



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Einführung in die Individualpsychologie

Eine qualifizierte Beratung erfordert gute theoretische Grundlagen, sowie reflektierte Lebenserfahrungen. Wer beratend arbeiten will, braucht Menschenkenntnisse. Es gilt, den Einzelnen und die verschiedenen Gruppenprozesse zu verstehen. Menschliches Miteinander muss folgerichtig erklärt und gedeutet werden und muss unmittelbar und sofort in den Alltag übertragen werden können.

Die Erkenntnisse der Individualpsychologie als Grundlage für das Verständnis des Menschseins. Die Individualpsychologie ist ein Instrument, mit dem das Verhalten von Menschen verstanden werden kann. Sie ist eine Sozialpsychologie und eine verständliche Alltags- und Gebrauchspsychologie. Vom Anliegen beseelt, den Menschen zu verstehen, begründete und entwickelte Adler eine der drei klassischen Schulen der Tiefenpsychologie. Vor allem Adlers Deutung der einzelnen Persönlichkeit und seine Folgerungen bezüglich des Lebensstils bilden eine einfache, anwendbare psychologische Technik. Da der Lebensstil die grundsätzliche und alles andere umfassende Lebensanschauung des einzelnen Menschen darstellt, schafft die Erkenntnis der daraus entstehenden persönlichen Ziele und Haltungen die Basis für das Verständnis all seiner Handlungen, Gedanken und Gefühle. Adlers Psychologie ist ein konstruktiver Optimismus, welcher die Selbstverantwortung des Menschen betont. Der dritte Vorteil, den die Individualpsychologie bietet, ist die Übereinstimmung ihrer Beobachtungen und Erkenntnisse mit dem gegenwärtigen wissenschaftlichen Stand.

Alfred Adler lehrte Mitmenschlichkeit, und er lebte sie auch. Er war ein Mann des Volkes und wollte eine praktische Psychologie, die von allen verstanden wurde. Adler betonte in der Entwicklung seiner Theorie das Bestreben, Schwierigkeiten überwinden zu können. Im Streben nach Macht versucht der Mensch, seine Minderwertigkeitsgefühle zu überwinden. In der letzten Phase betonte Adler das soziale Streben nach Gleichwertigkeit und Zugehörigkeit; jeder Mensch möchte seinen Platz in der Gesellschaft haben und zum Wohl beitragen.

Adler nannte sein System „die Lehre des unteilbaren Menschen“. Den Namen „Individualpsychologie“ hat Adler von dem lateinischen Wort „individere“ (unteilbar) abgeleitet und bezieht sich auf den Menschen als unteilbares Ganzes. Die Betonung des Holismus spiegelt ein Grundverständnis der Individualpsychologie wieder. Ein wesentlicher Unterschied zur Lehre Freuds besteht im Menschenbild. Während Freud die Aufspaltung der Persönlichkeit betonte und von der Vorstellung ausging, Teile des Menschen bekämpfen sich gegenseitig, betonte Adler das unteilbare Ganze. Im Weiteren ist das menschliche Verhalten immer zielgerichtet, d.h. der Mensch verfolgt aufgrund seines Lebensstils und der privaten Logik seine eigenen Ziele. Dieses Verhalten des einzelnen Menschen kann man nur verstehen, wenn man die privaten Ziele kennt und versteht. Diese können jedoch nur im systemischen Zusammenhang



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

voll verstanden werden, weil der Mensch ein soziales Wesen – ein Glied in einer Kette von Beziehungen ist.

Das Menschenbild der Individualpsychologie kann mit folgenden Worten zusammengefasst werden:

„Der Mensch ist ein einzigartiges, ganzheitliches und schöpferisches, in untrennbarer Beziehung zu anderen stehendes, zielgerichtetes und Entscheidungen treffendes, selbstverantwortliches Einzelwesen“¹

Schlussfolgernd gilt es festzuhalten, dass die Individualpsychologie ganzheitlich und zielgerichtet ist und die soziale Zugehörigkeit des Menschen betont.

Erwähnenswerte Schüler von Alfred Adler waren Erik Blumenthal und Rudolf Dreikurs. Die Individualpsychologie bewährte sich in dieser Tradition zunächst als eine Art Elternratgeber und Selbsthilfepädagogik. Nach dem zweiten Weltkrieg wurden Adlers Schriften systematisiert (Ansbacher) und deren Wissenschaftlichkeit nachgewiesen (Antoch). Die Verbreitung der Individualpsychologie wird ausserhalb von den Universitäten durch die Alfred-Adler-Institute² vorangetrieben, massgeblich zur Verbreitung trägt auch die Adlerian Summer School ICASSI bei.

Zwei Schüler von Dreikurs sind durch ihre enorme Schaffenskraft aufgefallen: Reinhold Ruthe (Magnus Felsenstein Institut, Deutschland) und Theo Schoenaker (Adler-Dreikurs-Institut, Deutschland).

¹ Bayer (1995), S. 19

² www.adler-schoenaker-institut.de, www.akademie-ip.ch



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Im Folgenden sind Themen aufgelistet, die an der Akademie für Individualpsychologie AFI, innerhalb der Ausbildung unterrichtet werden (Curriculum)

Grundlagen / Konzepte der Individualpsychologie:

- Lebensstil
- Finalität
- Neurosenlehre nach Adler – Ausweichstrategien
- Kompensationsbewegung
- Ermutigung

Techniken / Methoden in der Individualpsychologie

- Ermittlung des individuellen Wahrnehmungsschemas und Lebensstils
- Ersterinnerungen / frühe Erinnerungen
- Kindheitserinnerung & Gefühlsschlüssel
- Gefühlsfilm nach Schoenaker
- 28 Lebensstile nach Mosak/Frick
- 3- Satz des Lebensstils
- Lebensaufgaben
- Zielsatz / situativer Zielsatz
- Bewegungslinie
- Intensivste Stelle
- Implizite Selbst- und Fremdverträge
- Gefühle und ihre Bewegungsrichtung
- Familien- & Geschwisterkonstellation / Herkunftsfamilie
- Geschwisterpositionen
- Elternübertragungen
- Familienstellen / Psychodrama
- Genogramm
- Rollen
- Projektionstechniken
- Fragetechniken
- Positive & negative Lebensbedingungen
- Arbeiten mit Bildkarten
- Ratetechnik
- Traumanalyse
- Grundrichtung der Persönlichkeit GPI
- Mediationstechniken
- Technik der Thematisierung



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Beratungsfelder

- Selbst / Selbstentwicklung
- Lebensstilanalyse
- Erziehungsberatung
- Laufbahnberatung
- Paarberatung
- Gerontologie (Einführung)
- Familienberatung
- Traumaberatung (Einführung)

Berufsspezifische Themen / Andere

- Praxis der Beratung
- Informationssicherheit in der Praxisarbeit (Datenschutz)
- Marketing
- Berufsethische Grundlagen (Ethik)
- Gefühlsdiagnostik & Gesprächsführung
- Geschichte der Individualpsychologie
- Maltherapeutisches Arbeiten
- Schreibwerkstatt
- Offene Werkstatt (Beratung live erleben)
- Gestaltberaterisches Arbeiten
- Psychopathologie
- Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ADS
- Systemisches Arbeiten



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Tendenziöse Apperzeption und Wahrnehmung

„Jeder Mensch sieht die Umwelt aus seiner eigenen, selbst geschaffenen Perspektive; von der frühen Kindheit an entwickelt sich die spezielle Wahrnehmung, indem Reize selektiert und apperzipiert werden, andere ausgeschaltet und abgewehrt werden.“³

„Die Wahrnehmung ist demnach mit der Wirklichkeit nicht streng identisch, sondern das Individuum selektiert jene Reize, die der persönlichen Bedürfnisbestimmtheit und seiner Zielrichtung entsprechen“.⁴

„Eine tendenziöse Verengung des Blickwinkels führt zu einer ebenso tendenziösen Einschränkung des Handelns“.⁵

„Wahrnehmung ist das, was jeder Einzelne subjektiv auswählt, im Sinne des Wortes für wahrnimmt.“⁶

