

PSYCHOLOGIE HEUTE

Alfred Adler: Begründer der Individualpsychologie

07 / 2011 von: Edward Hoffman

Neben Sigmund Freud und Carl Gustav Jung zählt Alfred Adler zu den Mitbegründern der Persönlichkeitstheorie und der Psychotherapie. Sein Denken hat unsere westliche Kultur stark geprägt: ohne Adlers innovative Ideen wären die heutige Sozialarbeit, die Familien- und Paarberatung kaum denkbar. Adler zählte zu den ersten modernen Denkern, die Themen wie die Geburtsreihenfolge, die Geschwisterrivalität, die Familiendynamik, maskulin-feminine Machtbeziehungen und den persönlichen Lebensstil untersuchten.

Alfred Adler wurde 1870 im nahe Wien gelegenen Dorf Rudolfsheim geboren. Er war das dritte von fünf überlebenden Kindern und der zweite Sohn einer armen, säkularen jüdischen Familie. Das ist insofern von Bedeutung, als Adlers Jugend vor allem von der beständigen Konkurrenz zu seinem älteren Bruder geprägt war. Anders als seine Kollegen Sigmund Freud und Carl Gustav Jung war Adler nie der allseits beliebte und bewunderte erste Sohn. Von kleinem Wuchs und schwacher Gesundheit, die ihn für den Sport untauglich machte, musste er stets um die elterliche Aufmerksamkeit kämpfen. Selbstvertrauen gewann der junge Alfred vor allem durch seine schulischen Leistungen oder indem er seinen weniger fleißigen Klassenkameraden Nachhilfeunterricht erteilte. Es ist also wenig verwunderlich, dass Adlers Psychologie von Beginn an „organische Minderwertigkeit“, elterliches Erziehungsverhalten und gleichrangige menschliche Beziehungen als die wichtigsten Kräfte in der Persönlichkeitsentwicklung sieht.

Noch während seines Medizinstudiums in Wien zog es Adler Mitte der 1890er zum Sozialismus. Angetrieben von dem beruflichen Ethos, das öffentliche Gesundheitswesen vor allem für die Arbeiterschaft zu verbessern, eröffnete er 1897, zwei Jahre nach seinem Abschluss, eine private Praxis in der Wiener Leopoldstadt. Im selben Jahr heiratete er auch Raissa Epstein, eine russisch-jüdische Studentin, die seine sozialen Ideale teilte.

Adler stand schon bald in dem Ruf, meisterlich zu diagnostizieren. Vor allem aber wollte er eine Medizin entwickeln, die sich für den ganzen Menschen interessierte. Sein erster psychiatrischer Fall soll angeblich eine Cousine gewesen sein, die über akute Kopfschmerzen klagte. „Aber niemand“, so soll Adler gesagt haben, „hat nur Kopfschmerzen. Bist du sicher, dass dein Eheleben glücklich ist?“

1898 erschien seine erste größere Veröffentlichung: Das Gesundheitsbuch für das Schneidergewerbe. Diese Monografie über die Erkrankungen im mitteleuropäischen

Schneidergewerbe war kein psychologisches Werk, sondern ein Stück Sozialmedizin. Es lässt Adlers lebenslangen Versuch erkennen, die Welt durch wissenschaftliche Erkenntnisse zu verbessern. Anders als seine Frau Raissa, die später eine leidenschaftliche Trotzkin und Anführerin der Österreichischen Kommunistischen Partei werden sollte, betrachtete Adler politische Macht nie als Option, dieses Ziel zu erreichen. Sein Credo lautete vielmehr: friedliche und gesellschaftliche Erziehung.

