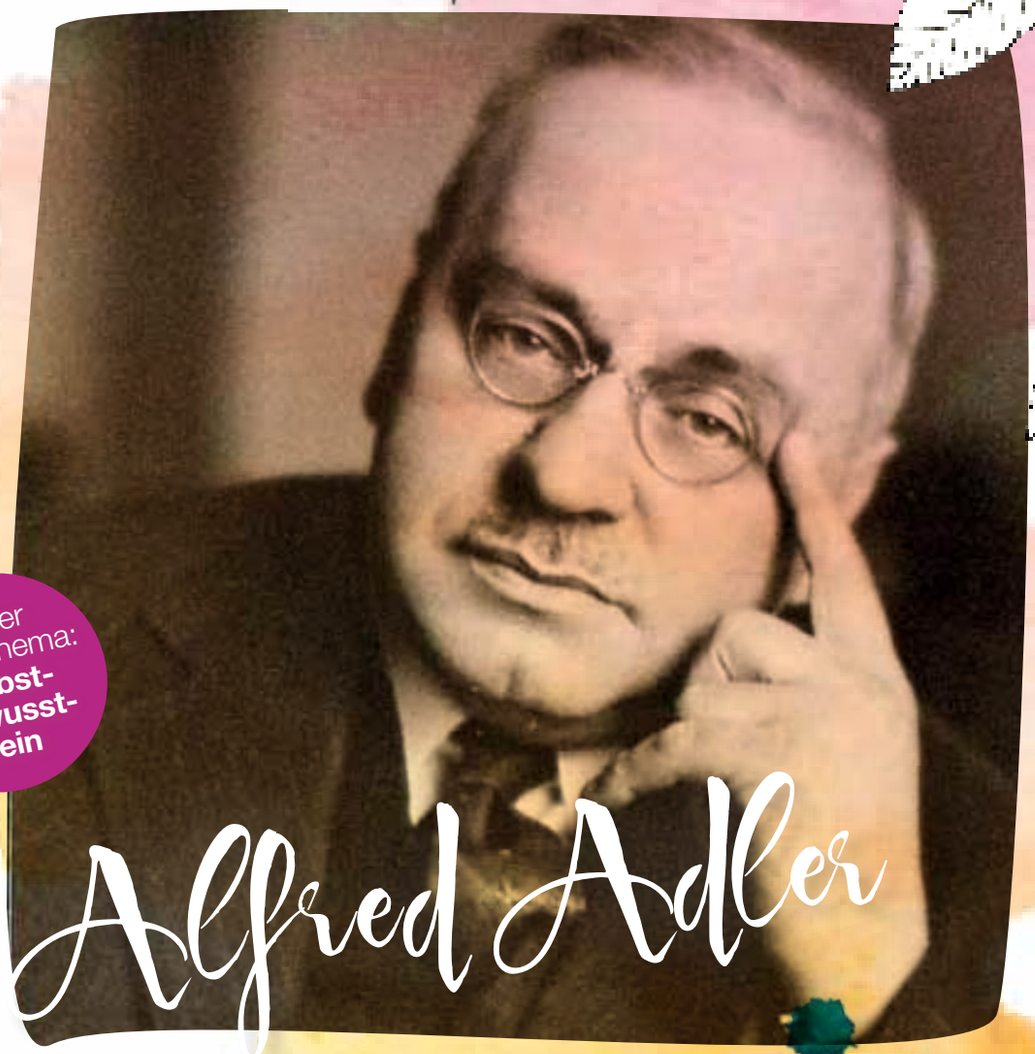
DOSSIER



Unser Heft-Thema: **Selbst-Bewusst-Sein**

Alfred Adler

Über das Selbst-Bewusst-Sein

Alle menschlichen Verfehlungen
sind das Ergebnis eines
Mangels an Liebe.