„Wir machen unsere Erfahrungen; wir sehen nur das, was in unser Schema passt und provozieren häufig Ereignisse hervor, nur um zu beweisen, dass unsere Vorstellungen berechtigt sind.“⁷

Verwandte Alltagsbegriffe

persönliche Sicht
eigene Meinung
Einstellung

Verwandte psychologische Begriffe

private Logik
selektive Wahrnehmung
subjektive Wahrnehmung

Grundaussagen

- Jeder Mensch sieht sich und die Umwelt aus seiner eigenen selbst geschaffenen Perspektive (Lebensstil)
- Die tendenziöse Apperzeption ist ein Produkt der Kreativität des Menschen und seines Lebensschemas (Lebensstil, Finalität) und führt zur privaten Logik.
- Die Wahrnehmung des Menschen basiert auf der privaten Logik.
- Alle Eingangskanäle sind gewissermassen mit „Filtern“ versehen, die nur diejenigen Informationen durchlassen, welche die vorgefasste Meinung bestätigen.
- Es gibt keine Objektivität. Jeder hat aus seiner Sicht „Recht“.
- Der Mensch verfolgt aufgrund seines Lebensstils und der resultierenden tendenziösen Wahrnehmung und im Weiteren, aufgrund der privaten Logik, seine eigenen Ziele. Den einzelnen Menschen kann man nur verstehen, wenn man die finalen Ziele kennt und versteht.

³ Brunner / Titze (1995), S. 549

⁴ Brunner / Titze (1995), S. 549

⁵ Doppler / Lauterberg (2000), S. 102

⁶ Sprenger (2000), S. 82

⁷ Dreikurs / Blumenthal (1992), S. 221



Hauptaussagen

Wahrnehmungen passieren innerhalb von wenigen Sekunden. Manchmal sind es nur Bruchteile einer Sekunde. Wird uns eine neue Person vorgestellt, wissen wir auf Anhieb ob die Person uns sympathisch oder unsympathisch ist. Fragt uns jemand „warum“, müssen wir erst nachdenken oder brauchen weitere Begegnungen, um sagen zu können, was ihn oder sie sympathisch oder unsympathisch macht. Einschätzungen auf dieser Ebene sind zunächst nur einem selbst verständlich. Im Allgemeinen hält der Einzelne seine Wahrnehmung für wahr, geht also davon aus, dass er richtig wahrgenommen hat.

Wie kommt der einzelne zu seinen Eindrücken? Früheste Grundwerte, Einstellungen, Motive, Ziele, Vorurteile und Erwartungen bilden einen Filter für die Wahrnehmung. Durch die eigenen Wahrheiten, bilden sich Auffassungen darüber, was normal ist. Wahrnehmungen von Menschen sind immer subjektiv.

Das Verhalten von Menschen wird bestimmt durch seine Wahrnehmung und seine Ziele. Diese führen zum Bewegungsgesetz eines Menschen. Dabei geht Adler davon aus, dass „jedes Individuum seit frühester Kindheit sein eigenes, einmaliges Bewegungsgesetz hat, das alle seine Funktionen und Ausdrucksbewegungen beherrscht und ihnen die Richtung gibt.“⁸ Im Verstehen des Menschen ist es wichtig, sich dessen bewusst zu sein, dass es sich um subjektive Anschauungen handelt, die der Einzelne durch das Leben gewonnen hat. Wir können nur im Nachhinein, wenn wir den Lebensstil, das Bewegungsgesetz eines Menschen verstehen, die Zusammenhänge beleuchten.

Beispiel derselben auslösenden Situation mit zwei Apperzeption Schemen:
Person A + B

Situation / Ereignis

Ein Kollege ist kurz angebunden	
Person A	Person B

Mögliche tendenziöse Apperzeption aufgrund des Lebensstils:

Lebensstilidee: Menschen lassen mich links liegen.
Tendenziöse Apperzeption: Alle nicht eindeutigen Signale der klaren Zuwendung werden als Ablehnung empfunden.

Lebensstilidee: Menschen sind mir zugetan.
Tendenziöse Apperzeption: Alle Zuwendungen von Menschen stellen das eigene Ich nicht in Frage.

⁸ Adler (1983), S. 33



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Wahrnehmung	Person A: „Der will nichts von mir wissen, der hat etwas gegen mich.“ Person A fühlt sich schlecht	Person B Verständnis für die Aktion des Kollegen Person B fühlt sich gut.
Konsequenz	Rückzug / Ärger oder Rückzug / Traurigkeit Person A fühlt sich schlecht.	„Der ist gestresst.“ Person B fühlt sich gut.

Wahrnehmungen sind also subjektive Auffassungen von Personen und Situationen. Daher können wir sie nicht einfach für wahrnehmen, sondern müssen sie als unsere Sichtweise betrachten, die es quer zu prüfen gilt.

Überprüfen in diesem Zusammenhang heisst, beim Gegenüber nachfragen, ob das von uns Verstandene dem Gemeinten entspricht.

Beim anderen nachfragen, ob er unsere Sichtweise teilt oder ob er etwas anderes wahrgenommen oder beabsichtigt hat.

Unser Selbst- und Weltbild (vgl. Lebensstil) ist der Wahrnehmungsfilter:

Die Kenntnis des eigenen Filters reduziert die tendenziöse Wahrnehmung, d.h. je mehr ich über meine Ziele und Ängste weiss, umso deutlicher kann ich nachvollziehen, wie ich Erlebtes bewerte.

Die eigene Wahrnehmung kann ich nur in einer systematischen Selbstreflexion nachvollziehen, wie es im Rahmen von intensiven Weiterbildungen, Coaching und Beratung möglich ist.

Selbsterkenntnis, Selbsterfahrung und Selbstauseinandersetzung ist als Basis persönlicher Glaubwürdigkeit nötig.

Es braucht die Analyse des persönlichen Wahrnehmungs- und Kommunikationsmusters.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Fazit

- Es gibt keine „Objektivität“, jeder hat aus seiner Sicht „recht“; so genannte „Tatsachen“ sind zunächst einmal Behauptungen.
- Eine permanente Reflexion der eigenen Sicht durch mutige Gesprächspartner ist gefordert, um seine eigene „Blindheit“ zu verringern.

Zugehörigkeitsgefühl und Gemeinschaftsgefühl

„Der Mensch gehört zu den Lebewesen, die ohne einen engen Zusammenschluss mit ihresgleichen nicht existieren können.“⁹

„Nur wenn wir uns als gleichwertig fühlen, können wir uns unseres Platzes in der Gemeinschaft sicher sein und das notwendige Gefühl der Zusammengehörigkeit entwickeln.“¹⁰

„Da die Entwicklung des Gemeinschaftsgefühles einer positiven Selbsteinschätzung bedarf, wird es durch jeden Zweifel an der eigenen Fähigkeit und am eigenen Wert verringert. Wenn wir uns erfolgreich und wertvoll fühlen, dann erweitern wir unser Gefühl der Dazugehörigkeit, unser Gemeinschaftsgefühl. Umgekehrt wird ein Gefühl des Versagens das Gemeinschaftsgefühl einschränken.“¹¹

„Je mehr Gemeinschaftsgefühl man hat, desto kleiner wird das Minderwertigkeitsgefühl, desto grösser der Mut, der Optimismus, das Gefühl, im Leben zu Hause zu sein.“¹²

„Wenn Geben und Nehmen im Gleichgewicht sind, funktioniert die Beziehung.“¹³

„Die Kinder reproduzieren in ihren Beziehungen mit diesen für sie wichtigen Erwachsenen ähnliche Beziehungen, wie sie sie von zu Hause her kannten.“¹⁴

Verwandte Alltagsbegriffe Gemeinschaftsgefühl

Wir-Gefühl

Teamegeist

Wir gehören zusammen

Verwandte Alltagsbegriffe Zugehörigkeit

Geliebt

Anerkannt

Einen Platz haben

⁹ Dreikurs (1994), S. 17

¹⁰ Dreikurs (1994), S. 23

¹¹ Dreikurs (1994), S.24

¹² Blumenthal, S. 73

¹³ Sprenger (2000), S. 191

¹⁴ Grawe (S2005), S. 208



Grundaussagen

- Das Gemeinschaftsgefühl ist ein wesentlicher Bestandteil des Wertesystems und äussert sich in der Bereitschaft des täglichen Zusammenlebens.
- Das Gemeinschaftsgefühl versteht den Menschen als Teil eines umfassenden Mobilés.
- Die Ausprägung des Gemeinschaftsgefühls ist nicht angeboren, sondern besteht als Anlage, die systematisch entfaltet werden kann.
- Das Handeln der Einzelpersonlichkeit ist gemeinschaftsfördernd oder gemeinschaftsbelastend.