Im Herbst 1902 erhielt Adler eine Postkarte von Sigmund Freud. Es handelte sich um eine Einladung, mit drei weiteren Wiener Ärzten an einer wöchentlichen Diskussionsrunde in Freuds Praxis teilzunehmen. Zu diesem Zeitpunkt war Freud ein noch relativ unbekannter praktizierender Arzt mittleren Alters, der erst kurz zuvor zum außerordentlichen Professor für Neuropathologie an der Universität Wien berufen worden war. Sein zwei Jahre zuvor veröffentlichtes und später bahnbrechendes Werk *Die Traumdeutung* hatte bis dahin nur wenig Aufmerksamkeit erregt. Freud war sich seines Genies zwar bewusst, fühlte sich aber intellektuell isoliert. Um so größer war seine Freude darüber, dass Adler und die anderen Ärzte seine Einladung annahmten. Die Mittwochabendgesellschaft – so wurde sie aufgrund des Wochentags, an dem die Treffen stattfanden, benannt – begann in der Regel mit einem Vortrag Freuds, dem eine lebendige Gruppendiskussion über mentale Gesundheitsprobleme folgte.

Obwohl mittlerweile mehr als ein Jahrhundert verstrichen ist, sind sich die Historiker immer noch uneins darüber, wie gut Freud und Adler miteinander bekannt waren. Es gilt als fast sicher, dass sich die beiden Männer bis dahin noch nicht getroffen hatten. Eine Hypothese geht davon aus, dass Adler Freud durch die erfolgreiche Behandlung eines Verwandten und durch seinen exzellenten Ruf als Mediziner beeindruckt hatte. Unbestritten ist, dass Freud um seinen 14 Jahre jüngeren Kollegen warb, und nicht umgekehrt. Noch Jahrzehnte nach dem bitteren Zerwürfnis der beiden zeigte Adler Journalisten jene erste Postkarte als Beweis dafür, dass er nie ein Schüler Freuds gewesen war (wie es Freudianer stets behauptet hatten). Auch wenn sie über viele Jahre eine kollegiale Beziehung pflegten: Richtige Freunde wurden Freud und Adler nie. Zu unterschiedlich waren sie als Charaktere und in ihren politischen Ansichten. Freud bewunderte jedoch Adlers gesellschaftliches Engagement und dessen klar formulierte Ansichten – zumindest solange er darin seine eigenen erkennen konnte.

Diese Bewunderung bestand noch 1907, als Adler sein Buch *Studie über Minderwertigkeit von Organen* veröffentlichte. Darin stellte Adler eine seiner wichtigsten Thesen auf: Angeborene physische Schwächen haben einen tiefen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung und können ein Minderwertigkeitsgefühl für die eigenen Fähigkeiten verursachen. Betroffene Menschen, fügte Adler hinzu, strebten typischerweise danach, ihr Gebrechen durch gesellschaftliche Anerkennung zu überwinden. Diesen Prozess nannte Adler Kompensation und betonte, dass er manchmal zur Überkompensation führen könne – nämlich der triumphierenden Dominanz über das von Geburt an schwache Organ. Seine These unterfütterte Adler mit historischen Beispielen wie dem griechischen Staatsmann Demosthenes und dem biblischen Moses. Die beiden Figuren hatten ihre in der Kindheit auftretenden Sprachfehler nicht nur überwunden, sondern sich darüber hinaus zu meisterhaften Rednern entwickelt. In späteren Jahrzehnten verwiesen Adlerianer gerne auf den britischen Staatsmann Winston Churchill. Dessen brillante Redekunst, hervorgegangen aus seinem kindlichen Stottern, galt ihnen als ein Paradebeispiel der Überkompensation.

Die Studie über Minderwertigkeit von Organen stellte noch keinen Angriff auf Freuds Konzept der kindlichen Sexualität dar (und wurde von nahezu allen Teilnehmern des Freudschen Gesprächskreises wohlwollend betrachtet). Doch in den folgenden drei Jahren veröffentlichte Adler eine Reihe von Artikeln, die die psychoanalytische Theorie infrage stellten. Adler beharrte darauf, dass das menschliche Bedürfnis nach Macht grundlegender sei als die Sexualität: Unser frühes Minderwertigkeitsgefühl, nicht die Libido, sei die treibende Kraft hinter allem. Es ist gut dokumentiert, wie ein verärgertes Freud ab 1910 begann, Adler aus jenem Kreis zu verdrängen, der mittlerweile offiziell als die „Wiener Psychoanalytische Vereinigung“ bekannt geworden war. Bereits im Jahr darauf gelang es Freud, Adlers Rücktritt als Chefredakteur der Verbandszeitschrift Zentralblatt zu bewirken, und kurz darauf beendete Adler seine Mitgliedschaft aus eigenen Stücken.

