Lichtblick

Magazin für praktizierte Individualpsychologie

Alfred Adler

(1870 – 1937)

Inhalt Heft 101

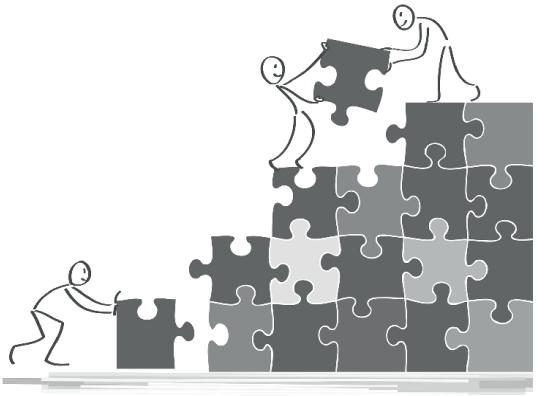
- Adlers Leben und Wirken
- Wien zu seiner Zeit
- Wichtige Begriffe der IP
- Die holistische Sicht
- Sein Konzept von Lebensstil
- Selbstwert- und Gemeinschaftsgefühl
- Anwendung in der Laufbahnberatung

Verein für praktizierte Individualpsychologie e. V.

September 2017
Schutzgebühr: 5 Euro

Gesellschaft
gemeinsam
gestalten

Verein für praktizierte
Individualpsychologie e.V.



VpIP

... für eine lebensbejahende Gesellschaft.

Hier ist jeder willkommen,
der sich für Psychologie
und Pädagogik interessiert!

Unsere Angebote:

... eine Jahrestagung, das IP-Forum
Themen und Infos finden Sie hier:
www.vpip-veranstaltung.de

... Familienrat-TrainerIn-Ausbildung
Interessant für alle, die mit Menschen arbeiten: www.familienrat.eu

... Vereinsmagazin Lichtblick
Ein kostenfreies Probeheft erhalten Sie hier: sekretariat@vpip.de

www.vpip.de

Verein für praktizierte
Individualpsychologie e.V.

Dr. Nicole Weisheit-Zenz
Redaktionsleiterin

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie ein guter alter Bekannter mag er für manche von Ihnen sein, wenn Sie schon seit Jahren vertraut sind mit der Individualpsychologie. Andere hingegen, vielleicht als Neulinge auf diesem Gebiet, stellen sich die Frage: „Wer war Alfred Adler?" Sein Leben und Wirken hat Peter Pollak in einer kurzen Biographie zusammengefasst. Angereichert mit einigen Zitaten von Adler ist auch sein Beitrag über die holistische, ganzheitliche Sicht. Peter Böhmer lädt uns auf eine kleine Gedankenreise an die Donau ein, nach Wien, wie es Adler damals erlebte.

„Sein Werk – die Individualpsychologie": In diesem Hauptkapitel wird viel Wissenswertes zum Nachlesen präsentiert. Wichtigen Begriffen widmet sich Ulrike Strubel in ihrem Beitrag, in dem sie Adler oft selbst zu Wort kommen lässt. In einem weiteren Text stellt sie das Lebensstil-Konzept anschaulich vor, mit Beispielen und Anregungen zum Nachdenken.

Ebenso informativ und leicht verständlich sind die Beiträge zum Selbstwert- und zum Gemeinschaftsgefühl, die Andrea Hillenbrand verfasst hat, und Jürg Rüedis Artikel über Adlers pädagogisches Konzept. Dass auch Adlers Aussagen zur Arbeit aktuell bleiben, kann Barbara Heine bestätigen, die uns Einblicke gewährt in ihre Anwendungsmöglichkeiten in der Laufbahnberatung. Elli von Planta wirft einen kritischen wie zuversichtlichen Blick auf die bisherige Rezeption und in die Zukunft. Dass sie dieses 40 Seiten starke Sonderheft auch künftig immer wieder gern zur Hand nehmen und interessiert darin nachlesen, wünsche ich Ihnen.

Eine spannende, erkenntnisreiche Lektüre und neue Einblicke rund um Alfred Adler wünscht

Ihre Nicole Weisheit-Zenz

Leben und Wirken

In seiner kurzen Biographie, unterlegt mit einigen Originalzitaten, würdigt Peter Pollak den Lebensweg, das Werk und die Persönlichkeit Alfred Adlers.

Foto: DGIP-Archiv.

Am 7. Februar 1870 wurde Alfred Adler in Rudolfsheim bei Wien als zweites von sechs Kindern geboren. Seine Eltern waren Leopold Adler, der es als Getreidehändler nie zu besonderem Wohlstand brachte und Pauline, geb. Beer. War Alfred eher das Lieblingskind seines Vaters, der ihn in viele Gespräche einbezog und das richtige erzieherische Geschick für ihn hatte? Oder war die Haltung des Vaters zum Sohne eher gleichgültig? Das wird in den Quellen unterschiedlich gesehen. Was feststeht: Vor Alfred kam der Bruder Sigmund zur Welt. Adler rivalisierte in seiner Kindheit mit diesem Erstgeborenen, der ihm in vielerlei Hinsicht überlegen zu sein schien. Nach seiner späteren Theorie werden zweitgeborene Kinder oft alles daransetzen, das vor ihnen geborene Kind zu überholen. Jedenfalls entwickelte Alfred Adler einen beträchtlichen Ehrgeiz.

Erfahrungen in Kindheit und Jugend

Dabei war er zunächst ein kränkelndes Kind. Er litt an Rachitis und Stimmritzenkrämpfen; auch wurde er zwei Mal angefahren. Mit vier Jahren überstand er gerade so eine Lungenentzündung. Dies und der Tod eines jüngeren Bruders in der Kindheit haben ihn wohl zur späteren ärztlichen Berufswahl motiviert. Seiner Vorstellung nach waren Ärzte oft schon als Kinder vom Wunsch beseelt, den Tod zu besiegen, wenn sie in ihrer Umgebung Krankheit und Tod erleben – was in ihnen Angst und Unsicherheit hervorruft. Mit Mut und Forderungen an sich selbst überwand er seine Schwächen. Sein späteres theoretisches Konzept über „Organminderwertigkeit“ stammt also auch aus dem eigenen Leben. Adler erinnert sich an folgende Begebenheit:

„Aus meiner Jugendgeschichte erinnere ich mich an mehrere Ereignisse, in denen mir der Tod nahe schien. So hatte ich aus einer Rachitis außer einer Schwerbeweglichkeit jene gemilderte Form von Stimmritzenkrampf erworben, die ich später als Arzt oft bei Kindern antraf, wo Verschluss der Glottis beim Weinen eintritt, so dass ein Zustand von Atemnot und Stimmlosigkeit das Weinen unterbricht, bis sich nach Lösung des Krampfes das Weinen wieder fortsetzt. Der Zustand der dabei eintretenden Atemnot ist höchst unangenehm, wie ich aus meiner Erinnerung weiß: ich dürfte damals noch nicht drei Jahre alt gewesen sein… Ferner erinnere ich mich, dass ich eines Tages, kurz nach einem solchen Keuchanfall Gedanken hatte, wie ich, da bisher kein Mittel gefruchtet hatte, dieses lästige Leiden beseitigen könnte. Auf welchem Wege ich dazu kam, ob die Anregung von außen kam, oder ob ich allein die Idee ausheckte, kann ich nicht sagen: ich beschloss, das Weinen ganz einzustellen, und so oft ich die erste Regung zum Weinen verspürte, gab ich mir einen Ruck, hielt mit dem Weinen inne, und das Keuchen verschwand. Ich hatte ein Mittel gegen das Leiden, vielleicht auch gegen die Todesfurcht gefunden.“ [1]

Als „Wiener Gassenbub“ spielte er mit seinen Kameraden und betonte später oft, gerade diese Selbstbehauptung unter den Gleichaltrigen sei für ihn wertvoll gewesen. Lassen wir nochmals Adler zu Wort kommen. Er erinnert sich an prägende Erlebnisse in der Zeit einer – damals üblichen Behandlung –, um der „Knochenerweichung“ durch die Rachitis zu begegnen:

„Eine meiner frühesten Erinnerungen ist die, dass ich auf einer Bank sitze und wegen meiner Rachitis in einem Verband bin. Mein gesunder älterer Bruder sitzt mir gegenüber. Er konnte rennen, springen und sich mühelos umherbewegen, während für mich alle Bewegungen eine schwere Anstrengung waren.“ [2]

Zeitlebens blieb für Adler Bewegung wichtig. Nach der „Rachitis-Zeit“ tollte er wohl besonders lebhaft mit den anderen Kindern umher und auch als Erwachsener war er immer in Bewegung, auch bei seinen Vorträgen.

In der Schule war Adler nicht herausragend. Als schlechter Mathematikschüler hatte er jedoch das Erlebnis, eine Aufgabe an der Tafel lösen zu können, an der sich die anderen Schüler vergeblich versuchten und auch der Lehrer so seine Probleme hatte. Kein Wunder, dass nach dieser Ermutigung Adler fortan ein Spitzenschüler in Mathematik war. Die Lehre, die Adler daraus zog, war, dass er den – wie er es ausdrückte – „Begabungswahn“ ablehnte. Stattdessen fand er die einfache Formel „Begabung = Mut und Training“, die er auch später den Eltern und Lehrern nahebrachte. Selbstverständlich war darin auch die Ermutigung enthalten.

Über Adlers Studienzeit ist wenig bekannt. Neben Medizin hat er vermutlich auch Philosophie studiert; in dieser Zeit kam er auch in Berührung mit dem Marxismus. Er blieb zeitlebens ein nicht parteigebundener Sozialist. 1895 bestand Adler sein medizinisches Doktorexamen und arbeitete nach dem Militärdienst in der Wiener Poliklinik. In jener Zeit lernte er die Russin Raissa Timofejewna kennen, die politisch radikaler war und mit dem Bolschewismus sympathisierte. Das war sicher für Adler manchmal nicht einfach, da er das „Radikale“ und „Fundamentale“ ablehnte. 1897 heirateten sie, aus der Ehe sind vier Kinder hervorgegangen: Valentine, Alexandra, Kurt und Nelly. Valentine ging in den Dreißiger Jahren als Nationalökonomin nach Russland und kam bei den „Säuberungen“ Stalins um. Alexandra und Kurt wurden Psychotherapeuten und lebten bis zu ihrem Tod in New York. Nelly wurde Schauspielerin.

Das Verhältnis von Adler und Freud

1898 veröffentlichte Adler seine erste Schrift *„Gesundheitsbüchlein für das Schneidergewerbe“*. Darin ging es ihm einerseits um Sozial- und Präventivmedizin und andererseits darum, dass man der Volksgesundheit mehr Aufmerksamkeit (und auch Geldmittel) widmet. 1899 eröffnete Adler seine erste Praxis. Er betätigte sich als Augenarzt, Neurologe und Allgemeinarzt. Adler wurde zu der 1902 gegründeten „Mittwochsgesellschaft“ von Freud eingeladen. Wie es dazu kam, lässt sich heute nicht mehr schlüssig klären. Ein Gerücht besagt, dass Adler einer Kritik an Freuds *„Traumdeutung“* energisch widersprochen hat und deshalb von Freud eingeladen wurde. Zu Beginn bestand der Kreis aus nur fünf Ärzten: Freud, Adler, Stekel, Reitler und Kahane.

Auch bei der stetigen Vergrößerung waren die Ärzte in der Mehrheit, doch mit der Zeit kamen auch Intellektuelle aus anderen Wissenschaftsbereichen hinzu. Jedes Mal musste ein Vortrag gehalten werden, auch Adler referierte öfters. Im Februar 1911 hielt er drei Vorträge, die er später unter dem Titel *„Zur Kritik der Freud'schen Sexualtheorie des Seelenlebens“* veröffentlichte. Damit leitete er den Bruch mit Freud ein. Weder die orthodoxen Freudianer noch Freud selbst konnten die abweichenden Gedankengänge von Adler akzeptieren und legten ihm daher den Austritt aus der „Psychoanalytischen Vereini-

gung“ nahe. Die Bereicherung, die die psychoanalytische Gedankenwelt durch ihn erfahren hatte, bleibt indes unbestritten.

Es gab sicher eine Reihe von Unterschieden in den Anschauungen von Adler und Freud. Mit die gravierendsten waren sicher, dass Adler den Sexualtrieb weder als die hauptsächliche noch alleinige Motivationskraft im Seelenleben anerkennen wollte. Zudem verstand Adler seelische Störungen nicht kausal, sondern zielgerichtet: Zur Klärung: Dies betrifft die Frage nach dem wozu: Was „will“ der Patient mit seinen Symptomen bzw. seiner Krankheit?

Abgesehen von den „fachlichen“ gab es auch weltanschauliche Differenzen zwischen Adler und Freud. Als Sozialist bestand Heilung für Adler in der Hinführung auf soziale und kulturelle Aufgaben. Freud beschränkte sich dagegen darauf, die „Herrschaft der Vernunft über die Triebe“ innerhalb der Psychotherapie anzustreben. Eine weitere Problematik war sicher, dass sich Freud als „ältester Sohn“, mit seinen aristokratischen Allüren und seinem damit verbundenen Macht- und Herrschaftsanspruch, von Adler, dem geborenen Rebell (als zweiter Sohn) nicht die „Butter vom Brot“ nehmen lassen wollte. War es nur eine Ironie des Schicksals, dass Adlers ältester Bruder und auch Freud Sigmund mit Vornamen hießen? Die Bedeutung der Geschwisterposition jedenfalls war und ist ein wesentlicher Beitrag der Individualpsychologie zum Verständnis des Menschen. Dies ist nicht deterministisch zu sehen, sondern eher als Angebot der Umwelt, das ein Kind natürlich annehmen oder ausschlagen kann.

Sie standen auf zwei Seiten: Freud als „exakter Denker“, der „seine“ Psychoanalyse als anerkannte (Natur-) Wissenschaft etablieren wollte – und der „volkstümliche“ Adler, der den Umgang mit einfachen Menschen liebte, gerne im Café mit Zeitgenossen seine Ideen diskutierte. In der Tat, ein ungleiches Paar! Wie schmerzlich die Trennung sowohl für Adler als auch Freud gewesen sein muss, wenn auch aus unterschiedlichen Gründen, lässt sich daraus erahnen, dass beide gekränkt waren und auch später nicht viel Gutes aneinander fanden, zurückhaltend gesagt.

Bereits 1907 hatte Adler seine intellektuelle Eigenständigkeit gegenüber Freud dokumentiert, mit seiner *„Studie über Minderwertigkeit von Organen“*. Eine zentrale Aussage darin ist: Obwohl Organminderwertigkeiten die Lebensführung und die Bewältigung von Aufgaben erschweren müssten, kann durch Kompensation oder sogar Überkompensation Erstaunliches geleistet werden – oft weit über das hinaus, was ohne dem geleistet wird. Nach Adler kann fast jedes biologische Manko durch psychische Mehrleistung ausgeglichen werden. Mit diesem Buch wurde Adler zu einem Pionier der Psychosomatik. Bei seinem Austritt aus dem Freudkreis nahm Adler fast die Hälfte der Mitglieder mit, nahezu alles Sozialisten. Zuerst wurde die Vereinigung „Verein für freie Psychoanalyse“ genannt. Daran merkt man, wie „unfrei“ Adler die Mittwochgesellschaft empfunden hatte. Nach allen Diskussionen soll immer Freud das letzte Wort gehabt haben.

Holistische Psychologie und Lebensstil

Später entschied sich Adler, seine Lehre „Individualpsychologie“ zu nennen. Hiermit betonte Adler, dass der Gegenstand seines Studiums die individuelle Persönlichkeit in ihrer Einheit und Ganzheit sei. Dies steht im Gegensatz zur Freud’schen Psychoanalyse, wo der Mensch ja in Instanzen (Ich | Es | Über-Ich) aufgespalten wird. Viele meinen, dass der treffendere Name für die Individualpsychologie „holistische Psychologie“ gewesen wäre, wobei die Ganzheitlichkeit auch immer das Umfeld mit einbezieht: Adler betrachtete den Menschen als soziales Wesen in seinem sozialen Umfeld. Ein wichtiger Begriff der Individualpsychologie darf in keiner Adler-Biografie fehlen: Lebensstil. Es ist ein Wort, um das Adler offenbar lange gerungen hatte. Denn nahezu zwei Dutzend Wörter verwendete er synonym, bis er sich auf das Wort „Lebensstil“ festlegte. Der Begriff steht für die Persönlichkeitsstruktur eines Menschen: seine Überzeugungen von sich selbst, von anderen Menschen, dem Leben, der Welt, den Beziehungen und so weiter. Er beinhaltet zudem das Streben und die Ziele eines Menschen, sowie seine Strategien, die er im Leben anwendet. Der Lebensstil ist uns in der Regel nicht bewusst, es sei denn, wir haben uns schon sehr intensiv mit uns selbst auseinandergesetzt. Adler hat es so formuliert:

> *„Die Individualpsychologie geht über die Ansichten Kants und neuerer Psychologen und Psychiater hinaus, die ebenfalls den Gedanken der Totalität (Ganzheit) des Menschen angenommen haben. Bei meiner Arbeit fand ich sehr früh, dass der Mensch ein einheitliches Wesen ist. Die dringendste Aufgabe der Individualpsychologie besteht darin, diese Einheit in jedem Menschen zu beweisen – in seinem Denken, Fühlen und Handeln, in seinem sogenannten Bewusstsein wie Unbewusstsein, in jedem Ausdruck seiner Persönlichkeit. Diese Einheitlichkeit nennen wir den Lebensstil des Individuums. Was häufig als Ich bezeichnet wird, ist nichts anderes als der Lebensstil des Individuums.“* [3]

Menschen verstehen heißt deshalb auch, den Lebensstil des Menschen zu verstehen. Lassen wir noch einmal Alfred Adler zu Wort kommen:

> *„Dabei ist die finale Betrachtungsweise eine unbedingte Notwendigkeit. Ganz abgesehen davon, dass wir einen Menschen nie anders als ein einheitlich gerichtetes Wesen betrachten können, demnach als ein ziel- und planvoll auftretendes Ganzes, erfordern das Leben und planvolle Bewegungen in ihm die andauernde Festhaltung eines einheitlichen Zieles. Die Teleologie des menschlichen Seelenlebens baut sich also wohl auf immanenten Notwendigkeiten auf, ist aber in ihrer Eigenart eine Schöpfung des Individuums.“* [4]

Foto: DGIP-Archiv.

Die Finalität eröffnet neue Perspektiven

Hier verweist Adler auf den wichtigen Begriff der Finalität, der Zielgerichtetheit. Im Verständnis der IP sind Menschen zielgerichtete Wesen. Dies war eine der wesentlichen Erkenntnisse Adlers, dass eben nicht nur die Kausalität ein wichtiger Faktor ist, sondern vielmehr die Finalität. In der beraterischen und therapeutischen Praxis ergeben sich damit ganz neue Ansätze: Die Vergangenheit können wir verstehen, die Zukunft gestalten. Wenn wir vom finalen Wesen ausgehen, dann können wir Ziele verändern und haben somit Optionen. Das passt natürlich sehr zur optimistischen Weltanschauung Adlers. Dass wir aber schon bei der Entwicklung unseres Lebensstils schöpferisch tatkräftig mitgewirkt haben, zeigt Adler in nachfolgendem Zitat:

> *„Jedes Individuum stellt gleichzeitig eine einheitliche Persönlichkeit und die individuelle Gestaltung dieser geschlossenen Einheit dar. Auf diese Weise ist jeder Mensch Bild und Künstler zugleich. Er ist der Künstler seiner eigenen Persönlichkeit, aber als Künstler ist er weder ein unfehlbarer Gestalter noch eine Person, die ihren Leib und ihre Seele voll und ganz versteht. Er ist vielmehr ein schwaches äußerst fehlbares, unvollkommenes menschliches Wesen."* [5]

Adler arbeitete intensiv an seinem Hauptwerk, um seiner Tiefenpsychologie ein theoretisches Fundament zu geben. 1912 erschien es unter dem Titel *„Über den nervösen Charakter"*. Es handelte sich einerseits um eine Darstellung der neurotischen Psyche und andererseits um eine umfassende „Normalpsychologie". Adler versuchte, sich mit diesem Werk an der Universität Wien für das Fach Medizinische Psychologie zu habilitieren. Mit oberflächlichen Argumenten zerpflückte der Dekan (Julius Wagner Ritter von Jauregg) Adlers Gedankengänge, wobei er bar jeden Verständnisses für die Tiefenpsychologie gewesen sein muss. Obwohl es für Alfred Adler sehr schmerzlich war, auf eine Universitätskarriere verzichten zu müssen, tröstete er sich damit, dass der Siegeszug der Individualpsychologie dadurch nicht aufgehalten werden könne.