Hauptaussagen

Die Individualpsychologie geht davon aus, dass der Mensch in seiner Beschaffenheit stets als Ganzes zu betrachten ist. In seiner Ganzheit, als Individuum, kann er jedoch nicht alleine existieren. Er braucht die menschliche Gemeinschaft. Der Begriff „Zugehörigkeitsgefühl“ beschreibt das Grundbedürfnis aller Menschen nach einem Platz in der Gemeinschaft. Fühlt er seinen Platz der Zugehörigkeit, entwickelt sich das Gemeinschaftsgefühl. Das Gemeinschaftsgefühl äussert sich bei jedem Einzelnen in dem Bewusstsein, mit den anderen verbunden und ihnen zugehörig zu sein und nicht abseits zu stehen. Er beginnt in der Gemeinschaft beizutragen. Das Allgemeinwohl der Subgruppe (Familie, Verein, Politik etc.) oder Menschheit und die gemeinsamen Ziele sind wichtig.

Kurz nach dem Ersten Weltkrieg gebrauchte Adler in dem politischen Aufsatz „Bolschewismus und Seelenkunde“ den Begriff Gemeinschaftsgefühl. In diesem Aufsatz rechnete er mit der bisherigen Machtkultur ab und meinte, dass es „zur verhängnisvollen Ausnützung des Gemeinschaftsgefühls durch das Streben der Macht“¹⁵ gekommen sei.

In diesem Zusammenhang bemerkte Adler, dass Macht nur durch das Gemeinschaftsgefühl (alle Menschen sind gleichwertig, wertvoll und nur als „Weltgemeinschaft“ zu verstehen) korrigiert werden kann. Macht ist ein Ausdruck von fehlendem oder nur teilweise vorhandenem Gemeinschaftsgefühl. Adler betonte, dass in jedem Menschen die Fähigkeit angelegt ist, durch die schöpferische Kraft den Sinn für die Gemeinschaft zu entwickeln. Das Gemeinschaftsgefühl ist nicht angeboren wie z.B. das Atmen, sondern ist lediglich eine angeborene Veranlagung, die es bewusst zu entfalten gilt. Je grösser die persönliche Entwicklung ist, umso fähiger ist der Mensch, sich mit anderen zu verbinden. Jeder Mensch lebt in einem Beziehungsnetz, welches auf unterschiedlichen Stufen gelebt werden kann. Ein Mensch kann sich verbunden wissen mit seiner Familie, seinen Freunden, seinen Nachbarn etc. Adler betont auch, dass das Gemeinschaftsgefühl in jedem Alter durch das Gefühl der Zugehörigkeit verbessert werden kann. Die Zugehörigkeit ist mehr als ein Gefühl; es ist eher eine Einstellung und Lebensform, bzw. die Identifikation mit der Gemeinschaft. Das einmal erworbene Gemeinschaftsgefühl hat keine gleich bleibende Qualität, es nimmt zu oder ab, je nach

¹⁵ Adler 1918 zitiert in Brunner / Titze (1995), S. 186



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

den dem Menschen gegebenen Lebensbedingungen/Zugehörigkeitsgefühl. Die Zusammenarbeit, das Vertrauen, die Achtung für den Einzelnen, sowie die soziale Gleichwertigkeit fördern den Prozess der Zugehörigkeit. Die Zugehörigkeit führt zu dem Ziel, seine eigene Person als zu einer Gruppe, der Menschheit zugehörig zu erleben. Das Gemeinschaftsgefühl verlangt die Wechselseitigkeit von Geben und Nehmen. Die Beitragsbereitschaft lässt Rückschlüsse ziehen über die Ausprägung des Gemeinschaftsgefühls einer Person und darüber, wie sehr sie sich einer Gemeinschaft zugehörig fühlt.

„Die Grösse des Gemeinschaftsgefühls wird sich in allen Lebensäusserungen zeigen. Es wird oft schon ganz äusserlich darin zum Ausdruck kommen, wie z.B. einer den andern anblickt, wie er ihm die Hand reicht, mit ihm spricht. Sein ganzes Wesen wird uns oft schon rein gefühlsmässig einen Eindruck vermitteln.“¹⁶

Ausreichendes Gemeinschaftsgefühl	Mangel an Gemeinschaftsgefühl
Teilnahme	mit sich beschäftigt
Zusammenarbeit	Konkurrenz
beitragen	von anderen abhängig
sich beteiligen	sucht Anerkennung / Lob
gegenseitiger Respekt, gegenseitige Hilfe	Gefühl von der Gemeinschaft getrennt zu sein
altruistisch, Wir-Gefühl	Ich-Haft
Mut zur Unvollkommenheit	sucht Kontrolle, Perfektionismus
Zugehörigkeitsgefühl	Minderwertigkeitsgefühl

Merke: Das Gemeinschaftsgefühl stellt sich dann ein, wenn sich Menschen angenommen wissen (zugehörig) und sie beginnen gemäss den eigenen Potenzialen mit ihren Gaben und Fähigkeiten beizutragen. Der einzelne Mensch sucht:

- Die Möglichkeit, wirklich dazuzugehören.
- Die Möglichkeit, eigene Ziele und Perspektiven aufzubauen.
- Die Möglichkeit, das Gefühl zu erleben, dass man wirklich etwas zur Gemeinschaft beisteuern kann.

Fazit

- Die Tatsache menschlicher Zusammengehörigkeit hat zur Konsequenz, dass auch die Lebensaufgaben nur gemeinsam bewältigt werden können. Folglich muss die Anlage zur Kooperation trainiert werden. Einfühlung, Identifizierung und Verstehen drücken sich in den täglichen Handlungen aus. Die Kooperation setzt eine Beziehung der sozialen Gleichwertigkeit voraus.
- Die Entwicklung des Gemeinschaftsgefühls ist der Schlüssel zur Gestaltung dauerhafter Beziehungen und glücklicher Zusammenarbeit für die kleine und grosse

¹⁶ Adler (1997), S. 153



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Gemeinschaft. Der Aufbau von Wir-Gefühl, etc. fördert die Entwicklung des Gemeinschaftsgefühls bei den beteiligten Personen.

Missbrauch

Das Zugehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl wurden im Laufe der Menschheit schon oft missbraucht und kann negativ gelebt werden. Meist ist es dann mit Macht/Machtmissbrauch verbunden und die Gleichwertigkeit aller Menschen lässt sich nirgends finden. Nebst den Vorkommnissen in der Zeitgeschichte (Kriege, Ideologien usw.) finden wir dieses Phänomen in zeitgenössischen, radikalen Gruppen aller Schattierungen.