Gehässig hatte der Vater der Psychoanalyse das Gerücht gestreut, Adler sei geisteskrank, verrückt geworden vor lauter Ehrgeiz. Adler musste bereits gewittert haben, was ihm bevorstand. Ohnehin war er von Freuds zunehmender Halsstarrigkeit wenig angetan, widersetzte sich immer wieder couragiert mit seinen Ansichten. Er wurde das erste bedeutende Mitglied der Freud-Gesellschaft, das die Lehre des Gründers hinter sich ließ. Viele weitere, unter ihnen C. G. Jung und Otto Rank, sollten folgen. Noch in den folgenden Jahren unterstrich Adler stets die Bedeutung von Courage für die Entwicklung einer optimalen emotionalen Gesundheit: „Die größte Gefahr im Leben ist, dass man zu vorsichtig wird.“

Mit 41 Jahren fand sich Adler schließlich auf sich selbst gestellt. Und er begann jetzt, das zu erfinden, was er die Individualpsychologie nannte. Sie beginne, so schrieb er später, „mit der Erkenntnis des kindlichen Minderwertigkeitsgefühls. Dessen Stimulation erregt alle Kräfte, ... um eine Kompensation zu erzwingen, oder in diese Richtung zu drängen.“ Die folgenden fünf Jahre waren für Adler eine Phase höchster Kreativität: Er gründete nicht nur die „Gesellschaft für freie Psychologie“, sondern verfasste auch sein bahnbrechendes Buch Über den nervösen Charakter. Dessen Veröffentlichung 1912 beendete für immer die nach wie vor noch andauernde Debatte, ob sich Adlers Ansatz wirklich von dem Freuds unterscheidet. Denn das Buch über den nervösen Charakter machte nur allzu deutlich, dass der fundamentale Antrieb im Leben der Kampf um Macht sei. Er entspringe dem frühkindlichen Gefühl der Hilflosigkeit und Minderwertigkeit. In zahllosen Aspekten des alltäglichen Lebens, so Adlers Behauptung, enthüllt sich dieses Verlangen. In neurotischer Form drücken wir es oft durch unseren unbewussten Versuch aus, andere zu manipulieren.

Adler illustrierte dieses menschliche Verhalten am Beispiel des Kranken, der seinen Zustand zur Kontrolle anderer ausnützen kann. Auch gewohnheitsmäßiges Zuspätkommen deutete Adler als eine Dominanzstrategie. Ebenso sah er chronische Zustände von emotionaler Negativität wie Zorn oder Depression in diesem Licht und deutete sie als Mittel der Einschüchterung und der Herrschaftsausübung. Das Ziel der Individualpsychologie sollte sein, den Individuen verstehen zu helfen, wie ihr Verhalten unbewusst von dem Verlangen geprägt ist, andere zu dominieren. Es sind Ideen wie diese, die heute zur Grundausstattung von Familien- und Paarberatungen gehören.