Vor 150 Jahren wurde Alfred Adler geboren. Ein Menschenfreund mit Idealen und einem großen Herz für Kinder. Mit seinen revolutionären Ideen zu Selbstwert und Gemeinschaftsgefühl hat er die Welt verändert. Er ist der Begründer der Individualpsychologie. Und ein Freigeist, der sich mutig von Sigmund Freud, der Ikone der Psychoanalyse, absetzte. Freud hat ihm das übrigens nie verziehen

Mut. Drei Buchstaben mit einem enormen Potenzial. Mut ist ein Ruf. Ein Bekenntnis. Er setzt die Bereitschaft voraus, etwas zu wagen. Mut fordert uns dazu auf, Herausforderungen anzunehmen. Und für Dr. Alfred Adler ist Mut sogar die entscheidende Voraussetzung für ein erfülltes Sein. Mut und unerschütterliches Vertrauen in sich selber. Aber auch das Einfühlen in ein Gegenüber, „mit den Augen eines anderen zu sehen, mit den Ohren eines anderen zu hören, mit dem Herzen eines anderen zu fühlen" – das sind für den Menschenfreund Adler entscheidende Werte. Und sein Mut, allein für sich und seine Überzeugungen zu stehen, half ihm, auch bei Gegenwind seine bahnbrechenden, unkonventionellen Therapiekonzepte durchzusetzen. Doch wie wurde Alfred Adler zu dieser Lichtgestalt einer völlig neuen Therapie – der Individualpsychologie?

Geboren wird Adler 1870 als zweites von sechs Kindern in Wien. Sein Vater, ein Getreidehändler, vermittelt ihm früh, vor allem dem eigenen Urteil zu vertrauen. Bereits mit fünf Jahren soll Alfred nach einer schweren Lungenentzündung den Plan gefasst haben, Arzt zu werden. Sein Ziel: Er will den Tod überwinden. Im Jahr 1895 setzt er seine Vorhaben konsequent in die Realität um und macht seinen Doktor der Medizin an der Universität Wien. Zunächst arbeitet Adler als Augen- und Allgemeinarzt. Doch schon bald spürt er, dass ihm das allein nicht genügt. Der tägliche Umgang mit seine Patienten zeigt ihm, dass wirkliche Hilfe oft weitergehen muss. Er begreift, dass in der Kindheit eines jeden Menschen entscheidende Weichen gestellt werden. Was das Leben des Erwachsenen an Erfüllung und Glück, jedoch auch an Unglück und Schuld bringt, bahnt sich – so seine Erkenntnis – vorher Schritt um Schritt an. Darum beschließt er, seine ärztliche Tätigkeit mit der eines Psychologen und Erziehungsberaters zu verbinden, um gleichzeitig forschend, heilend und vorbeugend zu wirken. Er möchte mehr für seine Patienten tun, möchte ihnen Trost schenken und dabei helfen, den Schmerz ihrer Seele zu lindern. „In der Spannung zwischen dem Ziel und der Wirklichkeit entdecken wir den Sinn unseres Lebens", schreibt Adler. Im Jahr 1899 kommt es dann zu einer schicksalhaften Begegnung – er trifft Sigmund Freud bei einem Vortrag im Wiener Ärzteverein. Als man den Begründer der Psychoanalyse kritisiert, verteidigt ihn Adler. Später rezensiert er Freuds „Traumdeutung" und sieht darin einen Weg zum Verständnis der Neurose. Im gleichen Jahr lädt ihn dieser ein, sich einem Kreis von Kollegen anzuschließen, um „die uns interessierenden Themata Psychologie und Neuropathologie zu besprechen". Zehn Jahre nimmt Adler an fast jedem Treffen dieser „Mittwochs-Gesellschaft" teil und hält selbst zahlreiche Vorträge. Freud lobt ihn sogar als den „stärksten Kopf der kleinen Vereinigung".

Es ist leichter, für seine Prinzipien zu sterben, als für sie zu leben

Mehr noch: Adler stellt auch eigene Arbeiten wie die Theorie vom Minderwertigkeitskomplex vor. Lange Zeit schätzt Freud Adlers eigenständiges Urteil und äußert sich anerkennend. Doch bereits 1908 kommt es zu Differenzen über das Verständnis des „Aggressionstriebes". Die Kluft zwischen den beiden wird größer. Immer mehr geht es Adler um das menschliche Verhalten in einer Welt und um das Verhalten zur Welt. Darum, welchen Gebrauch jemand von den Möglichkeiten macht, die ihm das Leben bietet. Er selbst ist davon überzeugt, dass wir alle einen freien Willen haben und selbst entscheiden können, wie weit wir gehen wollen, um von anderen akzeptiert zu werden. Jeder Mensch ist seiner Meinung nach in der Lage, notwendige Kurs- >

Wer überwindet, der gewinnt!