Minderwertigkeitsgefühl

„Meine subjektiven Minderwertigkeitsgefühle haben allgegenwärtige Wirkung und sind entscheidend für meinen Lebensverlauf.“¹⁷

„Sobald ein Gefühl der Minderwertigkeit erweckt wird, ändert sich die ganze Richtung des Lebens.“¹⁸

„Wenn wir es nicht lernen, mit unseren Fehlern - und mit denen unserer Mitmenschen - zu leben, dann werden wir niemals im Stande sein, mit ihnen und mit uns selbst in Frieden zu leben.“¹⁹

„Solange wir untersuchen, was für eine Wirkung wir auf andere erzielen, solange es wichtig erscheint, zu erkennen und zu beweisen, wie gut oder wie schlecht wir sind, solange können wir nie das leisten, wozu wir eigentlich fähig wären, weil wir den grösseren Teil unserer Energie auf unsachliche Weise verschwenden.“²⁰

„Ichhafte Menschen haben immer Angst, selbst wenn sie gelernt haben ihre Angst zu verbergen, unter Umständen sogar hinter einer Heldenpose. Man kann auch sagen: Je weniger Mut jemand hat, desto ichhafter wird er sein.“²¹

Verwandte Alltagsbegriffe

Mangelnde Selbstachtung & Wert

Verwandte psychologische Begriffe

Minderwertigkeitskomplex

¹⁷ Merkblätter „Die Sprache“, SM 100 893

¹⁸ Dreikurs (1994), S.30

¹⁹ Dreikurs (1994), S. 34

²⁰ Blumenthal, S. 19

²¹ Blumenthal, S. 70



Grundaussagen

- Zu Beginn seiner Tätigkeit entwickelte Adler die Theorie der Organminderwertigkeit. Er stellte fest, dass Organminderwertigkeit einen Einfluss auf das Verhalten hat und dass manche Menschen die Minderwertigkeit kompensieren können. Diese individuellen Unterschiede bezeichnete Adler als schöpferischen Vorgang sowie als Wahlfreiheit.
- Daraus folgte in einem weiteren Schritt weniger die Aufmerksamkeit auf die Organminderwertigkeit, sondern vermehrt, wie der Mensch die Überwindung seiner Minderwertigkeitsgefühle sucht. Adler betonte in der Entwicklung seiner Theorie das Bestreben, Schwierigkeiten überwinden zu können.
- Im Streben nach Macht/Überlegenheit versucht der Mensch seine Minderwertigkeitsgefühle zu überwinden.

Hauptaussagen

„Mensch sein heisst, sich minderwertig zu fühlen“²², ist ein Ausspruch von Alfred Adler. Die Minderwertigkeit beginnt schon in der Kindheit, dann, wenn sich das Kind in alltäglichen Situationen mit älteren Kindern oder Erwachsenen vergleicht. Minderwertigkeitsgefühle sind die normale Reaktion auf die Feststellung, dass man nicht fähig ist, all das zu tun, was die Grossen tun. Das Minderwertigkeitsgefühl ist das unangenehme Eingeständnis der eigenen Unzulänglichkeit oder Unterlegenheit gegenüber anderen in einzelnen Situationen. Tatsächlich aber entsprechen das Mass und die Intensität von Minderwertigkeitsgefühlen keineswegs unseren wirklichen Fähigkeiten und Mängeln. Das Gefühl, geringer zu sein, hat in Wahrheit mit wirklicher Minderwertigkeit (z.B. Organminderwertigkeit) nichts zu tun. Wir haben es hier mit einer subjektiven Einschätzung, einer falschen Bewertung von Tatsachen zu tun. Durch unser Menschsein sind wir wertvoll, auch wenn wir fehlerhaft sind und nichts Aussergewöhnliches leisten. Doch durch die subjektive Beurteilung der Leistung und die Vergleiche beginnt man, an seinem Wert zu zweifeln. Dieses Vergleichen blockiert und hindert, da der Mensch im Vergleich mit anderen immer schlechter abschneidet. Der Zweifel am eigenen Wert und an den eigenen Fähigkeiten wirkt hemmend. Das Minderwertigkeitsgefühl ist wie eine Bewegungsrichtung, welche das ganze Leben beeinflusst; statt zur Gemeinschaft hin, lebt man selbstzentriert. Wenn wir mit uns und unseren Mitmenschen in Frieden leben wollen, müssen wir lernen, mit unseren eigenen Fehlern und denen unserer Mitmenschen zu leben. Die gestaltende Kraft bestimmt die Aktivitäten sowie die Überwindung der Minderwertigkeitsgefühle, welche in Bezug auf die Nützlichkeit für das unmittelbare soziale Umfeld gelebt werden. Das „Nutzen bringen“ ist ein Beitrag für die Gemeinschaft.

„Der Mensch ist ein soziales Wesen und strebt nach Gemeinschaft.“²³ Er befindet sich grundsätzlich mit allen Mitmenschen auf der gleichen Ebene der Gleichwertigkeit.

²² Adler (1997), S.7

²³ vgl. auch Dreikurs (1994), S.31



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Jedoch beginnt er durch die eigene Beurteilung seiner Werke und die Vergleiche mit anderen, an seinem eigenen Wert zu zweifeln. Durch die Selbsteinschätzung findet sich der Mensch in der Minussituation. Durch die Beurteilung und die Vergleiche fällt der Mensch durch ein subjektives Gefühl „nach unten“ in den Bereich der Minderwertigkeit oder der Unterlegenheit. Er fühlt sich erniedrigt und den anderen unterlegen. Da er dies nicht aushalten kann und will, versucht er, das vermeintliche Minderwertigkeitsgefühl durch Überlegenheit zu überwinden. Er strebt „nach oben“ (gibt sich z.B. überlegen oder wertet andere ab) und versucht dadurch das Minderwertigkeitsgefühl zu überwinden. Sein Ziel ist, sich durch diese Aktion wieder in der Gleichwertigkeit zu fühlen (Selbstsicherung – ich bin ok). Siehe dazu Abbildung Seite 14.

Eine Überkompensation hat jedoch einen hohen Energieverbrauch und führt zur Ichbezogenheit. Egal, wie viel Macht, Liebe, Anerkennung und Schönheit oder Bildung dieser Mensch erreichen wird, er wird immer mit der Angst weiterleben, dass er, so wie er ist, nicht gut genug ist. Es gilt also, sich von dem Minderwertigkeitsgefühl zu befreien. Befreien geht nur mit dem Gefühl und Wissen: Durch meine blossе Existenz habe ich einen Wert; mein Platz im Leben ist mir sicher. Wir selbst geben uns den Wert! Wir müssen lernen, mit unserer Unvollkommenheit und Fehlerhaftigkeit zu leben. Dies führt zu einer angemessenen Anspruchshaltung, grössere Fehler durch kleinere zu ersetzen.

Überkompensation: Adler beschreibt dies „mit einer besonderen Hast, mit starken Impulsen, die weit über das gewöhnliche Mass hinausgehen, und ohne Rücksicht auf die Umgebung, suchen sie ihre eigene Position sicherzustellen.“²⁴ Im Alltag wirken diese Menschen aktiv und dynamisch, voller Elan. Ihr Verhalten und ihre Worte sind jedoch oft demonstrativ, unangemessen und überschüssend.

Fazit

- **Das Minderwertigkeitsgefühl ist bestimmend für:**
 - Überkompensation
 - Ehrgeiz / Machtstreben
 - Kontrollverhalten
 - Sicherungsmechanismen
 - Abwehr / Angriff
 - neurotisches Verhalten (u.a. Süchte, psychogenes Verhalten)
 - Ich-Bezogenheit

- **Ist die Grenze der/des persönlichen:**
 - Einsichtsbereitschaft
 - körperlichen / seelischen Gesundheit
 - sozialen Kompetenz
 - Beziehungsbereitschaft
 - Zugehörigkeit- und des Gemeinschaftsgefühls

²⁴ Adler (1997), S. 77



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Führungs- und Erziehungsstils
- Ausmasses fremder Ermutigung oder Entwertung
- **Wirkt sich aus bei der/beim:**
 - Auswahl von Freunden und Mitarbeitern
 - Lebenszufriedenheit und beim Erfolg
 - Lernbereitschaft
 - Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen bzw. Risiken abzulehnen
 - Verhalten in Konflikten
 - sozialen Verhalten
 - Gesprächserfolg
 - Einsatz von Machtmitteln

„Oft nur durch einen Vergleich mit anderen sich „minder – wert“ fühlt, umso mehr strebt er nach einem Ausgleich (Kompensation).“²⁵

Nahziele

„So müssen wir also neben den Zielen des Lebensstiles (Finalität) die Nahziele erkennen, die er (der Mensch) sich in den momentanen Gegebenheiten seines Lebens setzt.“²⁶

„Sie sind eine Art Notlösung in einer momentanen Belastungssituation und halten in ihrer Wirksamkeit nicht lange vor, vermitteln aber vorübergehend eine Art Genugtuung bei einer im Grunde schwelenden Unzufriedenheit mit sich selbst oder einer sozialen Position.“²⁷

Verwandte Alltagsbegriffe

Auffallende Verhaltensweisen
Störendes Verhalten

Grundaussagen

- Der einzelne Mensch möchte seinen Wert in der Gemeinschaft, zu der er gehört, erhalten. Verliert er diesen Platz gefühlsmässig, bemüht sich der Mensch mit auffälligen, störenden oder sogar asozialen Handlungsweisen, seinen Selbstwert abzusichern.