Das Jahr 1914 schien dann den Durchbruch zu bringen. Adler wirkte als Koautor an der bedeutenden Anthologie Heilen und Bilden mit, einer Sammlung von bis dahin veröffentlichten Artikeln, die er selbst und ihm nahe stehende Kollegen über Psychologie,

Medizin und Erziehung geschrieben hatten. Und während noch im selben Jahr die neue Adlerianische Zeitschrift für Individualpsychologie das Licht der Welt erblickte, begann man nun auch jenseits des Atlantiks Adler wahrzunehmen. Es war der führende amerikanische Psychologe Stanley Hall, der sich von Adlers Arbeit so beeindruckt zeigte, dass er gewillt war, dem Wiener Arzt eine Vorlesungsreise zu finanzieren. Eben jener Stanley Hall, den man den „Königsmacher“ nannte und der 1909 Freud nach Amerika gebracht hatte, fühlte sich nicht mehr länger an die Psychoanalyse gebunden. Er bevorzugte zunehmend Adlers rivalisierenden Ansatz der Persönlichkeitstheorie und der Therapie.

Mit dem Ausbruch des Ersten Weltkrieges zerschlugen sich die Vorlesungspläne. Stattdessen wurde Adler vom österreichischen Militär eingezogen. In den nächsten beiden Jahren behandelte er als Armeearzt physisch oder mental versehrte Soldaten, zuerst in einem trostlosen Militärhospital nahe Wien, später in einer erträglicheren Einrichtung der österreichischen Garnison in Krakau. Das sinnlose Leiden und der massenhafte Tod, dessen Zeuge Adler wurde, trieben ihn zu der Frage: Was sind die psychologischen Ursachen des Krieges? Und wie könnten diese beseitigt werden, um anhaltenden Frieden zu schaffen? Weder Religion noch Philosophie schienen für Adler in der Lage, eine Antwort zu geben. So sah er sich aufgefordert, einen eigenen Lösungsansatz zu finden. Er erkannte in der dringenden Notwendigkeit eines größeren Gemeinschaftsgefühls (das Kooperation, Altruismus und Selbstlosigkeit einschließt) – ein Wesenszug, der eine effektive elterliche und schulische Ausbildung notwendig machen würde. Könnten wir eine Generation erziehen, die das Gemeinschaftsgefühl vor alle anderen Werte stellt, so ließe sich auch der Krieg verhindern.

Nicht wenige Europäer und Amerikaner der Nachkriegsära teilten die Hoffnung Adlers auf einen mentalen Wandel. Doch es ist höchst unwahrscheinlich, dass er einen solch enormen Einfluss gewonnen hätte, ohne dass die politischen Umstände günstig gewesen wären. 1919 kam die Sozialdemokratische Partei in Österreich zu einer noch nie da gewesenen Macht. Vor allem das „rote Wien“ wurde zum Zentrum sozialer Ideen. Unter den politischen Anführern fanden sich nicht nur viele von Adlers Freunden, sondern auch solche, die seine Ansichten über notwendige Änderungen im Schulwesen enthusiastisch teilten. Das Ziel war, das kindliche Lernen, die Hilfsbereitschaft und die Kreativität zu maximieren. In den folgenden 15 Jahren durchdrangen Adlers innovative Ideen die Schulbehörden der Hauptstadt. Sein optimistisches „Jeder Mensch kann (prinzipiell) alles!“ wurde zum Slogan, der progressive Erzieher aus der ganzen Welt nach Wien pilgern ließ, um die Adlerschen Methoden der Lernförderung, Führung und Familientherapie zu erlernen.

In jenen Jahren brach Adler vollends und äußerst entschlossen mit der Freudschen Praxis der Psychotherapie. Das heißt nicht, dass er die Arbeit am Traum aufgab. Und nach wie vor eruierte er die Kindheitserinnerungen seiner Patienten, um Hinweise auf unbewusste Motivationen zu erhalten. Aber die Couch des Analytikers wurde gegen Stühle eingetauscht, auf denen sich Therapeut und Patient gegenüber saßen und einander ins Gesicht sehen konnten. Die Sitzungen konzentrierten sich nun stärker auf die gegenwärtigen Angelegenheiten im Leben des Patienten als auf unterdrückte Erinnerungen. In seinen öffentlichen Vorlesungen und Seminaren lehrte Adler, dass der Therapieprozess zwei Ziele verfolge. Erstens komme es darauf an, den unbewussten „Lebensplan“ des Patienten zu entdecken, seine spezielle Strategie, mit den Anforderungen und dem Stress des Lebens

umzugehen. Zweitens sei es notwendig, das Gemeinschaftsgefühl des Patienten zu befördern – indem man vergangene Fehler aufgreift und im Verlauf der Behandlung angemessene Verhaltensmuster entwickelt. Die Patienten sollten eine effektivere und sozial verträglichere Lebensführung lernen.