1914 wurde die *„Internationale Zeitschrift für Individualpsychologie"* gegründet. Der Kreis der Schüler und Mitarbeiter vergrößerte sich rasch. Die Sitzungen seiner Psychologenvereinigung fanden meistens abends im Café Siller oder im Café Central statt. Adler begrüßte, so ist es überliefert, auch nach einem anstrengenden Tag jeden mit einem guten Wort. Auch wenn er auf den ersten Blick niemandem imponierte, da er eine gewisse Ähnlichkeit mit dem oft karikierten „ewigen Wiener"

hatte, wirkte Adler so ermutigend, dass manche noch jahrelang von diesen Begegnungen zehrten. [6]

Gemeinschaftsgefühl und Erziehungsreformen

Nach dem Ersten Weltkrieg hofften viele Menschen auf den Aufbau einer gerechteren und humaneren Welt; die Individualpsychologie, in der das „Gemeinschaftsgefühl" im Mittelpunkt steht, erschien als geeignetes Mittel. Adler definierte Gemeinschaftsgefühl folgendermaßen:

> *„Mit den Augen eines anderen sehen, mit den Ohren eines anderen hören, mit dem Herzen eines anderen fühlen."* [7]

Er selbst hatte dieses Wort sozusagen erfunden, als er mitten im Ersten Weltkrieg zu seinen Anhängern und Freunden sagte:

> *„Mir scheint, was die Welt zurzeit am meisten braucht, ist Gemeinschaftsgefühl."* [8]

Unter Gemeinschaftsgefühl verstand Alfred Adler allerdings mehr als ein Gefühl, vielmehr eine Haltung und Einstellung. Er sah das Gemeinschaftsgefühl als eine angeborene Möglichkeit, die entwickelt werden muss. Die Grundfrage, die dahinter steht, lautet: Dient mein Leben, mein Wirken, meine Handlungen mehr der persönlichen Überlegenheit (unnütze Seite des Lebens) oder dem Wohl des Ganzen, im Idealfall der Menschheit (sich auf der nützlichen Seite des Lebens bewegen)? Adler hat dazu die Unterscheidung „sich auf der nützlichen Seite" oder auf „der unnützen Seite" zu bewegen, eingeführt. Dies mag im Einzelfall nicht immer einfach zu entscheiden sein, es geht jedoch um die grundsätzliche Haltung und Einstellung. Folgendes Zitat von Adler, in dem er vom „Lichte der Ewigkeit" spricht, ist dazu ein motivierender Anstoß:

> *„Gemeinschaftsgefühl besagt viel mehr, vor allem besagt es Fühlen mit der Gesamtheit ›sub specie aeternitatis‹, ein Streben nach einer Gemeinschaftsform, die für ewig gedacht werden muss, wie sie etwa gedacht werden könnte, wenn die Menschheit das Ziel der Vollkommenheit erreicht hat."* [9]

Adler wurde zum genialen Erziehungsreformer. 1914 erschien das Buch *„Heilen und Bilden"*, in dem Adler und seine Mitarbeiter die Grundzüge einer neuen Erziehungslehre ausgearbeitet haben. Seit 1919 bestanden in Wien von Alfred Adler initiierte Erziehungsberatungsstellen. Ihm war es so wichtig, dass Eltern, Lehrern und vor allem den Kindern präventiv geholfen wird. So verpflichtete er seine Kollegen und Schüler mitzuhelfen, dass Erziehungsberatung an allen Schulen Wiens angeboten wurde und dass es Fortbildungen für Lehrer, Vorträge für Eltern und mehr gab. Adler war nicht nur Initiator, sondern wirkte selbst mit, in der Regel unentgeltlich.

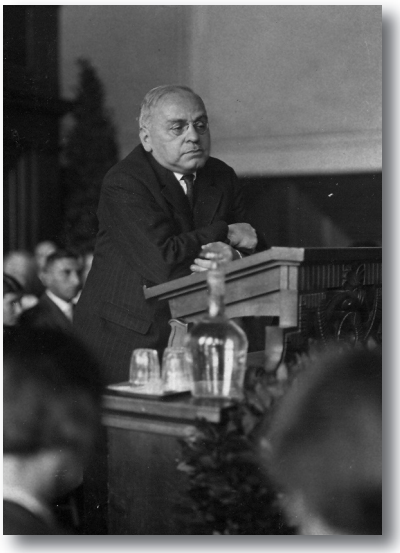


Foto: DGIP-Archiv.

Veröffentlichungen und Vortragsreisen

1920 erschien Adlers zweites Hauptwerk, *„Praxis und Theorie der Individualpsychologie"*, wobei es sich um eine Sammlung von Aufsätzen aus den Bereichen der Tiefenpsychologie, der Psychotherapie und Pädagogik handelt. In den Zwanzigerjahren stand die Individualpsychologie bezüglich ihrer Weltgeltung durchaus vergleichbar neben der Psychoanalyse. Adler war ein gefragter Redner, auch auf dem ganzen europäischen Kontinent, und gewann Ärzte, Psychologen und Laien für die Individualpsychologie. Er scheute sich jedoch auch nicht, im Wiener Stadtteil Ottakring vor Zuhörern aus der Arbeiterschaft zu referieren. Erstaunlich ist, dass Adler sich überdies noch mit Fragen der Politik und Kultur beschäftigte. Der Aufsatz *„Bolschewismus und Seelenkunde"*, 1919 erschienen, zeigt, dass Adler sehr früh erkannte, dass der Bolschewismus in Tyrannei und zur Knebelung des freien Geistes führt. 1926 reiste Adler erstmals in die USA, um seine Lehre bekannt zu machen. An vielen Universitäten und auch vor Laienpublikum hielt er Vorträge – mit großem Erfolg. Von den USA schien er ziemlich begeistert und nannte sie auch in kultureller Hinsicht ein Land der unbegrenzten Möglichkeiten. Daher hoffte Alfred Adler, dass die Individualpsychologie in Amerika Wurzeln schlagen würde – wenn schon in Europa überall diktatorische Regime Triumphe feierten.

Zu seinen weiteren Veröffentlichungen zählen: 1929 *„Problems of Neurosis"*; 1930 *„The Education of Children"*; 1930 *„Die Technik der Individualpsychologie"*, *„Die Seele des schwer erziehbaren Schulkindes"*; 1931 *„What Live Should Mean to You"*. Neben Vortragsreisen in die USA und der theoretischen Weiterentwicklung der Individualpsychologie begann Adler – womöglich wegen der Bedrohung durch den Nationalsozialismus – mit gutwilligen Pastoren zusammenzuarbeiten. So veröffentlichte er 1933 zusammen mit dem Pfarrer Ernst Jahn das Büchlein *„Religion und Individualpsychologie"*. Darin werden Übereinstimmungen zwischen Christentum und Individualpsy-

chologie gesucht. Vielleicht erhoffte Adler sich sogar, dass die Geistlichen als Psycho-Hygieniker gegen das sogenannte Dritte Reich wirken könnten. Sie seien vortrefflich dazu disponiert, meinte er damals.

In den frühen Dreißigerjahren, als Adler allein in New York lebte, war er zwar umgeben von Freunden, Patienten und Schülern. Dennoch vermisste er seine Familie sehr, war er doch nicht nur ein geselliger, sondern auch ein Familienmensch. Sein Lieblingsbild war „Bauernfamilie" von Louis Le Nain. Diesen Verlust hat sicher auch seine Leidenschaft für das Kino, die sich damals entwickelte, nur begrenzt verkleinern können. Schwer war sicher außerdem für ihn, zu erleben, dass die Psychoanalyse höher in der amerikanischen Gunst stand als seine Lehre.

Adlers Gedanken leben weiter

Adler, inzwischen herzkrank, fuhr trotzdem mit seiner Vortragstätigkeit fort und reiste im Mai 1937 nach Aberdeen, um an der Universität Vorträge zu halten. Am 28. Mai starb er bei einem Morgenspaziergang an akutem Herzversagen. Am 1. Juni fanden die Trauerfeierlichkeiten in der dortigen King's College Chapel statt, im Beisein von Raissa und Ali, Kurt und Nelly sowie vielen Freunden aus ganz Europa und den USA. Vor wenigen Jahren wurde seine Urne nach Österreich überführt, um auf dem Wiener Zentralfriedhof ein Ehrengrab zu erhalten.

Bei Alfred Adlers Ableben hieß es, seine „Psychologie ist ein Grundriss der Ethik von beinahe konfuzianischer Einfachheit und konfuzianischem Realismus". [10] Sein vergleichsweise früher Tod hat der Ausbreitung der Individualpsychologie gewiss geschadet. Zum Vergleich: Adler wurde nur 67 Jahre alt, Freud 83 und Jung sogar 86 Jahre. Noch mehr Schaden richteten jedoch die faschistische Pest und der Zweite Weltkrieg an. Die Welt damals war nicht mehr zugänglich gewesen für die Botschaft eines universellen Sozialinteresses, der gegenseitigen Hilfe und der Gewaltlosigkeit in menschlichen Beziehungen.

Bis heute ist es leider so geblieben, dass Adler in Lexika als der Schüler von Freud bezeichnet wird. Für weniger Informierte stellt sich die Frage: Warum sich mit dem Schüler befassen, wenn Freud der Meister ist? Sicher stand Adler anfangs unter dem Einfluss von Freud, aber selbst damals waren seine Gedanken sehr befruchtend für die Psychoanalyse und immer war Adler ein selbständiger Denker. Nicht hinreichend genug wird darauf eingegangen, wie stark Freud von Adler profitiert hat und wie viel von Adlers Ideen in den anderen psychologischen Richtungen übernommen wurde – ohne auf Adler selbst hinzuweisen.

Wofür wir Adler heute dankbar sind

Die Individualpsychologie ist nicht nur eine optimistische, einfach zu verstehende Psychologie, sondern sie ist auch lebenspraktisch und hat deshalb sehr, sehr vielen Menschen geholfen, ein glücklicheres Leben zu führen. Verschiedenste Richtungen der Psychologie wurden stark beeinflusst von Alfred Adlers wichtigen Erkenntnissen, sei es die Familienkonstellation, die Bedeutung von frühen Kindheitserinnerungen, das Verstehen des Lebensstils, die Bedeutung von kognitiven Umstrukturierungen oder die Finalität, der ermutigende Umgang, und so weiter.

Manchmal wurde dabei auf Adler hingewiesen, manchmal nicht. Der Einfluss war und ist jedoch vorhanden. Individualpsychologische Berater und Therapeuten können sich glücklich schätzen, auf diesem zubereiteten Boden zu stehen. Die Pädagogik hat bis heute davon sehr profitiert, denken wir nur an individualpsychologische Elternkurse wie „Kess" oder „Step". Die Individualpsychologie ist auch eine ethische Philosophie, von der jeder gewinnt, der sich mit ihr auseinandersetzt. Durch das Gemeinschaftsgefühl entstehen unter individualpsychologisch interessierten Menschen besondere Verbindungen, Freundschaften über Ländergrenzen hinweg.

Lassen wir zum Ende einen Zeitgenossen Adlers zu Wort kommen, Hermann Graf Keyserling:

> *„… ganz anders stand es mit Alfred Adler. Dieser war ohne Zweifel von echter und tiefer Menschenliebe beseelt; sein Wesentlichstes und Bestes war sein soziales Gewissen, wie denn sein Überall-verstanden-Werden und seine Popularität vor allem auf seiner ausstrahlenden Herzenswärme beruhen … Und so hat Adler von allen Analytikern wohl quantitativ am meisten Gutes getan."* [11]

Gut, dass Alfred Adler, dieser Menschenfreund, gelebt hat. Dankbar und mit Freude wenden wir seine Individualpsychologie an.

---

[1] Zitiert nach Josef Rattner „Alfred Adler" rororo Bildmonographie, 11. Auflage, 2000, S. 9 f.
[2] Zitiert nach a.a.O., S. 10.
[3] Zitiert in Ansbacher, Alfred Adlers Individualpsychologie, Ernst Reinhardt Verlag, 1995, S. 144.
[4] Zitiert in a.a.O., S. 146.
[5] Zitiert in ebda.
[6] P. Bottome, Alfred Adler aus der Nähe porträtiert, vta, 2013, in diesem Buch werden viele Personen erwähnt, u. a. Manès Sperber, der auf Seite 191 zitiert wird: „Mehr als mein Leben verdanke ich Alfred Adler."
[7] Zitiert in Ansbacher, Alfred Adlers Individualpsychologie, Ernst Reinhardt Verlag, 1995, S. 112; Adler verweist darauf, dass er dieses Zitat von einem englischen Autor gelesen habe und er es für eine treffende Definition von Gemeinschaftsgefühl hält.
[8] Zitiert nach Phyllis Bottome, Alfred Adler aus der Nähe porträtiert, deutsche Ausgabe, vta 2013, S. 130.
[9] Zitiert in Ansbacher, Alfred Adlers Individualpsychologie, Ernst Reinhardt Verlag, 1995, S. 117.
[10] Philippe Mairet, zitiert in E. Hoffmann, Alfred Adler, E. Reinhart 1997, S. 386.
[11] Zitiert in Josef Rattner „Alfred Adler" rororo Bildmonographie, 11. Auflage, 2000, S. 151.

Wien zur Zeit von Alfred Adler

Peter Böhmer charakterisiert die Veränderungen zur Jahrhundertwende, vor allem mit Blick auf revolutionäre Neuerungen in Musik und Architektur.

Peter Böhmer
ist Architekt und Individualpsychologischer Berater. Er lebt und arbeitet in Nordrhein-Westfalen.

Der Ort und die Zeit, in die Alfred Adler geboren wurde, sind beide auf ihre Art besonders. Wenn ein Jahrhundert ein anderes ablöst, ist das eben kein x-beliebiges Datum – meist gehen damit folgenschwere Umwälzungen einher. Und auch Wien war zu dieser Zeit keine Hauptstadt unter vielen, sondern die wohl bedeutendste Metropole Europas. In der österreichisch-ungarischen Monarchie lebten verschiedene Völker zusammen. Es bildeten sich dadurch sehr viele nationale, wirtschaftliche, und auch gesellschaftliche Interessen, die im Laufe der Zeit zu Krisen führten. Dadurch wurde der Zusammenhalt der Monarchie erheblich geschwächt. Am Ende des 19. Jahrhunderts vollzog sich ein entscheidender Wandel in der Gesellschaft. Die Frauen begannen ihre Rechte einzumahnen, Industrie und Verkehr entwickelten sich stürmisch, es wurden Parteien und Interessenvereinigungen (Gewerkschaften) gegründet.

Wien um 1900 war ein kulturelles Zentrum

In Wien herrschte ein reiches geistiges Leben. In Architektur, Malerei, Musik und Literatur fand ein Generationswechsel statt. Das neue stilistische Spektrum reichte von (teilweise nostalgischer) Auflösung ins Ornament bis zur klaren Umsetzung von Funktion in Form. Für die gehobene Gesellschaft war der extravagante Lebensstil ein absolutes „Muss". Gerade diese Schicht wurde in der Kunst der Wiener Moderne dargestellt. Träger der Kultur waren das Großbürgertum und die Intellektuellen. Sie und auch viele Dichter wurden von den Lehren der Philosophen Sören Kierkegaard und Friedrich Nietzsche beeinflusst, da diese die Gefährdungen der damaligen Zeit erkannten und mit ihren Werken einen Ausweg finden wollten. Auch Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, hatte großen Einfluss auf die Künstler. Er behandelte viele seiner oft wohlhabenden Patienten und Patientinnen mit Blick auf das Unterbewusstsein. Durch diese Erforschung glaubten viele, die Probleme von einst erklären und lösen zu können.

„Wie in keiner anderen europäischen Metropole litten die großen Persönlichkeiten in Wien am Bruch, der durch ihre Zeit ging."

Endzeitalter und Aufbruch zugleich

Wie in keiner anderen europäischen Metropole war es zugleich Endzeitalter und Aufbruch der Moderne. Das 20. Jahrhundert hatte begonnen, mit all seinen technischen Errungenschaften, die eine zunehmende Industrialisierung bedeuteten. Eine neue, moderne Gesellschaft machte diese nicht nur möglich, sie wurde auch gefordert. Zugleich aber lebte man noch im Glanz einer Epoche, dem „Fin de Siècle", das sich mit ignoranter Verbissenheit gegen die Tatsache auflehnte, dass sie ihren Zenit längst überschritten hatte, und ihrem sicheren Untergang entgegenging.

Alle großen Persönlichkeiten – Wiener Maler, Literaten, Komponisten, Philosophen und Architekten – litten am Bruch, der durch ihre Zeit ging: Klimt, Kokoschka, Kubin, Loos, Mahler, Musil, Schiele, Schnitzler, Schönberg, Wittgenstein. Karl Kraus sprach von „einer ernsten Zeit, die sich zu Tode gelacht hat vor der Möglichkeit, dass sie ernst werden könnte ..."

Eine Zeit der Gegensätze – einerseits Endzeitstimmung und andererseits Aufbruchswille – war es, mit Revolutionen auf allen Ebenen, in der Politik, in der Kunst und in der Psychologie.

Mit dem Ende des Ersten Weltkriegs war auch das Ende des Feudalzeitalters besiegelt und der Weg frei für eine neue politische Ordnung: die Demokratie! Eine politische Ordnung, die vor allem auf zwei Säulen aufbaut: der Gleichwertigkeit aller Menschen und dem alle verbindenden Gemeinschaftsgefühl. Das geht einher

mit revolutionären Entwicklungen in der Kunst – so auch in der Musik und der Architektur, zwei Bereiche, die mir besonders am Herzen liegen.

Von der Demokratisierung der Töne

Wien galt über lange Zeit als Hauptstadt der Musik: Die „Wiener Klassik" meint die Zeit Haydns, Mozarts und Beethovens, für die Wien wohl einer der bedeutendsten Orte der Welt war. Über 100 Jahre später, zur Zeit Adlers, konnte die Stadt weitere drei Musikgenies an sich binden: Arnold Schönberg, Alban Berg und Anton Webern. Sie gelten als Begründer der „Neuen Wiener Klassik" und schufen die Atonalität und Zwölftontechnik. Faszinierend finde ich die Entsprechung zur politischen Entwicklung, denn beides sind Versuche zur Demokratisierung der Töne. Mit Blick auf die „Harmonielehre" beruht praktisch die gesamte (westliche) Musik, die wir kennen, sowohl „klassische Musik" als auch Volks-, Pop- und Jazzmusik, auf dem gleichen tonalen System, sie gehorcht denselben Gesetzen. Jeder Blues, jede Bachkantate, jeder gregorianische Choral haben diese eine Ordnung gemeinsam – was unglaublich ist bei so unterschiedlich klingender Musik.

Das liegt daran, dass die gesamte westliche Musik auf nur zwölf Tönen aufbaut. Acht davon bilden eine Tonleiter. Die Auswahl, welche dieser acht, von zwölf möglichen, die Ehre oder das Vorrecht haben, eine Tonleiter zu bilden, folgt festgeschriebenen Regeln. Gleichwertigkeit unter den Tönen gibt es also nicht und auch Zugehörigkeit ist nicht selbstverständlich. Es gibt Töne, die einer Tonleiter zugehörig, und solche, die es eben nicht sind. Und auch innerhalb einer Tonleiter gibt es neben dem „Grund-Ton", wichtige und weniger wichtige Töne. Schönberg, der nur vier Jahre nach Adler geboren wurde, zerschlug diese in Jahrhunderten gewachsene Ordnung und forderte etwas komplett Neues: die vollständige Gleichberechtigung aller Töne. Damit schaffte er nicht nur sämtliche Tonleitern ab, sondern auch alle bisher geltenden Regeln der Kunst, des Komponierens. Das war ein Umsturz, bei dem kein Stein und keine Note auf den anderen blieben.

Gestaltung aus der Funktion heraus

In der Architektur vollzog sich etwas ganz Ähnliches: Die Jahrhundertwende war die Blütezeit des Jugendstils, an der Donau sprach man von der „Wiener Secession". Das war eine Vereinigung bildender Künstler, angeführt von Gustav Klimt. Der bedeutendste Vertreter der Jugendstil-Architektur war Otto Wagner. Er verfasste 1895 eine Schrift mit dem Titel *„Moderne Architektur"*, in der er die Ära und Vorherrschaft des Historismus, sichtbar im neurömischen oder neubarocken Stil, für beendet erklärte. In die Architekturgeschichte ging er ein mit dem 1906 entstandenen Postsparkassengebäude, ein geradezu revolutionärer Bau, da er Stahl und Aluminium verwendete – Materialien, die damals nicht selbstverständlich, sondern „HighTech" waren. Charakteristisch für das Gebäude ist die Fassade mit einer Verkleidung aus Marmor, die mit (sichtbaren!) Nieten befestigt ist. Das ist bemerkenswert, da hier eine ganz moderne Idee verwirklicht wird: dass Ästhetik sich aus der Funktion, quasi von selbst entwickelt.

In Wahrheit jedoch waren die Eisenanker viel zu kurz, sodass die Marmorplatten mit Mörtel an die Fassade geklebt waren. Diese sichtbare Befestigung, war also in Wahrheit nur ein Ornament. Damit verkörpert dieses Haus im wahrsten Sinne des Wortes den Zustand Wiens, das sich damals in einem dauernden Spagat befand: mit einem Fuß in der Moderne und mit dem anderen noch in der Tradition. Das rief weitaus revolutionärere Geister auf den Plan. Ihr radikalster Vertreter war Adolf Loos. Er veröffentlichte 1908 eine Streitschrift mit dem provokanten Titel *„Ornament und Verbrechen"*. Darin wird argumentiert, dass Funktionalität und Abwesenheit von Ornamenten ein Zeichen hoher Kulturentwicklung seien. Ornamentale Verzierungen an einem Gebrauchs-Gegenstand seien eine ebenso unangemessene wie überflüssige Arbeit.

Das bedeutete nichts anderes, als dem Jugendstil mit seinen floralen Mustern und Verzierungen den Fehdehandschuh hinzuwerfen. Und es war ein „Grundstein" für eine neue Schule des Bauens. 1919 gründete Walter Gropius in Dessau das berühmte Bauhaus, welches die gesamte Architektur der kommenden Jahre prägte und noch bis in unsere Zeit hinein wirkt. Eine der grundlegenden Ideale des Bauhauses war eine hochwertige Gestaltung für alle Gegenstände des Alltags, die vor allem eines auszeichnen sollte: hohe Funktionalität. Dies sollte erreicht werden durch Weglassen von allem überflüssigen Pomp – indem man die Gestalt aus der Funktion heraus, quasi natürlich, sich selbst entfalten lässt. Auf diese Weise wollte man erreichen, hohe Qualität für möglichst viele Menschen zu schaffen.

In diesem Sinne kann man im Bauhaus, dessen Wurzeln in Wien zur Zeit Alfred Adlers liegen, eine erstaunliche Entsprechung zur Individualpsychologie sehen. Adler wollte ja eine lebensnahe Psychologie schaffen. Seine ab 1920 bewusst in schlichtem Stil gehaltenen Bücher und seine Vorträge sollten seine Psychologie jedermann zugänglich und zum Allgemeingut machen. Ihre Grundpfeiler sind die Stärkung von Zugehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl.

Grundbegriffe und Sichtweisen im Überblick

Kurz und kompakt, ganz im Sinne Alfred Adlers, stellt Ulrike Strubel wichtige Aussagen und Begrifflichkeiten seiner Persönlichkeitslehre vor.