²⁵ Brunner / Titze (1995), S. 341

²⁶ Dreikurs (1994), S. 73

²⁷ Brunner / Titze (1995), S. 341



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Notgedrungen nimmt oder wählt er erreichbare, aber nur kurzfristig wirksame Ziele.
- Die Nahziele sind einerseits an der Handlung zu erkennen. Andererseits im Gefühl des Gegenübers: Das Gefühl zeigt auf, in welcher Stufe der Nahziele sich die handelnde Person befindet.
- Die Nahziele sind fast ausschliesslich in allen Formen von sozialen, zwischenmenschlichen Beziehungen anzutreffen (Partnerschaft, Arbeit, Kinder, Freundschaften usw.)

Hauptaussagen

Der Begriff Nahziele geht auf Rudolf Dreikurs, einen Schüler Adlers, zurück. Er verwendete diesen Begriff erstmals, als er die Zielausgerichtetheit unerwünschten Verhaltens bei Erwachsenen und Kindern untersuchte. Der Mensch bemüht sich mit auffälligen oder sogar unsozialen Handlungsweisen um die Absicherung seines Selbstwertes. Und je mehr er sich in seinem Selbstwert gefährdet sieht, umso mehr strebt er nach Ausgleich. Durch diese Kompensation erhofft er sich das Wiedererreichen seines Platzes, seines Wertes, seines Seelenfriedens. Jedoch erweisen sich die Nahziele notgedrungen nur als kurzfristig wirksame Ziele. Diese angestrebten Nahziele sind immer eine Notlösung in der momentanen Situation und nicht anhaltend in der Wirkung.

Die 4 Nahziele:

1. Aufmerksamkeit erlangen
2. Macht/Überlegenheit
3. Rache/Vergeltung
4. Resignation

Wirkung der Nahziele

Aufmerksamkeit erlangen durch zu spät kommen, widersprechen, laut, auffällig, wehleidig, etc. sein. Das Gegenüber fühlt sich durch die Aktion gestört. Ziel: Stören, um durch die erzielte Aufmerksamkeit das Gefühl der Beachtung zu erlangen = Wiederherstellung des Selbstwert/des eigenen Platzes

Macht/Überlegenheit erzielen durch Recht haben wollen, ins Wort fallen, Aggressionen, Jähzorn, das letzte Wort haben wollen, bestimmend, Arroganz, nicht beachten, angeben, moralische Überlegenheit, nörgeln, entwerten. Vereinbarte Dinge nicht erledigen etc. Das Gegenüber fühlt Gefühle wie Wut, Ärger, ist herausgefordert. Das Ziel: Durch Macht und Kampf dem Andern zeigen, dass er/sie nicht in der Position ist, mich beherrschen zu können. Fühlen des eigenen Platzes/Wertes.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Rache/Vergeltung. Haben die ersten zwei Ziele nicht das Erhoffte gebracht, kommt nun die Rache/Vergeltung ins Spiel. Kaputt machen, zerstören, blamieren, davonlaufen, Schweigen – was auch immer dazu beiträgt, den Andern zu verletzen. Das Gegenüber fühlt sich verletzt, stark wütend.

Resignation = Rückzug in die Passivität und Teilnahmslosigkeit. Es bringt ja alles nichts, ich schaffe es nicht, meinen Platz in der Gesellschaft, in der Arbeit oder im persönlichen Beziehungsnetz wiederzuerlangen. Entmutigte und resignierte Menschen nehmen nicht mehr teil am Leben. Das Gegenüber fühlt sich durch die Aktion hilflos und machtlos. Weiss keine Lösung mehr, kommt nicht mehr an die Person heran.

Auflösung und Korrektur der Nahziele durch das Umfeld

Nur wenn Menschen diese Zusammenhänge verstanden haben, können sie diesen Mechanismus bei einem betroffenen Menschen durch unerwartetes Verhalten und gleichzeitige Beziehungsintensivierung unterbrechen.

Das Unerwartete tun. Wirkung erkennbar durch den Erkennungsreflex. Das beabsichtigte Ziel durch erraten/ansprechen eingrenzen. Wir können anhand der eigenen Gefühle erkennen, was der andere beabsichtigt (deshalb sich rausnehmen, Distanz schaffen, durchatmen). Dem Betreffenden vermehrt Aufmerksamkeit und Ermutigung schenken, jedoch nicht in der störenden Situation. Merke: Auch durch Zurechtweisung erhält die Person Aufmerksamkeit.

Nicht kämpfen. Der Provokation nicht aufsitzen. Davon laufen oder ähnliches mit dem Hinweis, dass man nicht auf den Machtkampf einsteigen werde. Gleichwertigkeit zeigen.

Ermutigung Der Mensch versucht durch die Nahziele seinen verloren geglaubten Platz wieder zu erlangen. Sein Wert in der betreffenden sozialen Struktur ist für den Menschen nicht mehr gegeben. Ehrliche Ermutigung und Wertschätzung hilft dem Betreffenden, sich aus der Entmutigungsspirale zu winden. Seinen Platz wieder zu finden. Dadurch entfallen die Nahziele.

Selbstdiagnose:

Durch die Beobachtung des eigenen Verhaltens, kann selbst abgeschätzt werden, wozu man das bezeichnende Verhalten einsetzt und daher den Blick auf die Frage richten, wo dass das eigene Leben nicht mehr stimmt und was es jetzt brauchen würde um den Selbstwert/Platz ohne die Nahziele wiederzuerlangen.

Fazit

- Im Umgang mit störenden Verhaltensweisen sind Affektreaktionen immer falsch. Sie sind das, was der andere will. Nur das wertfreie, verstehende Aufdecken des Zieles schafft die Voraussetzung, störende Verhaltensweisen aufzulösen.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- In Konfliktsituationen ist es hilfreich, das unerwünschte Verhalten eines Menschen, in welchem er unbewusst in absteigender Form die vier Nahziele anstrebt, als Folge seiner Entmutigung zu verstehen. Es gilt ermutigend zu handeln, statt mit der sonst üblichen Abwertung oder Verurteilung zu reagieren. Ansonsten wird die Entmutigung des kritisierten Menschen noch grösser und er steigt zum nächsten Nahziel.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Ganzheitlichkeit / Holismus

Adlers Individualpsychologie ist eine Sozialpsychologie.²⁸

Verwandte psychologische Begriffe

Holismus

Sozialpsychologie

Systemtheorie

Grundaussagen

Die Individualpsychologie ist eine verstehende, ganzheitliche (holistische) Tiefenpsychologie. Alfred Adler begründete mit der Individualpsychologie eine humanistische und systemisch orientierte Sozialpsychologie. Sie betrachtet den Menschen ganzheitlich als Einheit von Geist und Körper und als Gemeinschaftswesen, also in untrennbarer Beziehung zu anderen. Sie schenkt den sozialen Bedingungen und Bezügen, unter denen sich die Persönlichkeitsentwicklung des Einzelnen vollzieht, besondere Aufmerksamkeit.

Hauptaussagen

Mit dem Wort „Individualpsychologie“ wird ausgedrückt, dass der Mensch ganzheitlich und nicht als Zusammenstellung einzelner, sich widersprechender Teile (Freud) zu sehen ist.

Alle Teile eines Menschen wie Gewissen, Gefühle, Seele, Geist, Körper funktionieren gemeinsam auf Ziele hin. Diese Ziele haben ihre Grundlage in den persönlichen Überzeugungen gemäss dem Lebensstil.

Die Betonung dieser Sichtweise ist auch historisch zu verstehen. Mit der Begründung der Individualpsychologie wandte Adler sich u.a. gegen Freuds Unterteilung in Ich, Es und Über-Ich. Gegen die Fremdsteuerung des Menschen und damit schlussendlich für die Verantwortlichkeit des Menschen.