Als Adlers Erfolg in fast ganz Europa wuchs, richtete er seine Aufmerksamkeit Mitte der 1920er Jahre auf England und die Vereinigten Staaten. Mit über 55 Jahren verwendete er seine immense Lebenskraft nun auf das Erlernen der englischen Sprache. Obwohl seine ersten Vorlesungen noch voller Fehler waren, erlangte er schon bald eine beachtliche Sprachkenntnis. Adlers erste amerikanische Vorlesungsreise (Ende 1926 bis Frühjahr 1927) erwies sich als so erfolgreich, dass er in der Neuen Welt die zukünftige Heimat der Psychologie sah.

1927 erschien Adlers erster amerikanischer Bestseller: Menschenkenntnis. Es war das erste einer Reihe von Werken, die speziell darauf abzielten, Adlers Denken einer breiten Zuhörer- und Leserschaft zu erschließen. Ein ganzes Team von Übersetzern und Herausgebern brachte Adlers Vorlesungsskripte in die Form von bestsellerfähigen Büchern, und binnen fünf Jahren erschienen nun auch Lebenskenntnis, Vom Umgang mit Sorgenkindern, Der Sinn des Lebens und Wozu leben wir?. Im Unterschied zu Freud, der sich zeitlebens mit einer aristokratischen Aura umgab und seine Werke in einem eleganten Deutsch verfasste, bevorzugte Adler die Sprache des einfachen Volkes. Er hatte eine ebenso geistreiche wie bodenständige Art, seine Theorien lebhaft mit Beispielen und Fallstudien zu untermalen.

Da das Manuskript eines 1928 in Chicago gehaltenen Seminars über Kinderpsychologie überlebt hat, sind uns wertvolle Einblicke in Adlers mündliche Lehrstunden überliefert. So bemerkte er etwa: „Sie werden niemals ein neurotisches Kind finden, in dessen Familie nicht auch weitere neurotische Personen anzutreffen sind. Und es ist notwendig, diese anderen Personen zu finden ... Generell versuche ich, das zu behandelnde Kind unabhängig zu machen und dabei nicht gegen die Mutter aufzubringen.“

In demselben medizinischen Seminar hob Adler den Gebrauch von Humor für eine erfolgreiche Therapie hervor. 1905 hatte Freud sein einflussreiches Buch Der Witz und seine Beziehung zum Unterbewussten geschrieben, in welchem er die „neutrale“ Rolle des Analytikers unterstrich. Er wäre also schockiert gewesen von Adlers Forderung, dass der Therapeut eine „große Sammlung von Witzen“ zu erwerben und während der therapeutischen Arbeit einzusetzen habe, denn: „Sie werden nie eine Neurose finden, die nicht einem Witz ähnelt.“ Pragmatisch erklärte er seinen amerikanischen Kollegen: „Ein Witz kann dem Patienten zeigen, wie lächerlich die eigene Erkrankung ist.“

1932 reiste Adler nach New York, um eine Professur an der medizinischen Fakultät anzunehmen. Doch als Österreich „heim ins Reich“ kehrte, nahm er permanenten Wohnsitz in den USA. Bald wurde er dort zum Lehrer einer heranwachsenden Generation von jungen Wissenschaftlern. Hier traf und beeinflusste er auch jene drei jungen Männer, die ihm später helfen sollten, die humanistische Psychologie zu begründen: Carl Rogers, Rollo May und Abraham Maslow. Zu Recht wird Adler häufig als der „Großvater“ jener Bewegung gesehen, die die Psychotherapie von ihren engen Freudschen Begrenzungen befreite und die heute die theoretische Basis für die positive Psychologie liefert.