Ulrike Strubel
ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, IP-Beraterin, Supervisorin und systemischer ElternCoach. Sie bietet Elternkurse und Fortbildungen in Dreikurs-Pädagogik für Erzieher und Lehrer an.
www.beziehungspunkte.de

Alfred Adler lieferte mit seiner Individualpsychologie ein in sich schlüssiges Erklärungs- oder, besser gesagt, ein Verstehensmodell menschlichen Verhaltens und Erlebens. Dieser Beitrag möchte Sie als Leser ermutigen, sich intensiver mit den Gedanken und Sichtweisen der Individualpsychologie zu beschäftigen. Alfred Adler kommt in jedem Abschnitt selbst zu Wort, da er seine Gedanken sehr treffend und prägnant zusammenfassen konnte. Es gäbe sicherlich noch viel mehr zu den einzelnen Begriffen zu sagen, doch in der Kürze liegt bekanntlich die Würze. Und so hoffe ich sehr, dass die kurzen Erläuterungen zum Nach- und Weiterdenken anregen.

Die ganzheitliche, holistische Sicht

„In diesem Sinne ist jeder Mensch ein Künstler, denn er hat aus irgendwelchen angeborenen Faktoren und Möglichkeiten etwas geschaffen. Sein seelisches Bild ist daher eine Einheit."

(Die Individualpsychologie als Weg zur Menschenkenntnis und Selbsterkenntnis)

Adler stellte das frei entscheidende Individuum, das in einer Gemeinschaft lebt, deren Mitglieder in wechselseitiger Abhängigkeit stehen, in den Mittelpunkt seiner Lehre. Für ihn ist der Mensch ein soziales Wesen, das in Beziehungen eingebettet aufwächst. Adler hat den Gedanken von Aristoteles, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile, fest in seiner psychologischen Schule verankert. Den Begriff Holismus fand er bei Smuts und nannte seine Lehre Individualpsychologie, um die Einheit und Unteilbarkeit des Menschen hervorzuheben. Für ihn war die geistig-seelische Entwicklung des Menschen ein schöpferischer Akt, bei dem etwas Neues entsteht, das nicht zwangsläufig auf dem Alten aufbaut. Adler war überzeugt, dass Menschen von Geburt an Informationen aufnehmen, diese aber nicht objektiv, sondern immer subjektiv verarbeiten. Das Kind fügt alle Eindrücke zu einem für es selbst stimmigen Ganzen zusammen und erschafft sich damit seine eigene, subjektiv gefärbte Wirklichkeit. Sowohl der Mensch als auch das Universum haben aus individualpsychologischer Sicht ein hohes Maß an innerer Freiheit und Unbestimmtheit. Adler gilt als Vorläufer der Humanistischen Psychologie, die ebenfalls davon ausgeht, dass der Mensch lebenslang auf der Suche nach Sinn ist und sein Verhalten immer ein Ziel verfolgt.

Der Mensch als zielorientiertes Wesen

„Das Seelenleben des Menschen wird von seinen Zielen bestimmt. Kein Mensch kann denken, fühlen, wollen, sogar träumen, ohne alle diese Vorgänge zu planen, zu bestimmen, fortzusetzen, zu modifizieren und auf ein immer gegenwärtiges Ziel zu richten."

(Menschenkenntnis)

Adler wollte immer herausfinden, auf welches Ziel der Mensch hinarbeitet, was der Sinn und Zweck seines Handelns ist. Für ihn hat jeder Mensch in den ersten Lebensjahren unbewusste Meinungen und Fiktionen entwickelt, um sein Gefühl der Kleinheit und Unterlegenheit zu überwinden. Mit diesem fiktiven Ziel vor Augen geht er durch die Welt und handelt gemäß seiner unbewussten Leitlinien. Adler selbst gab zu, dass sein frühkindlich gebildetes Lebensziel die Überwindung des Todes war, da er selbst viele schwere Krankheiten hatte und sein jüngerer Bruder

an Diphtherie starb. Dies veranlasste ihn dazu, Arzt zu werden: Er dachte, er könne damit den Tod besiegen. Individualpsychologen fragen daher immer nach dem Wozu, nach dem Ziel, das den Menschen antreibt und zum Handeln motiviert. Dabei werden auch Passivität oder Verweigerung als Handlung eingestuft.

Diese Sichtweise vertrat Adler sehr radikal und übertrug damit jedem Menschen die volle Verantwortung für sein Denken, Fühlen und Handeln. Viele unserer Ziele sind uns allerdings nicht bewusst. Rudolf Dreikurs, ein Schüler Adlers, empfiehlt daher gemäß dem Motto zu leben: „Wenn du wissen willst, was du willst, musst du schauen, was du tust." Ausreden und Alibis verlieren damit ihren Sinn, doch wir gewinnen eine innere Freiheit, da wir eine Wahl haben. Wir können uns neu und anders entscheiden. Wir sind nicht gezwungen alte Muster zu wiederholen, denn wir haben die Kontrolle über unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen. Andere Menschen und Fakten oder Umstände können wir nicht ändern, doch unser Verhalten, unsere Einstellung zum Leben und zu Situationen bestimmen wir selbst.

Die schöpferische Kraft des Menschen

„Wichtiger als Anlage, objektives Erlebnis und Milieu ist deren subjektive Einschätzung."

(Praxis und Theorie der Individualpsychologie)

Für Adler leben Menschen dann ein sinnvolles Leben, wenn sie Widerstände überwinden und Aufgaben mutig anpacken. Für ihn bringt jeder von uns angeborene Möglichkeiten mit auf die Welt. Doch in der Entscheidung, was wir daraus machen, sind wir frei. Adler vergleicht die genetische Anlage und auch die Umweltbedingungen, in die ein Kind hineingeboren wird, gerne mit Bausteinen. Das Gebäude, das es daraus bauen wird, ist sein Werk. Diese schöpferische Kraft spielt bei Adler eine große Rolle. Sie ist neben Anlage und Umwelt die dritte Komponente, die großen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung hat. Sie ist von Geburt an vorhanden und für Individualpsychologen sind frühe Kindheitserinnerungen deshalb so wichtig, weil sich hier bereits eine Bewegung zu einem Ziel hin ablesen lässt.

Das Kind formt seine Persönlichkeit von Anfang an in der Interaktion mit seiner Umwelt. Was aus kindlicher Sicht erfolgreich ist, wird beibehalten; was nicht zum Ziel führt, wird früher oder später fallengelassen. Diese Sichtweise Adlers entlastet Eltern ungemein, denn sie tragen nicht die alleinige Verantwortung dafür, was aus einem Kind wird, sondern es ist von Anfang an daran beteiligt. Es bildet sich in den ersten Lebensjahren eine subjektive Meinung von dem, was es mitgebracht hat auf die Welt und welche Umweltbedingungen es vorgefunden hat. Aus diesem Material entwickelt es in kreativer, schöpferischer Weise seine Persönlichkeit.

Der Sinn des Lebens

„Wir wollen nicht entscheiden, nur das Eine können wir sagen: eine Bewegung des Einzelnen und eine Bewegung der Massen kann für uns nur als wertvoll gelten, wenn sie Werte schafft für die Ewigkeit, für die Höherentwicklung der gesamten Menschheit."

(Der Sinn des Lebens)

Adler sah den Menschen immer auch in Bezug zum Kosmos, der für ihn der „Vater alles Lebenden" war. Kommt ein Mensch auf die Welt, kann er auf dem aufbauen, was seine Vorfahren hinterlassen haben. Für Adler haben alle Fortschritte und Weiterentwicklungen das Ziel der noch vollkommeneren Anpassung an die aktuellen Gegebenheiten. Diese Bewegungsrichtung auf eine ideale Gemeinschafts- und Gesellschaftsform hin, die allen Menschen auf der Welt ein friedliches und soziales Miteinander ermöglicht, war für Adler ein richtungsweisender „Leitstern". Der Kosmos selbst habe kein Interesse daran, dass wir als Menschheit überleben. Daher war es Adlers große Hoffnung, dass die Menschen genügend Zeit haben, um das potenziell mit auf die Welt gebrachte Gemeinschafsgefühl ausreichend zu entwickeln und für Fortschritt sowie Wohlfahrt aller Menschen einzusetzen.

In seinem Buch vom Sinn des Lebens beschreibt er das Streben nach einer idealen Gemeinschaft, die niemals die gegenwärtige sein kann und dennoch für ewig gedacht sein soll. Er formuliert klar und deutlich, dass wir alle nicht die absolute Wahrheit besitzen und uns gerade deshalb Gedanken über unsere Zukunft machen sollten, als Resultat unserer jetzigen Handlungen. Aktivitäten und Überlegungen, die das Wohl aller Menschen im Blick haben, sind aus seiner Sicht von Gemeinschaftsgefühl geprägt. In seiner Vision von idealer Gemeinschaft sieht der Einzelne sich mehr als bisher als Teil der ganzen Menschheit und es geht ihm um Kooperation und Verständigung.

Gemeinschaftsgefühl und Gleichwertigkeit aller

„Gemeinschaftsgefühl ist: mit den Augen eines anderen zu sehen, mit den Ohren eines anderen zu hören, mit dem Herzen eines anderen zu fühlen."

(Psychotherapie und Erziehung, Band 1)

Für Adler ist ein Mensch von Geburt an ein soziales Wesen, das Gemeinschaftsgefühl als angeborene Möglichkeit mit auf die Welt bringt. Es braucht allerdings Unterstützung von außen, damit sich dieses angelegte Potenzial auch entwickeln kann. Je mehr mitmenschliche Verbundenheit ein Mensch erfährt und erlebt, desto gesünder und glücklicher wird er sich fühlen. Auch die Gemeinschaft wird insgesamt gesünder und glücklicher sein, wenn Kinder von Geburt an Gemeinschaftsgefühl entwi-

ckeln können. Verhaltensauffälligkeiten aller Art, aber auch Krieg und soziale Ungerechtigkeit waren für Adler ein Hinweis, dass das Gemeinschaftsgefühl der Einzelnen und der Gemeinschaft nur unzureichend vorhanden ist.

Adler postulierte, dass jeder Mensch immer auch Mitmensch und in diesem Sinne als gleichwertig anzusehen ist. Wir sind nicht alle gleich, jeder von uns hat andere Talente, Fähigkeiten und Aufgaben zu bewältigen. Doch wie ein Schiff erst dann im Hafen einläuft, wenn Kapitän, Koch und Matrose gut zusammenarbeiten, so funktioniert das soziale, das menschliche Zusammenleben nur dann, wenn gegenseitiger Respekt, Wertschätzung, Interesse und Verständnis füreinander vorhanden sind. Für Adler war die Anerkennung der Gleichwertigkeit aller Menschen, die auf dieser Erde leben, die „eiserne Logik des menschlichen Zusammenlebens". Erlebt, erfährt, entwickelt ein Mensch dieses Gefühl der Gleichwertigkeit mit allen anderen Menschen, ist er sich seines Platzes in der Welt sicher und entwickelt ein Gefühl der Zugehörigkeit. Es fällt ihm dann leicht, das potenziell vorhandene Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln, das für Adler der Gradmesser für psychische und physische Gesundheit war.

Minderwertigkeitsgefühl und Geltungsstreben

„Menschsein heißt, ein Minderwertigkeitsgefühl zu besitzen, das ständig nach seiner Überwindung drängt."

(Der Sinn des Lebens)

Für Adler waren Minderwertigkeitsgefühle keine Gefühle im üblichen Sinne, sondern die frühkindlich gebildete Überzeugung, dass man kein wertvolles Menschenkind ist. Sie haben nichts mit einer tatsächlichen Minderwertigkeit zu tun. Für ihn waren diese Gefühle der Unterlegenheit der Motor, der jeden von uns ins Handeln, in die Weiterentwicklung bringt. Menschen streben von einem gefühlten Minus in ein gefühltes Plus, doch es kommt auf die Richtung, die Zielsetzung an. Solange ein Mensch danach strebt, Teil der Gemeinschaft werden zu wollen und vom eigenen Wert und dem seiner Mitmenschen überzeugt ist, bewegt er sich laut Adler auf der nützlichen Seite des Lebens. Die Bewegungsrichtung erfolgt horizontal auf die Gemeinschaft zu.

Tauchen Zweifel am eigenen Wert, am Platz in dieser Welt auf, ändert sich die Bewegungsrichtung und geht in die Vertikale, oder wie Adler sagt, auf die unnütze Seite des Lebens, die vom ständigen Vergleich geprägt ist. Es geht dann nur noch darum zu schauen, wer über oder wer unter mir steht. Nach oben wird dann gekämpft und nach unten wird mit Verachtung geschaut, von Gleichwertigkeit und Mitmenschlichkeit fehlt jede Spur. Minderwertigkeitsgefühle spielen in der Individualpsychologie eine wichtige Rolle, weil sie zur Zeit Alfred Adlers und auch heute noch in jeder Person und in allen Nationen anzutreffen sind. Je stärker sich ein Mensch oder eine Gruppe unterlegen fühlt, desto größere Anstrengungen wird er oder sie unternehmen, um nach oben zu kommen. Erst wenn Gemeinschaftsgefühl und Gleichwertigkeit ins Spiel kommen, kann der Ausstieg aus diesen unguten Kreisläufen gelingen.

Lebensstil und private Logik

„Es ist für mich außer Zweifel, dass Jeder sich im Leben so verhält, als ob er über seine Kraft und über seine Fähigkeiten eine ganz bestimmte Meinung hätte; ebenso, als ob er sich über die Schwierigkeit oder Leichtigkeit eines vorliegenden Falles schon bei Beginn seiner Handlung im Klaren wäre; kurz, dass sein Verhalten seiner Meinung entspringt."

(Der Sinn des Lebens)

Adler lehnte die Theorie der Triebe als Erklärung für menschliches Verhalten und Erleben ab. Er wollte immer wissen, an welche eindrucksvollen Erlebnisse aus Kindertagen sich der Mensch erinnern konnte, welche Geschwisterposition er innehatte, in welchem Klima er groß wurde und mit welchen Schwierigkeiten er von Kindesbeinen an zu kämpfen hatte. Adler ging es nicht darum, Erklärungen oder Entschuldigungen zu finden, warum der Mensch so geworden ist, wie er ist. Er wollte den Einzelnen als Gesamtpersönlichkeit verstehen, der von Geburt an seine Persönlichkeit erschafft, sich aktiv mit seiner Umwelt auseinandersetzt, indem er sich Meinungen bildet, wie er in dieser Situation am besten überleben kann.

Charakter und Persönlichkeit eines Menschen formen sich laut Adler in den ersten vier bis sechs Lebensjahren. Hier wird quasi ein Lebensplan erstellt, der für die weitere Lebensführung bedeutsam sein wird. Erfahrungen, die diesem Plan widersprechen, werden nicht mehr als wichtig wahrgenommen, da sie einfach nicht passend erscheinen. Menschen sind sich ihrer frühkindlich gebildeten Fehlannahmen über sich selbst, andere Menschen, das Leben und so weiter nicht bewusst, daher spricht Adler von der privaten Logik. Es war ihm stets ein Anliegen, diese Logik zu verstehen, denn eine Änderung des Lebensstils ist aus seiner Sicht nur möglich, wenn der geschulte Berater oder Therapeut die private Logik des Klienten versteht.

Adler wies immer wieder darauf hin, dass der Blick, die Gangart und die Körperhaltung eines Menschen dem geübten Berater sehr viel über seinen Lebensstil verrät. Er selbst hat seine Klienten manchmal sogar eingeladen, in seiner Gegenwart zu schlafen, da auch diese Stellung einige Aussagekraft hat. Allerdings war es ihm immer wichtig, die in seinem Kopf gebildeten Hypothesen im Gespräch zu überprüfen. Die wichtigste Aufgabe des Beraters war für Adler das Schaffen einer vertrauensvollen Atmosphäre, die den Klienten zur Kooperation einlädt. War die Beratung erfolgreich, dann war das der Erfolg des Klienten und nicht des Beraters.

Die Lebensaufgaben: Arbeit – Liebe – Gemeinschaft

„Leben heißt Leistung für die Allgemeinheit."

(Wozu leben wir?)

„Die richtige Vorbereitung
auf Liebe und Ehe besteht in erster Linie darin,
dass man Mitmensch und sozial angepasst ist."

(Lebenskenntnis)

Die von Adler postulierten Lebensaufgaben haben eine Sache gemeinsam: In allen drei Feldern geht es um die Beziehung zu anderen Menschen, um das soziale Miteinander. Im beruflichen Feld sind es die Arbeitskollegen oder der Chef; in der Liebe ist es die Beziehung zum Partner, den Kindern oder Verwandten. Nachbarn, Freunde, Menschen, die ein Hobby mit uns teilen, Bekannte und jedes Individuum, mit dem wir in irgendeiner Form Kontakt haben, zählen zur Lebensaufgabe Gemeinschaft. Für ihn war klar, dass die Lebensaufgabe Liebe nur gelingen kann, wenn jeder Partner den anderen als gleichwertig betrachtet. Er sah voraus, dass sich die Einstellung zu Sexualität, zu Ehe und Kindererziehung in der Zukunft gravierend ändern wird. Adler begriff Liebe als eine Aufgabe für zwei Menschen, die sich gegenseitig bejahen und anerkennen, die den anderen schätzen – auch in seiner Unvollkommenheit und Schwäche.

In der Gestaltung der Lebensaufgabe Gemeinschaft zeigte sich für Adler ganz deutlich der Grad an Gemeinschaftsgefühl, da hier das Interesse am Mitmenschen im Vordergrund steht. Wir können frei entscheiden, ob wir in der Gesellschaft mitspielen wollen oder das Alleinsein vorziehen. Adler ging davon aus, dass Menschen gerne und freiwillig einen Beitrag für die Allgemeinheit leisten, wenn sie Gemeinschaftsgefühl entwickelt haben – und nicht aus Pflichtgefühl heraus.

Die Lebensaufgabe Arbeit erfordert aus individualpsychologischer Sicht am wenigsten Gemeinschaftsgefühl, da Menschen hier oft distanziert miteinander umgehen und sich nicht allzu tief auf die Beziehung einlassen. Übermäßiger Ehrgeiz, das Streben nach Perfektion und Konkurrenzkampf waren für Adler Zeichen starker Minderwertigkeitsgefühle und dem damit verbundenen Zweifel am eigenen Wert.

Optimistisch stimmende Aussichten

Vor knapp 30 Jahren kam ich zum ersten Mal in Kontakt mit der Individualpsychologie Alfred Adlers und seitdem hat sie mich nicht mehr losgelassen. Ich bin nach wie vor fasziniert von seinem Menschenbild, das sich für mich vor allem auch in diesem Zitat widerspiegelt:

> *„Der Mensch ist von Natur aus nicht böse. Was auch ein Mensch an Verfehlungen begangen haben mag, verführt durch seine irrtümliche Meinung vom Leben, es braucht ihn nicht zu bedrücken; er kann sich ändern. Er ist frei, glücklich zu sein und andere zu erfreuen."*
> (zitiert nach: J. Rattner, Die Individualpsychologie Alfred Adlers).

Ich bin froh und dankbar, dass Alfred Adler mit dem Gedanken, dass jeder Mensch Gemeinschaftsgefühl als angeborene Möglichkeit mit auf die Welt bringt, uns allen so viel Hoffnung macht. Deshalb endet mein Beitrag nun auch mit seinen Worten:

> *„Es besteht die berechtigte Erwartung, dass in viel späterer Zeit, wenn der Menschheit genug Zeit gelassen wird, die Kraft des Gemeinschaftsgefühls über alle äußeren Widerstände siegen wird. Dann wird der Mensch Gemeinschaftsgefühl äußern wie Atmen. Bis dahin bleibt wohl nichts anderes übrig, als diesen notwendigen Verlauf der Dinge zu verstehen und zu lehren."*
> (Der Sinn des Lebens)

Ulrike Strubel

Mensch . Trainerin . Coach

☎ 06235 / 77 07
Alleestraße 16, 67105 Schifferstadt
info@beziehungspunkte.de

BeziehungsPunkte
für ein menschliches Miteinander

www.beziehungspunkte.de

Beratung
vom Profi
» für Eltern
» für Paare
» für Teams

Die holistische Sicht

Peter Pollak erläutert den Begriff Holismus und würdigt seine Bedeutung für die Individualpsychologie.

Peter Pollak
ist Individualpsychologischer Berater und als Leiter des Adler-Pollak-Instituts in Nierstein zugleich für die Aus- und Weiterbildung von IP-BeraterInnen zuständig.
www.adler-pollak-institut.de

Alfred Adler war nicht nur ein Psychologe, sondern auch ein Philosoph. Unter den Psychologen wird er verständlicherweise als Psychologe wahrgenommen. Doch auch unter den Philosophen wird er nicht als Philosoph entdeckt, da er sich als Psychologe einen Namen gemacht hat. Deshalb hat man sich mit seinem Werk unter philosophischen Gesichtspunkten bisher so gut wie gar nicht auseinandergesetzt. Wer sich allerdings mit der Individualpsychologie intensiv beschäftigt, merkt in der Regel schnell, dass es sich neben der Psychologie auch um eine ethische Philosophie handelt. Denken wir nur allein an den Begriff *Gemeinschaftsgefühl*, den Alfred Adler in den Sprachgebrauch eingeführt hat. Adler hat sich schon immer für Philosophie interessiert; schon während seines Medizinstudiums hat er sich mit Kant, Nietzsche und weiteren Philosophen auseinandergesetzt. Aber letztlich sind zwei Philosophen, die Zeitgenossen Adlers waren, besonders wichtig für ihn geworden: Jan Christian Smuts und Hans Vaihinger, der Begründer der Philosophie des „als ob".

