

Begegnung der Individualpsychologie mit der modernen Gehirnforschung

Jürg Rüedi (www.disziplin.ch >> Individualpsychologie)

In den letzten Jahren begegnen wir immer häufiger der modernen Gehirnforschung, auch Neurowissenschaften genannt. So hat zum Beispiel im «Lichtblick» vom März 2023 Marita Strubelt (2023, S. 6) ihren Beitrag zur Jugend mit einem Abschnitt «Was passiert im Gehirn?» begonnen: *«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. Verschiedenste 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 Individualpsychologie in den Sinn, zum Beispiel die Begriffe «Kompensation» oder «Gemeinschaftsgefühl». Wer sich für solche Vergleiche zwischen Gehirnforschung und Individualpsychologie interessiert, findet in der Dissertation «Individualpsychologie und Neurowissenschaften» von Susanne Rabenstein eine hilfreiche Anleitung. Im Verlagstext zur Vorstellung des Buches 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.»

Rabenstein (2017, S. 233) selber bilanziert am Schluss folgendermassen:

„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 Rabenstein erfreuen natürlich individualpsychologisch orientierte Leserinnen und Leser.

Im Folgenden soll am Beispiel des Adlerschen Begriffs «Lebensstil» gezeigt werden, wie der Begründer der Individualpsychologie neurowissenschaftliche Erkenntnisse über den Menschen vorausgesehen hat.

Der Lebensstil – Vergleich zwischen Adler und den Neurowissenschaften

Um Adlers Lebensstilkonzept besser mit der Gehirnforschung vergleichen zu können, gehen wir von vier Teilaspekten aus:

1. Für die Individualpsychologie ist die Kindheit sehr wichtig. Der „Lebensstil“ entsteht

in den ersten 4 bis 7 Lebensjahren.

2. Die „tendenziöse Apperzeption“ ist Bestandteil des Lebensstils. «In diesen ersten Lebensjahren entwickelt jeder Mensch seine persönliche Wahrnehmung, seine Art, Menschen und Welt zu betrachten» (Bärtschi/Bärtschi 2018, S.4).
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 der Hilfe der modernen Hirnforschung bestätigen.

Beginnen wir mit der ersten Aussage, dass für die Individualpsychologie die Kindheit sehr wichtig ist. Gerade für diese Betonung der Kindheit ist die Neurowissenschaft eine ideale Verbündete, weil sie naturwissenschaftlich begründete Aussagen macht, die nachprüfbar sind. Der deutsche Psychiater Jürgen Wettig (2009, S. 3) äussert sich zum Beispiel 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 Kortisolspiegel und zu unauslöschbaren „*Stressnarben im unbewussten (impliziten) Gedächtnis*“ (Wettig 2009, S. 7).

Adler vermied aus guten Gründen exakte Zeitangaben für die Lebensstilbildung, diese beschrieb er vielmehr als Prozess der ersten 4 bis 7 Lebensjahre. Die moderne Gehirnforschung präzisiert in dieser Hinsicht die Individualpsychologie, bekräftigt diese aber zugleich in ihrer Grundausrichtung.

Ähnliches lässt sich für den Begriff der „tendenziösen Apperzeption« festhalten. Der deutsche Psychiater und Neurowissenschaftler Joachim Bauer (2002, S. 58) verwendet den Begriff „Bewertungsmaassstab«, 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 unguete 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, so genannte ‚aversive‘ Erfahrungen werden besonders intensiv eingepägt und sind in einer speziellen Region des limbischen Systems, dem so genannten Mandelkern (in der Fachsprache: Amygdala) gespeichert. Hier gespeicherte Erfahrungen beeinflussen die Bewertung einer neuen Situation in besonderer Weise».*

Der Lebensstil zeichnet sich durch eine eigene Zielgerichtetheit aus (Finalität).

Diese persönliche Finalität entwickelt sich für Adler im Laufe der ersten Lebensjahre, ohne dass sich der betreffende Mensch dessen bewusst ist. Auch Bauer (2011, S. 39) erkennt eine Zielgerichtetheit 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 Individualpsychologie wie die Neurowissenschaften gehen von der Existenz eines Unbewussten aus.

Während Adler in seiner «Menschenkenntnis» (Adler 1927/2007, S. 93) vom Unbewussten als «stärkste(m) Faktor im menschlichen Seelenleben» spricht, verwendet der amerikanische Neurowissenschaftler Eric Kandel (2006) den Begriff der «unbewussten Bewertungsmechanismen», um 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».* (Kandel 2006, zitiert nach Rabenstein 2017, S. 229)

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

Literaturverzeichnis:

Adler, Alfred (1927/2007) : Menschenkenntnis. Band 5 der Gesamtausgabe. Herausgegeben von Jürg Rüedi. Verlag Vandenhoeck & Ruprecht. Göttingen.

Akademie für Individualpsychologie, Bärtschi Ruth und Urs (2018) : Der Lebensstil. Kloten.

Ansbacher, Heinz und Rowena (1982): Alfred Adlers Individualpsychologie. Reinhardt-Verlag. München.

Bauer, Joachim (2002): Das Gedächtnis des Körpers. Eichborn-Verlag. Frankfurt am Main.

Bauer, Joachim (2011): Prinzip Menschlichkeit. Heyne-Verlag. München.

Dijksterhuis, Ap (2010): Das kluge Unbewusste – Denken mit Gefühl und Intuition. Klett-Cotta. Stuttgart.

Jäncke, Lutz (2016): Ist das Gehirn vernünftig? Huber-Verlag. Bern.

Kandel, Eric (2018): Was ist der Mensch? Störungen des Gehirns und was sie über die menschliche Natur verraten. Siedler-Verlag. München.

Nehls, Michael (2022): Das erschöpfte Gehirn. Heyne Verlag. München.

Rabenstein, Susanne (2017): Individualpsychologie und Neurowissenschaften. Zur neurobiologischen Fundierung der Theorien Alfred Adlers. Waxmann Verlag. Münster, New York.

Rüedi, Jürg (1988): Die Bedeutung Alfred Adlers für die Pädagogik. Eine historische Aufarbeitung der Individualpsychologie aus pädagogischer Perspektive. Haupt-Verlag. Bern-Stuttgart-Wien.

Schubert, Christian (Hrsg.) (2018): Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie. Schattauer. Stuttgart.

Strubelt, Marita (2023/1): Wegen Umbau geschlossen. In: Lichtblick – Magazin für praktizierte Individualpsychologie. S. 6-7.

Wettig, Jürgen (2009): Schicksal Kindheit. Springer-Medizin-Verlag. Heidelberg.

Quelle: Lichtblick. Magazin für praktizierte Individualpsychologie. Heft 124, 2023.