

Alfred Adler Institut Berlin

Freie Universität Berlin

Ringvorlesung

„Es kommt nicht darauf an, was einer mitbringt, sondern, was er daraus macht.“

Die Individualpsychologie Alfred Adlers

am 24. April 2013

gehalten von

Lydia Dobler

Kontakt: lydia.dobler@ipu-berlin.de

Einleitung (→ Geburtsgeschichte)

„Es war einmal eine Entenmutter die gerade ihre Eier ausbrütete. Es waren genau sieben Eier in ihrem Nest und die Entenmutter freute sich schon sehr auf ihren Nachwuchs. Eines Tages war es endlich soweit und aus den Eiern entschlüpfen sechs putzmuntere Entlein. Sie waren alle wunderschön und mit einem gelben, zarten Federflaum versehen. Nur das siebte Ei lag noch immer unversehrt in ihrem Nest. Es war größer als die anderen Eier und so sehr die Entenmutter auch darüber nachdachte, konnte sie sich nicht erinnern wann sie es eigentlich gelegt hatte? Gerade als sich die Entenmutter mal wieder mit diesen Gedanken beschäftigt hatte, zerbarst das letzte Ei und heraus kam ein graues Entenküken, das seine Mutter verwundert ansah.“

So beginnt das Kunstmärchen „Das hässliche Entlein“ von Hans Christian Andersen aus dem 19. Jahrhundert. Das Märchen, das den meisten wohl gut bekannt sein dürfte, handelt von dem letztgeborenen grauen Entenküken, das von allen Tieren verspottet wird, weil es so hässlich ist und – einsam und allein – seinen Platz auf der Welt nicht findet.

Natürlich wissen wir auch, dass das kleine Entlein nur deswegen so anders war – und wegen seiner Andersartigkeit als „hässlich“ bezeichnet wurde – weil es in Wirklichkeit ein kleiner Schwan war. Aber wusste der kleine Schwan, dass er ein kleiner Schwan war und sein Federkleid nach einem Jahr weiß sein würde? Nein. Denn als Entenküken kam es auf die Welt.

Im Folgenden soll das Märchen anhand von Alfred Adlers Individualpsychologie einer analytischen Betrachtung unterzogen werden. Ich möchte eine allgemeine Einführung und einen kurzen Abriss, wie Alfred Adler zur Psychoanalyse kam, aus der er später seine Individualpsychologie begründete, voranstellen.

Biographie

Alfred Adler wurde am 7. Februar 1870 in Rudolfsheim bei Wien als zweitgeborener Sohn von insgesamt sieben Kindern geboren. 1888 begann Alfred Adler sein Medizinstudium in Wien, das er 1895 mit der Promotion abschloss. Zwei Jahre später heiratete er die Russin Raissa Epstein in Moskau. Sie bekamen in den folgenden Jahren vier gemeinsame Kinder, von denen zwei erfolgreich in die Fußstapfen ihres Vaters traten und später sein Lebenswerk

weiterführten (Rattner 1990; 28).

Zur Jahrhundertwende begann Adler seine Arbeit in eigener Praxis als Allgemeinmediziner. Ungefähr zeitgleich entwickelte er ein Interesse für die Psychoanalyse. So kam es, dass er 1902 erstmals an den Diskussionsrunden der Mittwochsgesellschaft um Sigmund Freud teilnahm und so zu einem ihrer Mitbegründer wurde (Bruder-Bezzel 1999; 32). Trotz des bestehenden gegenseitigen Respekts wurden Freud und Adler nie Freunde und hatten auch außerhalb der Beschäftigung mit der Psychoanalyse keinen gesellschaftlichen Umgang miteinander (Hoffmann 1997; 67). Adlers 1907 publizierte „Studie über Minderwertigkeit von Organen“ stellte einen Zusammenhang zwischen der Organminderwertigkeit und deren körperlicher und psychischer (Über-)Kompensation her. Diese wurde von seinen Kollegen der Mittwochsgesellschaft sehr gelobt und machte Adler zu einem Pionier der Psychosomatik. Die Beschäftigung mit Gefühlen der Minderwertigkeit nimmt in der Individualpsychologie – wie wir sehen werden – noch heute großen Raum ein (Bleidick 1985; 4) Exemplarisch sei hier verwiesen auf Picard-Oppenheimer (2012).