Der Mensch als ziel- und planvoll auftretendes Ganzes

In der Auseinandersetzung mit Freud gelangte Adler schon früh zu der Auffassung, dass der Mensch nicht nur ein soziales Wesen ist, sondern dass wir ihm nicht gerecht werden, wenn wir ihn *nicht* unter holistischen (ganzheitlichen) Gesichtspunkten betrachten. Hier greift Adler auf die griechischen Philosophen Aristoteles und auch Platon zurück, die ähnliche Gedankengänge gehabt haben. Freud hat das sogenannte Drei-Instanzen-Modell entwickelt: Ich, Es und Über-Ich, dem Adler die Ganzheit entgegensetzt:

> *„Die Individualpsychologie geht über die Ansichten Kants und neuerer Psychologen und Psychiater hinaus, die ebenfalls den Gedanken der Totalität (Ganzheit) des Menschen angenommen haben. Bei meiner Arbeit fand ich sehr früh, dass der Mensch ein einheitliches Wesen ist."* [1]

„Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile."
Aristoteles

Mit Blick auf die Teleologie als Lehre von der finalen Ziel- und Zweckgerichtetheit heißt es an anderer Stelle:

> *„Dabei ist die finale Betrachtungsweise eine unbedingte Notwendigkeit. Ganz abgesehen davon, dass wir einen Menschen nie anders als ein einheitlich gerichtetes Wesen betrachten können, demnach als ein ziel- und planvoll auftretendes Ganzes, erfordern das Leben und planvolle Bewegungen in ihm die andauernde Festhaltung eines einheitlichen Zieles. Die Teleologie des menschlichen Seelenlebens baut sich also wohl auf immanenten Notwendigkeiten auf, ist aber in ihrer Eigenart eine Schöpfung des Individuums."* [2]

Wir können also einen ganz wichtigen Aspekt festhalten: Die Ganzheitlichkeit des Menschen wird verbunden mit der Finalität, hier im Sinne von Zielgerichtetheit, und der daraus folgenden Verantwortung. Denn wenn wir von der schöpferischen Kraft des Individuums ausgehen, heißt dies eben auch, dass der Mensch Möglichkeiten hat, doch dadurch auch die Verantwortung für sein Handeln und Tun. Freiheit und Verantwortung gehen hier Hand in Hand.

Im Jahr 1870 wurde nicht nur Alfred Adler, sondern auch Jan Christian Smuts geboren: Er war südafrikanischer Staatsmann, General, mehrere Jahre Premierminister, Kanzler von zwei Universitäten und beteiligt an der Gründung sowohl des Völkerbundes als auch der UNO. So weit in Kürze, sicher wäre noch weit mehr über ihn und seine Verdienste zu sagen. Er starb 1950.

Der Begriff Holismus (von Holos = ganz, also Ganzheitslehre) geht auf Smuts zurück. Jahrelang beschäftigte sich Smuts mit dem Thema Holismus und 1926 erschien sein Buch *„Holism and Evolution“* auf Englisch. Auf Deutsch wurde es 1938 in Berlin veröffentlicht, unter dem Titel „Die holistische Welt“. Smuts baute seine Theorie auf dem Gedanken einer schöpferischen Evolution auf. Auch wenn sich bereits in der Antike griechische Philosophen mit der Ganzheit beschäftigt haben, ist die Idee des Holismus spätestens seit Kopernikus einem mechanistischem Weltbild gewichen, das über die Jahrhunderte zunehmend an Akzeptanz gewonnen hat. Heute stehen wir womöglich wieder an einer Zeitenwende. Seitdem große Physiker wie Einstein, Bohr, Schrödinger oder Heisenberg mit den Entdeckungen der Quantenphysik das mechanistische Weltbild erschüttert haben, erleben wir Folgendes: Ein holistisches Weltbild wird nicht mehr einfach abgelehnt, zumindest nicht von ernst zu nehmenden Personen. Von allgemeiner gesellschaftlicher Akzeptanz würde ich allerdings noch nicht sprechen.

Der Mensch und seine Teile sind schöpferisch tätig

Der Holismus bezieht sich einmal auf das Individuum. Den bekannten Satz von Aristoteles – *„Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile“* – wird jeder vernünftige Mensch akzeptieren. Das beste Organ, die höchstentwickelte Zelle ist im Vergleich zum ganzen Menschen doch sehr begrenzt. Der ganze Mensch ist schöpferisch, mit Vernunft begabt, zielgerichtet und so weiter. Doch auch die Zellen sind quasi selbstschöpferisch tätig: Ab einem gewissen Entwicklungsstand des Embryos wissen sie, dass sie beispielsweise Leberzellen und keine Hautzellen sind. Wenn sie sich vermehren, entstehen eben weitere Leberzellen und keine Haut- oder andere Zellen. Wenn der Mensch gesund ist, dann ordnen sich alle Zellen und Organe dem Wohl des Ganzen unter. Dann entsteht auch etwas Neues, was aus den „Einzelteilen“ nicht von vorneherein erkennbar ist.

Heute wird in der Medizin oft von Ganzheitlichkeit gesprochen, auch wenn es mitunter ein Marketing-Trick sein mag. Lag früher „die Leber“ oder „der Magen“ im Krankenbett, wird nun zunehmend die ganze Person gesehen und wahrgenommen. Der Mensch ist krank, eben nicht nur das Organ. Ausnahmen mögen hier die Regel oder zumindest den günstigen Umgang bestätigen. Die ganzheitliche Sichtweise Adlers auf den Menschen, der Schwierigkeiten in seinen Lebensaufgaben hat oder gar psychisch krank ist, deckt sich hier mit dem holistischen Ansatz.

Zum anderen bezieht sich der Holismus auf größere Einheiten. Ist nicht auch eine Gruppe von Menschen – vorausgesetzt, sie pflegen einen guten Umgang miteinander (diese Einschränkung meine ich, machen zu müssen) – mehr als die Summe der einzelnen Menschen? Um zunächst ein Beispiel aus dem Tierreich zu erwähnen: Eine Biene ist ein biologisches Wunderwerk und als ganzes Wesen faszinierend; viel beeindruckender, als nur einen Flügel zu betrachten, auch wenn man selbst über so einen Flügel staunt und von der „Konstruktion“ verblüfft ist. Die ganze Biene ist jedoch mehr. Aber was wäre eine einzelne Biene ohne den „Bien“? Dies ist ein historisch gewachsener Begriff für den Super-Organismus des Bienenvolkes. Und was wären wir Menschen ohne andere Menschen? Was wären wir ohne soziale Kontakte? Was wären wir ohne Familie? Was ohne Partner, ohne Freunde? Keine wirklich schöne Vorstellung, wirklich allein zu sein. Nicht umsonst wissen wir Individualpsychologen, wie wichtig für uns Menschen als soziale Wesen die Zugehörigkeit zu anderen ist.

Gemeinschaftsgefühl, auf die Menschheit bezogen

Alfred Adlers Gemeinschaftsgefühl ist aus meiner Sicht nichts anderes als Holismus, auf die gesamte Menschheit bezogen. Das ist noch im Werden, auch mit Rückschlägen in der Entwicklung. Da war Alfred Adler seiner Zeit weit voraus. Doch es gibt Fortschritte. Denken wir nur daran, wie aus Frankreich, dem einstigen „Erzfeind“ für einige unserer Großväter und Väter, ein befreundetes Land geworden ist. Lassen wir noch einmal Adler zu Wort kommen:

> *„Alle Lebensprobleme haben einen großen sozialen Wert. Der Mensch muss auf eine richtige, normale, wertvolle und erfolgreiche Lösung vorbereitet sein. Das bedeutet, dass er ein ausreichendes Maß an Gemeinschaftsgefühl besitzen muss. Deswegen muss der Baustein, den wir die angeborene Möglichkeit zum Gemeinschaftsgefühl nennen, zum Leben erweckt werden. Eine derartige geistige Einstellung und Haltung geben ihm mehr als das Gefühl des Interesses an der Gemeinschaft, er verhält sich als Teil der ganzen Menschheit. Er fühlt sich in einer Weltanschauung zu Hause, die der realen Welt soweit wie möglich nahekommt, und er hat Mut und ›common sense‹, soziale Funktionen, die bei Fehlschlägen nicht versagen. Er ist bereit, Vorteile unseres Gesellschaftslebens anzunehmen, und er ist ein guter Verlierer, wenn immer auch Nachteile seine Bahn kreuzen. Er ist Herr seines Geschicks und will es auch sein mit wirklicher Rücksicht auf das Wohl der anderen.“* [3]

Der Ausdruck „common sense“ bezieht sich auf den gesunden Menschenverstand. Der Anspruch, den Adler hier formuliert, scheint uns manchmal zu überfordern, doch er kann auch motivieren. Bedenken sollten wir auch, dass eine Welt mit hohem Gemeinschaftsgefühl eine lebens- und liebenswertere Welt sein wird. Leisten wir dazu unseren Beitrag – in aller Unvollkommenheit.

---

[1] Zitiert in Ansbacher, Alfred Adlers Individualpsychologie, Ernst Reinhardt Verlag, 1995, S. 144.
[2] Zitiert in a.a.O., S. 146.
[3] Zitiert in a.a.O., S. 129.

Selbstwert und Minderwertigkeitsgefühle

Andrea Hillenbrand erläutert die Entwicklung von Selbstwert, von klein auf, und den Zusammenhang mit Minderwertigkeitsgefühlen aus Adler-Sicht.

Andrea Hillenbrand
ist Psychologische Psychotherapeutin und Individualpsychologische Beraterin (Telos). In ihrer Praxis in Wiesbaden bietet sie in Workshops und Einzelarbeit u.a. Beratung und Selbsterfahrung an.
www.andrea-hillenbrand.de

Was ist das entscheidende Konzept der Individualpsychologie? Was zeichnet diese Psychologie aus? Für mich ist es die Bedeutung des Selbstwertes und das Konzept der Selbstwertregulation durch Kompensation. Was heißt das? Alfred Adler betonte, dass alles menschliche Verhalten der Sicherung des Selbstwertes diene. Stets strebt der Mensch danach, Minderwertigkeitsgefühle zu überwinden. Er versucht, einen unangenehmen Zustand zu verlassen, sozusagen von einem gefühlten Minus zu einem gefühlten Plus zu kommen, und seinen Selbstwert zu sichern.

Was bedeutet Minderwertigkeitsgefühl?

„Mensch sein heißt, sich minderwertig fühlen", sagt Alfred Adler. Das gehört zum menschlichen Leben dazu. Der Begriff wird in unterschiedlichen Zusammenhängen und Ebenen verwendet. Ein Minderwertigkeitsgefühl kann momentan oder grundsätzlich sein. Sich minderwertig oder unzulänglich zu fühlen, ist nicht per se problematisch, sondern grundsätzlich sehr menschlich. Wir Menschen sind Mängelwesen. Wenn wir auf die Welt kommen, als Baby, sind wir voll und ganz auf andere angewiesen. Es dauert Jahre, bis wir halbwegs für uns selbst sorgen können.

Doch auch als Erwachsene überleben wir nur in Zusammenarbeit mit anderen. Im Gegensatz zu vielen Tieren kann ein Mensch alleine nicht überleben. Für ein Überleben sind wir unzureichend ausgestattet – Mängelexemplare. Diese biologischen Minderwertigkeitsgefühle entstehen aus unserem körperlichen Mangel gegenüber anderen Lebewesen, die besser sehen, schneller laufen oder fliegen können. Aus diesem Mangel entsteht die Motivation, etwas mit anderen Menschen gemeinsam zu machen, um dadurch mehr zu erreichen als alleine. Wir kompensieren die biologische Minderwertigkeit durch Gemeinschaft und Kooperation mit unseren Mitmenschen, wir gleichen also diesen Mangel aus.

„Wie eine Pflanze Licht und Wasser, so braucht ein Kind Ermutigung."
Rudolf Dreikurs

Auf seinem Weg vom Baby zum Erwachsenen überwindet der Mensch viele Situationen, in denen er erlebt, dass er etwas (noch) nicht kann. In der Entwicklung ab unserer Geburt erleben wir das ohne Pause. Das Baby lernt zu greifen, sich auf den Bauch zu drehen; das Kleinkind lernt zu krabbeln, zu laufen, zu sprechen. Wenn man Kinder beobachtet, sieht man, wie sie sich bemühen, wie viel Energie sie investieren, um vom „Noch nicht" zum „Ich kann" zu kommen. Man sieht, wie ärgerlich sie werden, wie frustriert sie sind, und wie sie sich doch durchbeißen mit der Zuversicht „Ich werde es können". Hier ist das Minderwertigkeitsgefühl der Motor für die notwendige Entwicklung. Wir Menschen streben danach, uns zu entwickeln, dazuzulernen. Wenn ich etwas nicht kann, kann ich mich minderwertig, nicht gut genug fühlen, in Bezug auf eine Aufgabe. Ich kann nicht stricken, nur ein paar Worte Französisch sprechen und verstehe nicht viel von Buchhaltung. Dies alles kann ich lernen: Ich kann mich anstrengen und besser werden, neue Fertigkeiten erwerben, vom gefühlten „Noch nicht" zu einem „Jetzt kann ich".

Kompensation – nützlich oder nicht

Erlebe ich mich minderwertig, nicht gut genug, ist dies ein unangenehmes Gefühl. Ich möchte dieses Gefühl loswerden. Bei nachweisbaren körperlichen Schwächen oder empfundener sozialer Schwäche, so Adler, bemühen sich Menschen ganz besonders darum, vom gefühlten „Minus" ins „Plus" zu kommen. Er nannte dieses Streben „Kompensation". Wird der gerade Weg der Entwicklung behindert,

so findet das Individuum seinen eigenen, kreativen Weg, das Minus zu kompensieren. Kompensieren kann ein Mensch auf der nützlichen Seite des Lebens (sachlich, wir-haft, im Sinne des gesunden Menschenverstandes = common sense, mit Realitätsbezug) oder auf der unnützlichen Seite (unsachlich, ich-haft, im Sinne seiner privaten Logik). Ob der gerade Weg oder ein Umweg gewählt wird, hängt mit davon ab, ob von außen Ermutigung oder entmutigende Einflüsse auf das Kind einwirken. So kann ein Kind mit einer Lese-Rechtschreib-Störung sich im Fach Deutsch sehr anstrengen, den Leistungskurs belegen und Geschichten schreiben. Oder es kann zum Klassenclown werden und die meiste Aufmerksamkeit in der ganzen Klasse auf sich ziehen. Dann sprechen wir von Fehlkompensation.

Grundsätzlich neigen Menschen dazu, sich einzubringen, ein Teil der Gemeinschaft zu werden und mitzuhelfen. Haben sie jedoch das Gefühl, dass sie den Beitrag nicht leisten können oder sich nicht zugehörig fühlen, dann finden sie Umwege, um dieses Minderwertigkeits-Erleben zu kompensieren. Dies kann nach außen hin als störendes oder asoziales Verhalten zu Tage treten, aber innerpsychisch das Ziel (= Finalität) der Rettung des eigenen Selbstwertes haben. Diese Selbstwertregulation betreibt jeder. Wir machen bestätigende Erfahrungen, der Annahme und persönlichen Fortschritte – doch auch der Ablehnung, und wir erleiden Rückschritte. Beim Gesunden verursacht dies keine großen Schwankungen im Selbstwertgefühl.

Wie sich Selbstwertgefühl entwickelt

Wenn ein Kind in ermutigender Atmosphäre, mit dem Zutrauen der Eltern in seine Fähigkeiten aufwächst, kann es ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln. Es erlebt seinen Wert, wenn es spürt: Hier bin ich willkommen, ich bin ein Teil dieser Familie und kann zu unserer Gemeinschaft etwas beitragen. Das Kind entwickelt Zutrauen in sich selbst durch die Erfahrung, dass es „Noch nicht"-Situationen meistern kann. Dass es Schwierigkeiten überwinden und auch raue Zeiten überstehen kann, mit dem Zutrauen, der Liebe und dem Rückhalt der Eltern.

Das Streben vom „Noch nicht" zum „Jetzt kann ich" ist in uns angelegt, so wie körperliches Wachstum. Doch genauso wie diese Entwicklung braucht es begünstigende Bedingungen. „Wie eine Pflanze Licht und Wasser, so braucht ein Kind Ermutigung", sagte Rudolf Dreikurs.

Erschwert oder unmöglich gemacht wird die Entwicklung eines gesunden Selbstwertes durch Entmutigung und damit die Erfahrung „So wie du bist, bist du nicht in Ordnung!" Es entsteht ein zweites Minderwertigkeitsgefühl, das nicht mehr auf eine Tätigkeit bezogen ist, sondern auf mich als Person. Möglicherweise verschiebt sich dann nicht nur das Ziel in der Situation, sondern das grundlegende persönliche Ziel. Es geht nicht mehr um die Kompensation in einer Situation oder Sache, sondern in Bezug auf meine ganze Person und Lebensrichtung (Umfinalisierung).

Das Individuum weicht von der geraden, gesunden Linie ab, wählt Geltung und Macht als Ziel, um Herabsetzung auszugleichen. Geltungsstreben verstehen wir in der Individualpsychologie also als Kompensation von persönlichen Minderwertigkeitsgefühlen. Eine grundlegende Entmutigung und Störung in der Selbstwert-Entwicklung kann durch Vernachlässigung oder missbräuchliche Behandlung durch die Eltern entstehen, aber auch durch Verwöhnung oder ständige Vergleiche.

Durch unzureichende Versorgung und Beachtung kann das Kind sich nicht liebenswert, nicht wertvoll fühlen. Es fühlt eine existenzielle Not, denn es kann noch nicht alleine überleben. Warum es so behandelt wird, kann es nicht verstehen. Fast immer ziehen (kleine) Kinder daraus den Schluss, dass sie selbst die Ursache sind: Ich bin es wohl nicht wert. Mit mir ist wohl etwas nicht in Ordnung. Ein ungenügend versorgtes Kind ist meist auch mit Situationen konfrontiert, die es überfordern, und in denen es erlebt, dass es sie nicht bewältigen kann. Das Zutrauen in sich selbst und in die eigenen Fähigkeiten kann sich nicht ausreichend entwickeln.

Verwöhnen und vergleichen kann auch schaden

Wird dem Kind andererseits zu viel abgenommen und jede Anstrengung erspart, kann es seine eigene Kraft und Fähigkeit auch nicht spüren. Es kann lieb gemeint sein von den Eltern, dass sie dem Kind jede Schwierigkeit und Kummer ersparen wollen, doch es ist nicht „kind-gerecht". „Aber das Kleine hat es doch später noch schwer genug im Leben ...!" Ja, das ist richtig, und genau deshalb ist es unsere Aufgabe, die Kinder gut begleitet ihre Fähigkeiten entwickeln zu lassen. Sonst bleiben das Selbstwertgefühl, die Bewältigungsfähigkeit und das Zutrauen in sich selbst klein und schwach, wie ein nie genutzter Muskel.

Auch der Vergleich mit anderen ist problematisch, denn er vermittelt: Es ist immer jemand besser oder schlechter; und dass nicht der Mensch an sich in Ordnung und wertvoll ist, sondern sich der Wert immer nur im Vergleich mit anderen bemisst. „Wie waren denn die anderen Noten in der Klasse? Warum hast du dann nur eine Zwei?" Selbst gut gemeintes Lob für Leistung und Erfolg hat diese Wirkung: „Schon wieder eine Eins! Du bist super! Du bist der Schnellste von allen! Du bist der Klügste!" Dies vermittelt dem Kind, dass es immer einen Anspruch zu erfüllen hat, um in Ordnung zu sein.

Daher unterscheiden wir in der individualpsychologisch orientierten Erziehung zwischen Lob und Ermutigung: Bei Lob geht es um Ziel-Erreichung und einen äußeren Maßstab. Bei Ermutigung geht es darum, das Interesse und die Anstrengung des Kindes zu würdigen. Ermuti-

gung heißt: Ich habe Interesse an dir und Vertrauen in dich. Ich sehe, was du selbst möchtest und kannst. Ich sehe deine Bemühungen, deine Anstrengung, deine Lösungsversuche. Das hilft dem Kind, bei Schwierigkeiten und Frustrationen dranzubleiben.

Selbstwertregulation auf der vertikalen Ebene

Konnte kein gesundes Selbstwertgefühl entwickelt werden, ist der Selbstwert innerlich nicht stabil. Wir erleben dann extreme Ausschläge. Da wir keinen inneren Anhaltspunkt für unseren Wert haben, neigen wir dazu, uns mit anderen zu vergleichen und so unseren Wert ermitteln zu wollen. Wir suchen einen äußeren Maßstab – als ob man den Wert des Menschen auf einer Messlatte ablesen könnte. Wer ist besser als ich? Wer ist schlechter als ich? Welche Erfolge habe ich heute zu bieten?

Wir müssen uns dann sehr anstrengen, um im Vergleich zu bestehen. Um stets Erfolge zu erreichen, um uns selbst zu bestätigen oder Bestätigung von außen zu bekommen. Dies hält aber nie lange an. Wir schwanken zwischen Überlegenheitsgefühlen, wenn wir uns ein „Ich bin besser!“ erkämpft haben – und Minderwertigkeitsgefühlen wenig später, wenn die Bestätigung verflogen ist.

Bei einem schweren, verfestigten Minderwertigkeitsgefühl in verschiedenen Bereichen sprechen wir vom Minderwertigkeitskomplex – ein Begriff, der Einzug in die Alltagssprache gefunden hat und den heute viele benutzen, ohne zu wissen, dass er auf Alfred Adler zurückgeht. Wer gar nicht an sich zweifelt, sondern sich für makellos und herausragend hält, kompensiert also sehr viel. Dahinter steckt ein zutiefst verunsicherter Mensch.

Bei gesundem Selbstwert kompensieren wir hingegen auch vorhandene Minderwertigkeitsgefühle. Auch ein Gesunder erleidet manchmal Rückschläge und ist sich unsicher, macht Fehler und stößt an seine Grenzen. Er wählt bei der Kompensation jedoch eher Wege, die der Situation angemessen und der Gemeinschaft dienlich sind.