Freud versuchte, die Phänomene des menschlichen Seelenlebens konsequent aus von der Warte des Biologen her zu beschreiben und zu erklären. Als Motor aller menschlichen Bewegung und Dynamik sieht er somatische Gegebenheiten an, die sogenannten Triebe die scheinbar eigenständige Ziele verfolgen und bei der Verfolgung dieser Ziele sogar miteinander in Konflikt geraten können.

Die Individualpsychologie hält am Zusammenspiel sämtlicher organischer und psychischer Kräfte des Menschen auf ein (unbewusstes) Ziel hin, fest.

²⁸ Heinz Ansbacher zitiert in M. Titze, Wörterbuch der Individualpsychologie, S. 466



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Hierbei können sich beispielsweise der Körper und die Seele (Psyche) verbinden und psychosomatische Beschwerden erzeugen. Dies um wiederum beispielsweise einer möglichen Niederlage durch körperliche Beschwerden auszuweichen. In diesem Konflikt zwischen möglicher Beschämung (Niederlage) und dem gesetzten Anspruch der Vollkommenheit (Ziel), nimmt die somatische Erkrankung des Körpers der Person die Erfahrung der Niederlage ab. „Ich konnte nicht lernen, weil ich unglaubliche Kopfschmerzen hatte“.

Die Individualpsychologie wehrt sich gegen die Verselbständigung einzelner Teile der Person. Sie lehrt darauf zu achten, welche Ergebnisse schlussendlich erreicht werden. Sie fragt, zusammen mit dem Betroffenen nach den von ihm Erlebten und nach seinen subjektiven Bewertungen. Lässt ihn darüber nachdenken, zu welchen Zielen ihn diese führen, und ob er zur Erreichung dieses Zieles das entsprechende Erleben unbewusst selbst herbeigeführt und verstärkt „arrangiert“ haben könnte.

Adler macht darauf aufmerksam, dass sich in der Psychodynamik des Menschen das Individuum (die unteilbare Einheit) als Täter seiner Taten anzusehen ist.

Im ursprünglichen Sinn befasst sich die Individualpsychologie also mit dem Individuum und dessen Schlussfolgerungen aus dem primären (ersten)h Bezugssystem (Eltern, Familienkonstellation, frühe Erfahrungen u.a.) Seiner Interpretationen der Erlebnisse und dem daraus entstehenden Leitsystem für sein Leben (Lebensstil).

Hierbei ist die holistische (ganzheitliche) Betrachtungsweise eines Problems oder Handlung einer Person von hoher Wichtigkeit. Denn nur wenn ein Klient die Eigenverantwortung ableitend aus seiner Selbststeuerung übernimmt, kann ihn dies in die Handlungsfreiheit und damit zur konstruktiven Überwindung einer Lage/Überzeugung führen.

Fazit

Alfred Adler sieht den Menschen als soziales Wesen das so oder so stets auf die Mitmenschen bezogen ist. Natürlich richtete auch Adler das Augenmerk auf Teilaspekte der Persönlichkeit, aber er war überzeugt, dass die einzelnen Züge eines Menschen wiederum nur auf dem Hintergrund seiner Ganzheit zu verstehen sind. Damit stand er vor der Tatsache, dem sich eigentlich jeder gegenüber sieht, der einen Sachverhalt verstehen will: Die einzelnen Teile sind nur verstehbar im Hinblick auf das Ganze, und das Ganze wiederum kann nur erfasst werden, sofern einzelne Teile verstanden werden.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Die Kunst der Ermutigung

Eine ermutigende Beraterin werden

Ein ermutigender Berater werden

Das Wort Ermutigung gehört nach dem Duden mit der Vorsilbe – er – zu der Gruppe von Wörtern, die die Erreichung eines Zweckes ausdrücken.

Z.B. -schwerer machen = erschweren

-leichter machen = erleichtern

-mutiger machen = ermutigen

Somit ist auch das Ziel definiert, weshalb beratende Personen zu ermutigenden Menschen werden sollen.

Denn Menschen die ermutigt werden, werden mutiger. Mut ist ein Ausdruck des Selbstvertrauens und das wiederum erwächst aus dem Glauben, dass wir fähig sind etwas zu tun, etwas zu können, wertvoll zu sein und einen Platz zu haben.

Rudolf Dreikurs ist der Meinung, dass Menschen Ermutigung benötigen wie Pflanzen Sonnenlicht und Wasser.

Alfred Adler sieht drei Ebenen der Ermutigung.

1. Ebene

Ermutigung durch Erfolg bzw. Leistung

Jeder Mensch der etwas macht und dafür ehrliches Lob erhält, wird ermutigt. Es ist eine Ermutigung die auf einem Resultat, auf einer Leistung beruht und wird deshalb als Lob eingestuft.

Negative Nebenwirkungen:

Der Mensch ist nur dann gut genug, wenn er gut ist, so gut, dass die Leute es merken. Lob kann abhängig machen. Die Bestätigung von anderen Menschen wird der Massstab für den eigenen Wert. Lob kann auch als ein Druckmittel erlebt werden ja in der Leistung nicht nachzugeben. Bei Kindern die Lob erhalten, ist auch zu beobachten, dass sie rebellieren, weil sie dahinter den Druck verspüren, nach den Erwartungen der Eltern leben zu müssen.

2. Ebene

Ermutigung durch die Bemühung und den Fortschritt

A) Dies ist eine anerkennende Äusserung, wenn Lob nicht angebracht ist. Wenn eine Anstrengung nicht das gewünschte Resultat erzielt, so kann man auch nicht loben, dann soll ermutigt werden. Ermutigung bezieht sich auf die Anerkennung von der Anstrengung und den Fortschritten, nicht auf das fertige Produkt. Ermutigung ist ein



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Vorgang der den Menschen hilft, den Glauben an sich und seine Möglichkeiten zu stärken.

Ermutigung durch persönliche Stärken und Qualifikationen

B) Ermutigung auf dieser Ebene beinhaltet zudem die Betonung von Fähigkeiten, welche das Innenkriterium eines Menschen stärkt.

3. Ebene

Existenzielle Ermutigung

- Ich habe Vertrauen zu dir
- Ich nehme dich an
- Ich glaube an dich
- Du bist du und deshalb wertvoll

Ermutigung ergibt Zugehörigkeitsgefühl - Zugehörigkeitsgefühl setzt Fähigkeiten frei, die Lebensaufgaben zu meistern.

Die Lebensaufgaben zu meistern, ergibt soziale Kompetenz und Zufriedenheit.

Die A und B Säule

A – Säule (Ebene 2&3)

Existenzielle Ermutigung

Ergibt:

Glaube an sich

Vertrauen in sich

Selbstannahme

Ich bin ich – und das ist gut so

Ich kann was

B – Säule (Ebene 1)

Verhaltensorientierte Ermutigung

Ergibt:

Lob

Freude

Stolz, gutes Gefühl

Ansporn zu Leistung

Ist die Basis der existenziellen Ermutigung gegeben, braucht es wenig Ermutigung in der verhaltensorientierten Säule – diese ergibt sich aus Säule A.

A = stärkt das Innenkriterium eines Menschen

B = ist ein Aussenkriterium



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Ermutigung ist eine Lebenseinstellung

Die Haltung, aus der aufrichtige Ermutigung entstehen kann, ist eine Reihe von Eigenschaften die wir uns aneignen können.