Rogers war damals ein junger Assistenzarzt, der von der Psychoanalyse geprägt war. Im Winter 1927–1928 besuchte er Adlers Vorlesung im New Yorker Institut für Kindererziehung. Jahrzehnte später erinnerte sich Rogers daran: „Ich war schockiert von der direkten und scheinbar simplen Methode, sofort mit dem Kind und seinen Eltern zu empfinden. Es dauerte eine Weile, bis ich bemerkte, wie viel ich von ihm gelernt hatte.“

May erinnerte sich in seinen Memoiren *My Quest for Beauty*, wie er in den frühen 1930ern Adlers Sommerseminar in Österreich besuchte. May fühlte sich damals in einer persönlichen Sackgasse. Er reagierte sehr stark auf Adlers Ansicht, dass unser Minderwertigkeitsgefühl die Wurzel unseres emotionalen Leidens sei. Später schrieb er: „Wenn Menschen ihre Bedeutungslosigkeit als Individuen erfahren, wird auch ihr Gefühl für menschliche Verantwortung in Mitleidenschaft gezogen.“ Nach dem Zweiten Weltkrieg führte May den europäischen Existenzialismus in die amerikanische Psychotherapie ein. Ein Ansatz, der auf Adlers Einfluss zurückgeführt werden kann: nämlich auf dessen Ansicht, dass Menschen ihre Vergangenheit überwinden können, wenn sie in der Gegenwart Entscheidungen treffen.

Abraham Maslow lernte seinen Mentor Adler am Hudson River kennen, beide lebten in den mittleren und späten 1930ern in New York. Begierig besuchte Maslow jede von Adlers öffentlichen Vorlesungen, kam dem versierten Redner auch persönlich näher. Die Beziehung, die mit Adlers Tod 1937 abrupt endete, war wegweisend für Maslow, der auf dem Höhepunkt seiner Karriere erklärte: „Adlers Bedeutung für mich wächst zunehmend.“ Was Adler vermittelte, war ein optimistischer Blick auf das menschliche Potenzial, basierend auf unserer Fähigkeit des Gemeinschaftsgefühls. Über die folgenden Jahrzehnte argumentierte auch Maslow dahingehend, dass Altruismus, Mitgefühl, Liebe und Freundschaft zu den angeborenen Eigenschaften des Menschen gehören, auch wenn sie durch frühe verletzende Erfahrungen beschädigt werden können. Adlers gedanklicher Schwerpunkt der „organischen Minderwertigkeit“ ist auch noch in Maslows Gedanken von der Selbstaktualisierung lebendig.

Im Sommer 1937 kehrte Adler im Rahmen einer ambitionierten Vorlesungsreise nach Europa zurück. Nahezu zehn Wochen ununterbrochener Verpflichtungen auf dem Kontinent und anschließend in Großbritannien waren geplant. Und wie immer fand Adler Gefallen an der Vorstellungen, seine Ideen sowohl einem professionellen als auch einem Laienpublikum nahezubringen. Ohne Frage hat Adler dazu beigetragen, die Psychologie populärer zu machen – in dieser Rolle brillierte er. Genau einen Tag, bevor er in Aberdeen einer Herzattacke erlag, vertraute Adler einem Kollegen an: „Ich habe stets versucht, die Psychologie einfach zu machen. Ich würde vielleicht sagen, dass jede Neurose nur Eitelkeit ist, aber das mag zu einfach sein, um verstanden zu werden.“

Mit dem Tod ihres charismatischen Begründers ließ auch das öffentliche Interesse an der Individualpsychologie nach. Geschichtlich blieb Adlers Name mit denen von Freud und Jung verbunden – doch nur wenige erinnerten sich an seinen speziellen Beitrag zur Psychologie, der mehr und mehr vom breiten psychologischen Mainstream absorbiert wurde.

[<< zur Übersicht](#)