Interessanterweise begannen die Kontroversen zwischen Adler und Freud 1908 mit einem Vortrag zum Aggressionstrieb, obwohl Adler damals der Psychoanalyse noch am nächsten war und in seinem Vortrag triebpsychologisch argumentierte. Sein Anliegen war damals, die schon bestehenden Überlegungen zur Triebtheorie zu ergänzen – wie Freud es zwölf Jahre später, also 1920, in „Jenseits des Lustprinzips“ tat. Adlers Überlegungen wurden damals in ihrer Bedeutung nicht voll gewürdigt, sondern geradezu als Provokation empfunden (Bruder-Bezzel 1999; 33f.). Damit bekam die berufliche Beziehung von Freud und Adler einen Riss, der sich in den nächsten Jahren noch verstärken sollte – obwohl sie eigentlich eine Reihe von Gemeinsamkeiten miteinander verband.

Der Bruch zwischen Freud und Adler 1911

Die Ursachen des Zerwürfnisses zwischen Adler und Freud begründeten sich in verschiedenen Unterschieden. Entscheidend waren wohl die unpersönlich-fachlichen Differenzen. So vernachlässigte Adler die von Freud betonte Rolle der Sexualität und des Unbewussten zugunsten der Bedeutung der Aggression. Adler lehnte Freuds Triebkonzept grundsätzlich ab und hatte deswegen eine grundlegende andere Meinung zu Fragen des Unbewussten, der Verdrängung und der Psychodynamik (ebd.; 36). Zum anderen hatten Freud und Adler

persönlich-weltanschauliche Differenzen. Adler war der Meinung, dass sozialen Faktoren viel mehr Beachtung geschenkt werden sollte, während Freud sich weniger auf das Interpsychische als auf das Intrapsychische konzentrierte. Adler, obwohl Arzt, übernahm eine eher soziologische Perspektive, während Freud versuchte, die Psyche naturwissenschaftlich-biologisch zu erklären. Eine dritte Differenz zwischen Adler und Freud ist der Beziehung zwischen ihnen geschuldet. Adler empfand Freud als eine Art großen Bruder, mit dem er rivalisieren musste (Rattner 1990: 36). Werfen wir kurz einen Blick auf diese Beziehung, um mit einem Vorurteil um Freud und Adler aufzuräumen.

Freud war vierzehn Jahre älter als Adler und der erstgeborene Sohn assimilierter Juden und galt als das Lieblingskind seiner Mutter. Er verbrachte die meiste Zeit seiner Kindheit (wie Adler) in Wien, wo er (wie Adler) Medizin studierte. Adler war der zweitgeborene Sohn assimilierter Juden und das Lieblingskind seines Vaters, litt jedoch sehr unter seinem um zwei Jahre älteren Bruder, der zu allem Überfluss auch noch Sigmund hieß. Die Rivalität mit seinem großen Bruder und später mit Freud erklärt vielleicht die starke Beschäftigung Adlers mit der Bedeutung der Geschwisterkonstellation (Adler 1927; 138ff. / Hoffmann 1997; 22).

Dem häufig vertretenden Standpunkt, dass Adlers Beziehung zu Freud nur denen eines Studenten oder Schülers zu seinem Lehrmeister entsprach, muss entschieden widersprochen werden. Adler trennte sich nicht von seinem Lehrer, sondern – wenn überhaupt – von seinem großen Bruder. Freud war nämlich, wie gesagt, in seiner eigenen Herkunftsfamilie der große Bruder, während Adler das zweite Kind war.