- aufmerksam zuhören
- mit einem freundlichen Blick anschauen
- mit einer freundlichen Stimme sprechen
- nicht übelnehmen – verzeihen
- geduldig sein – Zeit haben
- Interesse zeigen und zum sprechen anregen
- Das Gute betonen
- Versuche und Fortschritte anerkennen
- Begeisterung zeigen
- Körperkontakt herstellen

Ermutigung ist eine Kunst

Ermutigung ist das, was vom Empfänger als Ermutigung empfunden wird. Also das Resultat. Theo Schoenaker schreibt in seinem Buch „MUT TUT GUT“:

„Wenn ich Dich anschau, berühre, ein gutes Wort der Anerkennung sage, Dich sein lasse wie Du bist, Dich in Deinen eigenen Absichten bestärke oder dich anlächle und du fühlst Dich dadurch besser - dann war das was ich tat, eine Ermutigung für Dich!“

„Ermutigung ist jedes Signal der Aufmerksamkeit, die das Zugehörigkeitsgefühl weckt oder stärkt.“



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Die fünf Lebensaufgaben

In unseren Lebensaufgaben nach **Alfred Adler** haben wir drei **soziale** Lebensaufgaben – Aufgaben die mit Menschen im Zusammenhang stehen.

Es sind dies **1. LIEBE 2. ARBEIT 3. GEMEINSCHAFT**

Nicht selten stehen diese auch heute noch in der IP-Literatur als **die** Lebensaufgaben schlechthin. Was so viel heisst, dass Individualpsychologen noch heute strittig sind, ob die zwei Lebensaufgaben, die später von Dreikurs und Mosak hinzugefügt wurden, anerkannt sein sollen.

LIEBE	ARBEIT	GEMEINSCHAFT
Ehe und Partnerschaft	Tätigkeit	Freundschaften
Sexualität	Freizeit	Nachbarschaft
Kommunikation	Vorgesetzte	Vereine/Kirche
Kinder	Mitarbeiter	die Andern
Eltern	Laufbahn	Politik
Erweiterte Familie	Work-Life Balance	

DIE BEIDEN PERSÖNLICHEN LEBENSAUFGABEN

Rudolf Dreikurs und Harald Mosak haben aus Beobachtungen und Erfahrungen den drei Lebensaufgaben von Adler noch zwei hinzugefügt.

4. SELBST	5. KOSMOS
Selbst	Tierwelt
Annahme	Umwelt
Selbsterziehung	Sinnfrage
Muse	Religion / Glaube
Körper	Ethik
Gesundheit	

Sie sind der Meinung, dass die 4. und 5. Lebensaufgabe gut gelöst, eine grosse Hilfe in den drei adlerianischen Lebensaufgaben darstellen.

Ist jemand gepflegt, können ihn einfach alle besser riechen. Ist eine Person ausgewogen und gönnt sich die notwendige Erholung, kann sie in dem was sie tut viel mehr erreichen und ist weniger schnell am Limit – privat wie beruflich. Kommt dazu noch die Bereitschaft, sich im Sinne der Selbsterziehung zu prüfen, sich selbst zu



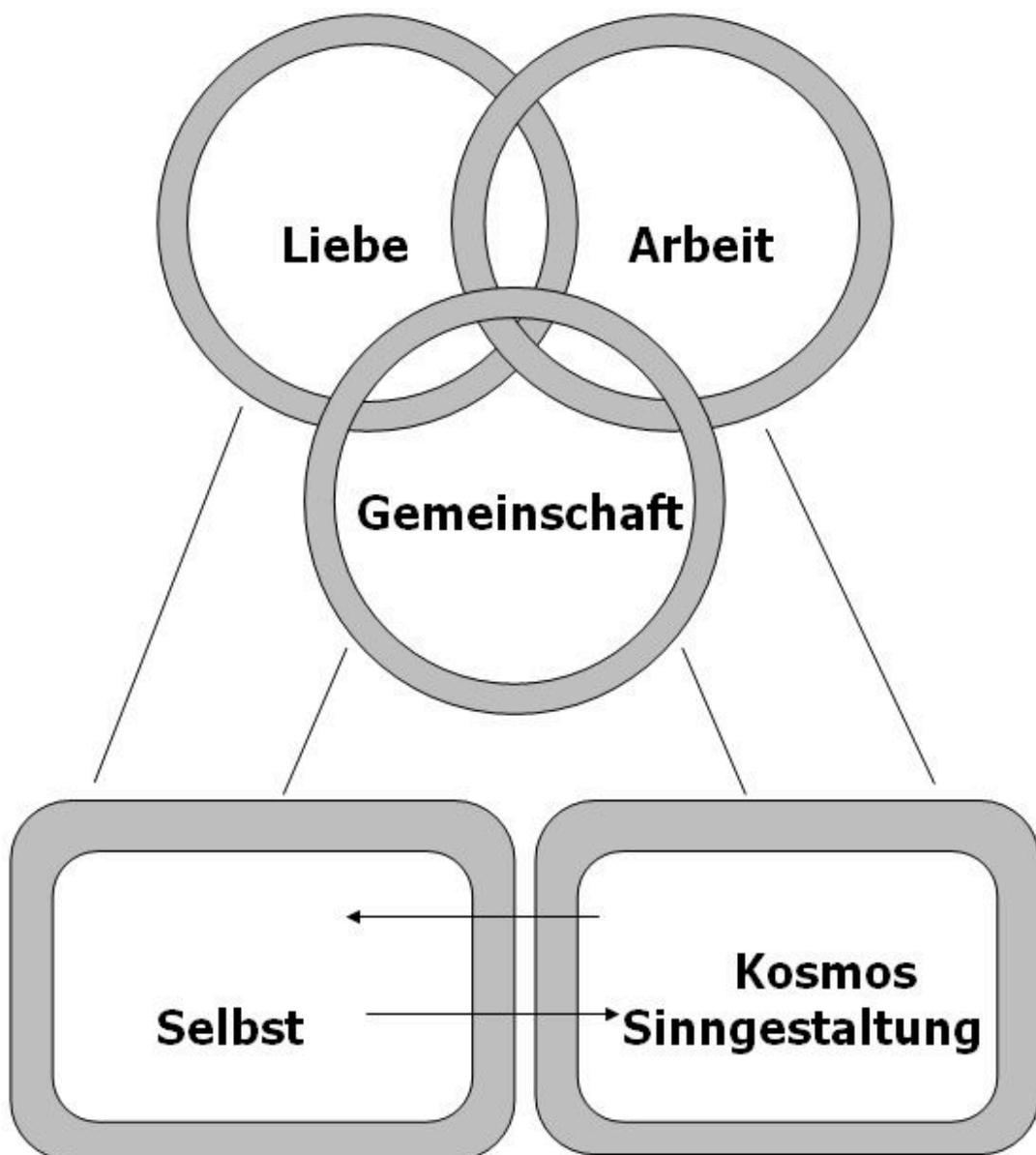
AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

hinterfragen und seine Muster zu erkennen, dann ist dies eine wesentliche Stütze der 3 adlerischen Lebensaufgaben.

Sind die Sinnfrage und die persönliche Positionierung im Bereich „Kosmos“ erarbeitet, so ergibt dies eine Stärkung und Festigung der eigenen Lebensausrichtung. Was wiederum eine Stütze und Hilfe in den anderen Lebensaufgaben bedeutet.

Bildliche Darstellung





AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

BERATUNG

In der Beratung ist es wichtig, im Verlaufe der ersten Beratungssitzungen oder als eigenständige Technik, Fragen bezüglich den fünf Lebensaufgaben zu stellen. Dazu die Frage: Wie zufrieden bist du damit? Wir erhalten dadurch viele Informationen zu Problemkreisen im Leben der Ratsuchenden. Gegebenenfalls finden sich auch die schwellenden Herde hinter einem Problem das uns vom Klienten als vordringliches Problem (Präsentierproblem) dargestellt wird. Dies ist im speziellen bei psychosomatischen Beschwerden oft der richtige Weg um schnell und präzise an die Hauptursache zu kommen. Ebenso bei KlientInnen die sich schwertun, ihr Problemfeld einzugrenzen. Dies zeigt sich in „flatterhaftem“ Erzählen aus allen Lebensfeldern ohne Konkretisierung. Hier hilft die Technik zur Herstellung einer Ordnung/Gliederung der Auftragsabfolge.

Es kann auch mit dem Fragebogen „Lebensaufgaben / Selbsteinschätzung“ gearbeitet werden.

