinnerung der Seele an die Wahrheiten**) auf, mittels derer die wahre Gestalt hinter der Idee erkannt werden kann.

Praktische Übung

Der Kreativcoach idealisiert im Idealfall, wenn er seinen Klienten mit dem Sehen wahrnimmt.

Beschreiben Sie einen anderen Ihnen nahestehenden Menschen unter der Berücksichtigung der *„Anamnese, der Wiedererinnerung der Seele an die Wahrheiten“*, die diese Person ausmacht.

Die platonische Methode

- Machen Sie sich ca. 5 Minuten ein Bild von dieser Person und charakterisieren Sie diese Person mit ein paar Stichpunkten.
- Beginnen sie im zweiten Schritt von dieser Person ein Idealbild aufgrund der Ihnen bekannten positiven Eigenschaften mit ein paar Stichpunkten zu entwickeln.
- Vergleichen Sie das erste Bild und das Idealbild.
- Es gibt eine Zeitvorgabe von 15 Minuten.