

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

IP trifft andere Schulen

Inhalt Heft 125

- Persönliche Erfahrungen
- Ungleiche Rivalen
- Intuitive Ansätze
- Wert der Sprache
- Moderne Hirnforschung
- Traumata therapieren
- Pferde als Coach

Individualpsychologie und moderne Gehirnforschung

Wie Jürg Rüedi nachzeichnet, bestätigen aktuelle Befunde Adlers Erkenntnisse.



Prof. em. Dr. phil. Jürg Rüedi unterrichtete 33 Jahre lang zukünftige Lehrerinnen und Lehrer und arbeitet heute als individualpsychologischer Psychotherapeut in Zürich.
www.individualpsychologie.ch
www.disziplin.ch

Der modernen Gehirnforschung, auch Neurowissenschaften genannt, begegnen wir seit einigen Jahren immer häufiger, auch im *Lichtblick*. So hat Marita Strubelt ihren Beitrag zur Jugend im März 2023 mit dem Abschnitt begonnen „Was passiert im Gehirn?“ Sie schreibt darin: „Ein wichtiger Teil der Umstrukturierung im Gehirn von Teenagern ist die Reifung des präfrontalen Kortex. Dieser Bereich des Gehirns ist für Planung, komplexes Denken und Entscheidungsfindung verantwortlich.“

Mit der Hilfe der Neurowissenschaften können wir dem Gehirn beim Denken, Fühlen und Arbeiten zusehen und erhalten so neue Einblicke. Wissenschaftliche Disziplinen wie Pädagogik, Psychotherapie oder Neuroökonomie fragen sich, was sie von der Gehirnforschung lernen können oder ob ihre bisherigen Erkenntnisse neu beurteilt werden müssen.

Immer wieder kamen mir bei neurowissenschaftlichen Aussagen Inhalte der IP in den Sinn, etwa die Begriffe Kompensation oder Gemeinschaftsgefühl. Wer sich für solche Vergleiche zwischen Gehirnforschung und IP interessiert, findet in der Dissertation „Individualpsychologie und Neurowissenschaften“ von Susanne Rabenstein eine hilfreiche Anleitung. Im Verlagstext heisst es:

„Dieser Band widmet sich tiefgehend der Verbindung zwischen Individualpsychologie und Neurowissenschaften. Mit der Verknüpfung wird ein Einblick in den aktuellen Forschungsstand der Neurowissenschaften gegeben und seine Relevanz für die zentralen Bausteine der Theorie Alfred Adlers herausgestellt.“

Die Autorin bilanziert am Ende ihrer Forschungsarbeit:

„Insgesamt kann der Schluss gezogen werden, dass Adler auf psychologischer Ebene viele Erkenntnisse über den Menschen vorweggenommen hat, die in aktuellen neurowissenschaftlichen Befunden ihre Bestätigung finden und durch diesen Wissenszuwachs eine Vertiefung und Erweiterung gewinnen. Insbesondere seinem Anliegen, den Menschen aus seiner sozialen Bestimmung, aus seinen Beziehungen und den damit verbundenen Prägungen heraus zu verstehen, wird recht gegeben.“

Diese Aussagen von Susanne Rabenstein erfreuen natürlich individualpsychologisch orientierte Leserinnen und Leser.

Der Lebensstil – Vergleich zwischen Adler und den Neurowissenschaften

Im Folgenden soll am Beispiel des Adlerschen Begriffs *Lebensstil* gezeigt werden, wie der Begründer der IP neurowissenschaftliche Erkenntnisse über den Menschen vorausgeahnt hat. Um Adlers Lebensstilkonzept besser mit der Gehirnforschung vergleichen zu können, gehen wir von vier Teilaspekten aus:

1. Für die IP ist die Kindheit sehr wichtig. Der „Lebensstil“ entsteht in den ersten vier bis sieben Lebensjahren.
2. Die „tendenziöse Apperzeption“ ist Bestandteil des Lebensstils. Auch aus eigener Sicht kann ich betonen: In diesen ersten Lebensjahren entwickelt jeder Mensch seine persönliche Wahrnehmung, seine Art, Menschen und Welt zu betrachten.
3. Der Lebensstil zeichnet sich durch eine eigene Zielgerichtetheit aus (Finalität).
4. Zum Lebensstil gehört die unbewusste Dimension. Adler ging von der Existenz des Unbewussten aus.

