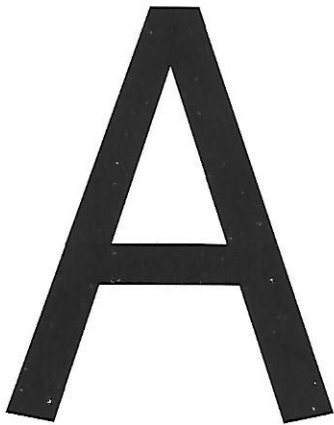


# Aufräumen mit Aristoteles

Nicht nur in Krisenzeiten stellen sich die Menschen Sinnfragen, bei deren Beantwortung Experten helfen können. Ein ungewöhnliches, aber anspruchsvolles Angebot bietet die philosophische Beratungspraxis von DR. ACHIM SOHNS.

TEXT: BEATE ROSSBACH FOTOS: LORENA KIRSTE



Achim Sohns sitzt in einem gemütlichen Ohrensessel, seinem Arbeitsplatz. Auf dem Beistelltisch liegt ein schmaler Band „Kant“. Daneben zwei glatte Steine, die mitarbeiten sollen. Dazu später mehr.

Achim Sohns ist Sozialrechtswissenschaftler und arbeitet hauptberuflich in leitender Position in einer großen Sozialversicherung. Außerdem hat er in Hannover und Paris Philosophie studiert und 2008 in Hannover an der Leibniz Universität promoviert. „Schon als junger Mann hat mich das Thema Philosophie interessiert und es hat mich ein Leben lang begleitet“, sagt er. Seit dem Jahr 2016 betreibt der 58-Jährige seine „Philosophische Praxis“. Die Klienten, er nennt sie lieber seine Gäste, empfängt er im Arbeitszimmer der großzügigen Wohnung in der Nähe der Eilenriede, die er mit seiner Partnerin und Kindern bewohnt.

## Fast vergessene und doch alltagstaugliche Weisheit

Mit „Philosophie für das Leben“ bietet Achim Sohns Beratungen an, die einiges an Substanz versprechen. Es richtet sich sowohl an Privatpersonen als auch an Organisationen und Unternehmen, bietet Orientierungen in schwierigen Lebenslagen und beantwortet Fragen der Lebensführung, der Ethik und Moral. Unternehmen erhalten hier professionelle Unterstützung beim Konfliktmanagement, in Fragen der Mitarbeitermotivation oder wenn es um die ethische

Ausrichtung der Unternehmenskultur geht. Individuelle Beratung im Gespräch also ebenso wie Wissensvermittlung und auch Vorträge, so beschreibt Achim Sohns das Angebot seiner Praxis, alles auf der breitgefächerten Grundlage der Philosophie – von der Antike bis zur Gegenwart. Praktische Lebenshilfe also, die eine Lücke schließt, irgendwo zwischen den psychosozialen Beratungsstellen der öffentlichen Hand und den Beratungsangeboten kirchlicher Träger. Wer beides nicht wählen möchte, ist vielleicht bei Achim Sohns richtig. Er selbst betrachtet sich keineswegs als Exot, sondern erinnert daran, dass die Weisheiten der Philosophen heute in Vergessenheit geraten sind, aber unbedingt wiederentdeckt und weitergedacht werden sollten.

„Die Philosophie ist aus der Alltagswahrnehmung des modernen Menschen fast vollständig verschwunden. Sein Denken wird dominiert durch den Wettkampf um Teilhabe an den Wohlstandsversprechen der globalen Wettbewerbsordnung. Sinnfragen des eigenen Handelns und Seins treten in den Hintergrund. Dennoch tragen wir alle unter der Oberfläche philosophische Begriffe, Sätze und Ideen in uns, mit denen wir uns unser Sein und das der uns umgebenden Welt erklären“, schreibt Achim Sohns in seinem 2019 erschienenen Buch „Philosophische Zettel“. Er möchte mit den dort aufgeführten philosophischen Gedanken darstellen, dass Philosophie „praxistauglich ist und es ermöglicht, die vielfältigen und komplizierten Phänomene des Alltags zu erklären und ihnen auf diese Weise Sinn zu geben“.

## Beratung für jede Lebenslage

Wer sind die Menschen, die sich an ihn wenden und die mehrstündigen Beratungsgespräche in Anspruch nehmen? Die Antwort von Achim Sohns ist eindeutig: „Vorwiegend Akademiker und hauptsächlich Frauen, aber nicht nur“, sagt er und verrät, dass es nicht unbedingt nur Hannoveraner sind, die zu ihm kommen, sondern auch etliche Gäste von außerhalb. „Vielleicht ist es der Wunsch nach Diskretion, dass sich zum Beispiel Hamburger gern zu mir nach Hannover begeben“, überlegt er.





