



PHD C. George Boeree:

**Persönlichkeitstheorien**

**ALFRED ADLER**

[ 1870 – 1937 ]

Originaltitel: Personality Theories

[ <http://www.ship.edu/~cgboeree/perscontents.html> ]



Copyright 1997, 2006 C. George Boeree.  
Shippensburg University, USA.

deutsche Übersetzung:  
D. Wieser M.A., 2006

## **Index**

---

<b>Index</b>	2
<b>Einleitung</b>	3
<b>Biographie</b>	4
<b>Theorie</b>	5
<b>Lebensweise</b>	6
<b>Teleologie</b>	7
<b>Gemeinschaftsgefühl</b>	8
<b>Minderwertigkeit</b>	9
<b>Psychologische Typen</b>	11
<b>Kindheit</b>	12
<b>Geschwisterfolge</b>	13
<b>Diagnose</b>	14
<b>Therapie</b>	15
<b>Diskussion</b>	15
<b>Schwierigkeiten</b>	16
<b>Literatur</b>	17

## Einleitung

---

Ich möchte Alfred Adler gerne vorstellen, indem ich über einen Menschen spreche, den Adler nie kennen gelernt hat: Theodore Roosevelt. Als Sohn von Martha und Theodore Senior am 27. Oktober 1858 in Manhattan geboren, sagte man von ihm, er sei ein besonders hübsches Baby gewesen, das keine Hilfestellung brauchte, als es die neue Welt betrat. Seine Eltern waren stark, intelligent, gut aussehend und recht begütert. Es sollte eine idyllische Kindheit sein.

Doch "Teedie", so wurde er genannt, war nicht so gesund, wie es zunächst den Anschein hatte. Er litt an schwerem Asthma, bekam leicht eine Erkältung, Husten und Fieber, und er litt an Übelkeit und Durchfall. Er war zierlich und sehr dünn. Auch als erwachsener Mann hatte er noch diese dünne Stimme, er war schlecht ernährt und musste wegen seiner Asthmaanfälle oftmals die Nacht in einem Stuhl sitzend verbringen. Es ist mehrmals vorgekommen, dass er beinahe wegen Sauerstoffmangels gestorben wäre.

Um kein zu negatives Bild zu zeichnen ist hinzuzufügen, dass Teedie ein aktiver Junge war – man könnte sagen, er war sogar übermäßig aktiv – und eine fantastische Persönlichkeit hatte. Die Natur hatte seine Neugier geweckt, und er führte seine Cousins und Cousinen auf Expeditionen, um nach Mäusen, Eichhörnchen, Schlangen, Fröschen und allem möglichen zu suchen, was sich sezieren oder konservieren ließ. Da er wegen des Asthmas oft lange Zeit im Haus bleiben musste, wandte er sich den Büchern zu, die er Zeit seines Lebens verschlang. Er mag ein kränkliches Kind gewesen sein, aber er hatte definitiv den Wunsch zu leben!

Nach einer Reise durch Europa, die er mit seiner Familie unternommen hatte, verschlechterte sich sein Gesundheitszustand. Er war gewachsen, aber nicht stärker geworden. Letztlich folgte er dem ärztlichen Rat und den Ermutigungen durch den Vater und begann im Alter von zwölf Jahren, Gewichte zu heben. Wie alles, was er in Angriff nahm, ging er auch enthusiastisch ans Gewichtheben heran. Und tatsächlich, er wurde gesünder und überstand zum ersten Mal in seinem Leben einen ganzen Monat ohne Asthmaattacken.

Als er dreizehn Jahre alt war, fiel ihm ein anderer Defekt an sich selbst auf: Als er zum Beispiel mit dem Gewehr, das ihm der Vater gegeben hatte, kein einziges Ziel treffen konnte oder ihm seine Freunde die Texte eines Billboards vorlesen mussten, weil ihm nicht aufgefallen war, das dort etwas geschrieben stand – man fand heraus, dass er stark kurzsichtig war!

Im selben Jahr schickte man ihn aufs Land, nachdem er einen schlimmen Asthmaanfall gehabt hatte. Auf dem Weg dorthin forderten ihn ein paar Jungs seines Alters zum Kampf heraus. Dabei wurde ihm klar, dass er sich selbst nicht verteidigen konnte, er konnte ihnen keinen Schaden zufügen. Später verkündete er seinem Vater, dass er boxen lernen wolle. Als er schließlich nach Harvard ging, war er nicht nur ein gesünderer Teddy Roosevelt, sondern sogar ein bekannter Sieger bei verschiedenen sportlichen Wettbewerben.

Der Rest ist Geschichte, wie man so sagt. "Teedie" Roosevelt wurde ein erfolgreicher New Yorker Assemblyman, ein North Dakota Cowboy, ein New Yorker Commissioner of Police, Assistant Secretary der Navy, Lieutenant Colonel der "Rough Riders", der Governor von New York und ein Bestseller-Autor, alles vor seinem vierzigsten Lebensjahr. Nach dem Tod des Präsidenten William McKinley 1901 wurde Theodore Roosevelt der jüngste Präsident der Vereinigten Staaten.

Wie kann es sein, dass ein so kränkliches Kind zu einem derart gesunden, kräftigen und erfolgreichen Erwachsenen wird? Wieso blühen einige Kinder auf – ob kränklich oder nicht – während andere dahinwelken? Ist der Antrieb, den Roosevelt verspürt hat, ein individuelles Phänomen, oder haben wir

alle etwas derartiges in uns? Solche Fragen bewegten einen jungen Wiener Arzt namens Alfred Adler und sie führten ihn letztlich zu einer Theorie, die Individualpsychologie genannt wird.

## Biographie

---

Alfred Adler ist am 7. Februar 1870 in einem Vorstadtbezirk Wiens als drittes Kind und zweiter Sohn eines jüdischen Kaufmanns und seiner Ehefrau geboren. Als Kind litt Alfred unter Rachitis, weshalb er erst mit vier Jahren laufen lernte. Im Alter von fünf Jahren starb er fast an Lungenentzündung. Und in diesem Alter entschied er sich bereits, Arzt zu werden.

Alfred war ein durchschnittlicher Schüler, der lieber draußen im Freien spielte, statt in der Schule eingesperrt zu sein. Er war eher aufgeschlossen, beliebt und aktiv, bekannt für sein Bemühen, seinen älteren Bruder Sigmund in allem zu übertreffen.

1895 erhielt er den Dokortitel von der Universität Wien. Während seiner Zeit an der Universität schloss er sich einer Gruppe sozialistischer Studenten an, darunter befand sich auch seine zukünftige Frau Raissa Timofeyewna Epstein. Sie war eine Intellektuelle und soziale Aktivistin, die aus Russland gekommen war, um in Wien zu studieren. 1897 heirateten sie und hatten vier Kinder, von denen zwei Psychiater wurden.

Er begann seine medizinische Karriere als Ophthalmologe, wandte sich dann aber bald der Allgemeinmedizin zu und richtete seine Praxis gegenüber dem Prater in Wien ein, einer Mischung aus Rummelplatz und Zirkus. Zirkusleute gehörten zu seinem Klientel und man meint (Furtmüller, 1964) dass die ungewöhnlichen Stärken und Schwächen der Darsteller zu Adlers Erkenntnissen der **Organminderwertigkeit** und **Kompensation** geführt haben.

Später dann wandte er sich der Psychiatrie zu und wurde 1907 eingeladen, an Freuds Diskussionsgruppe teil zu nehmen. Zunächst verfasste er wissenschaftliche Aufsätze zur Minderwertigkeit von Organen, die mit Freuds Ansichten kompatibel waren, dann aber schrieb er erst einen Artikel zum **Aggressionstrieb**, den Freud nicht gut hieß, und anschließend einen Aufsatz über das Unterlegenheitsempfinden bei Kindern, in diesen Artikeln schlägt er vor, Freuds Gedanken zur Sexualität mehr metaphorisch als wörtlich zu nehmen.

Obgleich Freud ihn zum Präsidenten der Wiener Psychoanalytischen Gesellschaft und Co-Editor des Rundbriefs der Organisation machte, unterließ Adler seine Kritik nicht. Es entstand daher eine Debatte zwischen denen, die Adlers Ideen unterstützten, und den Freudanhängern, doch das Ergebnis fiel für Adler positiv aus, denn neun andere Mitglieder der Organisation wandten sich von der Gesellschaft ab und bildeten stattdessen 1911 die Gesellschaft Freier Psychoanalyse. Diese Organisation wurde ein Jahr später die Gesellschaft für Individualpsychologie.

Während des ersten Weltkrieges arbeitete Adler als Arzt für die österreichische Armee, zunächst an der russischen Front, später dann in einem Kinderkrankenhaus. Dort sah er aus erster Hand all die Schäden, die der Krieg anrichtet, und seine Gedanken drehten sich vermehrt um das Konzept des **sozialen Interesses**. Er kam zu der Überzeugung, dass die Menschheit sich ändern müsse, um überleben zu können!

Nach Kriegsende arbeitete er in verschiedenen Projekten mit, in Kliniken, die an staatliche Schulen angebunden waren, und er unterrichtete Lehrer. 1926 begab er sich in die Vereinigten Staaten, um dort Vorlesungen abzuhalten und nahm eine Stelle am Long Island College of Medicine an. 1934 verließen

er und seine Familie Wien für immer. Am 28 Mai 1937 starb er während einer Vorlesungsreihe an der Aberdeen University an einem Herzinfarkt.

## Theorie

---

Alfred Adler postuliert einen einzigen "Trieb", der als Antriebskraft hinter all unserem Verhalten und unserer Erfahrung steht. Als seine Theorie voll ausgereift war, bezeichnete er diese Kraft als das **Streben nach Perfektion**. Es handelt sich um eine Sehnsucht, die wir alle in uns tragen, die Sehnsucht, unsere Potentiale voll auszuschöpfen, uns unserem Ideal immer mehr zu nähern. Wie viele jetzt bereits bemerkt haben werden, ist dieser Gedanke der verbreiteten Vorstellung der Selbstverwirklichung sehr ähnlich.

Perfektion" und "Ideal" sind allerdings schwierige Begriffe. Einerseits sind es sehr positive Ziele. Sollten wir nicht alle nach einem Ideal streben? Und dennoch, in der Psychologie haben diese Begriffe oft eine negative Konnotation. Per definitionem sind Perfektion und Ideale Dinge, die man nicht erreichen kann. Tatsächlich nämlich haben viele Menschen ein sehr trauriges und schmerzliches Leben, weil sie versuchen, perfekt zu sein! Wir werden noch sehen, dass auch andere Theoretiker wie Karen Horney und Carl Rogers diese Problematik betonen. Auch Adler beschäftigt sich damit, doch aus seiner Sicht ist die negative Ausprägung des Idealismus eine Perversion des positiven Verständnisses. Wir kommen später noch darauf zurück.

Das Streben nach Perfektion war keinesfalls der ursprüngliche Ausdruck für diese einzige Antriebskraft in Adlers Theorie. Sein frühester Ausdruck war der **Aggressionstrieb**, bezogen auf die Reaktion, wie wir zeigen, wenn andere Triebe, wie das Bedürfnis zu essen, sexuell befriedigt zu werden, etwas zu erledigen oder geliebt zu werden, frustriert werden. Vielleicht nennt man dies besser den Trieb der Bestimmtheit (*assertiveness drive*), da wir mit dem Begriff Aggression physische Einwirkung im negativen Sinne verbinden. Doch eben diese Theorie des Aggressionstriebes war es, die die ersten Spannungen zwischen Adler und Freud hervorrief. Freud war nämlich besorgt, dass diese Vorstellung von der zentralen Position des Sexualtriebes in der psychoanalytischen Theorie ablenken könnte. Obwohl Freud die Vorstellung nicht gefiel, erstellte er selbst später eine sehr ähnliche Theorie: den Todestrieb.

Ein weiterer Begriff, den Adler im Bezug auf grundsätzliche Motivation verwendet hat, ist die **Kompensation**. Da wir alle Schwierigkeiten, Unzulänglichkeiten, Minderwertigkeitsgefühle der einen oder anderen Art haben, kam Adler in seinen frühen Schriften zu der Überzeugung, unsere Persönlichkeit sei für unsere Fähigkeit verantwortlich, diese Schwierigkeiten zu bewältigen oder auch nicht. Wie wir sehen werden, spielt dieser Gedanke nach wie vor eine wichtige Rolle in seiner Theorie, doch er wollte dies nicht als grundlegende Motivation ansehen, weil es sonst den Anschein hätte, als machten uns unsere Schwierigkeiten erst zu dem, was wir sind.

Eine von Adlers frühesten Feststellungen war der **maskuline Protest**. Er stieß auf eine sehr offensichtliche Gegebenheit in seiner Kultur (und auch unserer eigenen): Jungen wurden höher geschätzt als Mädchen. Jungs wollten oftmals nahezu verzweifelt für stark, aggressive, machtvoll gehalten werden – also als "maskulin" – und keinesfalls als schwach, passiv oder abhängig angesehen werden – also als "feminin". Dem liegt natürlich die Einschätzung zugrunde, dass Männer irgendwie besser sind als Frauen. Und letztlich haben die Männer ja auch die Macht, die Bildung und offenbar das Talent und die Motivation, "große Dinge" zu vollbringen, und Frauen eben nicht.

Das spiegelt sich nach wie vor in Kommentaren wider, die ältere Menschen über kleine Jungs und Mädchen abgeben: Wenn ein kleiner Junge aufmüpfig ist oder seinen Willen durchsetzen will

(maskuliner Protest!), sagen sie, das sei eben so bei Jungs; wenn ein kleines Mädchen ruhig und zurückhaltend ist, wird sie für ihre Weiblichkeit gelobt. Wenn aber ein kleiner Junge still und zurückhaltend ist, machen sie sich Sorgen, ob er wohl ein Weichei werden wird; ist ein Mädchen bestimmt und setzt ihren Willen durch, nennt man sie einen Wildfang und hofft, dass sie dieses Verhalten später einstellt!

Doch Adler betrachtete die Bestimmtheit der Männer und ihren Erfolg in der Welt nicht als Ausdruck einer angeborenen Überlegenheit. In seinen Augen war dies Ausdruck der Erziehung, die Jungen dazu ermutigt, mit Bestimmtheit vorzugehen, während Mädchen nicht dazu ermutigt werden. Doch letztlich beginnen sowohl Jungs als auch Mädchen ihr Leben mit der Kapazität für "Protest"! Weil aber viele Menschen seine Darstellung dahingehend missverstanden haben, als seien Männer von Geburt an bestimmender, hat Adler diese Ausdrucksweise weniger häufig verwendet.

Bevor er das Streben nach Perfektion als Ausdruck einführte, hat er noch einen anderen Ausdruck verwendet, das **Streben nach Überlegenheit**. In diesem Begriff spiegelt sich eine der philosophischen Wurzeln seiner Theorien wider: Friedrich Nietzsche hatte eine Philosophie entwickelt, die die Willenskraft als grundlegendes Motiv menschlichen Lebens darstellte. Zwar bezieht sich das Streben nach Überlegenheit auf den Wunsch, besser zu sein, es enthält aber auch den Gedanken, dass wir besser sein möchten, als andere, statt nur einfach besser als wir selbst. Später verwendete Adler das Streben nach Überlegenheit mehr im Zusammenhang mit krankhaftem oder neurotischem Streben.

## Lebensweise

Ausgiebige Wortspiele reflektieren Adlers Bemühen, eine wirklich andere Persönlichkeitstheorie zu entwerfen, als die von Freud vorgegebene. Heute würden wir Freuds Theorie als reduktionistisch bezeichnen: die meiste Zeit seines Lebens versuchte er nämlich, die Konzepte auf den physiologischen Level zurückzuführen. Zwar gestand er letztlich sein Versagen in dieser Hinsicht ein, dennoch aber wird das Leben im Zusammenhang mit grundlegenden physiologischen Bedürfnissen betrachtet. Zusätzlich neigte Freud dazu, die Person in kleinere theoretische Konzepte "aufzuteilen" – Es, Ich und Über-Ich.

Adler war von den Schriften von Jan Smuts, dem südafrikanischen Philosophen und Politiker beeinflusst. Smuts war der Auffassung, dass wir die Menschen als geeintes Ganzes betrachten müssen, um sie verstehen zu können, und nicht als eine Ansammlung von kleinen Stücken; und wir müssen sie im Kontext ihrer Umgebung verstehen, sowohl im physischen als auch im sozialen Sinne. Diese Sichtweise wird als **Holismus** bezeichnet, und für Adler nimmt dieses Konzept eine zentrale Rolle ein.

Zunächst benannte er seine Herangehensweise als **Individualpsychologie**, in Umsetzung der Vorstellung, dass Menschen als Ganzes statt in Stücken betrachtet werden sollen. Wörtlich bedeutet der Begriff Individuum "un – geteiltes".

Zweitens bevorzugte Adler den Ausdruck **Lebensweise** (heute "Lifestyle"), statt von der Persönlichkeit eines Menschen zu sprechen, mit der traditionellen Konnotation von inneren Merkmalen, Strukturen, Dynamiken, Konflikten und so fort. Lebensweise bezieht sich darauf, wie man sein Leben lebt, wie man mit Schwierigkeiten und zwischenmenschlichen Beziehungen umgeht. Er selbst drückte es so aus:

"The style of life of a tree is the individuality of a tree expressing itself and molding itself in an environment. We recognize a style when we see it against a background of an environment

different from what we expect, for then we realize that every tree has a life pattern and is not merely a mechanical reaction to the environment."

(zurückübersetzt ins Deutsche: Der Lebensstil eines Baumes ist die Individualität eines Baumes, der sich selbst zum Ausdruck bringt und sich innerhalb einer Umgebung formt. Wir erkennen einen solchen Stil vor dem Hintergrund einer Umgebung, die sich von unseren Erwartungen unterscheidet, denn dann erkennen wir, dass jeder Baum ein Lebensmuster hat und nicht nur eine mechanische Reaktion auf seine Umwelt darstellt.)

## Teleologie

---

Dieser letzte Punkt – dass die Lebensweise nicht "nur eine mechanische Reaktion" darstellt – ist ein weiterer Aspekt, in welchem sich Adler von Freud unterscheidet. Denn für Freud sind die Dinge, die in der Vergangenheit geschehen sind, wie etwa ein frühes Kindheitstrauma, entscheidend dafür, wie Sie in der Gegenwart sind. Adler hingegen betrachtet Motivation als eine Bewegung hin zur Zukunft, statt als ein mechanistisches Getriebenwerden von der Zukunft. Wir werden von unseren Zielen angezogen, von unseren Aufgaben, Idealen. Das bezeichnet man als **Teleologie**.

Werden Dinge von der Vergangenheit in die Zukunft verschoben, hat dies dramatische Auswirkungen. Da die Zukunft noch nicht da ist, nimmt die teleologische Herangehensweise den Dingen die Notwendigkeit. In einer traditionellen mechanistischen Sichtweise führen Ursachen zu Wirkungen: Wenn a, b und c passieren, passieren notwendigerweise auch x, y und z. Doch man muss seine Ziele nicht erreichen oder seinem Ideal entsprechen, es können mit der Zeit durchaus Veränderungen eintreten. Die Teleologie erkennt an, dass das Leben hart und ungewiss ist, und doch enthält es immer Raum für Veränderungen!

Des Weiteren hat auch der Philosoph Hans Vaihinger Adler beeinflusst, als er ein Buch mit dem Titel *Philosophie des "als ob"* geschrieben hat. Vaihinger ging davon aus, dass die ultimative Wahrheit für uns niemals zu erreichen ist, dass wir aber zu praktischen Zwecken partielle Wahrheiten erstellen müssen. Sein Hauptinteresse lag im Bereich der Naturwissenschaft, weshalb er seine Theorie mit Beispielen der partiellen Wahrheit von Protonen und Elektronen illustrierte, mit Lichtwellen, Schwerkraft als Störung im Raum und so weiter. Im Gegensatz zu dem, was wir Nicht-Naturwissenschaftler gerne annehmen, sind dies keinesfalls Dinge, die jemand gesehen hätte oder deren Existenz nachgewiesen worden wäre: Es handelt sich vielmehr um hilfreiche Konstruktionen. Sie funktionieren für den Moment, erlauben uns, weitere naturwissenschaftliche Untersuchungen vorzunehmen und werden hoffentlich zu weiteren, noch hilfreicheren Konstruktionen führen. Wir beziehen uns auf diese Konstruktionen, "als ob" sie wahr wären. Vaihinger bezeichnete diese partiellen Wahrheiten als **Fiktionen**.

Vaihinger und Adler wiesen darauf hin, dass wir diese Fiktionen auch im täglichen Leben verwenden. Wir tun so, als wüssten wir, dass die Welt morgen noch hier ist, als ob wir genau über gut und böse Bescheid wüssten, als wäre alles, was wir sehen, genau so, wie wir es sehen und so fort. Adler nannte dies **fiktiven Finalismus** (*fictional finalism*). Diesen Ausdruck versteht man am besten, wenn man sich folgendes Beispiel vor Augen führt: Viele Menschen verhalten sich so, als gäbe es einen Himmel oder eine Hölle in ihrer persönlichen Zukunft. Natürlich kann es einen Himmel oder eine Hölle geben, doch die meisten von uns halten dies nicht für eine erwiesene Tatsache. Damit handelt es sich um eine "Fiktion" in Vaihingers und Adlers Verständnis des Begriffs. Und der Begriff Finalismus bezieht sich auf die Teleologie: Die Fiktion liegt in der Zukunft, und dennoch beeinflusst sie unser heutiges Verhalten.

Adler fügte hinzu, dass eine dieser Fiktionen im Zentrum unserer je eigenen Lebensweise steht, eine wichtige Fiktion darüber, wer wir sind und wohin wir gehen.

### Gemeinschaftsgefühl (*social interest*)

An zweiter Stelle nach dem Streben nach Perfektion steht die Vorstellung des Gemeinschaftsgefühls (*social interest* oder *social feeling*). In Einklang mit der holistischen Herangehensweise erkennt man, dass jeder, der nach Perfektion strebt, dies kaum tun kann, ohne sein/ihr gesellschaftliches Umfeld zu berücksichtigen. Als soziale Tiere können wir ohne andere schlicht nicht existieren und schon gar nicht wachsen; und sogar jemand, der Menschen absolut hasst, formt diesen Hass in einem sozialen Kontext!

Adler kam zu der Einschätzung, Gemeinschaftsinteresse sei nicht einfach angeboren, und auch nicht erlernt, sondern es sei eine Kombination aus beidem: Es basiert auf einer angeborenen Disposition, muss aber genährt werden, um zu überleben. Dass es angeboren ist, zeigt sich daran, wie Babys und Kleinkinder Sympathie für andere zeigen, ohne dass ihnen das beigebracht worden wäre. Man erkennt es auch daran, dass wenn in einer Kindertagesstätte ein Kind zu schreien beginnt, bald auch alle anderen schreien. Oder daran, wie wir selbst zu lächeln beginnen, wenn wir in einen Raum kommen, in dem alle lachen.

Es gibt Beispiele dafür, wie großzügig kleine Kinder zu anderen sein können, aber auch dafür, wie selbstüchtig und grausam sie sein können. Zwar ist uns instinktiv bewusst, dass was ihm wehtut mir auch wehtun kann und umgekehrt, wir scheinen aber auch instinktiv zu wissen, wenn wir zwischen "ihn verletzen" und "mich verletzen" wählen müssen, wir uns dafür entscheiden ihn zu verletzen, und zwar jedes Mal! Folglich muss unsere Neigung zur Empathie von den Eltern und der gesamten Kultur gefördert werden. Auch wenn wir die Möglichkeit eines Konflikts zwischen meinen Bedürfnissen und Ihren einen Augenblick nicht in Betracht ziehen, so bedeutet Empathie, dass man den Schmerz eines anderen Menschen fühlt, und in einer harten Welt kann dieses Gefühl schnell überwältigende Ausmaße annehmen. Einfacher ist es, sich zu verhärten und diese unangenehme Empathie zu ignorieren – es sei denn, die Gesellschaft tritt für die Empathie ein!

Ein Missverständnis, das Adler zu vermeiden versuchte, war die Vorstellung, dass Gemeinschaftsgefühl irgendwie eine andere Form der Extraversion sei. Besonders Amerikaner neigen dazu, dieses Gefühl als eine Frage der Offenheit und Freundlichkeit zu betrachten, sie klopfen den Leuten auf den Rücken und sprechen sie mit Vornamen an. Doch andere Menschen verwenden dieses Verhalten nur zu ihrem eigenen Nutzen. Adler verstand darunter keine spezifischen sozialen Verhaltensweisen, sondern im weitesten Sinne das Sorgen für Familie, Gemeinschaft, Gesellschaft, Menschheit und sogar für das Leben. Beim Gemeinschaftsgefühl geht es darum, anderen Menschen hilfreich zur Seite zu stehen.

Auf der anderen Seite ist der Mangel an Gemeinschaftsgefühl für Adler Ausdruck psychischer Krankheit: Alles Versagen – Neurotiker, Psychotiker, Kriminelle, Trinker, Problemkinder, Selbstmörder, Perverse und Prostituierte – stellen Versagen dar, weil das Gemeinschaftsgefühl fehlt... Ihr Erfolgsziel ist die persönliche Überlegenheit, und ihre Triumphe sind nur für sie selbst von Bedeutung.



## Minderwertigkeit

---

Das sind wir also, wir alle werden von Erfüllung, Perfektion und Selbstverwirklichung angezogen. Und doch enden einige von uns – die Versagenden – fürchterlich unerfüllt, komplett unperfekt und weit von Selbstverwirklichung entfernt. Und all dies weil es uns an Interesse für die Gemeinschaft fehlt, oder, um es positiv auszudrücken, weil wir uns zu sehr unseren eigenen Interessen hingeben. Was ist es nun, das viele von uns dazu bringt, sich nur für sich selbst zu interessieren?

Adler meint, es liege daran, dass wir von unserer **Minderwertigkeit** überwältigt sind. Wenn Sie selbst vorankommen, es Ihnen gut geht, Sie sich kompetent fühlen, dann können Sie es sich leisten, an andere zu denken. Wenn nicht, wenn das Leben Ihnen alles abverlangt, dann konzentriert sich Ihre Aufmerksamkeit zunehmend auf Sie selbst.

Ganz offensichtlich leidet jeder in der einen oder anderen Weise an Minderwertigkeit. Adler begann zum Beispiel seine theoretische Arbeit, indem er sich der **Minderwertigkeit der menschlichen Organe** widmete – jeder von uns hat sowohl stärkere als auch schwächere Bereiche der Anatomie oder Physiologie. Einige werden mit einem schwachen Herzen geboren oder entwickeln schon früh in ihrem Leben Herzprobleme; einige haben schwache Lungen oder Nieren oder früh Schwierigkeiten mit der Leber; einige stottern oder lispeln; einige haben Diabetes oder Asthma oder Polio; einige haben schwache Augen, hören schlecht oder haben einen schwachen Muskelaufbau; einige neigen von Geburt an dazu, schwergewichtig zu sein, andere eher dazu, dünn zu sein; manche von uns sind retardiert, andere deformiert; manche von uns sind besonders groß, andere besonders klein und so weiter und so weiter.

Adler stellte fest, dass viele Menschen mit **Kompensation** auf diese körperlichen Minderwertigkeiten reagieren. Sie wiegen ihre Defizite in irgendeiner Form auf: Das schwache Organ kann gestärkt werden und letztlich sogar noch stärker sein, als bei anderen Menschen; oder andere Organe entwickeln sich so, dass sie die Arbeit des schwachen Organs übernehmen; oder jemand kompensiert die organischen Schwierigkeiten psychologisch, indem er/sie bestimmte Fähigkeiten ausbildet oder bestimmte Persönlichkeitsstile. Es gibt zahlreiche Beispiele dafür, wie Menschen über große physische Benachteiligungen hinweg kamen und etwas schafften, was Menschen mit tadellosen physiologischen Merkmalen sich nicht einmal erträumt hätten!

Trauriger Weise gibt es auch viele Menschen, die mit ihren Schwierigkeiten nicht umgehen können und ein Leben in stiller Verzweiflung leben. Ich gehe davon aus, dass unsere optimistische Gesellschaft ihre Zahl ernsthaft unterschätzt.

Doch Adler erkannte bald, dass dies nur eine Seite der Medaille war. Weit mehr Menschen haben **psychologische Mängel**. Einigen von uns wird gesagt, sie seien dumm oder hässlich oder schwach. Einige kommen zu der Überzeugung sie wären einfach nichts wert. In der Schule werden wir immer wieder getestet, man gibt uns Noten, die uns klar machen, dass wir nicht so gut sind wie jemand anderer. Oder wir werden wegen unserer Pickel oder unserer schlechten Körperhaltung gemieden, so dass wir ohne Freunde und ohne Verabredungen dastehen. Bei diesen Beispielen geht es nicht um eine wirkliche organische Schwäche – wir sind nicht wirklich retardiert, deformiert oder schwach – doch wir lernen zu glauben, dass wir es sind. Wieder kompensieren viele diese Erfahrung, indem sie besonders gut in dem werden, was sie bisher als Schwäche an sich entdeckt hatten. Mehr Menschen aber kompensieren, indem sie in einem anderen Bereich besonders gut werden, in dem eigentlichen Bereich aber das Minderwertigkeitsgefühl beibehalten. Und andere entwickeln nie ein gesundes Selbstwertgefühl.

Adler entdeckte auch eine allgemeinere Form der Unterlegenheit: Die natürliche Unterlegenheit der Kinder. Alle Kinder sind natürlicherweise kleiner, schwächer, sozial und intellektuell weniger kompetent als die Erwachsenen um sie herum. Adler meint, wenn wir uns die Spiele, Spielsachen und Fantasien der Kinder ansehen, fällt auf, dass sie alle eine Gemeinsamkeit aufweisen: Den Wunsch, erwachsen zu werden, groß, ein erwachsener Mensch zu werden. Diese Art der Kompensation ist in der Tat mit dem Streben nach Perfektion identisch! Dennoch behalten viele Kinder den Eindruck, dass andere Menschen immer besser sein werden, als sie selbst.

Wenn Sie sich von den Kräften der Minderwertigkeit überwältigt fühlen – egal ob Ihr Körper schmerzt, die Menschen um Sie herum Sie verachten oder ob es nur die allgemeinen Schwierigkeiten des Erwachsenwerdens sind – entwickeln Sie einen **Minderwertigkeitskomplex**. Wenn ich auf meine eigene Kindheit zurückblicke, erkenne ich einige Quellen für spätere Minderwertigkeitskomplexe: Ich neige physisch zu Übergewicht, es gab sogar einige Phasen, in denen ich der "fette Junge" war; zudem bin ich in Holland geboren und genetisch nicht mit den Fähigkeiten ausgestattet, Baseball, Football und Basketball zu spielen; und schließlich vermittelten meine künstlerisch begabten Eltern mir oft – unbeabsichtigt – den Eindruck, dass ich niemals so gut sein würde wie sie. Während ich also aufwuchs wurde ich scheu und zurückgezogen und konzentrierte mich auf die einzige Sache, in der ich gut war: die Schule. Ich habe lange gebraucht, meinen Selbstwert zu erkennen.

Wenn Sie nicht der "Super-Depp" waren, kennen Sie vielleicht eine der verbreitetsten Minderwertigkeitskomplexe, die ich kenne: "Mathe-Phobie!" Vielleicht hat es damit angefangen, dass Sie sich nie merken konnten, was sieben mal acht ist. Jedes Jahr gab es ein Thema, das Sie nie ganz kapiert haben. Jedes Jahr haben Sie wenig mehr hinterher gehinkt. Und dann kam die Superkrise: Algebra. Wie konnte man von Ihnen erwarten, zu wissen, was "x" ist, wo Sie sich nicht mal merken konnten, was sieben mal acht ist?

Viele Menschen glauben, sie seien nicht für die Mathematik geschaffen, dass ihnen der dazu erforderliche Teil des Gehirns einfach fehlt oder so etwas. Ich würde Ihnen gerne hier und jetzt sagen, dass jeder Mathe kann, wenn es Ihnen richtig beigebracht wird und wenn das Kind wirklich so weit ist. Davon abgesehen muss man sich vorstellen, wie viele Menschen es aufgegeben haben, Naturwissenschaftler, Lehrer oder Geschäftsleute zu werden oder gar zur Uni zu gehen, nur wegen dieses Minderwertigkeitskomplexes.

Doch der Minderwertigkeitskomplex ist mehr als nur ein kleines Problem, es ist eine **Neurose**, was bedeutet, dass es sich um ein Problem handelt, das sich auf das gesamte Leben erstreckt. Sie werden scheu und zurückhaltend, unsicher, unentschieden, feige, unterwürfig und so weiter. Sie beginnen sich darauf zu verlassen, dass andere Sie mitziehen, manipulieren Sie sogar, damit sie Sie unterstützen: "Du hältst mich doch für schlau/hübsch/stark/sexigut, oder nicht?" Irgendwann gehen Sie ihnen dann auf die Nerven und Sie sind allein mit sich. Niemand kann dieses selbstzentrierte Gewimmer lange ertragen!

Neben Kompensation und Minderwertigkeitskomplex gibt es einen weiteren Weg, wie Menschen mit ihren Schwächen umgehen: Sie können auch einen **Überlegenheitskomplex** (*superiority complex*) entwickeln, indem Sie Ihre Schwäche dadurch verstecken, dass Sie vorgeben, überlegen zu sein. Wenn Sie sich klein fühlen, ist ein Weg, wie Sie sich selbst als groß empfinden können, dass Sie alle anderen dazu bringen, sich noch kleiner zu fühlen! Schläger, Prahler und kleine Diktatoren sind das vornehmliche Beispiel. Subtilere Beispiele sind die Menschen, die zu aufsehenerregenden dramatischen Aktionen neigen, die Menschen, die sich stark fühlen, wenn sie Verbrechen begehen, und die Menschen, die aufgrund ihres Geschlechts, ihrer Rasse, ihrer ethnischen Ursprünge, ihres religiösen Glaubens, ihrer sexuellen Orientierung, ihres Gewichtes, ihrer Größe etc. andere abwerten.

Noch subtiler gehen Menschen vor, die ihre eigenen Gefühle der Wertlosigkeit hinter den Illusionen verstecken, die durch Alkohol und Drogen hervorgerufen werden.

## Psychologische Typen

---

Obwohl alle Neurosen für Adler mit unzureichendem Gemeinschaftsgefühl zusammenhängen, stellt er drei Typen heraus, die basierend auf den verschiedenen Graden aufgewendeter Energie unterschieden werden können:

Der erste ist der **herrschende Typ**. Sie neigen bereits in der Kindheit dazu, anderen gegenüber eher aggressiv und dominant zu sein. Ihre Energie – die Stärke ihres Strebens nach persönlicher Macht – ist so groß, dass sie dazu neigen, jeden oder alles aus dem Weg zu räumen, was ihnen entgegensteht. Die meisten von ihnen sind Schläger und Sadisten; Menschen mit weniger Energie verletzen andere, indem sie sich selbst verletzen, das sind Alkoholiker, Drogenabhängige und Selbstmörder.

Der zweite ist der "*leaning type*" (der sich anlehnde Typ?). Es sind sensible Menschen die eine schützende Schale um sich herum aufgebaut haben, doch sie müssen sich auf andere verlassen, die ihnen durch die Schwierigkeiten des Lebens hindurch helfen. Sie verfügen über einen geringen Energielevel und werden somit abhängig. Fühlen sie sich überwältigt, entwickeln sie Symptome, die wir typischerweise für neurotisch halten: Phobien, Obsessionen und Zwänge, allgemeine Angstzustände, Hysterie, Amnesien und ähnliches, je nach den individuellen Details ihrer Lebensweise.

Der dritte Typ ist der **vermeidende Typ**. Sie haben den geringsten Energielevel und überleben nur, indem sie das Leben vermeiden – insbesondere meiden sie andere Menschen. Werden sie an ihre Grenzen geführt, neigen sie dazu, psychotisch zu werden und ziehen sich letztlich in ihre eigene persönliche Welt zurück.

Es gibt noch einen vierten Typ: den **sozial nützlichen Typ**. Das sind die gesunden Menschen, die sowohl über Gemeinschaftsgefühl als auch über Energie verfügen. Ohne Energie kann man kein Gemeinschaftsgefühl entwickeln, da man sonst nicht in der Lage wäre, etwas für andere zu tun!

Adler stellte fest, dass seine vier Typen den vier Typen ähneln, die von den antiken Griechen entwickelt wurden. Auch sie bemerkten, dass manche Menschen immer traurig und andere immer wütend waren und so fort. Doch im antiken Griechenland brachte man diese Temperamente (aus der selben etymologischen Wurzel wie Temperatur) mit der relativen Gegenwart der vier Körpersäfte in Zusammenhang.

Hatte jemand zu viel gelbe Gallenflüssigkeit, war er ein **Choleriker** (heiß und trocken) und immerzu wütend. Der Choleriker entspricht in groben Zügen dem herrschenden Typ.

Hatte jemand zu viel Phlegma, war man **Phlegmatiker** (kalt und nass) und wirkte träge. Dies entspricht ungefähr dem "*leaning type*".

Hatte jemand zu viel schwarze Gallenflüssigkeit – und man weiß nicht, was die Griechen damit meinten - war man **melancholisch** (kalt und trocken) und neigte dazu, immerzu traurig zu sein. Dies entspricht ungefähr dem vermeidenden Typ.

Und hatte man relativ zu den anderen Körpersäften viel Blut, war man der **sanguine** Typ (warm und feucht). Dies sind die natürlicherweise fröhlichen und freundlichen Menschen, die dem gesellschaftlich nützlichen Typ entsprechen.

Ein warnender Hinweis noch zu Adlers Typen: Adler glaubte fest daran, dass jeder Mensch ein einzigartiges Individuum mit je eigener einzigartiger Lebensweise war. Die Vorstellung von Typen ist für ihn nur ein **heuristisches** Mittel, eine nützliche Fiktion, und keinesfalls eine absolute Realität!

## Kindheit

---

Genau wie Freud betrachtete auch Adler Persönlichkeit oder Lebensweise als etwas, das schon sehr früh im Leben entsteht. Der **Prototyp** Ihrer Lebensweise wird tatsächlich schon im Alter von fünf Jahren festgelegt. Neue Erfahrungen werden diesen Prototyp nicht ändern, sondern eher im Kontext dieses Prototypen interpretiert werden; ähnlich wie neue Bekanntschaften tendenziell, in unser System von Stereotypen eingeordnet werden.

Adler ging davon aus, dass es drei grundlegende Situationen in der Kindheit gibt, die zu einer fehlerhaften Lebensweise führen. Die erste haben wir schon mehrfach genannt: organische Schwächen sowie Krankheiten im frühen Kindesalter. Wenn nicht jemand vorbeikommt und ihre Aufmerksamkeit auf anderes lenkt, werden diese Menschen sich nur mit sich selbst beschäftigen. Die meisten gehen mit dem starken Eindruck ihrer eigenen Minderwertigkeit durchs Leben; wenige überkompensieren, indem sie einen Überlegenheitskomplex entwickeln. Und nur mit Hilfe von Menschen, die sie lieben, werden einige von ihnen wirklich kompensieren.

Die zweite Situation ist das **Verwöhnen**. Vielen Kindern wird anhand der Handlungen anderer beigebracht, dass sie nehmen können, ohne zu geben. Ihre Wünsche sind allen anderen Befehl. Das klingt nach einer wundervollen Situation, bis man erkennt, dass das verwöhnte Kind zwei Schwächen hat: erstens lernt es nicht, für sich selbst zu sorgen, und stellt später fest, dass es wirklich unterlegen ist; und zweitens lernt das Kind nicht, in anderer Weise als durch Befehle mit anderen Menschen umzugehen. Und die Gesellschaft reagiert nur in einer Weise auf verwöhnte Menschen: mit Hass.

Die dritte Situation ist **Vernachlässigung**. Vernachlässigte oder missbrauchte Kinder lernen, was auch das verwöhnte Kind lernt, jedoch in einer viel direkteren Weise: Sie lernen Unterlegenheit, weil ihnen täglich gesagt und gezeigt wird, dass sie wertlos sind; sie lernen, selbstsüchtig zu sein, weil man ihnen beibringt, niemandem zu trauen. Wenn Sie keine Liebe kennen, können Sie später auch keine Kapazität für Liebe entwickeln. Wir sollten anmerken, dass zu den vernachlässigten Kindern nicht nur Waisenkinder und Missbrauchsoffer zählen, sondern auch jene Kinder, deren Eltern nie da sind und auch jene Kinder, die in rigider autoritärer Weise erzogen werden.

## Geschwisterfolge

Adler ist der erste Theoretiker, der nicht nur Mutter, Vater und andere Erwachsene in der Umgebung des Kindes mitbedenkt, sondern auch die Geschwister des Kindes. Adler ist vielleicht am besten dafür bekannt, dass er sich über die Auswirkung der Geschwister sowie der Geschwisterfolge Gedanken gemacht hat. Ich muss Sie jedoch warnen, dass Adler auch die Geburtsfolge für eine weitere heuristische Idee hielt – für eine nützliche Fiktion – die zum Verständnis der Menschen beitragen, aber nicht zu ernst genommen werden müssen.

Ein **Einzelkind** wird mit größerer Wahrscheinlichkeit verwöhnt und die Auswirkungen haben wir bereits besprochen. Letztlich neigen Eltern, die nur ein einziges Kind haben, zu spezieller Fürsorge – manchmal mit Furcht kombiniert – für ihren einzigen Stolz. Aber ein Einzelkind muss auch alles allein ertragen, wenn die Eltern zu Missbrauch neigen.

Für das **erstgeborene Kind** beginnt das Leben als das eines Einzelkindes, alle Aufmerksamkeit richtet sich auf dieses Kind. Leider taucht dann irgendwann das zweite Kind auf und "entthront" das erstgeborene Kind. Zunächst wird das ältere Kind um den Erhalt seiner verlorenen Position kämpfen. Er/Sie verhält sich dann vielleicht genau wie das Baby – weil dieses Verhalten sich für das Geschwisterkind offenbar auszahlt! – doch das hat zur Folge, dass das erstgeborene Kind zurechtgewiesen wird, und man ihm sagt, es soll endlich erwachsen werden. Einige Erstgeborene werden ungehorsam und rebellisch, andere verdrießlich und zurückgezogen. Adler ist der Meinung, dass die Erstgeborenen eher als alle anderen Problemkinder werden. Im positiven Sinne sind Erstgeborene oft altklug. Sie neigen dazu, relativ einsam und konservativer zu sein, als die anderen Kinder in der Familie.

Das **zweite Kind** ist in einer ganz anderen Situation: Er oder sie hat das erstgeborene Kind vor sich, das die Standards vorgibt, und das zweite Kind neigt dazu, recht kompetitiv zu werden, fortlaufend bemüht, das ältere Kind zu übertreffen. Oft gelingt ihnen das auch, doch sie haben das Gefühl, dass dieses Wettrennen nie enden wird, sie neigen dazu, zu träumen, dass sie immer weiter rennen, ohne jemals irgendwo anzukommen. Andere "mittlere" Kinder werden versuchen, dem zweiten Kind ähnlich zu sein, obwohl jedes Kind sich an einem anderen "Wettbewerber" orientieren kann.

Das **jüngste Kind** wird vermutlich am meisten verwöhnt von allen Kindern in einer Familie mit mehr als nur einem Kind. Letztlich kann das jüngste Kind nie "entthront" werden! Somit sind die jüngsten Kinder ebenfalls wahrscheinlicher Problemkinder, in der Wahrscheinlichkeit stehen sie gleich hinter den Einzelkindern. Andererseits mag das jüngste Kind sich auch als unglaublich minderwertig empfinden, weil alle älter und "folglicher" überlegen sind. Doch mit all den Geschwistern, die das Tempo vorgeben, kann es ebenso gut sein, dass das jüngste Kind sie alle übertrifft.

Dabei ist es nicht immer so offensichtlich, wer ein erstgeborenes, zweites oder jüngstes Kind ist. Denn wenn eine längere Zeitspanne zwischen den Geschwistern liegt, sehen sie sich selbst und sich gegenseitig nicht in der selben Weise, als wären sie altersmäßig näher zusammen. Zwischen meiner ersten und meiner zweiten Tochter liegen acht Jahre und drei zwischen der zweiten und der dritten: Damit wäre meine erste Tochter ein Einzelkind, meine zweite Tochter eine erstgeborene und meine dritte Tochter wäre das zweite Kind und das jüngste! Und wenn einige der Kinder Jungen und andere Mädchen sind, macht das auch einen Unterschied. Ein Mädchen als zweitgeborenes Kind mag einen älteren Bruder nicht als jemanden wahrnehmen, mit dem sie wetteifern möchte; ein Junge in einer Familie von Mädchen mag sich eher wie ein Einzelkind vorkommen und so weiter. Wie alles in Adlers System muss auch die Geburtsfolge im Kontext der speziellen Umstände des Individuellen Lebens verstanden werden.

## Diagnose

---

Um Ihnen zu helfen, die "Fiktionen" Ihrer Lebensweise herauszufinden, schaut sich Adler eine ganze Reihe von Dingen an – Ihre Position in der Geschwisterfolge zum Beispiel. Zunächst schaut er sich Sie und Ihre medizinische Geschichte an, um nach möglichen organischen Gründen Ihres Problems zu suchen. Eine ernste Erkrankung kann für Auswirkungen verantwortlich sein, die neurotischen und psychotischen Symptomen sehr ähnlich sind.

In der ersten Sitzung fragt Adler vielleicht nach Ihren **frühesten Erinnerungen Kindheitserinnerungen**. Dabei sucht er hier nicht so sehr nach der Wahrheit, als vielmehr nach einem Anzeichen für einen der frühen Prototypen Ihrer gegenwärtigen Lebensweise. Wenn Ihre frühesten Erinnerungen Sicherheit und sehr viel Zuneigung umfassen, mag das ein Hinweis darauf sein, dass Sie verwöhnt worden sind. Erinnern Sie sich an aggressives Wettstreiten mit Ihrem älteren Bruder, mag das für das starke Streben des zweitgeborenen Kindes und den "herrschenden" Persönlichkeitstyp stehen. Geht es in Ihrer Erinnerung um Vernachlässigung und Sie verstecken sich irgendwo, mag das auf schwere Minderwertigkeit und Vermeidung hindeuten und so weiter.

Er könnte Sie auch nach irgendwelchen Schwierigkeiten fragen, die Sie in Ihrer Kindheit gehabt haben: Schlechte Gewohnheiten bezogen aufs Essen oder die Toilette könnten auf die Art und Weise hindeuten, wie Sie Ihre Eltern kontrolliert haben; Ängste, wie etwa die Angst im Dunkeln oder die Angst, allein gelassen zu werden, könnten darauf hinweisen, dass Sie verwöhnt worden sind; Stottern hingegen kann damit in Zusammenhang stehen, dass das Sprechen angstbesetzt gewesen sein mag; offene Aggression und Stehlen wiederum können Anzeichen eines Überlegenheitskomplexes sein; Tagträume, Isolation, Trägheit und Lügen können Wege darstellen, wie man die Konfrontation mit den eigenen Schwächen zu vermeiden suchte.

Genau wie bei Freud, waren Träume (und Tagträume) wichtig für Adler. Doch er wählte einen direkteren Zugang zu den Träumen: Träume sind Ausdruck Ihrer Lebensweise und, weit davon entfernt, Ihren Empfindungen im Wachzustand zu widersprechen, sind sie vereint mit Ihrem bewussten Leben. Meist reflektieren die Träume Ihre Ziele und Schwierigkeiten, auf die Sie bei der Umsetzung dieser Ziele treffen. Auch wenn Sie sich an keinen Traum erinnern können, macht das bei Adler nichts: Er würde Sie einfach bitten, hier und jetzt zu phantasieren. Ihre Fantasien wiederum werden Ihre Lebensweise ebenso gut widerspiegeln.

Adler achtet auch darauf, wie Sie sich ausdrücken: Ihre Haltung, die Art, wie Sie ihm die Hand schütteln, die Gesten, die Sie verwenden, wie Sie sich bewegen, Ihre "Körpersprache" wie wir heute sagen. Ihm fiel auf, dass verwöhnte Menschen sich oft irgendwo anlehnen! Sogar Ihre Körperhaltung im Schlaf mag einen Einblick gewähren: denn jemand, der in der Fötusstellung schläft und dabei die Decke über den Kopf gezogen hat, unterscheidet sich doch eindeutig von jemandem, der sich auf dem Bett ausstreckt, ohne sich überhaupt zuzudecken!

Er würde auch nach den exogenen Faktoren suchen, die Ereignisse, die Ihre aktuellen Symptome hervorgerufen haben. Er nennt in diesem Zusammenhang eine Reihe häufiger Auslöser: sexuelle Schwierigkeiten wie etwa Unsicherheit, Schuld, das erste Mal, Impotenz und ähnliches mehr; hinzu kommen jene Schwierigkeiten, die nur die Frauen betreffen, wie etwa Schwangerschaft und Geburt sowie der Beginn und das Ende der Menstruation; Ihr Liebesleben, Verabredungen, Verlobung, Heirat und Scheidung; Ihr Arbeitsleben, auch Schule, Prüfungen, Karriereentscheidungen und der Job an sich; und auch Todesangst oder der Verlust eines geliebten Menschen.

Und zu guter Letzt war Adler auch für die weniger rational wissenschaftliche und eher künstlerische Seite der Diagnose offen: Empathie, Intuition und einfaches Vermuten sollten nicht vergessen werden!

## Therapie

---

Zwischen Adlers und Freuds Therapie gibt es entscheidende Unterschiede: Zunächst zog Adler es vor, die Patienten vor sich sitzen zu sehen und ihnen beim Gespräch in die Augen zu sehen. Des weiteren gab er sich die allergrößte Mühe, keinesfalls autoritär zu wirken. Er hat vielmehr dazu geraten, der Therapeut solle nie zulassen, dass Patienten sie/ihn in die Rolle einer autoritären Figur drängen, denn dies würde es den Klienten erlauben, mit dem Therapeuten einige der Spiele zu spielen, die sie schon so oft gespielt haben: die Patienten könnten den Therapeuten so zum Erlöser erhöhen, nur um ihn anzugreifen zu können, wenn sich herausstellt, dass der Therapeut nur ein Mensch ist. Indem sie den Therapeuten herunter ziehen, erhöhen sie ihre eigene Position und ihre neurotische Lebensweise.