Diese vier Teilaussagen zum Adlerschen Lebensstilkonzept lassen sich mit Hilfe der modernen Hirnforschung bestätigen. Beginnen wir mit der Aussage, dass für die IP die Kindheit sehr wichtig ist. Gerade für diese Betonung der Kindheit ist die Neu-

Was sagen die Neurowissenschaften zum «Lebensstil»?

rowissenschaft eine ideale Verbündete, weil sie naturwissenschaftlich begründete Aussagen macht, die nachprüfbar sind.

Der deutsche Psychiater Jürgen Wettig äußert sich so: „Die ersten 18 Monate entscheiden, ob das Kind im späteren Leben Beziehungsfähigkeit erlangt und seine Affekte angemessen regulieren kann.“ Ablehnung und Vernachlässigung führen in neurobiologischer Hinsicht zu dauerhaft erhöhtem Kortisol-Spiegel und zu unauslöschlichen „Stressnarben im unbewussten (impliziten) Gedächtnis.“

Adler vermied aus guten Gründen exakte Zeitangaben für die Lebensstilbildung, diese beschrieb er vielmehr als Prozess der ersten vier bis sieben Lebensjahre. Die moderne Gehirnforschung präzisiert in dieser Hinsicht die IP, bekräftigt diese aber zugleich in ihrer Grundausrichtung.

Ähnliches lässt sich für den Begriff der „tendenziösen Ap-
perzeption“ festhalten. Der deutsche Psychiater und Neurowissenschaftler Joachim Bauer verwendet den Begriff „Bewertungsmaßstab“, um zu verdeutlichen, dass Menschen aktuelle Situationen immer auf dem Hintergrund ihrer bisherigen Beziehungserfahrungen und deren Bewertungen interpretieren. So schreibt er:

„Die Bewertung neuer Situationen durch das Gehirn erfolgt durch einen in Sekundenbruchteilen vollzogenen Abgleich der aktuellen Lage mit abgespeicherten Erinnerungen an ähnliche Situationen. Eine Bewertung als Gefahr ergibt sich dann, wenn die aktuelle Situation eine Erinnerung an eine frühere Situation wachruft, in der ungute Erfahrungen gemacht wurden. Als gefährlich werden Situationen eingeschätzt, die früheren Situationen gleichen, welche z. B. vom Betroffenen selbst oder von bedeutsamen Bezugspersonen nicht zu bewältigen waren oder bei denen der Betroffene keine Hilfe von anderen erhielt; oder bei der bedeutsame Bezugspersonen deutlich gemacht haben, dass sie dem Betroffenen eine Bewältigung nicht zutrauen. Individuelle Vorerfahrungen sind, wie schon erwähnt, in Nervenzell-Netzwerken des Großhirns und des limbischen Systems abgespeichert. Je nach individueller Beziehungserfahrung repräsentieren diese Speicher eine Mischung aus persönlichen Vorerfahrungen, die teils gelungene Problemlösungen beschreiben, teils aber auch Niederlagen, Erlebnisse von Hilflosigkeit, Einsamkeit und Schmerz. Unangenehme und angstbesetzte, sogenannte ‚aversive‘ Erfahrungen werden besonders intensiv eingeprägt und sind in einer speziellen Region des limbischen Systems, dem sogenannten Mandelkern (in der Fachsprache: Amygdala) gespeichert. Hier gespeicherte Erfahrungen beeinflussen die Bewertung einer neuen Situation in besonderer Weise.“