Individualpsychologische Beraterin

Individualpsychologischer Berater

Ein Beruf wie das Leben:

faszinierend — vielseitig — anspruchsvoll — erfüllend — gebend und annehmend

Adler-Pollak-Institut
für Individualpsychologie

Beruflich erfolgreiche Berater und die hohe Qualität in der Ausbildung durch
kompetente Therapeuten und Psychologen sowie die Erfahrung von über 20 Jahren Ausbildung
Individualpsychologischer Berater sprechen für sich

Informationen zur Ausbildung erhalten Sie vom Adler-Pollak-Institut
Leitung: Peter Pollak, Rheinstr. 24, 55823 Nierstein, Tel. 061 33 / 385 97 60
info@adler-pollak-institut.de — www.adler-pollak-institut.de

Ausbildungsbeginn jährlich jeweils letztes Januar-Wochenende

SYNCHRONIZING®
© Dr. Markus Jensch

Spezial-Ausbildung für IP-Berater/innen in Köln und Mainz
Infos unter www.synchronizing.de und www.schlankundstark.de

Menschenkenntnis im Sinne Adlers

Erkenne dich selbst – so könnte man Alfred Adlers Konzept vom Lebensstil auf den Punkt bringen. Ulrike Strubel führt mit Nachdenk-Fragen zu mehr Selbsterkenntnis.

Ulrike Strubel
ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, IP-Beraterin, Supervisorin und systemischer ElternCoach. Sie bietet Elternkurse und Fortbildungen in Dreikurs-Pädagogik für Erzieher und Lehrer an.
www.beziehungspunkte.de

Haben Sie sich nicht auch schon mal gefragt, warum andere Menschen so völlig anders ticken als Sie? Warum andere sich über Dinge ärgern und aufregen, bei denen Sie nur müde mit den Schultern zucken? Oder wie Mitarbeiter es mit einem cholerischen Chef aushalten? Frauen oder Männer in Beziehungen bleiben, die geprägt sind von Streit und Unfrieden? Und vielleicht wundern Sie sich selbst manchmal über Ihre eigenen Reaktionen, die, mit Abstand betrachtet, der Situation nicht angemessen waren.

So viele Lebensstile wie Menschen

Würden wir Alfred Adler fragen, warum das so ist, wäre seine Antwort darauf: Das sagt ihnen ihr Lebensstil. Der Mensch glaubt, dass er sich genau in dieser Weise verhalten muss, dass er gar nicht anders fühlen, denken und handeln kann. Er hat sich als kleines Kind bereits dafür entschieden. In seiner Kindheit waren diese Sicht auf die Dinge und genau diese Reaktion auch sinnvoll. Mit dieser Strategie hat das Kind in der damaligen Zeit überlebt. Adler ginge sogar so weit, zu behaupten, dass auch Sie sich genauso verhalten würden, wenn Sie haargenau die gleichen Situationen im Leben gehabt hätten wie dieser Mensch. Da dies aber nicht der Fall ist, gibt es für Adler so viele Lebensstile, wie es Menschen gibt.

Und jeder von uns hat in seinen frühkindlichen Deutungen und Interpretationen einige Fehler eingebaut. Als Kind sind wir davon ausgegangen, dass nur diese Strategie, diese Sicht auf die Dinge uns überleben lässt. Das hat uns in der Kindheit überleben lassen, weil wir damals von den Erwachsenen in unserer Umgebung abhängig waren. Diese in früher Kindheit geprägten Denk- und Handlungsmuster sind auch heute noch aktiv. Wir laufen quasi auf Autopilot und gehen davon aus, dass nur unsere Sicht die richtige ist. Für Adler hat jeder Mensch seine ganz eigene private Logik, die ihm in der Regel nicht bewusst ist, da sie in einer Zeit erworben wurde, in der es noch keine oder nur wenige Worte gab.

„Es kommt nicht darauf an, was dir im Leben begegnet, sondern was du daraus machst."
Alfred Adler

Na, sind Sie neugierig auf Ihren Lebensstil? Wollen Sie wissen, welche Meinungen und Überzeugungen Sie sich schon als Kind gebildet haben aus dem, was Sie vorgefunden haben? Oder wollen Sie lieber wissen, warum erwachsene Menschen manchmal so ganz anders fühlen, denken und handeln, als Sie selbst es tun würden?

Dann lade ich Sie ein, gemeinsam mit mir eine Reise anzutreten. Eine Reise in die Kindheit von zwei Menschenkindern, die von mir erfunden wurden. Wir begleiten die beiden in den ersten Lebensjahren und zeigen an ihrem Lebenslauf die Stationen, die Alfred Adler bei der Bildung des Lebensstils für bedeutungsvoll hielt. Ich hoffe, die Fragen am Ende der Abschnitte machen Ihnen Lust, sich Ihre frühkindlich gebildeten Meinungen anzuschauen.

„Theater, Theater, der Vorhang geht auf ..."

Die meisten Menschen können sich nicht mehr daran erinnern, doch jeder von uns kommt auf die Welt, wird quasi auf die Lebensbühne geworfen und soll mitspielen. Es gibt kein Drehbuch in diesem Theaterstück, das bereits läuft. Im ersten Akt spielten ein Mann und eine Frau die Hauptrolle. Nun geht der Vorhang auf und ein neuer Erdenbürger kommt mit auf die Bühne. Es ist ein Mädchen und die Eltern nennen sie Laura. Sie ist das erste Kind und wurde sehnsüchtig erwartet. Im Theater nebenan läuft ein ähnliches Stück. Hier kommt ebenfalls ein erstgeborenes Kind auf die Bühne. Es ist ein Junge und er heißt Ben. Auch er hat Eltern, die sich über seine Geburt sehr freuen.

Für Alfred Adler war die Geschwisterposition, das heißt die Stelle in der Geschwisterreihe, die ein Kind einnimmt, enorm wichtig. Er konnte davon ziemlich gut Rückschlüsse ziehen, wie das Kind seine Umwelt wohl erlebt haben würde.

So lebt ein erstgeborenes Kind in einer Welt voller „Riesen", denn es ist umgeben von Erwachsenen. Diese sind viel größer, viel stärker und ihm völlig überlegen. Sie können laufen, sprechen, sitzen, allein essen, brauchen keine Windeln, können Fahrrad fahren, Auto fahren und vieles mehr. Das erstgeborene Kind wird alles daran setzen, so schnell wie möglich die Regeln und Gesetze der Erwachsenenwelt zu verstehen. Es wird früh die Erwartungen der Erwachsenen spüren und versuchen, diese so gut wie möglich zu erfüllen. Kommen keine weiteren Geschwister dazu, bleibt es ein Einzelkind. Mit der Geburt des nächsten Kindes wird es zum Erstgeborenen. Und diese Position wird es lebenslang behalten, egal wie viele Geschwister nach ihm oder ihr noch auf die Welt kommen werden.

Für Adler hatten nur Erstgeborene und Einzelkinder die größte Rollenspiel-Auswahl: Sie können sich entscheiden, ob sie die Rolle des braven, vernünftigen, ruhigen Kindes spielen wollen, oder ob ihnen die Rolle des traurigen, schüchternen oder rebellischen Kindes sinnvoller und richtiger erscheint.

Diese Wahl ist dem Menschenkind allerdings nicht bewusst. Sie ist ein Ausdruck der sogenannten „schöpferischen Kraft des Kindes". Sie ist laut Adler die dritte Kraft, die neben den genetisch mitgebrachten Bedingungen und den Umwelteinflüssen als „weiche Determinante" eine wichtige Rolle in der Persönlichkeitsentwicklung spielt. Diese schöpferische Kraft ist kreativ und so individuell, dass es laut Adler jeden Lebensstil nur einmal gibt. Jeder Mensch ist so einmalig wie sein Lebensstil.

Beobachtungen und Schlussfolgerungen

Schauen wir nun gemeinsam auf Laura und Ben. Beides sind Wunschkinder, beide wachsen in Familien mit einem ähnlichen sozialen und kulturellen Hintergrund auf. Und dennoch ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die beiden sich unterschiedlich entwickeln werden. Sie werden beide ihre Umgebung ganz genau beobachten. Sie werden beide herausfinden, mit welchen Mitteln sie die Aufmerksamkeit der Erwachsenen gewinnen können, was gut ankommt und was weniger wirkungsvoll ist. Denn: Kinder sind in erster Linie Augenmenschen, sie nehmen alles sehr gut wahr, was um sie herum geschieht. Alles wird abgespeichert und einsortiert in Kategorien wie „mag ich – mag ich nicht, kam gut an – kam nicht gut an, hat Lachen ausgelöst – hat traurig gemacht, …".

Und genau hier passiert es: Laura kann aus ihren Beobachtungen, auch wenn sie denen von Ben sehr ähnlich sein sollten, zu völlig anderen Schlussfolgerungen kommen. Beide entscheiden schon ganz früh, welche Bilder sie behalten und welche sie gleich wieder vergessen wollen. Sie treffen täglich viele solcher Entscheidungen, ohne dass es ihnen bewusst wäre. So formt sich laut Adler schon in den ersten vier bis sechs Lebensjahren ein unverwechselbarer Lebensstil.

- Gibt es Geschichten, Anekdoten rund um Ihre Geburt?
- Wie kamen Sie zu Ihrem Namen? Wer hat ihn ausgesucht und warum gerade diesen Namen?
- An welcher Position in der Geschwisterreihe kamen Sie auf die Lebensbühne, ins Familientheater?
- Welche Rolle hatten Sie als Kind? Wie würden Sie die Frage beantworten: „Als Kind war ich der/die …"
- Was ist Ihre früheste Erinnerung? Welche Bilder tauchen auf, wenn Sie an die Zeit zwischen Ihrer Geburt und Ihrem siebten Lebensjahr denken?

„Da liegt was in der Luft …"

Und noch etwas prägt die ersten Lebensjahre von Ben und Laura: Sie spüren bereits sehr früh das familiäre Klima, die Atmosphäre in der Familie. Es kann sonnig, ruhig und heiter sein, oder eher traurig, wolkig, mit viel Regen und Unglück behaftet. Vielleicht ist es auch kalt bis eisig, mit nur wenig Wärme, oder es gibt Zeiten, in denen alles eitel Sonnenschein und angefüllt mit Freude ist. Dann braut sich urplötzlich ein Sturm zusammen, der sich in einem heftigen Gewitter entlädt.

Als Augen- und Gefühlswesen nehmen Ben und Laura dieses Klima wahr, spüren die Atmosphäre, auch wenn sie beide dafür noch keine Worte finden können. Auch hier kommt es wieder auf die schöpferische Kraft an, wie Laura und Ben dazu Stellung beziehen.

Einer von beiden leidet vielleicht sehr unter dem kalten Klima und reagiert mit Rückzug und Weinen. Der oder die andere spielt vielleicht den Clown und will mit Streichen die Umgebung aufheitern und für bessere Stimmung sorgen. Auch oft nach draußen gehen, sich bei Freunden oder Nachbarn aufhalten, kann eine Strategie sein.

Ben und Laura entscheiden sich jeden Tag aufs Neue, wie sie mit dem Klima in der Familie umgehen wollen. Sie werden das beibehalten, was aus ihrer subjektiven Sicht erfolgreich ist – und erschaffen auch damit auf kreative Art und Weise ihren Lebensstil, der ziemlich konstant bleiben wird. Kommen die beiden im späteren Leben wieder mit diesem Klima in Kontakt, wird jeder von ihnen auf die alt-

bekannte Strategie zurückgreifen, ganz nach dem Motto: Was früher gut war, wird heute nicht schlecht sein.

Vielleicht ahnen Sie jetzt schon, dass mancher Witz im Kollegenkreis, den Sie als völlig unpassend empfinden, mit der jeweiligen Familien-Atmosphäre zusammenhängen könnte. Auch ein schnelles Verlassen von unangenehmen Situationen oder die Scheu vor Konflikten hat seinen Ursprung in der Kindheit dieses Menschen. Wüssten wir mehr darüber, könnten wir die Reaktionen unserer Mitmenschen besser verstehen. Doch vor allem geht es darum, sich selbst besser zu verstehen. Deshalb hier ein paar Fragen für Sie:

- Wie war das Klima, die Familienatmosphäre, als Sie klein waren?
- Welche Farbe würden Sie wählen, wenn Sie die Atmosphäre Ihrer Kindheitstage beschreiben sollten?
- Wie sind Sie als Kind damit umgegangen? Wie haben Sie für besseres „Wetter" gesorgt oder wie haben Sie Sturm, Hagel und Gewitter ausgehalten?
- Wie wurden in Ihrer Herkunftsfamilie Konflikte gelöst oder Entscheidungen getroffen?

Für Alfred Adler waren weder die Gene wichtig noch die Dramatik der Umstände, in denen man aufwuchs. Für ihn zählte nur die Stellungnahme, die Entscheidung, die Wahl, die das kleine Menschenkind damals getroffen hat. Er war überzeugt davon, dass ein anderer Mensch, mit einem anderen Lebensstil, völlig anders reagiert hätte. In seiner Arbeit als Therapeut fragte er deshalb immer nach den frühesten Erinnerungen und nach der Familienkonstellation. Damit konnte er oft sehr exakt „erraten", wie der Erwachsene von heute als Kind seine damaligen Beobachtungen gedeutet hat. Hier haben sich nämlich Fehler eingeschlichen, doch dazu später mehr.

Erziehungsstile und Werte der Eltern

Außer dem Klima erleben Ben und Laura auch unterschiedliche Erziehungsstile. Sie können eine strenge Mutter und einen nachgiebigen Vater haben oder umgekehrt. Oder beide Elternteile sind streng und kontrollieren jeden Schritt. Auch eine Haltung im Sinne von „du darfst alles machen, was du willst" ist denkbar. Wie wird Ben, wie wird Laura mit Grenzen und Freiheiten umgehen? Wie viel Mitsprache bekommt jeder in seiner Familie? Wie oft hören beiden ein „Nein, das geht nicht, das gibt es nicht" und wie oft hören sie Mut machende und aufbauende Worte? Auch hier kommt es wieder auf die Stellungnahme von Ben und Laura an. Sie entscheiden jeder für sich, wie sie damit umgehen wollen.

In jeder Familie gibt es Werte, die gelebt und gelehrt werden. Auch hier werden die beiden genau hinschauen, um zu sehen, ob Mutter und Vater diese Werte nicht nur lehren, sondern auch tatsächlich leben. Einem Elternteil ist vielleicht Ordnung, Ehrlichkeit, Bildung und Fleiß sehr wichtig. Dem anderen liegt mehr an Unabhängigkeit, Erfolg, Fairness und Respekt. Werte, die Vater und Mutter gemeinsam teilen, werden von Ben und Laura mit ziemlicher Sicherheit als Gesetz angesehen. Dennoch haben beide wieder die Wahl: Sie können diese Werte übernehmen und sich daran orientieren – oder sie rebellieren und weigern sich, in diese Richtung zu gehen.

- Welchen Erziehungsstil haben Sie als Kind erlebt?
- Waren beide Elternteile streng und fordernd oder nur einer von beiden?
- Ging es bei Ihnen zuhause demokratisch zu? Durfte jeder seine Meinung sagen und wurde diese respektiert, oder hatte einer das Sagen und die anderen mussten sich unterordnen?
- Welche Werte waren Ihrem Vater wichtig, welche Ihrer Mutter? Worauf legten beide viel wert?

„Echte" Frauen und „echte" Männer

Unsere fiktiven Protagonisten im Familientheater sind männlich und weiblich. Diesen Unterschied werden beide im Alter von ungefähr drei Jahren bemerken und ab diesem Zeitpunkt schaut Laura ganz genau, was ihre Mutter macht – und Ben orientiert sich stark am Vater. Auch hier trifft jeder wieder eine Wahl. Nur wenn es ihr oder ihm gefällt, was sie als weiblich oder männlich vorgelebt bekommen, werden sie es beibehalten und abspeichern unter: *So muss eine „echte" Frau oder ein echter Mann sein.* Doch sie können sich bereits in diesem Alter auch anders entscheiden. Dann werden sie alles daran setzen, genau anders zu sein.

Sieht Laura zum Beispiel eine Mutter, die häufig weint – und zieht sie daraus den Schluss, dass sie so nicht werden möchte, dann gelingt es ihr wahrscheinlich gut, Gefühle zu unterdrücken. Ist Bens Vater oft abwesend, kann er das als männlich und „normal" empfinden und auch später seine Fluchtwege finden. Oder es gefällt ihm nicht und er setzt alles daran, später ein anderer Vater zu sein, als das Modell, das er in Kindheitstagen erlebt hat.

Ben und Laura schauen sich in diesem Alter auch sehr genau den gegengeschlechtlichen Erwachsenen an. Denn für Laura ist ihr Vater der erste Mann in ihrem Leben – und für Ben verkörpert die Mutter sein erstes Bild von Frausein. Beide wissen nicht, dass es viele, viele Arten von Männern und Frauen gibt. Sie beobachten den

Vater sowie die Mutter und ziehen ihre Schlüsse. Dass dies nur ein (!) Beziehungsmuster ist, das die beiden leben, und dass es daneben noch viele andere gibt, das können beide in diesem Alter nicht sehen. Vielleicht gefällt ihnen nicht, was sie sehen und erleben – dann leben sie mit der Hoffnung, dass sie selbst es später mal ganz anders machen werden. Dennoch gehen sie mit diesem Bild von Mann und Frau – von Mann-Frau-Beziehung – durch die Welt.

Ob Ben oder Laura die Beziehungen ihrer Eltern als respektvoll, freundlich und friedlich erlebt haben – oder als aggressiv, schwierig und enttäuschend, hat großen Einfluss auf die Beziehung, die sie später einmal führen werden. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass sie später einen Partner, eine Partnerin finden, die genau diesen Erwartungen entspricht. Es lohnt sich daher, sein in der Kindheit unbewusst entwickeltes Männer- und Frauenbild zu kennen, da es viel Leid in der Partnerwahl ersparen kann. Nun sind Sie dran, wenn Sie gerne mehr über sich und Ihre Überzeugungen in diesem Punkt erfahren wollen:

- Wie haben Sie als Kind Ihre Mutter als Frau, Ihren Vater als Mann erlebt?
- Welche Eigenschaften verbinden Sie mit Ihrer Mutter, Ihrem Vater?
- Was davon haben Sie übernommen von der Mutter, vom Vater? Was haben Sie abgelehnt?
- Welches Bild von Beziehung haben Ihre Eltern Ihnen vorgelebt?
- Welche Art von Beziehung leben Sie aktuell?

Überzeugungen und Schlussfolgerungen

Wir haben nun den Blick in die ersten Lebensjahre von Ben und Laura geworfen. In dieser Zeit haben beide ihren ganz individuellen Lebensstil, ihre Sicht auf die Welt und das Leben entwickelt. Vor allem haben sich beide auch die Frage beantwortet, wer sie sind. Auch das war von Anfang an ein schöpferischer Akt.

Was Laura oder Ben mit auf die Welt gebracht haben und die Umgebung, die sie vorgefunden haben, bestimmen laut Adler nicht ihr Verhalten oder ihre Sicht auf die Dinge. Sie haben aus ihren Beobachtungen und Erlebnissen einige ausgewählt, die für sie wichtig waren. Beide haben bereits in jungen Jahren – noch vor dem Spracherwerb – auf sehr kreative Weise die Sätze vervollständigt: *Ich bin ..., Männer sind ..., Frauen sind ..., das Leben ist ...*

Ben und Laura haben sicherlich Unterschiedliches erlebt, beide haben eine Mutter und einen biologischen Vater, sind das genetische Produkt von Ei- und Samenzelle. Gleichzeitig haben sie ihre Persönlichkeit selbst mit erschaffen, sind das geworden, was sie glaubten, werden zu müssen. Apropos müssen: Ihre frei gewählten Schlussfolgerungen zeigen sich im letzten Satz ihres Lebensstils: „Deshalb muss ich …" Auch dieser Satz ist eine kreative Schöpfung von Ben und Laura.

Angenommen, beide sind der Meinung, Beziehungen seien schwierig, Frauen liebevoll und Männer egoistisch; oder dass das Leben ein ewiger Kampf und die Welt voller Gefahren sei. Einer von beiden könnte den Satzanfang „deswegen muss ich ..." beenden mit: „... ständig auf der Hut sein und aufpassen, dass ich überlebe". Der andere könnte den Satz mit „muss ich mein Bestes geben und darf niemals aufgeben" beenden. Wie endet Ihr „deshalb muss ich-Satz"?

- Wie hätten Sie als Kind die Sätze vervollständigt?
- Ich bin ... | Männer sind ... | Frauen sind ... | Beziehungen sind ... |Das Leben ist ... | Die Welt ist ...
- Was wäre Ihre Schlussfolgerung gewesen? Wie hätten Sie die Sätze jeweils beendet?
- Deshalb muss ich ...

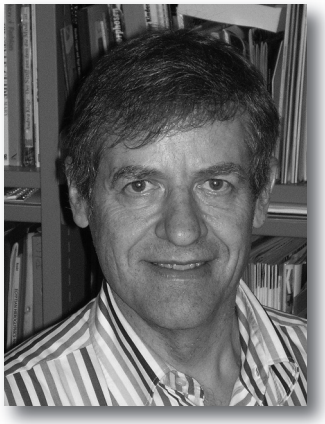
Bild und Künstler zugleich

Die Reise mit Laura und Ben ist zu Ende und ich hoffe, die Fragen haben dazu geführt, dass auch bei Ihnen Bilder aus der Kindheit ans Licht kamen. Ist es nicht spannend, sich selbst und seinem Lebensstil auf die Spur zu kommen? Die Entscheidungen, die wir damals unbewusst getroffen haben, als bewusstes Erschaffen unserer Persönlichkeit zu sehen? Oder wie Alfred Adler sagte: „Der Einzelne ist Bild und Künstler zugleich. Er ist der Künstler seiner eigenen Persönlichkeit."

Ben und Laura stehen stellvertretend für uns alle. Wenn wir als Erwachsene Schwierigkeiten mit anderen Menschen oder bestimmten Situationen haben, lohnt sich der Blick in die Kindheit. Hier haben wir quasi einen Fehler eingebaut bei der Deutung, der Interpretation unserer Beobachtungen. Wir haben Rückschlüsse gezogen aus den Bildern, die wir uns damals gemacht haben, und daraus unseren Lebensstil geformt. Er ist die Summe unserer Meinungen und Überzeugungen, die wir uns in den ersten sechs Lebensjahren gebildet haben. Wollen wir unser Verhalten im Hier und Jetzt verändern, brauchen wir erst einmal den Blick in die Kindheit, um herauszufinden, was genau uns zu diesen Schlussfolgerungen geführt hat. Deshalb lohnt es sich, die Fragen wirken zu lassen und Antworten zu finden. Ich wünsche Ihnen dabei viel Neugier, Vertrauen und Offenheit für alles, was sich zeigt.

