

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 metaphysische. Dies macht deutlich, weshalb Psychotherapeuten und Berater sich auch mit Metaphysik auskennen sollten, um ihren Klienten angemessen weiterhelfen zu können.

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.