Der Lebensstil ist zielgerichtet

Die persönliche Finalität entwickelt sich für Adler im Laufe der ersten Lebensjahre, ohne dass sich der betreffende Mensch dessen bewusst ist. Auch Bauer erkennt eine Ziel-

gerichtetheit im menschlichen Seelenleben, indem wir stets nach gelingenden Beziehungen streben. In diesem Sinne schreibt der deutsche Neurowissenschaftler:

„Alle Ziele, die wir im Rahmen unseres normalen Alltags verfolgen, die Ausbildung oder den Beruf betreffend, finanzielle Ziele, Anschaffungen etc., haben aus der Sicht unseres Gehirns ihren tiefen, uns zumeist unbewussten ‚Sinn‘ dadurch, dass wir damit letztlich auf zwischenmenschliche Beziehungen zielen, das heißt, diese erwerben oder erhalten wollen. Das Bemühen des Menschen, als Person gesehen zu werden, steht noch über dem, was landläufig als Selbsterhaltungstrieb bezeichnet wird. Nicht nur Personen, auch Tiere, die gegen ihren Willen dauerhaft ausgegrenzt und isoliert werden, verlieren alles Interesse am Leben, verweigern die Nahrung, werden krank und sterben. Im Gegensatz zu Erwachsenen, bei denen diese Zusammenhänge manchmal kaum noch wahrgenommen werden, ist die Abhängigkeit der Motivation von Bezugspersonen bei Kindern und Jugendlichen noch relativ unverstellt und daher leichter zu erkennen.“

Die Existenz eines Unbewussten

Während Adler in seinem 1927 veröffentlichten Werk „Menschenkenntnis“ vom Unbewussten als „stärkste(m) Faktor im menschlichen Seelenleben“ spricht, verwendet der amerikanische Neurowissenschaftler Eric Kandel in seiner Arbeit aus dem Jahr 2006 den Begriff der „unbewussten Bewertungsmechanismen“. Sein Anliegen ist es zu zeigen, dass unbewusste Mechanismen uns steuern und die Vielfalt unserer Reaktionsmöglichkeiten einschränken. In Kandels eigenen Worten:

„Die bewussten kognitiven Systeme lassen uns also die Möglichkeit, unsere Handlungen zu wählen, doch die unbewussten Bewertungsmechanismen reduzieren diese Optionen auf einige wenige, die der Situation angemessen sind.“

Würde sich Alfred Adler über diese neuen Erkenntnisse der Gehirnforschung nicht freuen?

Literaturempfehlungen

- Adler, Alfred (1927/2007): Menschenkenntnis
- Ansbacher, Heinz u. Rowena (1982): Alfred Adlers Individualpsychologie
- Bärtschi Ruth u. Urs (2018): Der Lebensstil
- Bauer, Joachim (2002): Das Gedächtnis des Körpers
- Bauer, Joachim (2011): Prinzip Menschlichkeit
- Dijksterhuis, Ap (2010): Das kluge Unbewusste – Denken mit Gefühl und Intuition
- Jäncke, Lutz (2016): Ist das Gehirn vernünftiger?
- Kandel, Eric (2018): Was ist der Mensch?
- Nehls, Michael (2022): Das erschöpfte Gehirn
- Rabenstein, Susanne (2017): Individualpsychologie und Neurowissenschaften
- Rüedi, Jürg (1988): Die Bedeutung Alfred Adlers für die Pädagogik
- Schubert, Christian (2018): Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie
- Wettig, Jürgen (2009): Schicksal Kindheit

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, Dr. Julia Strohmmer

14, rue de Rollingen / L-7475 Schoos / Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@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:

Was im Leben wirklich zählt

Redaktionsschluss: 15. November 2023

AnsprechpartnerInnen

Julia Strohmmer

Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Kontaktperson für das Familienrat-Training

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de

Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Kathrin Hünerfeld

Tel.: +49(0)179-543 05 38 / e-mail: k.huenerfeld@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook und Instagram

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de

Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

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 25 Euro (Ausland: 40 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.