Von vergessenen Schulsachen und Ermutigung

Jürg Rüedi erläutert Adlers pädagogisches Konzept und würdigt seinen zeitlos aktuellen Beitrag für die Pädagogik.



Prof. Dr. phil. Jürg Rüedi
bildet zukünftige Lehrerinnen und Lehrer aus, betreut Schulen, leitet Weiterbildungen zu pädagogischen und psychologischen Themen und arbeitet in einer psychiatrisch-psychologischen Praxisgemeinschaft in Zürich.
www.individualpsychologe.ch

Jonas, zehn Jahre alt, hat seine Hausaufgaben in der Schule vergessen. Er schimpft auf die deutsche Sprache, welche so schwierig zu erlernen ist ... Seine Mutter bemerkt: „Bist du wütend auf dich, weil du deine Aufgaben vergessen hast?“ Er murmelt etwas Unverständliches vor sich hin. Dann fragt sie ihn: „Wie kommst du zu deinem Heft und deinem Buch?“ Jonas schimpft weiter ... „Ja, so kommst du nicht zu deinen Schulsachen, wo sind die denn?“ „In der Schule, im Klassenraum“, antwortet Jonas. „Dann könnten wir zusammen einen Spaziergang machen und sie holen“, schlägt die Mutter vor. „Also gut“, murmelt Jonas. Zusammen gehen sie zur Schule, treffen dort zufällig die Lehrerin von Jonas an und kehren dann mit den Hausaufgaben heim.

Anstatt so zu reagieren, hätte es unzählige andere Möglichkeiten gegeben, wie: „Warum hast du deine Schulsachen liegengelassen? Wo hast du deinen Kopf?“ „Jetzt gehst du sofort deine Schulsachen holen! Wer es nicht im Kopf hat, der hat es in den Beinen.“ Vorwürfe wie diese verschlimmern die Situation, indem Jonas immer als der Schuldige hingestellt wird, ohne dass er unterstützt oder ermutigt wird. Jonas würde sich allein fühlen, als dumm hingestellt, ohne gefragt zu werden, was er brauche. Individualpsychologische Pädagogik ist jedoch immer Ermutigung. Von dieser Position ging auch die Mutter von Jonas aus, die gerade einen Einführungskurs zur Pädagogik von Rudolf Dreikurs besuchte. Sie müsse, meint sie, sich selbst zur Ruhe mahnen, wenn er sich so anstelle. Doch wenn sie an die Stichworte „Logische Folgen“ und „Ermutigung“ denke, komme ihr schon eine gute Idee, wie sie ihren Sohn ernst nehmen und ermutigen könne.

Mit Misserfolgen umgehen lernen

Mit dem Begriff „Ermutigung“ ist das Grundprinzip der individualpsychologischen Pädagogik genannt. Mit Adlers Worten: *„Notwendig sind ... fortwährende Ermutigung des Kindes, sich seinen Problemen zu stellen und sie zu lösen sowie Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln.“* Frick spricht darum von der „Kraft der Ermutigung“. In der modernen Pädagogik werden oft die Begriffe „Ressourcen-Aktivierung“ oder „Empowerment“ verwendet. „Ressourcen-Aktivierung“ bezieht sich auf die förderliche Grundhaltung der individualpsychologischen Pädagogik. Denn schon Adler hatte davor gewarnt, ein Kind „für hoffnungslos“ zu halten: *„Wir müssen das sichere Gefühl haben, dass sich stets eine Methode finden lässt, um einem Kind zu helfen“*, betonte er. *„Selbst unter den schlimmsten Umständen steht immer ein bestimmter Zugang offen – den wir freilich entdecken müssen.“*

„Nacheifern ist für die individualpsychologische Pädagogik ein menschlicher Grundzug und gesund, solange es nicht auf Kosten anderer geschieht.“

Zur Ermutigung und zum Großwerden des Kindes gehört in der IP, einen sinnvollen Umgang mit Fehlern und Misserfolgen zu erlernen. So muss auch Jonas lernen, seine Hausaufgaben mit nach Hause zu nehmen. Dieser Entwicklungsschritt des Planens und Daran-Denkens darf ihm nicht abgenommen werden. Zum Wachsen und Selbstständig-Werden gehört es, mit eigenen Misserfolgen umgehen zu lernen, und auch mit den damit einhergehenden Minderwertigkeits- und Unzulänglichkeitsgefühlen. Wichtig ist die Bemühung, die Anstrengung – so wird es klappen, irgendwann. Im Sinne von: „Wenn du, lieber Jonas, daran denkst, das Deutschheft und das -buch mit nach Hause zu nehmen, dann bist du auf dem Weg zum Erfolg. Noch nicht auf der Zielgeraden, doch einige Schritte in dieser Richtung hast du schon zurückgelegt.“

Misserfolge wie das Zurücklassen der Schulbücher sind oft Stationen auf dem Weg zum Erfolg, wenn sie richtig eingeschätzt und logisch beantwortet werden. Wenn Jonas die Schlussfolgerung zieht: „So geht es nicht, also muss ich es anders

machen!“ Die Pädagogische Psychologie spricht heute von „Kausalattribuierung“ (Woolfolk) und meint damit die mehr oder weniger zutreffende Einschätzung des Zustandekommens von Lern-Erfolgen oder -Misserfolgen. Wenn Lernende ihren Erfolg dem Glück und ihren Misserfolg fehlender Begabung zuschreiben, sollte dies der Lehrperson auffallen, damit sie im Sinne eines realistischen Fähigkeitskonzeptes intervenieren kann. Hier zeigen sich Parallelen zwischen der individualpsychologischen Pädagogik und Pädagogischer Psychologie bzw. „Attributionstheorien“: Alle halten ein realistisches Fähigkeitskonzept für wichtig.

Gemeinschaftsgefühl und Spielregeln

Adler selbst kannte die Gefühle des Unterlegen-Seins, des Weniger-Könnens als sein älterer Bruder, der sinnigerweise (wie Freud) Sigmund hieß. Als Kind versuchte Adler, seinem älteren Bruder nachzueifern, der später ein erfolgreicher Kaufmann wurde. Nacheifern ist für die individualpsychologische Pädagogik ein menschlicher Grundzug und gesund, solange es nicht auf Kosten der anderen Menschen geschieht, solange das „Gemeinschaftsgefühl“ nicht verletzt wird.

Die nur allzu menschliche Neigung, andere auszulachen und sich über sie zu stellen, war Adler hingegen ein Gräuel: *„Ein Idealbild, nach dem wir den Einzelnen messen, kommt nur unter Berücksichtigung seines Wertes, seines Nutzens für die Allgemeinheit zustande. Womit wir den Einzelnen vergleichen, ist das Idealbild eines Gemeinschaftsmenschen, eines Menschen, der die vor ihm liegenden Aufgaben in einer allgemeingültigen Art bewältigt“*, schrieb er. Eines Menschen, der das Gemeinschaftsgefühl so weit in sich entwickelt hat, dass er – wie auch Furtmüller betonte – „die Spielregeln der menschlichen Gemeinschaft befolgt“.

Mit dem „Gemeinschaftsgefühl“ (Adler) bzw. den „Spielregeln der Gemeinschaft“ (Furtmüller) sind wir zu einer wichtigen Bedürfnisgruppe der IP gekommen. Sie lässt sich mit dem Bedürfnis, dazuzugehören, umschreiben. Adler war nach dem Ersten Weltkrieg zur Überzeugung gelangt, dass der Mensch ein soziales Wesen ist, dessen Bedürfnisse nach Zugehörigkeit und Kooperation zentral sind. 1908 hatte er den Begriff „Zärtlichkeitsbedürfnis“ geprägt, ab 1918 sprach er vom „Gemeinschaftsgefühl“: Kinder brauchen Liebe, Zärtlichkeit, Bejahung, das Erlebnis von Gemeinschaft – uneingeschränkt, bedingungslos, nicht nur, wenn sie das erwünschte Verhalten zeigen. Die Strafe lehnte Adler ab, weil sie Abhängigkeit, Ängste und Schrecken erzeugt. Angebracht sind Verständnis, Achtung, Beachtung, Empathie und Gemeinschaftsgefühl.

Miteinbeziehen und Mitverantwortung

Für eine individualpsychologische Pädagogik ergibt sich die Schlussfolgerung, Gemeinschaftserlebnisse zu ermöglichen. Bei der Pädagogik von Oskar Spiel kann daher die Bedeutung des Lehrers hervorgehoben werden, als Instanz der Ermutigung und als Verantwortlicher für die Gestaltung der Klassengemeinschaft.

Die Schulklasse kann zu einer potenziellen „Erlebnis-, Aussprache- und Hilfeleistungsgemeinschaft“ werden, vorausgesetzt, die Lehrperson fördert diese Entwicklung bewusst, in pro-sozialer, gemeinschaftlicher Richtung. Die Sicht dieser Pädagogik, das Kind als prinzipiell soziales Wesen, als Wesen mit Zärtlichkeits- und Zughörigkeitsbedürfnissen zu betrachten, hat auch für die Sonderpädagogik weitreichende Konsequenzen. Theo Schoenaker hat in seinem Buch „Ja..., aber!“ ein entsprechendes Konzept des Stotterns entworfen. Er versteht es als persönlich-subjektiven Versuch, sich zugehörig zu fühlen. Für Therapie und Beratung Betroffener hat er viele Vorschläge entwickelt und evaluiert.

Zuhören statt zwischenrufen

Für Elternhaus und Schule ergeben sich verschiedene pädagogische Konsequenzen: Miteinbeziehen, Kindern und Schülerinnen/Schülern Mitverantwortung übergeben. Partizipation und Kooperation sind für die individualpsychologische Pädagogik Schlüsselbegriffe. In der Dreikurs-Tradition sind zahlreiche Modelle für Familien- und Klassenräte entwickelt und erfolgreich ausprobiert worden, zum Beispiel von Erika Echle oder Heide Köpfer. Auch der Schweizer Lehrer und Individualpsychologe Walter Leuthold hat seine jahrelangen Erfahrungen mit Klassengesprächen dokumentiert.

Individuell verfolgbare Ziele, zum Beispiel im Rahmen von „Verträgen“ mit Selbst- und Fremdbeurteilungen, bezwecken bei Schülerinnen und Schülern das Vereinbaren und Erfüllen von eigenen Wünschen im Einklang mit der Gemeinschaft. Das kann bedeuten, zuzuhören statt laut hineinzurufen oder auf eskalierende und Konflikte fördernde Verhaltensweisen zu verzichten.

Die Anpassungsfähigkeit von Kindern oder Jugendlichen muss kein überholtes und das Individuum einschränkendes Lernziel sein. Vielmehr ist die Fähigkeit, Alternativen zu Streit zu finden und Strategien zur Deeskalation zu entdecken, eine Stärke. Zu Recht ist Adler öfters als ein Pionier der Gewaltlosigkeit genannt worden, zum Beispiel vom deutschen Individualpsychologen Robert Antoch: Adler habe die Anwendung von Zwang und Gewalt als größte Gefahr für die seelische Gesundheit und für das förderliche soziale Zusammenleben von Menschen früh gesehen und herausgearbeitet, betonte er.

Literatur-Empfehlungen finden Sie auf Seite 37.

Teil des großen Ganzen

Was Adler unter Gemeinschaftsgefühl verstand und warum es gerade heute so wichtig ist für die Menschheit, erklärt Andrea Hillenbrand.

Andrea Hillenbrand
ist Psychologische Psychotherapeutin und Individualpsychologische Beraterin (Telos). In ihrer Praxis in Wiesbaden bietet sie in Workshops und Einzelarbeit u.a. Beratung und Selbsterfahrung an.
www.andrea-hillenbrand.de

Gemeinschaftsgefühl ist ein Begriff, der einfach klingt. Er beschreibt jedoch ein sehr komplexes Konstrukt. Gemeinschaftsgefühl, wie es von Alfred Adler beschrieben wurde und wie es heute in der Individualpsychologie verstanden wird, beschreibt eine Einstellung, bestehend aus

- einem tiefen, inneren Verständnis für die eigene Verbundenheit mit der Gesellschaft, den anderen Menschen
- und damit verbunden dem inneren Wunsch bzw. der Selbstverständlichkeit, durch die eigenen Handlungen auf gleichwertiger Basis zum Gesamtwohl beizutragen.

Weil in diesem Begriff Gemeinschaftsgefühl so viel ausgedrückt wird, weil er so umfassend ist, fand man in der englischen Sprache keinen exakt passenden Begriff. Daher werden gleich zwei Begriffe verwendet: „community feeling“ und „social interest“. Sie drücken die beiden oben beschriebenen Komponenten aus.

In der Entwicklung seiner Theorie sprach Adler zunächst vom Zärtlichkeitsbedürfnis, von der angeborenen Sehnsucht nach Liebe und Beziehung. Dieses Konzept erweiterte er später zum Gemeinschaftsgefühl, auch vor dem Hintergrund seiner Erfahrungen im Ersten Weltkrieg. Er brachte damit die Komponenten der Gleichwertigkeit aller Menschen und die Bereitschaft zum eigenen Beitrag mit hinein. Er sprach dabei vom eisernen Gesetz der Logik des menschlichen Zusammenlebens, dass jeder Mensch auf das Zusammenleben mit anderen angewiesen ist. Gemeinschaftsgefühl ist dabei kein reines Gefühl, wie Freude oder Angst, sondern eine gefühlsmäßige Einstellung zur Mitwelt. Gemeinschaftsgefühl ist nicht angeboren, sondern es ist lediglich eine angeborene Möglichkeit, eine Disposition, die es bewusst zu entfalten gilt.

Hineinfühlen und hineinversetzen in andere

„Der Mensch ist ein soziales Wesen.“
Alfred Adler

Wie fühlt, denkt und verhält sich ein Mensch mit hoch entwickeltem Gemeinschaftsgefühl? Wer ein ausgeprägtes Gemeinschaftsgefühl hat, hat ein Gefühl der Zusammengehörigkeit, er fühlt sich als Teil des großen Ganzen. Nicht nur seiner Familie, einer Gruppe, seiner Gesellschaftsschicht, auch nicht nur eines Landes oder einer Rasse, sondern als Teil der Menschheit. Er fühlt sich als Teil dieser Welt, ja allen Seins, was manche Menschen „Teil der Schöpfung“ nennen. In diesem Sinne ist es fast ein spirituelles Erleben. Aus diesem Verständnis heraus behandelt er seine Mitmenschen und die „Schöpfung“. Er kann sich hineinversetzen und hineinfühlen in die Welt des anderen. „Gemeinschaftsgefühl ist, mit den Augen eines anderen zu sehen, mit den Ohren eines anderen zu hören, mit dem Herzen eines anderen zu fühlen“, beschreibt es Alfred Adler.

Ein Mensch mit ausgeprägtem Gemeinschaftsgefühl strebt nach Kooperation mit seinen Mitmenschen. Er lebt in dem Zutrauen, dass die Herausforderungen des Lebens und seine drei sozialen Lebensaufgaben Arbeit, Liebe und Gemeinschaft gemeinsam mit anderen bewältigt werden können. Bei Arbeitsteilung erlebt dieser Mensch, dass er mit seinem Teil zum Gesamtergebnis beiträgt, was immer der eigene Teil auch ist. Er erlebt, dass er einen Beitrag zur Weiterbildung des Ganzen leistet und dass dies den Sinn des Lebens ausmacht. Er begegnet Situationen und Problemen mit Sachlichkeit statt Ich-Haftigkeit. Das heißt, er ist stärker daran interessiert, wie das Problem möglichst zweckmäßig und zum Wohle aller gelöst werden kann. Ihm geht es weniger darum, wie er selbst am besten glänzen, sich

selbst aufwerten oder sich selbst dabei vor Versagen, Blamage oder Ausnutzung schützen kann.

Gradmesser für die seelische Gesundheit

Nach Alfred Adler ist das Ausmaß von Gemeinschaftsgefühl bei einem Menschen ein Gradmesser für seine seelische Gesundheit. Dazu kann man betrachten, auf welche Weise und mit welchem Bezug zu anderen jemand seine drei sozialen Lebensaufgaben Arbeit, Liebe und Gemeinschaft angeht. Ziel einer Therapie ist es damit, die Anlagen des Gemeinschaftsgefühls zu aktivieren. Angelegt ist es, wie beschrieben, in allen Menschen und kann mehr zur Entfaltung gebracht werden.

Gemeinschaftsgefühl und Selbstwertgefühl bedingen einander: Eine fehlende allgemeine Nützlichkeit und Zugehörigkeit vermittelt einem das Gefühl, wertlos zu sein: Die Welt dreht sich auch ohne mich. – Was habe ich schon für eine Bedeutung? – Wer würde mich schon vermissen? Und wenn ich mich wertlos fühle, neige ich dazu, mein Verhalten eher ich-haft zu wählen, um meinen Selbstwert zu sichern, anstatt sachlich bezogen auf die Notwendigkeit der Situation und zum Wohle der Gemeinschaft. Ich vermeide dann auch Gemeinschaft, weil ich mich unerwünscht fühle und Angst vor Ablehnung habe. Ich muss die anderen dominieren oder bin besonders anfällig für Lockangebote. Wenn mir zum Beispiel eine Gruppe das Gefühl gibt, endlich dazuzugehören, endlich Bedeutung zu haben, endlich besser zu sein als andere. Dies ist das Rekrutierungsprinzip aller radikalen Gruppen, egal ob Nazis oder Dschihadisten. Deren zur Schau getragene Kameraderie ist das Gegenteil von Gemeinschaftsgefühl, denn sie ziehen ihren Wert aus Hass und Abwertung anderer – aus kurzfristigem Sieg statt langfristigem Wohl für alle.

Die Bedeutung des Gemeinschaftsgefühls heute

Unsere Gesellschaft und die Welt heute erscheint mir oft als der Gegenentwurf zur Individualpsychologie und zum Gemeinschaftsgefühl. Unser Leben ist dominiert von Ich-Haftigkeit, von einem Leben gegen den anderen – sei es die Unterschicht im eigenen Land oder in anderen Ländern, auf deren Kosten wir unseren Wohlstand leben. Laute Stimmen beschreien die Überlegenheit einzelner Gruppen, Rassen, Länder. Krieg, Vertreibung, Armut, Flucht, Zäune, Abwehr, Radikalisierung, Terror: Da könnte man verzweifeln.

Zu Adlers Zeiten war es nicht besser. Als Arzt hat er Armut und Leid seiner Mitmenschen gesehen. Er hat den Ersten Weltkrieg miterlebt und nicht resigniert. Gerade vor dem Hintergrund dieser Erfahrungen hat das Konzept des Gemeinschaftsgefühls einen immer stärkeren Stellenwert für ihn bekommen. Die eiserne Logik des menschlichen Zusammenlebens, der man nicht entrinnen kann, ist, dass kein Mensch eine Insel ist. Dies ist in unserer Welt heute noch viel direkter zu spüren als damals. Egal, ob innerhalb einer Gesellschaft oder unter allen Ländern und Kontinenten: Wir hängen alle voneinander ab und sind aufeinander angewiesen.

Dabei ist jeder Einzelne gleich wichtig und gleich viel wert. Diese Gleichwertigkeit bezieht sich auf alle. Sie bezieht sich auf Frauen- und Kinderrechte, auf Unterstützung für andere Benachteiligte. Eine große Rolle spielten für Adler Bildung und Training, besonders für benachteiligte Menschen, damit sie ihre Situation selbst verbessern können. Er war gegen jede Form von Vorurteil. Die Individualpsychologie zeigt Respekt für alle Menschen – unabhängig vom Geschlecht, der Rasse, ihrem Verhalten etc.

Einsatz und Engagement zählen

Ein wahrhaft demokratischer Ansatz, die Menschen als gleichwertig zu sehen und auch so zu behandeln – und zugleich eine große Herausforderung. Als wahrhaft demokratisch nehme ich nicht nur für mich Meinungsfreiheit, Einfluss und Rechte in Anspruch, sondern gestehe dies anderen genauso zu – auch wenn mir ihre Meinung oder ihr Verhalten nicht gefällt.

Aus diesem Verständnis heraus kann ich anders handeln, nach Lösungen suchen, statt nach Abschottung oder Rache zu schreien. Ein ausgeprägtes Gemeinschaftsgefühl fordert mich auf, Einfluss zu nehmen im Rahmen meiner Möglichkeiten, mich zu engagieren: sei es in einem Verein, in einer Bürgerinitiative, in einer Stiftung oder in der Lokalpolitik. Schließlich weiß ich, dass nur mit meiner Mithilfe und nur in Zusammenarbeit mit anderen die Herausforderungen bewältigt werden können. Mein privates Engagement ist Teil der Richtung, die meine Gesellschaft, mein Land, mein Volk nimmt, ja die gesamte Menschheit. Ich werde aktiv und gestalte so die Zukunft für mich selbst und für die anderen. Ich übernehme die Verantwortung, die ich habe.

„Die anderen sollten mehr Gemeinschaftsgefühl haben!“ Ja, das wäre schön. Aber dadurch, dass ich mit dem Finger auf sie zeige, ändert sich nichts. Da halte ich es lieber mit Michael Jackson, der gesungen hat: *„I'm starting with the man in the mirror.“* Wie steht es um mein Gemeinschaftsgefühl? Wie kann ich das in mir angelegte Gemeinschaftsgefühl besser zur Entfaltung bringen? Indem ich mache. Ich erlaube mir, es zu versuchen, auch wenn ich es nicht perfekt schaffe. Ich habe den Mut zur Unvollkommenheit und bin überzeugt davon, dass auch ein kleiner Beitrag einen Unterschied macht.

Adlers Aussagen zur Arbeit bleiben aktuell

Vor dem Hintergrund von Alfred Adlers Thesen zur „Lebensaufgabe Arbeit“ gibt Barbara Heine praktische Einblicke in die berufliche Laufbahnberatung.