Diskretion und Vertraulichkeit sind selbstverständlich für Achim Sohns. Um zu verdeutlichen, mit welchen Fällen er in seiner Praxis konfrontiert wird, nennt er einige Beispiele, allerdings nur in verschlüsselter Form und mit veränderten Namen und Angaben. „Mir begegnet das gesamte Spektrum an Problemlagen“, erzählt er. „Die Menschen kommen mit persönlichen Problemen zu mir, sei es in der Partnerschaft, in der Familie, mit den Kindern oder mit den eigenen Eltern. Es kommen Unternehmer, die überlegen, wie es nach der drohenden oder bereits erfolgten Insolvenz weitergehen könnte. Manche Probleme sind biografisch bedingt, reichen also sehr lange zurück. Andere Personen kommen vielleicht mit dem Eintritt in den Ruhestand nicht klar.“

Der Fall von Sarah ist wieder anders gelagert. Sie ist einer Situation ausgesetzt, die sie nicht selbst zu verantworten hat. Die Angestellte in leitender Position leidet unter einem tyrannischen Vorgesetzten und wird von ihm am Arbeitsplatz heftig gemobbt. „Es gibt auch Grenzbereiche, in denen eine psychologische Betreuung erforderlich ist. Die kann ich nicht leisten und versuche vorher zu klären, ob die Person bei mir oder besser bei einem Arzt aufgehoben ist.“

### **Gedanken und Gefühle neu ordnen**

Die Art und Weise, wie er seine Beratungen aufbaut, die in der Regel zwei bis drei Sitzungen umfassen, findet sich in dem Namen wieder, den Sohns seiner Philosophie-Praxis gegeben hat: „Oikos“, das altgriechische Wort für „Haus“, „Hausgemeinschaft“, „Lebensmittelpunkt“, „Familie“. Ein Begriff, der wohlgeordnete Strukturen, eine ideale, glückbringende Gemeinschaft unter einem Dach bezeichnet. Oikos ist auch der Wortstamm für Ökologie, Ökosysteme, Ökonomie.

Wer also mit Chaos im Kopf zu Sohns kommt, dem hilft er im Gespräch, zu ordnen und zu sortieren, damit „das Haus“ wieder aufgeräumt wird. „Ich bin der Auffassung, dass viele Irritationen, die den Menschen Probleme bereiten, damit zu-



sammenhängen, dass sie dieses Eigene nicht leben oder nicht leben können. Dass sie etwas Fremdes leben müssen oder Umständen ausgesetzt sind, die sie sehr weit von dem Eigenen wegführen. Eine autonome Autarkie wird von vielen als befriedigendes Ideal angesehen, wird aber heute nicht von allen erreicht, denn wir sind es ja gewohnt, in einer sehr arbeitsteiligen Gesellschaft zu leben.“

Was er damit meint, ist, dass es Probleme verursacht, wenn ein Mensch unter dem Zwang der Umstände anders leben muss, als er oder sie möchte. Ein banales, aber zutreffendes Beispiel wäre ein Kunstmaler, der Postkarten malen muss, um überleben zu können.

Oder präziser: „Wenn das Berufsziel nicht erreicht wird oder wenn Berufstätige den Alltag und Erfolg als Alleinerziehende bewältigen, aber gleichzeitig noch mit Sorgerechtsstreitigkeiten kämpfen müssen“, spielt Achim Sohns auf weitere Fallbeispiele aus seiner Praxis an und erläutert, wie er dann vorgeht: „Wir versuchen im Gespräch, die konkrete Lebenssituation der Person zu rationalisieren, zu trennen und zu strukturieren. Der philosophische Berater nimmt es



der Person nicht ab, aber er unterstützt sie darin, verschiedene Problemkreise zu benennen. Sie soll selbst erkennen, dass nicht alles schlecht ist, sondern aktiv benennen, was gut und lösbar ist.“

So wurde im Fall von Sarah, die unter dem mobbenden Chef litt, nach und nach eine erfolgreiche Strategie entwickelt, um die Situation am Arbeitsplatz zu ändern.

### **Eine komplett andere Sicht auf die Dinge**

Die Vorgehensweise eines Philosophen sei dabei eine andere als die eines Psychologen oder Soziologen, erklärt Achim Sohns. Bei ihm werden die Probleme rationalisiert, also mit der Ratio, der Vernunft, dem Verstand betrachtet und mit Begriffen benannt, sodass man sie aus einer gewissen Distanz – er verwendet hier den Begriff „Metaebene“ – erkennen und handhaben kann. „Man ist dann nicht mehr Teil dieses belastenden Flows, sondern hat einen ersten Weg gefunden, um von oben darauf zu schauen. Und dann gibt es verschiedene Methoden, um die Situation weiter zu beschreiben.“

Das Ordnen von Lebensverhältnissen findet sich, so Sohns, in den Texten von Aristoteles, auf den er gern und oft Bezug nimmt. An anderer Stelle kommen die beiden Steine auf dem Tischchen ins Spiel. Mit ihnen können die Gäste Beziehungen nachstellen. Ist man sich nahe oder weiter entfernt? Das Zitat „Erkenne dich selbst“ wird Sokrates zugeschrieben. „Und wenn ein Problem nicht lösbar ist, dann muss man einen Weg finden, um damit leben zu können“, sagt Achim Sohns und zitiert Epikur.

Achim Sohns freut sich darauf, neben den persönlichen Beratungen in seiner Praxis auch Vorträge und Veranstaltungen anzubieten, sobald sich unsere Gesellschaft wieder öffnet. Und in den Zeiten nach Corona wird es dazu, neben den Thesen von Aristoteles und anderen Geistesgrößen, sicherlich jede Menge neuer Denkanstöße geben.

[www.oikos-sohns.de](http://www.oikos-sohns.de)

# ERKENNE DICH SELBST



Ein Stein, der  
helfen kann