Adler betrachtet den Menschen als eine Einheit. Er ist davon überzeugt, dass die Persönlichkeit unteilbar ist. Selbst sieht er sich als Mann des Volkes, lehrt Mitmenschlichkeit und lebt sie auch. Obwohl er Freuds Lehren schätzt, findet er diese wenig alltagstauglich – er will eine einfache, eine praktische Psychologie. „Das eigentliche Ziel der Wissenschaft von Seele und Geist des Menschen kann nur sein, dass die menschliche Natur von jedem Menschen verstanden wird. Die Anwendung dieser Wissenschaft soll jeder Menschenseele Frieden bringen." Darum wählt er den Begriff Individualpsychologie für seine Lehre. Adler stellt nie die Schwierigkeiten seiner Patienten infrage. Er zeigt ihnen lediglich, und das überaus einfühlsam, wo sie ihre Probleme übertreiben oder dramatisierten – und wie sie mit wirklichen Hindernissen und Konflikten umgehen könnten. „Sie können Tatsachen nicht ändern", sagt er zu einem Patienten, „aber Sie können den Blick auf sie ändern. Ich habe herausgefunden, dass es immer noch einen weniger schmerzlichen Weg gibt, wenn man scharf genug hinschaut." Adler glaubt daran, dass wir uns ändern können, indem wir die Meinung über uns selbst ändern. Seine Erkenntnis: „Nicht das ist wichtig, was der Mensch auf die Welt mitbringt, sondern was er daraus macht."

korrekturen vorzunehmen, um sich selbst, seine Prinzipien und Werte nicht zu verraten. Immer stärker zeichnet sich ab, dass Adler, um sich und seinen Werten treu zu bleiben, sich freischwimmen muss. Und so wagt er den Befreiungsschlag, bricht mit der Ikone Freud. Denn:„Nicht die Erlebnisse diktieren unsere Handlungsweisen, sondern die Schlussfolgerungen, die wir aus diesen Erlebnissen ziehen." Fortan verfolgt er noch vehementer seine eigenen Therapieansätze, längst ist auch er ein versierter Kenner der menschlichen Seele. Kurz nach dem Bruch mit Freud gründet er 1912 seine eigene Gruppe. Seinem psychologischen System gibt er 1913 den Namen „Individualpsychologie", weil er in seiner Arztpraxis zu dem Schluss kommt, dass jeder Patient als Unwiederholbar-Einmaliges, als Individuum und als Ganzheit körperlich zu behandeln und psychisch zu verstehen sei. Adler konzentriert sich bei seinen Patienten auf die Anpassung an ihr Überleben in der Zukunft. Er stellt Fragen wie: Sind die Bedingungen für ein gesundes und sozial gelingendes Leben überhaupt von vornherein gegeben? Was ruft im einzelnen Menschen psychische Störungen und Krankheiten hervor? Während Freud die Psyche teilt, betrachtet Alfred Adler schon früh den ganzen Menschen. Charakter entsteht seiner Ansicht nach nicht durch Vererbung, sondern durch die schöpferische Kraft jedes Individuums. Daher kann seiner Überzeugung nach auch jeder Mensch lernen, ein erfülltes Leben zu führen. Er provoziert Freud und Jung mit Sätzen wie: „Wir können uns in nur vierzehn Tagen von unseren Depressionen befreien, wenn wir uns nur jeden Tag überlegen, wie wir anderen helfen können."