Entdeckt die beratende Person, dass ein Ratsuchender in zwei der drei adlerischen Lebensbereichen grössere Probleme hat, weiss er, dass dieser Mensch in ernsthaften Problemen steckt und unbedingt Hilfe braucht, auch wenn er dies vielleicht herunterspielt. Dies mit allgemeinen Redeformen wie „jeder muss mal unten durch“ oder „Unkraut vergeht nicht“.

Besondere Aufmerksamkeit ist dann geboten, wenn alle drei adlerischen Lebensaufgaben massiv gestört sind – hohe Selbstmordgefahr! Diese Möglichkeit muss dann unbedingt angesprochen werden. Als Sofortmassnahme ist ein Vertrag auszuhandeln.

Vertrag

Der Klient unterzeichnet ein Schreiben, in dem er die Namen von Personen nennt an die er sich sofort wendet, wenn ihm suizidale Gedanken kommen. Er unterzeichnet darin dem Berater gegenüber ein Versprechen, das erwiesenermassen als Hemmschwelle zum Suizid wirken kann.

Als weitere Massnahme ist der Besuch eines Arztes zu empfehlen. Am besten wird diese Empfehlung auf dem zu unterzeichnenden Blatt festgehalten. Dies zur rechtlichen Absicherung Deiner eigenen Person.

Hier sei auch erwähnt, dass es sich für einen Berater/eine Beraterin empfiehlt, eine Berufshaftpflicht-Versicherung abzuschliessen. Dieser rechtliche Schutz ist empfehlenswert und die kollektive Versicherung kann über die Schweizerische Gesellschaft für Beratung www.sgfb.ch abgeschlossen werden.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Gegebenenfalls gilt es auch, dem Klienten, der Klientin eine Psychotherapie zu empfehlen. Allerdings unbedingt vorher abklären, weshalb gerade Du ausgewählt wurdest, die Vertrauensperson zu sein.

Weiterführende Literatur

Individualpsychologie Fachliteratur

- Adler Alfred, *Menschenkenntnis*, Psychologie Fischer, Frankfurt 1997
- Alfred Adler, *Der Sinn des Lebens*, Psychologie Fischer, Frankfurt 1996
- Alfred Adler, *Praxis und Theorie der Individualpsychologie*, Psychologie Fischer, 4. Aufl., Frankfurt 1992
- Ansbacher Heinz L. / Ansbacher Rowena R., *Alfred Adlers Individualpsychologie*, Ernst Reinhardt Verlag, 4. Aufl., Basel 1995
- Blumenthal Erik, *Neue Wege zur inneren Freiheit. Praxis und Theorie der Selbsttherapie*, Horizonte Verlag, 13. Aufl., Stuttgart
- Blumenthal Erik, *Verstehen und Verstanden werden. Die neue Art des Zusammenlebens*, Rex Verlag, 5. Aufl., Luzern 1977
- Brunner Reinhard / Titze Michael, *Wörterbuch der Individualpsychologie*, Ernst Reinhardt Verlag, 2. Aufl., München 1995
- Dreikurs Eva, *Individualpsychologische Theorie. Eine Einführung*, RDI Verlag (kann bei mir für Fr. 8.- bestellt werden)
- Dreikurs Rudolf, *Grundbegriffe der Individualpsychologie*, Klett-Cotta, 7. Aufl., Stuttgart 1997
- Dreikurs Rudolf, *Selbstbewusst. Die Psychologie eines Lebensgefühls*, Deutscher Taschenbuch Verlag, 2. Aufl., München 1995
- Kaminski Katharina / Machenthun Gerald (Hrsg.), *Individualpsychologie auf neuen Wegen*, Verlag Königshausen & Neumann GmbH, Würzburg 1997
- Leeman Kevin, *Kindheitserinnerungen. Der Schlüssel zu ihrer Persönlichkeit*, Claudius Verlag, 1. Aufl., München 1990
- Leman Kevin, *Geschwisterkonstellation. Die Familie bestimmt ihr Leben*, Claudius Verlag, 1. Aufl., München 1991
- Mosak Harold H. / Maniaci Michael P., *Beratung und Psychotherapie. Die Kunst im richtigen Moment das Richtige zu tun*, RDI Verlag, 1. Aufl., Sinntal-Züntersbach 1999
- Ruthe Reinhold, *Die Seelsorge-Praxis. Handbuch für Beratung und Therapie – Lebensstilanalyse – Gesprächsführung – Familienberatung*, Brendow Verlag, 1. Aufl., Moers 1998
- Ruthe Reinhold, *Wenn die Fetzen fliegen, Vom richtigen Umgang mit Ärger, Aggression, Zorn und Gewalt*, Brendow Verlag, 1. Aufl., Moers 1997
- Schmidt Rainer (Hrsg.), *Die Individualpsychologie Alfred Adlers*, Fischer Taschenbuch Verlag, 1. Aufl., Frankfurt 1989



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Schoenaker Theo (Hrsg.), *Ja..., aber! Eine individualpsychologisches Konzept des Stotterns*, RDI Verlag, 1.Aufl., Sinntal 2000

Schoenaker Theo, *Mut tut gut. Das Encouraging- Training*, 7. Aufl., RDI Verlag, Sinntal-Züntersbach 2000

Schottky Albrecht / Schoenaker Theo, *Was bestimmt mein Leben? Wie man die Grundrichtung des eigenen Ich erkennt*, Goldmann Verlag, 1. Aufl., München 1995

Schottky Albrecht, *Die Bedeutung der Kindheit für das erwachsene Leben*, RDI Verlag, 1.Aufl., Sinntal-Züntersbach 1997

Titze Michael / Gröner Horst, *Was bin ich für ein Mensch? Anleitung zur Menschenkenntnis*, Herder Verlag, 1. Aufl., Freiburg 1989

-

Individualpsychologische Erziehungsliteratur

Dinkmeyer Don und andere, *Step - Das Elternbuch*, Beltz Taschenbuch, Weinheim 2005

Dreikurs Rudolf / Loren Grey, *Kinder lernen aus den Folgen. Wie man sich Schimpfen und Strafen sparen kann*, Herder Spektrum, 15. Aufl., Freiburg 1991

Dreikurs Rudolf, Blumenthal Eric, *Eltern und Kinder – Freunde oder Feinde*, Klett-Cotta, 2. Aufl., Stuttgart 1992

Dreikurs Rudolf, Stoltz Vicki, *Kinder fordern uns heraus*, Klett – Cotta, 2. Aufl., Stuttgart 1997

Schoenaker Theo (Hrsg.), *Versteh mich doch! Väter und Mütter berichten von Scheitern und Aufarbeitung ihrer Eltern-Kind-Beziehung*, Horizonte Verlag, 1. Aufl., Stuttgart 1993

Schoenaker Theo und Julitta / Platt John M., *Die Kunst als Familie zu leben*, Herder Verlag

Veith Peter, *Eltern nehmen Kinder ernst. Die 7-Schritte-Methode zur Lösung von Familienkonflikten nach Rudolf Dreikurs*, Herder Verlag, 1. Aufl., Freiburg 1998

Individualpsychologische Literatur für die Paarbeziehung

Dreikurs Rudolf, *Die Ehe, eine Herausforderung. Dialog und Praxis*, Klett-Cotta, 2. Aufl., München 1994

Schoenaker Antonia und Theo, *Die neue Partnerschaft. Das Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz*, Goldmann Verlag, Berlin 1988

Schoenaker Theo, *Die kreative Partnerschaft*, 1. Aufl., RDI Verlag, Sinntal-Züntersbach 2000

Individualpsychologische Managementliteratur

Bayer Hermann, *Coaching Kompetenz*, Ernst Reinhardt Verlag, 1. Aufl., München 1995

Fuchs-Brüninghoff Elisabeth / Gröner Horst, *Zusammenarbeit erfolgreich gestalten. Eine Anleitung mit Praxisbeispielen*, Deutscher Taschenbuch Verlag, 1. Aufl., München 1999

Hugo-Becker Annegret / Becker Henning, *Motivation. Neue Wege zum Erfolg*, Deutscher Taschenbuch Verlag, 1. Aufl., München 1997

Hugo-Becker Annegret / Becker Henning, *Psychologisches Konfliktmanagement*, Deutscher Taschenbuch Verlag, 2. Aufl., München 1996



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE