



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Früherinnerungen / Kindheitserinnerungen und Lebensstilanalyse

Es gibt **fünf, höchstens sieben** Erinnerungen die für eine Lebensstilanalyse relevant und wichtig sind, die Leitlinien aufzeigen. Weitere Erinnerungen sind in der Regel Wiederholungen der Linien.

Interessant ist die Tatsache, dass sich der Mensch aus all den Abertausenden von Erinnerungen nur diejenigen behält, die mit seinem Lebensstil zu tun haben. Wenn wir einen Menschen und seine Lebensideen, den Platz den er sich selbst und anderen gibt, seine Probleme, Ängste oder was auch immer verstehen wollen, müssen wir seine Leitlinien erkennen.

Welche Erinnerungen sind nun brauchbar?

Kindheitserinnerungen die uns auf die Spur bringen sind immer **einmalige Begebenheiten**, andernfalls handelt es sich um einen Bericht aus der Kindheit, der uns wenig Material zur Erfassung der privaten Logik liefert. Zudem sind diese Erinnerungen aus dem Alter bis maximal 10 Jahre. Je früher die Erinnerung, je unverfälschter die Aussage über den Lebensstil der Person.

Alfred Adler: „Es gibt keine „zufälligen Erinnerungen“; aus der unberechenbar grossen Anzahl von Eindrücken, die den Menschen treffen, wählt er nur jene als Erinnerungen aus, von denen er – wenn auch nur dunkel – spürt, dass sie für seine Entwicklung wichtig waren. So stellen seine Erinnerungen eine „Lebensgeschichte“ dar, eine Geschichte, die er sich selbst erzählt, um sich zu warnen oder zu trösten, sich die Ausrüstung auf sein Ziel zu erhalten und sich darauf vorzubereiten, mit Hilfe verflüsselter Erfahrungen der Zukunft mit einem bereits erprobten Handlungsstil zu begegnen.“

Was eigentlich nichts anderes bedeutet, als dass der Mensch sein Handwerkszeug, wie er Situationen meistert oder angeht aus der Vergangenheit, aus seiner Kindheit holt. Das heisst, dass Menschen nach einem inneren Muster leben, das als Kind zutreffend und hilfreich war, jetzt als Erwachsener aber zu einem Problemverhalten führen kann.

Lebensstilanalyse

Die Kindheitserinnerungen einer Person geben wertvolle Hinweise im Bereich der Lebensstilanalyse: Fünf bis sieben Erinnerungen erzählen lassen. In dem Erzählten wird versucht herauszufinden, wie dieser Mensch die Welt, die andern, sich selbst und das Leben und die Lebensaufgaben im Kosmos sieht. Hier sind viel Phantasie und Detektivarbeit gefragt.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Ratetechnik nach Alfred Adler

In der Ratetechnik wird dem Klienten/der Klientin ein Angebot gemacht.

Beispiele:

- Mir erscheint, dass es für Sie wichtig ist, alles im Griff zu haben.
- Mir kommt da entgegen, dass Sie andere gut beeinflussen können.
- Kann es sein, dass Sie die Anderen eher als bedrohlich empfinden?

Wichtig: Wir sind in unserer Deutung richtig, wenn der Ratsuchende sich darin erkennt (Erkennungsreflex). Kann er damit nichts anfangen, ist die vorgeschlagene Richtung **falsch!**

Die zutreffenden Sätze werden aufgeschrieben und zu einem **Lebensstilkonstrukt (Muster)** ergänzt. Hierzu gehen wir der Frage nach, wie er/sie dies im Leben macht bzw. hinkriegt.

Beispiele:

Mir ist es wichtig, alles im Griff zu haben. Deshalb beanspruche ich eine Position im Leben, die es mir ermöglicht, dies zu tun. Ich nehme grossen Einfluss im Beruf und im privaten Bereich und bestimme notfalls mein Umfeld, um mir dies zu sichern.

Andere sind beeinflussbar / lenkbar. Deshalb gehe ich selbstverständlich davon aus, dass sich andere meiner Meinung anschliessen. Tun sie es nicht, dann bin ich irritiert. Ich erreiche mein Ziel indem ich liebenswürdig aber hartnäckig bleibe.

Andere sind bedrohlich und ich hilflos. Deshalb muss ich mich gut schützen indem ich zurückhaltend bin und wenig von mir preisgebe.

Techniken für die Arbeit mit Kindheitserinnerungen für die LS-Analyse sowie in aktuellen Problemsituationen im Leben:

- Ratetechnik
- Intensivster Moment
- Bewegungslinie
- Gefühlsfilm nach Schoenaker-Bärtschi
- Die Plopp-Methodik
- Implizite Selbst- und Fremdverträge
- Thematische Zusammenhänge



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Kindheitserinnerung nach Alfred Adler - Zitate

Erst der Bestand von Erinnerungen macht es aus, dass der Mensch für seine Zukunft Vorsorge treffen kann. Wir dürfen schliessen, dass alle Erinnerungen eine (unbewusste) Endabsicht in sich tragen, dass sie nicht unbefangen in uns leben, dass sie eine warnende und aneifernde Sprache sprechen. Harmlose Erinnerungen gibt es nicht. Die Bedeutung einer Erinnerung kann man nur beurteilen, wenn man sich die Endabsicht klar geworden ist, die ihr zugrunde liegt. Es ist wichtig, warum man sich an gewisse Dinge erinnert und an andere nicht. Und wir erinnern uns an jene Begebenheiten, deren Erinnerung für den Fortbestand einer bestimmten seelischen Richtung wichtig und erspriesslich ist, und wir vergessen jene, deren Vergessen ebenfalls hierfür förderlich ist. Eine bleibende Erinnerung, mag sie auch irrtümlich sein, und, wie meist in der Kindheit, ein einseitiges Urteil enthalten, kann, wenn es für das angestrebte Ziel förderlich ist, auch aus dem Bereich des Bewusstseins verschwinden und ganz in Haltung, Gefühl und Anschauungsform übergehen.

A. Adler (1933) Menschenkenntnis, Frankfurt a.M.: Fischer Verlag (S. 54)

Dass mich hierbei in erster Linie die als die ältesten Erinnerungen angesehenen interessieren, liegt darin, dass sie wirkliche oder phantasierte, richtige oder veränderte Geschehnisse beleuchten, die dem schöpferischen Aufbau des Lebensstils in den ersten Kinderjahren näher liegen, wohl auch zum grossen Teil die Bearbeitung von Geschehnissen durch den Lebensstil verraten. Dabei obliegt uns weniger die Aufgabe, das Inhaltliche heranzuziehen, das ja für jedermann als Inhalt leicht zu verstehen ist, sondern... die erfolgende Stellungnahme und die Bearbeitung und Auswahl des Aufbaumaterials, letzteres, weil wir dabei das Hauptinteresse des Individuums entdecken, einen wesentlichen Bestandteil seines Lebensstils. Dabei kommt uns die Hauptfrage der Individualpsychologie zustatten, die Frage, wo will dieses Individuum hinaus, welche Meinung hat dieses Individuum von sich und dem Leben?

A. Adler (1933) Der Sinn des Lebens, Frankfurt a.M.: Fischer Verlag (S. 137)

... sodann versucht die Bewegungslinie, die Lebensschablone, den Lebensstil eines Menschen aufzudecken und sich klar zu machen, dass das geheime Ziel der kindlichen Haltung mit der der Haltung eines Menschen in späteren Jahren identisch ist.

A. Adler (2005, 36. Auflage) Menschenkenntnis, Frankfurt a.M.: Fischer Verlag (S. 21.)