Das ist auch Adlers Erklärung für Widerstand: Wenn Patienten Termine vergessen, zu spät kommen, besondere Gefälligkeiten verlangen oder allgemein stur und unkooperativ werden, so ist das nach Adler nicht, wie Freud dachte, eine Frage der Repression. Vielmehr kommt in diesem Verhalten der Mangel an Mut zum Ausdruck, die eigene neurotische Lebensweise aufzugeben.

Die Patienten müssen dahin geführt werden, den Charakter der eigenen Lebensweise zu verstehen, zumal deren Wurzeln, die in selbstzentrierten Fiktionen liegen. Dieses Verständnis oder diese Einsicht kann nicht erzwungen werden: Wenn Sie einfach jemandem sagen: "Schau her, hier liegt dein Problem!", wird er/sie sich nur von Ihnen abwenden und nach Wegen suchen, die aktuellen Fiktionen zu stärken. Statt dessen sollten die Patienten in einen Zustand der Offenheit gebracht werden, so dass sie gerne zuhören und verstehen möchten. Nur dann ist eine Einflussnahme möglich, die dazu führt, dass sie das Leben möchten, was sie verstanden haben (Ansbacher und Ansbacher, 1956, S. 335.). Nicht der Therapeut, sondern die Patienten sind letztlich dafür verantwortlich, sich selbst zu heilen.

Und schließlich muss der Therapeut die Patienten ermutigen, was bedeutet, dass ihr Gemeinschaftsgefühl und die Energie, die damit einhergeht, geweckt werden sollen. Indem eine ernst gemeinte menschliche Beziehung zu den Patienten aufgebaut wird, stellt der Therapeut bereits die Grundform des Gemeinschaftsgefühls zur Verfügung, welche die Patienten dann an andere weitergeben können.

## Diskussion

---

Obwohl Adlers Theorie vielleicht weniger interessant ist als Freuds Theorie, in der es oftmals um Sexualität geht, oder Jungs Theorie, in der es um Mythologie geht, so mag Adlers Theorie möglicherweise als die "vernünftigeren" gelten. Studenten mögen Adler und seine Theorie im Allgemeinen ganz gerne. Und eine ganze Reihe von Persönlichkeitstheoretikern mögen die Theorie ebenfalls. Zum Beispiel hat Maslow einmal gesagt, je älter er wird, desto mehr scheint ihm, dass Adler richtig liegt. Wenn Sie sich ein wenig mit der Therapierichtung auskennen, die Carl Rogers erstellt hat, wird Ihnen aufgefallen sein, wie ähnlich sie Adlers Theorie ist. Und eine Reihe Studenten, die sich mit den Persönlichkeitstheorien beschäftigt haben, kamen zu dem Schluss, dass die Theoretiker, die als Neo-Freudianer bezeichnet werden – Horney, Fromm, und Sullivan – im Grunde als Neo-Adlerianer hätten bezeichnet werden sollen.

Die positiven Aspekte in Adlers Theorie müssen nicht mehr einzeln aufgezählt werden: Seine deutlichen Beschreibungen der Beschwerden, die die Menschen haben, seine schnurgeraden einleuchtenden Interpretationen ihrer Schwierigkeiten, seine schlichte theoretische Struktur, sein Vertrauen in und Zuneigung zu den "einfachen Leuten" – all das macht seine Theorie sowohl zu einer bequemen als auch höchst einflussreichen Theorie.

## Schwierigkeiten

---

Bei der Kritik an Adler geht es zumeist darum, ob oder zu welchem Grade seine Theorie als wissenschaftlich zu gelten hat. Der Mainstream der heutigen Psychologie ist experimentell orientiert, das bedeutet unter anderem, dass die Konzepte, auf die eine Theorie aufgebaut ist, sowohl messbar als auch manipulierbar sein müssen. Das wiederum bedeutet, dass eine experimentelle Orientierung physische oder verhaltensbezogene Variablen bevorzugt. Doch wie wir gesehen haben, verwendet Adler Grundkonzepte, die weit davon entfernt sind: das Streben nach Perfektion? Wie soll man das messen? Oder Kompensation? Oder Minderwertigkeitsgefühle? Oder Gemeinschaftsgefühl? Die experimentelle Methode geht zudem von einer Grundannahme aus: Dass alles auf der Basis von Ursache und Wirkung funktioniert. Hier würde Adler sicher zustimmen, dass Dinge der physischen Welt so funktionieren, aber er würde keinesfalls zustimmen, dass diese Regel auf Menschen zutrifft! Statt dessen bewegt er sich im Bereich der Teleologie und geht davon aus, dass Menschen von ihren Idealen, Zielen, Werten und "finalen Fiktionen" "determiniert" werden. Die Teleologie nimmt den Dingen die Notwendigkeit: Ein Mensch muss nicht in bestimmter Weise auf bestimmte Umstände reagieren; ein Mensch kann Entscheidungen treffen; ein Mensch erschafft seine eigene Persönlichkeit, seine eigene Lebensweise. Aus der experimentellen Sicht sind dies Illusionen, denen sich ein Wissenschaftler nie hingeben darf, auch kein Persönlichkeitstheoretiker.

Auch wenn Sie dem teleologischen Zugang gegenüber offen sind, können Sie die Wissenschaftlichkeit von Adlers Theorie dennoch kritisieren: Viele Details seiner Theorie sind zu anekdotenhaft, das heißt, sie treffen in bestimmten Fällen zu, haben aber nicht notwendigerweise die allgemeine Gültigkeit, die Adler aus ihnen abzuleiten scheint. Zum Beispiel fühlt sich ein erstgeborenes Kind (selbst wenn man dies im weitesten Sinne definiert) nicht notwendigerweise entthront, und ein zweitgeborenes Kind muss nicht notwendigerweise alles besser zu machen versuchen.

Doch auf diese Kritikpunkte könnte Adler ganz einfach entgegnen: Erstens, haben wir uns nicht gerade darauf geeinigt, dass nichts an der menschlichen Persönlichkeit einer Notwendigkeit unterworfen ist, wenn man die Teleologie akzeptiert? Und zweitens, hat er uns nicht lang und breit sein Konzept des fiktionalen Finalismus erläutert? All seine Konzepte sind hilfreiche Konstruktionen, keine absoluten Wahrheiten, und bei der Wissenschaft geht es nur darum, immer nützlichere Konstruktionen zu erstellen. Wenn Sie also eine besser Idee haben – wir hören!



## Literatur

---

Wenn Sie mehr über Alfred Adlers Theorie erfahren möchten, rate ich zu

Ansbacher und Ansbacher: *The Individual Psychology of Alfred Adler*.

Dort finden Sie Auszüge aus seinen Schriften, die von den Autoren kommentiert werden.

Adlers eigene Werke umfassen

*Understanding Human Nature,*  
*Problems of Neurosis,*  
*The Practice and Theory of Individual Psychology,*  
*Social Interest: A Challenge to Mankind.*

Sie finden frühe und aktuellere Werke von Adler und anderen in englischer Sprache in der Zeitschrift **The International Journal of Individual Psychology**.