Barbara Heine
arbeitet seit 2008 als Laufbahnberaterin, individualpsychologische Beraterin und Coach in eigener Praxis für Laufbahngestaltung in Mainz. Schwerpunkte sind berufliche Themen, Lebensgestaltung und Persönlichkeitsentwicklung. www.wage-mut.de

Die Lebensaufgabe Arbeit steht im Mittelpunkt meiner Tätigkeit als individualpsychologische Beraterin und Laufbahnberaterin nach dem Zürich-Mainzer-Laufbahnberatungsmodell. Meine Klienten sind überwiegend auf der Suche nach einem passenden Ausbildungs- bzw. Berufsweg und somit in einer Phase, in der sie sich intensiv mit ihrer Lebensaufgabe Arbeit auseinandersetzen. Die Individualpsychologie bietet mir ein wichtiges „Gedankengerüst“, das mir hilft, die Probleme meiner Klienten und mein eigenes beraterisches Handeln nachzuvollziehen und einzuordnen. Daher finde ich es sehr spannend, meinen Arbeitsalltag vor dem Hintergrund von Adlers Aussagen zur Lebensaufgabe Arbeit näher zu beleuchten. Für mich hat sich bestätigt, dass die von Adler in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts formulierten Gedanken von ihrer Aktualität und Bedeutung nichts verloren haben.

Individualpsychologisches Verständnis von Arbeit

Die Individualpsychologie versteht unter Arbeit *„jede im weitesten Sinne für andere Menschen notwendige Tätigkeit“* [1] – unabhängig davon, ob diese Tätigkeit bezahlt wird oder nicht, und umfasst somit auch Hausarbeit oder Ehrenämter. Viele meiner Klienten beziehen den Begriff „Arbeit“ überwiegend auf den beruflichen Kontext und meinen damit bezahlte Tätigkeiten. Oft werden übernommene Aufgaben im Haushalt bzw. im Rahmen von Ehrenämtern erst beim konkreten Nachfragen erwähnt und von den Klienten selbst weniger wertgeschätzt als eine bezahlte Berufstätigkeit.

Gerade Klienten, die wegen Erziehungszeiten oder aus anderen Gründen längere Zeit keine bezahlte Tätigkeit mehr ausgeübt haben, vergessen oft, dass sie auch in diesen Phasen Leistung erbracht, Stärken und Kompetenzen weiterentwickelt oder gar erworben haben. Das gilt auch für die Klienten, die in den Ruhestand gehen – umgangssprachlich „aus dem Arbeitsleben“ ausscheiden – und weiterhin ihren Beitrag für die Gemeinschaft leisten, zumeist in Form von unbezahlter Arbeit. Der umfassende und anerkennende Rückblick auf geleistete „Arbeit“ ist in all diesen Fällen besonders wichtig und führt zur Stärkung des Selbstwertgefühls.

„Die Lebensaufgabe Arbeit beeinflusst unser Leben über die Existenzsicherung hinaus in vielfältiger Weise.“

Auch das Verständnis der Individualpsychologie, dass die Lebensaufgabe Arbeit **nur eine von drei Lebensaufgaben** ist und sich nur mit den beiden anderen Lebensaufgaben Gemeinschaft und Liebe zusammen lösen lässt, ist für die Laufbahnberatung von großer Bedeutung. Bei den Beratungsanliegen meiner Klienten geht es natürlich vordergründig um Probleme im Beruf und damit um Probleme mit der Lebensaufgabe Arbeit. Für das gemeinsame Erarbeiten zufriedenstellender, tragfähiger Lösungen ist es jedoch wichtig, alle Lebensbereiche der Klienten zu berücksichtigen. Somit sind neben der Lebensaufgabe Arbeit auch die Lebensaufgaben Liebe und Gemeinschaft mit „im Boot“. Probleme in Partnerschaft, Familie, Freundeskreis etc. wirken sich auf das Berufsleben aus und umgekehrt. Berufliche Veränderungen haben Konsequenzen für die Menschen im nahen Umfeld. Erwartungen, Meinungen – gerade von nahestehenden Personen – üben Einfluss auf meine Klienten aus und beeinflussen deren Entscheidung. Hier wird die enge „Verzahnung“ der drei Lebensaufgaben sicht- und spürbar.

Auch wenn es darum geht, eine stimmige Lebensbalance zu finden, ist es hilfreich, sich der drei Lebensaufgaben bewusst zu sein. In meiner Beratung setze ich gerne das Modell des „Zeit/Energiekuchens“ ein, dessen „Kuchenstücke“ die drei Lebensaufgaben widerspiegeln. Die Aufgabe für die Klienten besteht darin, zu überlegen, wie groß ihre jeweiligen Kuchenstücke aktuell sind, bzw. wie groß sie im

Optimalfall sein sollen. Je mehr Energie/Zeit sie einer Lebensaufgabe widmen, desto größer das Kuchenstück. Dabei wird nun auch visuell deutlich, dass die Ausweitung einer Lebensaufgabe immer zu Lasten der anderen Bereiche geht, da sich der Kuchen nicht vergrößern lässt. Ein Tag hat schließlich auch nur 24 Stunden und lässt sich nicht verlängern. Im Wörterbuch der Individualpsychologie werden weitere Aspekte zum Thema Arbeit herausgestellt:

> **Arbeit als Voraussetzung zur Art- und Selbsterhaltung bzw. als ständige Herausforderung und zentrale Lebensfrage, zu der wir immer neu Stellung beziehen müssen.**

Der Aspekt der Existenzsicherung, des Art- und Selbsterhalts, ist uns im Prinzip klar. Weniger bewusst sind wir uns oft darüber, dass wir für uns selbst immer wieder neu Stellung zu der Lebensaufgabe Arbeit beziehen müssen. Dabei ist es wichtig – wie Adler bereits ausführt – das gesellschaftliche, soziale und technologische Umfeld einzubeziehen.

Für mich ist diese Aufforderung aktueller denn je. In einer Zeit der großen Umbrüche in der Arbeitswelt (Thema Arbeit 4.0) sind wir geradezu dazu gezwungen, unseren Lebensbereich Arbeit zu reflektieren und zu gestalten. Was heißt das konkret? Um kompetent mit den kommenden Veränderungen, die eine zunehmend digitalisierte Arbeitswelt mit sich bringen wird, umgehen zu können, ist es ratsam, sich mit möglichen künftigen Anforderungen auseinander zu setzen. Hilfreich sind hierbei eine gute Kenntnis der eigenen Persönlichkeit, der eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen, sowie Klarheit über die Ziele. Sie bilden eine wichtige Basis, um flexibel auf Veränderungen reagieren und erforderliche Entscheidungen treffen zu können. Aufgabe der Laufbahnberatung ist es unter anderem, Menschen bei diesen Überlegungen zu unterstützen.

Auch für unsere Gesellschaft ist es wichtig, zu den absehbaren Veränderungen Stellung zu beziehen. Welche Auswirkungen werden die neuen Technologien auf den Arbeitsinhalt, auf den Arbeitsmarkt und die Berufswelt haben? Wie gehen wir mit den Menschen um, die sich als „Verlierer" der neuen Entwicklung sehen?

> **Arbeit ist eine unabdingbare Voraussetzung, um persönlichen Wert und Wichtigkeit zu finden und um vor anderen geschichtlich in Erscheinung zu treten – Arbeit definiert den gesellschaftlichen Wert eines Menschen.**

Arbeit ist viel mehr als Existenzsicherung. Im Wörterbuch der IP wird unter anderem der Individualpsychologe Josef Rattner (1972, S. 40) zitiert: *„In der Ausübung irgendeiner nützlichen Beschäftigung liefert der Mensch einen Anteil zur allgemeinen Wohlfahrt, verwirklicht aber zugleich auch sich selbst im Gefühl produktive Tätigkeit zu leisten."* [2] An anderer Stelle wird zudem auf die identitätsstiftende Wirkung hingewiesen.

Im Rahmen meiner Beratungen stelle ich oft die Frage nach den Bedingungen, die meinen Klienten für ihren Arbeitsalltag wichtig sind. Eine „sinnvolle Tätigkeit ausüben" gehört zu den meistgenannten Antworten. Beim näheren Nachfragen, welche Aspekte für die Klienten damit verbundenen sind, spielt der Nutzen für andere Menschen bzw. eine für andere hilfreiche Tätigkeit sehr oft eine große Rolle. Auch der Wunsch nach einem „sichtbaren Ergebnis" der Arbeit wird häufig genannt. Zeiten ohne berufliche Tätigkeit im Lebenslauf werden überwiegend als „Mangel" empfunden und kratzen am eigenen Selbstwert.

Die Möglichkeit, an der Arbeitswelt teilzuhaben und einen eigenen, auch für andere sichtbaren Beitrag zu leisten, ist für die allermeisten Menschen wesentlich für die eigene Lebenszufriedenheit – unabhängig vom Thema Existenzsicherung.

Anerkennung und Ängste als Antrieb

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Wunsch nach Anerkennung und Wertschätzung der eigenen Leistung. Dies wird leider von so mancher Führungskraft in Unternehmen vernachlässigt. Viele Klienten berichten, dass ihre Arbeit kaum Anerkennung und Wertschätzung erfährt. Wir alle wünschen uns, dass unsere Leistung gesehen und gewürdigt wird. Ist dies über längere Zeit nicht der Fall, so führt dies oft zur inneren Kündigung – verbunden mit hohen Kosten für die Unternehmen selbst.

Auch die Themen Identität und Zuweisung eines gesellschaftlichen Wertes sind nicht zu unterschätzen. Viele Klienten spüren, dass ihr bisheriger Berufsweg nicht der richtige ist, trauen sich aber zunächst nicht, den für sie passenderen einzuschlagen. Da ist die Studentin, die viel lieber in eine Berufsausbildung wechseln möchte – der es jedoch schwerfällt, ihren „Akademikerstatus" aufzugeben. Oder der Manager, der sich im handwerklichen Bereich viel wohler fühlt – der sich an den Gedanken, „Anzug gegen Blaumann" zu tauschen, jedoch erst noch gewöhnen muss. Eine große Rolle spielen hier sowohl die Angst vor der Meinung und Bewertung der anderen, als auch die Angst vor Status- und Prestigeverlust.

Mit Blick auf die möglichen Anforderungen der Zukunft sind meiner Ansicht nach alle gesellschaftlichen Gruppen, Gestalter und Entscheider gefragt, den verschiedenen Arbeitsformen Anerkennung und Wertschätzung entgegenzubringen. Ein umfassendes Verständnis von Arbeit im individualpsychologischen Sinne ist dabei ebenfalls bedeutsam.

In der Stellungnahme zu Fragen des Berufs zeigt sich der Lebensstil eines Menschen besonders deutlich.

Als individualpsychologische Beraterin weiß ich, dass wir von früher Kindheit an ein Bild von uns selbst, von den Menschen um uns herum und von der Welt entwickeln. Aus den Schlüssen, die wir aus unserem Erleben ziehen, leiten wir für uns zunächst stimmige, im Unbewussten verankerte Verhaltensweisen ab, die uns ein Leben lang begleiten, uns fördern, doch – gerade wenn sie unreflektiert bleiben – auch behindern können.

Auch meine Klienten haben ihren individuellen Lebensstil entwickelt, der sich wie ein roter Faden durch ihr Leben zieht. Dieser zeigt sich nicht nur in den Motiven der Berufswahl, sondern auch im Arbeitsalltag. Hinderliche Verhaltensmuster und Glaubenssätze bewusst zu machen und Hilfestellung zu geben bei der Veränderung und Erweiterung von Verhaltensweisen ist von daher auch oft Thema der Laufbahnberatung. Als Beispiel ist hier der Student zu nennen, für den nur Bestnoten zählen. Er nimmt von daher lieber ein langes Studium in Kauf und verschiebt Prüfungen, um „150-prozentig" für die Prüfung vorbereitet zu sein. Im künftigen Berufsalltag mit vorgegebenen Terminen wird sein hoher Leistungsanspruch an sich selbst und seine Angst vor Versagen mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Problemen führen. Oder ich denke an die Klientin, die erleben musste, wie schwer es ihrer Mutter nach dem Tod des Mannes fiel, die Existenz der kleinen dreiköpfigen Familie zu gewährleisten. Finanzielle Sicherheit durch einen „sicheren Job" ist für sie die höchste Maxime – auch wenn dabei Lebensträume auf der Strecke bleiben und sie mit ihrem aktuellen Beruf unzufrieden ist.

Sozial nützliche Arbeit hilft dem psychisch gesunden Menschen, seine Minderwertigkeiten zu überwinden – Arbeit als Königsweg zur Überwindung von Minderwertigkeitsgefühlen.

Adler betont dabei die Bedeutung von sozial sinnvoller Arbeit.Jeder kennt das gute Gefühl, wenn eine Aufgabe zur eigenen Zufriedenheit erledigt werden konnte, und ganz besonders, wenn wir einen Sinn darin erkennen und das Ergebnis Wertschätzung und Anerkennung durch andere Menschen erfährt.

Die Bedeutung von Arbeit für unser Leben

Zu Anfang eines Seminars, das ich im Rahmen einer Beraterausbildung zum Thema Lebensaufgabe Arbeit halte, lade ich die TeilnehmerInnen ein, die unterschiedlichen Aspekte, die sie mit dem Thema „Arbeit" verbinden, in Form eines „Elfchens" (Elf-Wort-Gedicht) festzuhalten. Die Aufgabe besteht darin, aus all den Gedanken, die ihnen beim Nachdenken über Arbeit durch den Kopf gehen, elf Stichworte festzuhalten und zu einem „Text" zusammenzufügen. Dabei kommt es mir nicht unbedingt auf eine bestimmte literarische Form an, sondern darauf, die eigenen Gedanken zu präzisieren (siehe mein Elfchen unten). Danach sollen sich alle Teilnehmer auf die ihrer Ansicht nach fünf wichtigsten Aspekte einigen. Zu den meist genannten Aspekten zum Thema „Arbeit" zählen:

- Existenzsicherung
- Wertschätzung und Anerkennung
- Identifikation, Sinngebung, Erfüllung
- Gemeinschaft erfahren
- persönliche Entwicklung

Die Antworten zeigen, wie aktuell – und mit Blick auf die Zukunft – bedeutsam die Aussagen Alfred Adlers zum Thema Lebensaufgabe Arbeit sind.

---

[1] Rudolf Dreikurs „Grundbegriffe der Individualpsychologie", Klett-Cotta 2002. S. 156.

[2] Reinhard Brunner, Michael Titze „Wörterbuch der Individualpsychologie", Ernst Reinhard München Basel, 1995 S. 43 ff.

Mein Elfchen:

Arbeit

wahrnehmen wertschätzen begleiten

Herausforderung Anstrengung Erfüllung

Ermutigung Wachstum Entwicklung

Zufriedenheit

Was heißt eigentlich ...

... Laufbahnberatung nach dem Zürich-Mainzer Modell (ZML)?

Zur Laufbahnberatung nach dem Zürich-Mainzer Modell (ZML) Die Laufbahnberatung ZML hat ihren Ursprung in der Schweiz und ist Ende der 1990er-Jahre aus einem deutsch-schweizerischen Erfahrungsaustausch hervorgegangen. LaufbahnberaterInnen ZML haben eine Fortbildung durchlaufen, die ihnen das erforderliche prozessuale, beraterische, methodische und berufskundliche Wissen vermittelt, um Klienten bei der Gestaltung ihrer beruflichen Laufbahn zu begleiten und zu unterstützen.

Die Beratungsanlässe sind dabei recht vielfältig – wie z.B. berufliche Neuorientierung, beruflicher Wiedereinstieg, drohende Arbeitslosigkeit – um nur einige zu nennen. Wesentliche Gedanken Alfred Adlers finden in der Laufbahnberatung ZML Berücksichtigung und das Instrumentarium umfasst einige aus der Individualpsychologie stammende Methoden.

Im Rahmen des Beratungsprozesses beschäftigen sich Klienten mit ihren vielfältigen Facetten (Stärken, Interessen, Werte etc.) und entwickeln ein Gefühl dafür, wer sie sind und was sie wollen. Damit schaffen sie eine wertvolle Grundlage, sowohl für aktuell anstehende als auch zukünftige Entscheidungen. Zudem entfaltet die Beschäftigung, insbesondere mit den eigenen Stärken und der Austausch darüber in der Beratung, eine ermutigende und das Selbstwertgefühl stärkende Wirkung. Diese ist gerade für Klienten in beruflich schwierigen Situationen sehr wertvoll und hilfreich. *Barbara Heine*

Leben Sie mehr Gelassenheit und Leichtigkeit

mit der

Ermutigungspädagogik

Ausbildung zum

Neue Termine im Internet

ErMUTigungs-Coach

für Kinder und/oder Jugendliche

Für IP-BeraterInnen, Encouraging-TrainerInnen, LehrerInnen, ErzieherInnen, sonstige päd. Tätige und alle, die gerne mit Kindern/Jugendlichen arbeiten

- Wertschätzung verstärken
- Handlungsstrategien für Problemfälle erarbeiten
- Selbstbewusst handeln
- Fehler zur Entwicklung nutzen
- Grenzen setzen - Freiräume gestalten
- Achtsamkeit spüren
- Sicher auftreten
- Gleichwertigkeit leben

Freude am persönlichen Wachstum

€UR 1.980 incl. Materialordner und Prüfungsgebühr – bildungsprämienberechtigt –
Mitglieder des VpIP erhalten 5 % Ermäßigung – 50 % Ermäßigung ab 2. TN einer Institution

Weitere Infos und Anmeldung

Er**MUT**igungswerkstatt Bärbel Hörner, Im Weidengrund 6, 35094 Lahntal

☎ 06420 1847, 💻 baer.hoerner@web.de, www.ermutigungswerkstatt.wordpress.com

Dipl. Individualpsychologische Beraterin (API), Encouraging-Pädagogin, Encouraging-Trainerin für Erwachsene, Kinder und Jugendliche, Lehrerin für arbeitstechnische Fächer – Wirtschaft und Verwaltung, Supervisorin

Gut ist, was funktioniert

Warum sind Adler und die Individualpsychologie (noch) nicht im Mainstream angekommen? Dieser Frage geht Elli von Planta nach.

Elli von Planta
ist vierfache Mutter, Juristin und Absolventin des Alfred Adler Instituts Zürich. Während der Finanzkrise war sie Präsidentin der Arbeitnehmervertretung der UBS und Stimme des schweizerischen Personals der Bank. 2011 gründete sie das Institütchen für Civilcourage.

Die IP – inzwischen über 100 Jahre alt – hat es nie zu Prominenz, nennenswertem Bekanntheitsgrad und breiter Anerkennung gebracht. Es gibt sie, die Adler-„Zellen", auf der ganzen Welt. Doch wenn wir fragen, unsere Erfahrungen mit und von unserem Engagement für die IP erzählen, begegnet uns oft Unkenntnis, allenfalls Interesse, manchmal Neugier. Ich bin praktizierende IPlerin, seit 35 Jahren. Und ich mache mir (wenn auch ohne wissenschaftlichen Ehrgeiz) meine Gedanken, warum die IP innerhalb der drei großen Tiefenpsychologien – Freud, Jung, Adler – dieses Mauerblümchen-Dasein führt. Ich fühle mich Adler deshalb besonders verbunden, weil auch ich eher dem Praktischen als dem Akademischen zugewandt bin. „Gut ist, was funktioniert", ist mein Motto.

Und eines können wir, die wir die IP praktizieren, doch aus vollem Herzen bestätigen: sie funktioniert. Erstaunlich direkt, erstaunlich schnell, wenn man es verstanden hat. Und natürlich auch nicht immer, weil jeder von uns auch nur ein Mensch ist, der von seinem Lebensstil immer wieder eingeholt und überholt wird. Sieben Thesen möchte ich formulieren und begründen, warum die IP nicht im Mainstream angekommen ist, im Sinne des kulturellen Geschmacks einer großen Mehrheit.

„Das Gemeinschaftsgefühl, auf den ersten Blick schlüssig und verständlich, entpuppt sich als ein sehr komplexes Gedanken- und vor allem Gefühlsgebäude."

1. Begnadeter Redner, aber als Schriftsteller und Theoretiker weniger konsequent

Adler hat zwar viel geschrieben, wie es zu seiner Zeit üblich war. Nur wer schreibt, bleibt, kann man sagen. Doch offenbar lag ihm die Rede mehr als die Schreibe. So heißt es, er habe seine Vorträge von einem Juristen stenographieren lassen, die er dann nachträglich „verschriftlichte". Ich könnte mir vorstellen, dass er dabei eher ungeduldig zu Werke gegangen ist. Als Praktiker und Pragmatiker war er zu sehr damit beschäftigt, sein Handwerk zu betreiben, als stundenlang die Sinnhaftigkeit der von ihm gewählten Begriffe konsequent und auf ihre Verständlich- und „Haltbarkeit" hin immer wieder durchzudenken und umzuformulieren. Nicht, dass er es nicht versucht hätte (1904 bis 1937), aber nicht so konsequent und wirksam, wie Freud das geschafft hat – der bekanntlich mit dem Goethe-Preis für sein literarisches Werk geehrt wurde.

2. Adler und was ihm wohl wichtig(er) war

Adler wird – wie alle begnadeten Rhetoriker – nicht uneitel gewesen sein. Trotzdem, denke ich, ging es ihm immer mehr um die Sache als um Ego und Status – was ja in Wissenschaft und Gesellschaft eine große Rolle spielt, wenn man als „erfolgreich" gelten will. Nur mit entsprechendem Status schafft man es schließlich ins kollektive Gedächtnis. Diejenigen, die sich der Prävention verschreiben, also Unerwünschtes oder gar Schlimmes zu verhindern suchen, kommen sicher auch weniger spektakulär daher – gerade im Vergleich mit jenen, die sozusagen „ein großes Feuer löschen" und dann erzählen, wie sie das gemacht haben.