Frag nicht, was das Leben dir gibt, frag, was du gibst

Als Adler 1916 nach Wien zurückkehrt und sich mit seiner alten Gruppe im Café Central trifft, fragt ihn ein Freund: „Nun, Adler, was gibt es Neues?" Bevor dieser antwortet, schaut er mit ernstem Blick vom einen zum anderen und sagt dann: „Mir scheint, was die Welt zurzeit am meisten braucht, ist Gemeinschaftsgefühl." Von diesem Zeitpunkt an ist Adler fest entschlossen, seine Wissenschaft an dieses ethische Ziel zu binden. „Es wird jedem einleuchten, das jede Verstärkung des Strebens nach persönlicher Macht der Entfaltung des Gemeinschaftsgefühls Abbruch tut." Der Sinn des Lebens sei ein Gemeinschaftsgefühl zur Lösung der Lebensfragen, ein Vollkommenheitsstreben zu einer idealen Gesellschaft. „Nach einem Sinn des Lebens zu fragen, hat nur Wert und Bedeutung, wenn man das Bezugssystem Mensch-Kosmos im Auge hat."

Für Adler ist dieses Gefühl der Gradmesser für die seelische Gesundheit von Individuum und Gemeinschaft. Er möchte seinen Klienten vermitteln, dass das Ich nicht Mittelpunkt der Welt ist, vielmehr ist jeder ein Teil der Gemeinschaft. Laut Adler pflegen Egozentriker Kontakte mit anderen unter dem Aspekt: Was bringt mir dieser Mensch? Doch Erwartungen werden naturgemäß oft nicht befriedigt, da Mitmenschen nicht dazu da sind, diese zu erfüllen. Bei Egozentrikern verursacht dies tiefste Enttäuschung, oftmals sogar Verletzungen. Aus dem Freund wird ein Feind. Grundsätzlich sind für Adler zwischenmenschliche Beziehungen die Quelle des Glücks – und des Unglücks. Das Gemeinschaftsgefühl ist ein Indiz dafür, dass eine Beziehung glück-

Wer sich minderwertig fühlt, sehnt sich nach Macht

Es ist ein Sommertag im Jahr 1929. Alfred Adler steht in einem Park seiner Heimatstadt Wien vor einer Kamera. Er habe, so verkündet der Psychologe, 20 Jahre zuvor einen Schlüssel gefunden, mit dessen Hilfe sich das Wesen des Menschen als Ganzes erfassen lasse. Seine Entdeckung nennt er den Minderwertigkeitskomplex. Ein Gefühl, das alle Menschen in der Kindheit erleben. „So wie der Säugling in seinen Bewegungen das Gefühl der Unzulänglichkeit verrät, das unausgesetzte Streben nach Vervollkommnung und nach Lösung der Lebensanforderungen, so ist die Geschichte der Menschheit als die Geschichte des Minderwertigkeitsgefühls und seiner Lösungsversuche anzusehen." Das Kind kann vieles noch nicht. „Daraus erwächst aber ein Bemühen um Überlegenheit, Anerkennung, Sympathie, Freundschaft – alles, was wir im Leben so erreichen wollen, drückt sich mit diesem Begriff ja schon aus." Und: „Ein in der Kindheit entwickelter Minderwertigkeitskomplex wird mit dem Streben nach Macht überkompensiert."

lich ist. Die kleinste Einheit einer Gemeinschaft ist ein Duo. Darin geht es um den Wechsel von Selbstbezogenheit – der Egozentrik – hin zur Anteilnahme und Sorge um andere.

