

Grundlagen und Ziele der Individualpsychologie

Die von Alfred Adler begründete Individualpsychologie sieht den Menschen als ganzheitliche, zielgerichtete Persönlichkeit mit ihren Sozialbezügen in Familie, Beruf und Gesellschaft.

Mut und unerschütterliches Vertrauen in sich selber, zugleich aber auch Einfühlung in den Mitmenschen, "**mit den Augen eines anderen zu sehen, mit den Ohren eines anderen zu hören, mit dem Herzen eines anderen zu fühlen**", das waren für den Tiefenpsychologen und Begründer der Individualpsychologie Alfred Adler zeit seines Lebens (1870-1937) entscheidende Werte. Bereits in den ersten Jahren seiner ärztlichen Tätigkeit wurde er sich bewusst, dass in der Kindheit eines jeden Menschen entscheidende Weichen gestellt werden. Was das Leben des Erwachsenen an Erfüllung und Glück, jedoch auch an Elend, Unglück und Schuld bringt, bahnt sich vorher Schritt um Schritt an. Darum fühlte sich Adler aufgerufen, seine ärztliche Tätigkeit mit derjenigen des Psychologen und Erziehungsberaters zu verbinden, um gleichzeitig forschend, heilend und vorbeugend zu wirken.

Zum Inhalt:

- [Gründer der Individualpsychologie](#)
- [Lebensstil-Konzept](#)
- [Prozess der Persönlichkeitsentwicklung](#)
- [Nicht an den Symptomen hängen bleiben](#)
- [Drei zentrale Lebensaufgaben](#)
- [Aktive Problembewältigung](#)
- [Pädagogik und Präventionsidee nachhaltig beeinflusst](#)

Gründer der Individualpsychologie

Vom Anliegen beseelt, den Menschen zu verstehen, begründete und entwickelte Adler eine der drei klassischen Schulen der

Tiefenpsychologie. Der Name "Individualpsychologie" verweist auf die Unteilbarkeit und Einzigartigkeit des Individuums. Zugleich wollte sich Adler mit dieser Namensgebung von Freud abheben, der das Psychische in verschiedene Systeme aufgeteilt hatte. Der Begründer der Individualpsychologie stellte den Menschen als soziale Ganzheit und nach einem Ziel strebende Einheit ins Zentrum.

"Wir sind nicht in der Lage zu denken, zu fühlen, zu wollen, zu handeln, ohne dass uns ein Ziel vorschwebt.", schrieb er 1914. Die Entstehung der menschlichen Zielstrebigkeit in den ersten 5 bis 7 Lebensjahren zu erforschen war Adler ein wichtiges Anliegen. Als hilfreich erwies sich die Einführung des "Lebensstils".

Lebensstil-Konzept

Das Lebensstil-Konzept umfasst eine Vielzahl von persönlichkeitspezifischen Aspekten wie Einstellungen, Meinungen, persönlichen Überzeugungen, Gefühlen, Erwartungen und Zielen. Die unbewusste Dimension gehört ebenso zum Lebensstil wie die bewusste, die kognitive ebenso wie die affektive. Die Individualpsychologie bringt damit zum Ausdruck, dass alles, was Menschen tun, sagen, fühlen und denken, als im Einklang stehend mit ihrer grundlegenden persönlichen Ausrichtung im Leben, mit ihren Zielen verstanden werden muss.

Der Lebensstil entsteht für Adler in den ersten Lebensjahren in einem komplizierten Wechselspiel von Versuch und Irrtum, von Wirkung und Gegenwirkung. Das Kind sucht nach subjektiven Zielen und Fixpunkten, die ihm im Chaos des Lebens Halt zu versprechen scheinen. Mittel, die sich als unzweckmässig zur Erreichung der fiktiven Ziele erweisen, werden vom Kinde fallengelassen. Dessen organische Ausstattung und Konstitution spielen bei der Lebensstilbildung ebenso eine Rolle wie der elterliche Erziehungsstil, die Familienatmosphäre, die Geschwisterkonstellation, die soziale Schicht oder gesellschaftliche Einflüsse.