Adler fragte sich nämlich, wie man verhindern könnte, dass die Menschen auf der Freud'schen Couch landen. Wie können bereits in der Kindheit Weichen gestellt werden, damit die Menschen das Leben bewältigen? Damit sie sich selbst nicht im Weg stehen und mit ihren Mitmenschen auskommen? Wie spektakulär ist *das* denn? Und vor allem: Wann weiß man denn, ob das funktioniert hat? Wer liefert die Beweise und vermarktet sie dann? In den Beratungsstellen des „Roten Wien" unterwarf Adler jedoch seine Theorie dem Praxistest, so, dass es alle sehen konnten. Das muss ziemlich eindrucksvoll gewesen sein. Ist es doch genau das, was auch wir erleben, wenn wir uns auf diese Art Beratung einlassen oder Zeuge von Aha-Erlebnissen werden dürfen.

3. Die individualpsychologische Begriffswelt

Jeder von uns kennt die Mühe, die wir haben, wenn wir einem interessierten Gegenüber die Essenz von Adler und „Individualpsychologie" erklären wollen. Eigentlich muss man zuerst sagen, was dies *nicht* bedeutet: Nein, *Individuum* hat hier nichts mit Individualisierung zu tun, mit Egoismus und Nabelschau. Nein, *Lebensstil* bedeutet nicht, dass die einen Kaviar genießen und die anderen trockenes Brot essen. Nein, der *männliche Protest* ist nicht das, was der Begriff vermuten lässt. Das Gemeinschaftsgefühl, auf den ersten Blick schlüssig und verständlich, entpuppt sich als ein sehr komplexes Gedanken- und vor allem Gefühlsgebäude.

An ihm können sich auch alte Hasen die theoretischen Zähne ausbeißen und behaupten, auch dieses Konzept sei nicht wirklich zu Ende gedacht und greife hier und da zu kurz. Die Pragmatiker denken: Jetzt habe ich es verstanden – nur um immer wieder neue Facetten zu entdecken. Für die entsprechenden akademischen Abhandlungen über diese Thematik können wir uns oft nur für den Moment und nicht *wirklich* erwärmen.

4. Adlers Herkunft, die Sozialkritik und das Rote Wien

Wer in einem System vorankommen und Anerkennung finden will, muss es akzeptieren. Die Ansichten Adlers waren gesellschaftskritisch und deshalb auch zu seiner Zeit alles andere als Mainstream. Selbst wenn das „Rote Wien" sicherlich eine Ära war, zu der linkes Gedankengut in großem Stil in die Tat umgesetzt wurde. Sozialistische Ideen waren damals wie heute das Schreckgespenst der meisten Bürger und für die Obrigkeit sowieso ein rotes Tuch.

Vergessen wir nicht, dass gerade dieses Gedankengut in Deutschland zwischen 1878 und 1890 durch die Sozialistengesetze verboten war. Bürgertum und Adel hing die Furcht vor revolutionären Bestrebungen und gewaltsamen Umsturzversuchen wie ein Damoklesschwert über den Häuptern und dem Klassensystem. Links heißt seit der Französischen Revolution und auch heute noch „staatszersetzend und gefährlich", zumal – und deshalb verständlich – linke Bewegungen in der Geschichte auch oft recht blutig verlaufen sind.

Adler hatte es aus vergleichsweise kleinen Verhältnissen zu großem Ansehen und Einfluss gebracht. Er war zu seiner Zeit weltweit bekannt, und sein Werk findet auch nach über 100 Jahren nach wie vor Anwendung, Verbreitung und Bewunderung – auch wenn uns Adlerianern das zu wenig sein mag.

Dass Maria Montessori (1870–1952) und Rudolf Steiner (1861–1925) mit ihren Schulen größere Wahrnehmung in der Öffentlichkeit genießen als Adler, könnte damit zusammenhängen, dass ihr eigenes „Marketing" konsequenter gewesen sein mag. So heißt die nach adlerianischem Prinzipien geführte Schule in Wien „nur" Oskar-Spiel-Schule. Möglicherweise hatten sie, selbst bürgerlich, auch bürgerliche Gönner und so Zugang zu deren finanziellen Quellen. Und bevor man ihre Ansätze als politisch bezeichnen würde, sind sie wohl eher (ungefährlich) pädagogisch bzw. geisteswissenschaftlich.

5. Nichts für „hohe Tiere"

Die Menschen der oberen Schichten geben in der Regel nur sehr vorsichtig etwas Persönliches und Privates preis. Bürgerliche und Adlige lassen sich wohl allenfalls auf eine diskrete Psychoanalyse ein. Das Risiko, das jede Form von Offenheit mit sich bringt, ist (ihnen) einfach zu groß – und auch die meisten von uns mussten sich seinerzeit dazu überwinden.

Und so finden sich Vertreter der (von mir so betitelten) „herrschenden Kreise", diejenigen, die in der Welt das große Rad drehen, prominent und/oder populär sind, eher nicht in IP-Kreisen. Oder überhaupt in Kreisen, in denen wir sitzen und uns über unsere Probleme und Schwierigkeiten äußern. Wir, die wir die IP erlebt und erfahren haben, wenden uns ihr zu, wenn Situationen im Leben unerträglich oder auch nur unbequem werden.

Ob wir dies auch täten, wenn wir genügend Geld hätten, um uns Freiheit, Freunde und Ablenkung zu kaufen? Doch schließlich sind es die Mächtigen, Einflussreichen – also diejenigen, die Mittel, Beziehungen und den Willen haben, eine Sache zu befördern – die ihr dann zum Durchbruch, zur großen Bühne und öffentlichen Wahrnehmung verhelfen. Das Sponsoring von allerlei Gemeinnützigem, Mitmenschlichem, auch in fernen Ländern, scheint weniger verdächtig, heikel oder erklärungsbedürftig zu sein.

6. IP für die „kleinen Leute"

Wir, die kleinen Leute, haben da weniger Ausweichmöglichkeiten. Und die Peinlichkeit, in einem Kreis oder in öffentlicher Beratungssituation über unsere Kümmernisse zu reden, weicht der Erleichterung, wenn wir erfahren, dass es allen anderen auch nicht anders ergeht. Und wir teilen nicht nur diese Erfahrungen, sondern auch Lösungsansätze, die sich bei der Besprechung des Problems ergeben.

Als die Sozialdemokraten nach dem Niedergang des Österreich-Ungarischen Kaiserreiches infolge des Ersten Weltkrieges in den ersten Gemeinderatswahlen in Wien die absolute Mehrheit errangen, war die Stadt in einer desolaten Verfassung. Hier musste angepackt werden.

Das war Adlers Chance, seine Ideen zu Erziehung und Menschenbild, seine Philosophie und Weltanschauung einzubringen. Seine Familienberatungsstellen waren ein großer Renner. Politisch jedoch ist es mit den „kleinen Leuten" nicht so leicht: In der Regel müssen für die we-

niger Privilegierten eher Aktivisten, Idealisten und Interessenvertreter die Sache in die Hand nehmen – ihrer Zeit voraus und erst einmal verspottet. Leibeigenen, Schwarzen, Arbeitern und Frauen, Behinderten und Homosexuellen wurden die Menschenwürde und damit verbundene Rechte erst mit der Zeit zugestanden – etwas, das Privilegierte seit jeher für völlig selbstverständlich halten und für sich in Anspruch nehmen.

7. Radikale Selbstverantwortung

Schuldzuweisungen haben zu jeder Zeit Hochsaison, und wenn wir ehrlich sind, ist es hier und da auch schneller und einfacher, die Gründe für Zustände, Vorkommnisse und unerfreuliche Erlebnisse auf das Konto anderer zu buchen. Auch die Sache mit dem schlechten Gewissen ist eine hübsche Konstruktion, mit der wir uns aus der Verantwortung stehlen könnten. Aber nicht als AdlerianerInnen!

Adler, der auch sonst seinen Nietzsche bestens kannte, kontert mit dessen Zitat: „Ein schlechtes Gewissen ist die Demonstration guter Absichten, die man gar nicht hat." Dieses ständige Zurückgeworfen-Werden auf den eigenen Anteil an der Situation, die uns nicht passt, die brutale Ehrlichkeit, die von uns verlangt wird, wenn wir etwas ändern wollen, mit all den Erklärungen und „Ja-Abers", nützen uns nichts. Wir müssen ran! Wir sind die Täter. Wir tragen die Verantwortung – nicht mehr und nicht weniger.

Zuversichtliche Visionen

Schlaglichtartig habe ich meine Gedanken zusammengetragen, die ich mir mache, wie so viele von uns, seit ich mit der Ideenwelt Alfred Adlers in Berührung gekommen bin. Sie erheben nicht den Anspruch, vollständig oder wissenschaftlich überprüfbar zu sein. Sie sind an dieser Stelle auch nur mögliche Erklärungen aus Sicht einer praktizierenden und nach wie vor begeisterten Adlerianerin, die die Frustration darüber, dass kaum jemand etwas über Adler weiß und wissen will, überwunden hat.

Es gibt bekanntlich für alles, was passiert, nicht nur den einen Grund, die eine Erklärung. Konstitution, Konditionen und Konstellation spielen ineinander und miteinander, wenn oder ob oder dass „Dinge ihren Lauf nehmen" oder eben nicht. Daher abschließend eine stille Vision, dass und warum die IP es eines Tages in den Mainstream schaffen wird:

Wenn ich unter Adlerianern bin, dann sind wir uns oft darüber einig, dass wir uns in einer Art „Mickey-Mouse-Welt" bewegen. Dies soll gar nicht despektierlich klingen. Damit meine ich: Das, woran wir glauben, das, was wir erleben, das, was wir uns zu praktizieren bemühen, ist weit weg von dem, was wir in der Welt vorfinden. Groß ist der Kontrast, wenn wir von einem ICASSI, einer Woche in Tambach, der Jahrestagung des VpIP, einem Ausbildungswochenende oder anderen (auch internationalen) adlerianischen Anlässen in die „wirkliche Welt", die Realität zurückkehren: Wenig Gemeinschaftsgefühl. Ganzheitlichkeit? Fehlanzeige! Gleichwertigkeit? Wo und wie, wenn Wettbewerb und Konkurrenz das Gebot der Stunde sind? Finalität? Unsere gesamte Rechtsordnung ist eher vom Prinzip der Kausalität durchzogen! Logische Folgen und Verantwortung, wenn nur noch Haftungsansprüche und -ausschlüsse wichtig sind?

Aus Spinnereien werden Realitäten

Als Adlerianerin komme ich mir jedenfalls so vor, wie sich zum Beispiel die Frauen der Bewegung für die Einführung ihres Stimmrechtes vorgekommen sein mögen, sagen wir so um 1870. Das Stimmrecht lag für sie noch in weiter Ferne. Es zu fordern galt als totale Spinnerei von einigen wenigen hoffnungslos Verrückten. Erst 50 Jahre später wurde es mehrheitsfähig. Auch die Freiheit und Gleichheit für alle (weißen Männer) war vor 1776 für totale Spinnerei gehalten worden – genauso wie heute zum Beispiel die Einführung eines bedingungslosen Grundeinkommens für totale Spinnerei gehalten wird.

Und genauso wie die Bürger des 19. Jahrhunderts und die Frauen des 20. Jahrhunderts werden wir Adlerianer des 21. Jahrhunderts vielleicht erleben, dass die Welt verzweifelt genug sein wird, sich auf das zu besinnen, was wir – Adler sei Dank – heute schon wissen, eingesehen und erlebt haben. Was wir (deshalb) wollen und praktizieren, so gut wir es vermögen.

Ob Alfred Adler dereinst zitiert werden wird? Ob man ihm die Würdigung zukommen lässt, die er verdient? Kaum, denke ich. Warum sollten die Menschen in 50 Jahren das anders handhaben als diejenigen der letzten 100 Jahre? Aber Adler wäre das sicher egal, solange das Ziel erreicht ist: ein positives Menschenbild, der Glaube an und damit die vermehrte Bemühung um das Gemeinschaftsgefühl, Gleichwertigkeit und das Ziel, das die Menschheit auf eine friedliche, konstruktive, wohlwollende und zuversichtliche Welt hin ausrichtet.

Individualpsychologische Aus- und Weiterbildungen

Ausbildung zum/zur Familienrat-TrainerIn nach Dreikurs
Veranstalter: VpIP
www.familienrat.eu

Ausbildung zum/zur Individualpsychologischen BeraterIn
Veranstalter: Adler-Pollak-Institut
www.adler-pollak-institut.de

Ausbildung zum/zur Individualpsychologischen BeraterIn
Veranstalter: DGIP und sechs angeschlossene Institute
www.dgip.de

Ausbildung zum Coach SYNCHRONIZING®
Veranstalter: Markus Jensch; Orte: Köln, Mainz, München, Winterthur
www.synchronizing.de

Ausbildung zum ErMUTigungs-Coach für Kinder und/oder Jugendliche
Veranstalter: Bärbel Hörner
www.ermutigungswerkstatt.wordpress.com

Ausbildung zum Kompetenztrainer für Kinder
Veranstalter: Andrea Mock-Haas und Iris Holz de Ceglia
www.kompetenztrainerkinder.de

IP-Forum-Jahrestagung
Veranstalter: VpIP
www.vpip-veranstaltung.de

Jahrestagung für IP
Veranstalter: DGIP
www.dgip.de

IP-orientierte Vorträge und Ermutigungstage
Veranstalter: VpIP-Regionalgruppen
www.vpip.de/aktuell

In der Schweiz

Ausbildung zum/zur Individualpsychologischen BeraterIn
Veranstalter: Akademie für Individualpsychologie
www.akademie-individualpsychologie.ch

Zehntägiger Studiengang für angewandtes Coaching
Veranstalter: Coachingplus GmbH
www.coachingplus.ch

Individualpsychologische Aus- und Weiterbildungen in der Schweiz
Veranstalter: SGIPA und Kompetenzzentrum für IP
www.alfredadler.ch

SKAP – Schweizer Kongress für Adlerianische Psychologie
Veranstalter: Akademie für Individualpsychologie
www.skap.ch

Internationale Empfehlung

Rudolf Dreikurs International Summer Institute
Internationale Individualpsychologische Sommerschule
Veranstalter: ICASSI
www.icassi.net

Literaturempfehlungen zu diesem Sonderheft

Literatur über das Leben und Wirken von Alfred Adler, zusammengestellt von Peter Pollak:

- Ansbacher, H. u. R.: Alfred Adlers Individualpsychologie, Ernst Reinhardt Verlag, 1995.
- Bottome, P.: Alfred Adler aus der Nähe porträtiert, vta, 2013.
- Hoffmann, E.: Alfred Adler, Ein Leben für die Individualpsychologie, Ernst Reinhardt Verlag, 1997.
- Orgler, H.: Alfred Adler. Der Mann und sein Werk, Urban & Schwarzenberg, 1956.
- Schiferer H. R.: Alfred Adler, Eine Bildbiographie, Ernst Reinhardt Verlag, 1995.
- Sperber, M.: Alfred Adler oder Das Elend der Psychologie, Molden, 1970.
- Rattner, J.: Alfred Adler, Rowohlt Bildmonographien, 11. Aufl., 2000.
- Wehr, G.: Gründergestalten der Psychoanalyse, Artemis & Winkler, 1996

Literatur mit Schwerpunkt pädagogisches Konzept, zusammengestellt von Jürg Rüedi

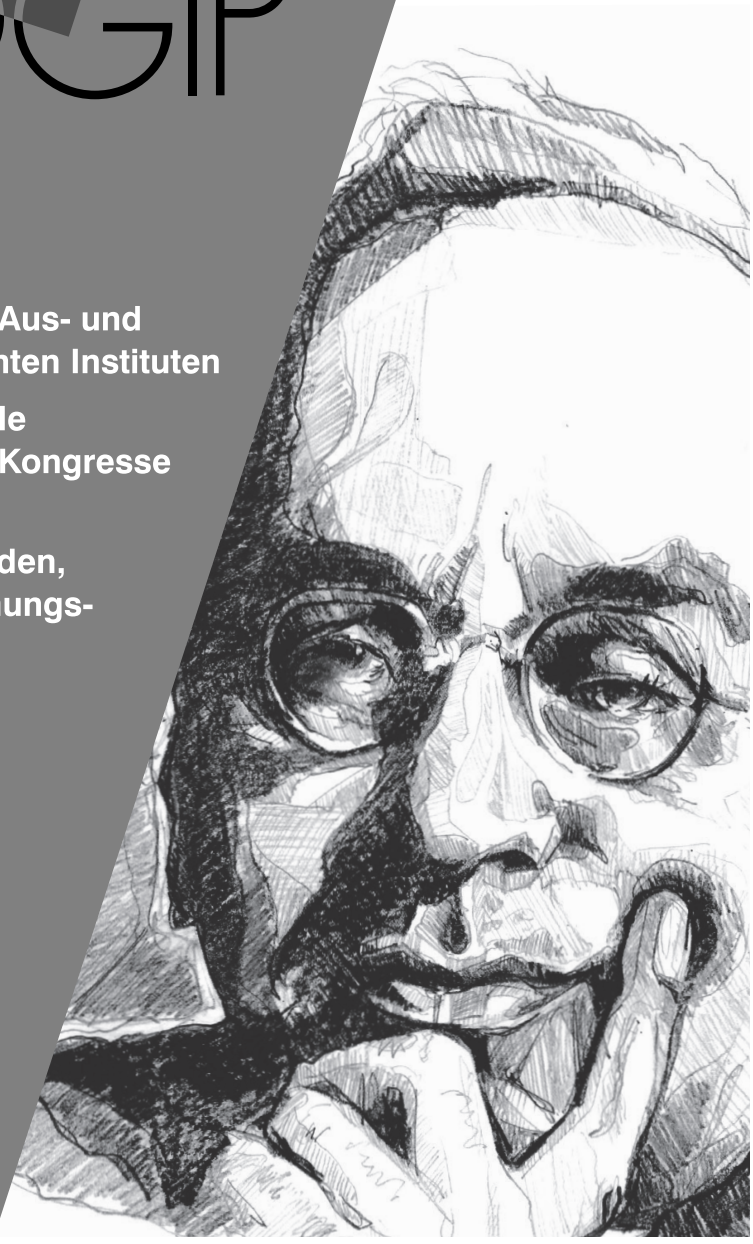
- Adler, Alfred: Menschenkenntnis (1927). Neuaufl.: Frankfurt 1972.
- Adler, Alfred: Kindererziehung (1930). Neuaufl.: Frankfurt 1976.
- Antoch, Robert: Zur Kritik von Macht und Gewalt bei Alfred Adler. Beitrag zum Symposion der deutschen Gesellschaft für Individualpsychologie am 3.11.1990 in Frankfurt am Main. Abgedruckt in der Zeitschrift für Individualpsychologie, 16. Jahrgang, (1991). München/ Basel, S. 99.
- Dreikurs, Rudolf: Kinder fordern uns heraus (2008). Stuttgart, 15. Auflage.
- Echle, Erika: Der Klassenrat – Lernort zur Förderung der Sprache und des sozialen Lebens. Ein dialogischer Prozess (2010). Alsdorf, 4. Auflage.
- Fend, Helmut/ Stöckli, Georg: Der Einfluss des Bildungssystems auf die Humanentwicklung; Entwicklungspsychologie der Schulzeit (1997). In: Enzyklopädie der Psychologie, Psychologie des Unterrichts und der Schule, Pädagogische Psychologie, Band III, S. 1–35, Göttingen, S.1–35.
- Frick, Jürg: Die Kraft der Ermutigung (2007). Bern.
- Rüedi, Jürg: Die Bedeutung Alfred Adlers für die Pädagogik (1988). Bern.
- Rüedi, Jürg: Einführung in die individualpsychologische Pädagogik (1995). Bern.
- Rüedi, Jürg: Wie viel und welche Disziplin braucht die Schule (2011)? Bern.
- Schoenaker, Theo: Ja…, aber! Ein individualpsychologisches Konzept des Stotterns (2000). Sinntal.
- Woolfolk, Anita: Pädagogische Psychologie (2008). München.

Deutsche Gesellschaft für Individualpsychologie e.V.

DGIP

Wir bieten an:

- **individualpsychologische Aus- und Weiterbildung an anerkannten Instituten**
- **nationale und internationale individualpsychologische Kongresse und Fortbildungen**
- **Mitarbeit in Landesverbänden, Arbeitskreisen und Forschungsprojekten**
- **Bezug der Zeitschrift für Individualpsychologie**



DGIP-Bundesgeschäftsstelle
Buttermarkt 2
99867 Gotha
Telefon: 0 36 21 - 40 10 60
E-Mail: dgip@dgip.de

www.dgip.de

Vom Einzelspieler ...

... zum Teamplayer

www.familienrat.eu

Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V.

Familienrat-Training

Familienrat-Trainer/-in nach Dreikurs VpIP

Berufsbegleitende Ausbildung

Die Ausbildung ist ...

... interessant für alle, die mit Menschen arbeiten.

... an 2 x 3 Tagen in sechs Monaten.

... evaluiert von der Uni Münster.

Sie lernen ...

... ein Modell für Kommunikation auf Augenhöhe kennen.

... ein Kurskonzept, das Sie vielseitig einsetzen können.

Verein für praktizierte Individualpsychologie

Verein für praktizierte Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel
Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Johanna Fischer
Pfarrstr. 41 / D-73773 Aichwald / Tel.: +49(0)711-882 67 51 / e-mail: j.fischer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Renate Görg-Wollenweber
In den Schmiedgärten 7 / D-67245 Lambsheim / Tel.: +49(0)151-58 79 20 05 (mobil) / e-mail: r.goerg-wollenweber@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski
Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel
Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Beratungsmethoden

Redaktionsssschluss: 15. November 2017

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp
Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Ingrid Czerwinski
Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Johanna Fischer
Tel.: +49(0)711-882 67 51 / e-mail: fortbildung@vpip.de
Information und Anmeldung zu VpIP-Fortbildungen

Michaela Brand
Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de
Kontaktperson für neue Medien

Ulrike Strubel
Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

Renate Görg-Wollenweber
Tel.: +49(0)151-58 79 20 05 (mobil) / e-mail: ip-forum@vpip .de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick Magazin für praktizierte Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de
Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 20,00 Euro abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.