Der Mensch weiß viel mehr, als er versteht

Entscheidend in Adlers System ist unser inneres Erleben und unsere Fähigkeit, Herausforderungen und Schicksalsschläge so zu kompensieren, dass wir unseren Lebensmut nicht verlieren. Adler will Veränderungen anstoßen, indem er Dinge sagt wie: „Folge deinem Herzen. Aber vergiss dabei nicht, dein Hirn mitzunehmen." Er fordert heraus, fragt nach: Welches Ziel wollen wir erreichen? Und was dafür zu tun sind wir bereit? Wie wollen wir die Pläne konkret umsetzen. Denn:„Alle seelischen Vorgänge laufen von vornherein auf ein Ziel der Erhöhung der Persönlichkeit los." Folgen wir Adler, geht es darum, sich seinen Lebensaufgaben zu stellen. Selbstständig zu handeln, ohne den Beziehungsaufgaben bei der Arbeit, in der Freundschaft und in der Liebe auszuweichen. Wenn man sich jedoch für den „Mittelpunkt der Welt" hält, denkt man laut Adler nicht an Verpflichtungen gegenüber der Gemeinschaft, denn man betrachtet jeden anderen als „jemanden, der etwas für mich tut" – und es gibt keinen Grund, die Dinge selbst zu tun. In Adlers Konzept geht es darum, sich zu fragen: Was kann ich Menschen geben? Denn das bedeutet für ihn Engagement für die Gemeinschaft. Zugehörigkeitsgefühl ist etwas, das man durch eigene Anstrengungen erreicht – nichts, was einem bei der Geburt geschenkt wurde. „Wir leben in komplizierten kulturellen Verhältnissen, die eine richtige Schulung für das Leben sehr erschweren", schreibt Adler in seinem bekanntesten Werk „Menschenkenntnis" (1927). Ein Buch, das in mehrere Sprachen übersetzt wird und eine Millionenauflage erreicht. Mit seiner „Psychologie im Dienst des Lebens" will er dazu beitragen, dass Menschen besser leben, weil sie sich und andere besser verstehen. Menschenkenntnis ist für ihn Wissenschaft und Kunst. Er knüpft an die dichterische intuitive Erfassung des Menschen an und bezieht sich etwa auf Dostojewski. Gleichzeitig will er wissenschaftliche Grundlagen schaffen, da die Menschenkenntnis sich noch in dem Zustand befinde „wie etwa die Chemie, als sie noch Alchemie war".
Der von Freud und seinen Anhängern favorisierten „Dispositionspsychologie" stellt er seine „Positionspsychologie" gegenüber und betont damit, dass es ihm nicht auf angeborene Anlagen ankommt, sondern auf die Position, die jemand in einem sozialen Bezugssystem einnimmt. Deutlich weist er auf die „soziale Beschaffenheit des Seelenlebens" hin und stellt damit die Grenzen der Gestaltungsmöglichkeiten des Einzelnen in den Fokus. So ist „Charakter" für Adler die persönliche Antwort, die ein Individuum auf die Anforderungen seiner Umwelt gibt. Mit den Begriffen „Leitlinie", „Weltbild" und ab 1929 „Lebensstil" bezeichnet Adler das Ergebnis dieser Wechselwirkungen. Der Psychologe hatte beobachtet, dass ein ichbezogener Mensch, der lernt, sich in Richtung des Gemeinschaftsgefühls zu entwickeln, wesentliche Lebensirrtümer korrigieren kann. „Und da ein wah- >

Wir müssen Kindern Mut geben, das ist der wichtigste Gesichtspunkt in der Erziehung. Ein Kind, das die Hoffnung verliert, ist das Gefährlichste.

Alfred Adler bringt seinen Schülern, Freunden und seiner Familie bei, mit den Augen eines Kindes zu sehen, mit den Ohren eines Kindes zu hören und mit dem Herzen eines Kindes zu fühlen. Sorgenkinder sind in seinen Augen keine Störenfriede, sondern Menschen, die Zuwendung brauchten. „Bevor ein Kind Schwierigkeiten macht, hat es welche." Als erster Psychologe hält er Vorträge für alleinerziehende Mütter, beantwortet ihre Fragen und hilft, wo immer er kann. Er ist es auch, der für die Einrichtung von Erziehungsberatungsstellen sorgt, die sich trotz der schrecklichen Armut im Wien der Nachkriegszeit rasch entwickeln und ab 1925 an allen Wiener Hauptschulen existieren. Seine Konzepte sind so bahnbrechend, dass Adler schon bald weltweit Anerkennung genießt. Bis heute gelten sie als richtungweisend für Kindergärten und Schulen.

Adler selbst hat stets eine offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Kleinen, begrüßt jedes Kind warmherzig mit einem Händedruck und behandelt es wie einen Erwachsenen. Egal, wie alt es ist oder wie es sich benimmt. 1920 wird er Direktor der ersten Klinik für Kinderpsychologie in Wien und Dozent am Pädagogikum der Stadt Wien.

res Glück untrennbar verbunden ist mit dem Gefühl des Gebens, so ist es klar, dass der Mitmensch dem Glück viel näher steht als der isoliert nach Überlegenheit strebende Mensch.“ Für Adler entsteht der Charakter auch nicht durch Vererbung, sondern durch die schöpferische Kraft jedes Individuums.