Prozess der Persönlichkeitsentwicklung

Dieser komplexe Prozess der Persönlichkeitsentwicklung vollzieht sich somit im Zusammen- und Gegenspiel mit der sozialen Umwelt, wobei Adler das Kind stets als aktives, schöpferisches Wesen und nie als ausschliessliches Produkt der Umwelt betrachtet. Bis zum fünften,

sechsten Lebensjahr haben sich die subjektiven, in den Augen des Kindes "erfolgreichen" Wege zu einem einheitlichen, nach vorne gerichteten System von Persönlichkeitszügen bzw. Fiktionen, dem Lebensstil verfestigt, der - angesichts seiner unbewussten Anteile - nur unter gewissen Voraussetzungen zu erkennen bzw. zu verändern ist. Individualpsychologische Beratung und Therapie ist Hilfe bei dieser Veränderung, falls diese gewünscht wird. Die moderne Psychotherapieforschung verwendet dafür auch den Begriff "Problemaktualisierung", wenn die Probleme, an denen der Patient oder die Patientin nach eigener Einschätzung am meisten leidet, vorerst im Zentrum stehen. In der individualpsychologischen Beratung und Therapie wird das menschliche Leiden zum Ausgangspunkt, um den Menschen in seiner Gesamtpersönlichkeit zu verstehen und ihm bisher unverstandene Zusammenhänge und subjektive Meinungen über sich und die Welt bewusst zu machen.

Nicht an den Symptomen hängen bleiben

Wichtig ist im Veränderungsprozess, nicht am Symptom hängen zu bleiben, sondern an den persönlichen Zielen und an den unbewussten Einstellungen zu arbeiten. Die schrittweise Hinführung zum besseren Verstehen seiner selbst in allen Lebensäußerungen, sei es in Beziehungen, Beruf oder Gemeinschaft, geschieht in einem partnerschaftlichen Gespräch.

Die besondere Aufmerksamkeit der Individualpsychologie gilt der Position des Individuums innerhalb seines sozialen Bezugsfeldes und den Mustern seiner Beziehungsgestaltung. Adler betrachtete den Menschen als "Gemeinschaftswesen". Als soziales Wesen, als Gemeinschaftswesen braucht der Mensch darum auch eine Art sozialer Intelligenz, um die drei Lebensaufgaben zu lösen.

Drei zentrale Lebensaufgaben

Diese drei zentralen Lebensaufgaben, welche unerbittlich vor uns stehen und eine Antwort verlangen, sind die sozialen Beziehungen und die Kooperation mit anderen Menschen, der Beruf sowie der Umgang mit Liebe, Erotik, Geschlechtlichkeit und Sexualität. Für die Lösung dieser sozialen Lebensaufgaben braucht es gewisse

Kompetenzen, die Adler unter dem Begriff "Gemeinschaftsgefühl" zusammenfasste.

Wenn in den letzten Jahrzehnten der Intelligenzbegriff ausgeweitet worden ist, wenn zum Beispiel der Intelligenzforscher Gardner 1983 von "personaler Intelligenz" spricht, dann steht er in der Tradition Adlers, für den Gemeinschaftsgefühl u.a. soziale Intelligenz und Einfühlung beinhaltete. Soziale und emotionale Intelligenz, Einfühlung und Mut, die eigenen Lebensaufgaben anzugehen, waren für Adler Hinweise für vorhandene seelische Gesundheit.

Aktive Problembewältigung

Individualpsychologische Beratung und Therapie erstreben darum nebst einer Vertiefung der persönlichen Selbsterkenntnis eine aktive Problembewältigung, das Üben von Handlungen, die in "Einklang mit dem Gemeinschaftsgefühl" stehen. Konkrete Lebensverbesserungen im Zwischenmenschlichen oder das Ermöglichen neuer Erlebens- und Verhaltensweisen sind gleichzeitig Ziele einer individualpsychologischen Beratung oder Therapie.

Pädagogik und Präventionsidee beeinflusst

Wenn bisher von Adlers theoretischen Grundlagen und deren Bedeutung für Beratung und Therapie im Zentrum standen, soll abschliessend auf weitere Bereiche seines Forschens und Wirkens hingewiesen werden. Der Begründer der Individualpsychologie hat nicht nur ein weltweit sich bis heute differenzierendes System der Neurosenlehre geschaffen, sondern zudem die Pädagogik und die Präventionsidee nachhaltig beeinflusst. Nach dem Ersten Weltkrieg baute Adler im Rahmen der österreichischen Schulreform der 20er und 30er Jahre in Wien dreissig Erziehungsberatungsstellen auf, an denen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von ihm - viele psychologisch vorgebildete Ärztinnen und Ärzte - leitend tätig waren. Zudem beriet er Lehrkräfte mit schwierigen Kindern.

Wer sich somit für Pädagogik, Erziehungsberatung, Prävention oder Sozialerziehung interessiert, findet in der Individualpsychologie ein fruchtbares Feld des Lernens

Dr. Jürg Rüedi, Zürich