Wir sind nicht auf der Welt, um die Erwartungen anderer zu erfüllen

In der Adlersche Psychologie gibt es die Vorstellung von der Trennung der Aufgaben. Alle möglichen Dinge und Ereignisse im Leben werden unter dem Gesichtspunkt betrachtet, um wessen Aufgabe es sich handelt, und in eigene Aufgaben und die Aufgaben anderer eingeteilt. Adler macht seinen Patienten klar: „Wir sind nicht auf der Welt, um die Erwartungen anderer zu erfüllen.“ Und weiter: „Andere Menschen sind nicht auf der Welt, um unsere Erwartungen zu erfüllen.“ Daher ist es seiner Meinung nach sinnvoller, sich nicht um das Urteil anderer zu kümmern, sondern mutig den Lebensweg zu wählen, der zu uns passt, der sich gut für uns anfühlt. Folgen wir Adler, dann ist die Welt einfach – und wir alle können zufrieden leben. Und das ohne großen Aufwand. Alles, was wir dafür brauchen, ist ein wenig Mut. Mut, uns endlich selbst anzunehmen und Frieden zu schließen mit dem, was ist, und damit aufzuhören, mit der Vergangenheit zu hadern. Adler geht es im Gegensatz zu Freud nicht um Ursachenforschung, sondern um die Gegenwart und die Zukunft. Unsere Zukunft in einer Gemeinschaft. Und dieses Zugehörigkeitsgefühl erreichen wir laut Adler nur durch eigene Anstrengungen. Unsere Startchancen mögen unterschiedlich sein – aber es ist die Fixierung darauf, womit wir geboren wurden, die uns daran hindert, weiterzukommen. Adler lehrt uns, dass wir unsere Wunden heilen, uns befreien können. Lieben können. Verbunden mit allen. Und in einer Gemeinschaft, in der wir niemals allein sind.

BIOGRAPHIEN

* **Phyllis Bottome: „Alfred Adler: Aus der Nähe porträtiert“, VTA, 304 S., 30 Euro**
* **Alexander Kluy: „Alfred Adler: Die Vermessung der menschlichen Psyche“, Deutsche Verlags-Anstalt, 432 S., 28 Euro**

TEXT **CHRISTIANE SCHÖNEMANN**

ILLUSTRATION **ALEKSANDRA SOBOL @OLALARTE** FOTO **PRIVAT ALAMY**

Der Mann, der Freud verließ

Neben Sigmund Freud und C. G. Jung ist Alfred Adler einer der drei Pioniere der dynamischen Psychologie. Zunächst ein enger Mitarbeiter Freuds, entwickelt er vor dem Ersten Weltkrieg eine eigenständige Theorie und Therapie, die durch Klarheit und Eingängigkeit besticht. In Freuds Mittwoch-Gesellschaft gilt er als intelligent, originell und dynamisch – doch ein paar Jahre später, als er die Gesellschaft wegen unüberbrückbarer Gegensätze verlässt, als Dissident. Freud hat ihm seine Emanzipation nie verziehen. Zwischen den Weltkriegen feiert Adler Triumphe in den USA und in vielen europäischen Ländern. Seine Bücher erreichen eine Millionenauflage. In den 1930er-Jahren ist er weltweit der bekannteste Psychologe. Über sich selbst sagt er jedoch bescheiden: „Es mag eine Zeit kommen, wenn man sich nicht mehr an meinen Namen erinnert; die Leute haben vielleicht sogar vergessen, dass unsere Schule jemals existierte.“ Er fährt fort, dass dies keine Rolle spiele. Damit will er sagen, dass seine Schule vergessen werden könnte, weil seine Ideen zum Allgemeingut geworden sind – etwas, das alle kennen. Und vielleicht sollten wir seine Psychologie auch eher als eine Zusammenführung von Wahrheiten und Einsichten über den Menschen sehen, die in ihrer Komplexität bis heute von vielen noch nicht gänzlich verstanden wurden. So wahrhaft bahnbrechend waren sie damals. Und sind es bis heute.