Was Adler über Geschwisterkonstellation schreibt, lässt also implizit doch auf sein Verhältnis zu Freud schließen – zumal er seine Überlegungen nach dem Bruch mit Freud, erst 1918 zum ersten Mal in „Über individualpsychologische Erziehung“ niederschrieb. Über Geschwisterkonstellation in der Familie schreibt Adler, dass „nicht die Zahl, die das Kind in der Geburtenfolge trägt, seinen Charakter [bestimmt], sondern die Situation, in die es hineingeboren wird, und die Art, in der es diese Situation deutet“ (1929; 110). So kann das zweite Kind durch besondere Umstände in der Familie, wenn beispielsweise das erste Kind besonders gehemmt ist, einen Lebensstil erwerben, der dem eines ältesten Kindes entspricht.

Der Erstgeborene befindet sich in einer einzigartigen Situation, die keines der anderen Kinder je erlebt. Wird nun das zweite Kind geboren, verliert der Erstgeborene meist völlig

unvorbereitet seine herausragende Position bei Vater und Mutter. Er wird „entthront“ – ein Begriff der in diesem Zusammenhang übrigens von Adler so geprägt wurde und bis heute im deutschen Sprachgebrauch erhalten geblieben ist. Das älteste Kind identifiziert sich häufig mit den Eltern und wird so zum Mitfürsorger der kleineren Geschwister, also gewissermaßen zur Aufsichtsperson, die die kleineren lehrt und die „mit dem ganzen Vertrauen der Umgebung beladen“ wird (Adler 1927; 141). Ähnlich verlor Freud seine Rolle als „alleiniger Gegenstand der Betrachtung“ (Adler 1931; 119) – nicht nur innerhalb der psychoanalytischen Community, in der sich die Rollen wie in einer jungen Familie, erst langsam herauszukristallisieren begannen, sondern auch dem Wiener Wissenschaftskreis gegenüber.

Ich möchte an dieser Stelle Adler zitieren, der folgendes schrieb – und ich wage hinzuzufügen, wer Freud ein wenig kennt, vielleicht eine Biografie oder einige seiner Briefwechsel gelesen hat, traut sich womöglich ihn bzw. die Art und Weise seines Umgangs mit seinen Mitstreitern auch hier wiederzuerkennen:

„Im allgemeinen zeigen älteste Kinder in der einen oder anderen Weise ein Interesse an der Vergangenheit. [...] Häufig versteht ein Kind, das entmachteten worden ist, das sein kleines Königreich verloren hat, besser als andere die Bedeutung der Macht der Autorität. Wenn es heranwächst, nimmt es gern an der Ausübung der Autorität teil und übertreibt die Wichtigkeit von Regeln und Gesetzen. Alles soll durch Regeln gelenkt werden, und alle Regeln sollen unveränderlich sein; die Macht soll immer in den Händen derjenigen bleiben, die dazu berechtigt sind. Einflüsse wie diese in der Kindheit verleihen einem Menschen einen starken Hang zum Konservatismus.“ (1931; 120f).

Der Wunsch, sich selbst die Ausübung der Autorität zu erhalten, was in Freuds Fall wohl kritiklos machte, machte nicht nur aus Adler 1911, sondern drei Jahre später auch aus dem ehemaligen „Kronprinzen“ Carl Gustav Jung einen „Abtrünnigen“. Vielleicht am prägnantesten bringt es der Brief zum Ausdruck, den Jung 1912, also kurz nach Freuds Bruch mit Adler, an Freud schrieb:

„Ich möchte Sie aber darauf aufmerksam machen, daß Ihre Technik, Ihre Schüler wie Patienten zu behandeln, ein Mißgriff ist. Damit erzeugen Sie sklavische Söhne oder freche Schlingel (Adler-Stekel und die ganze freche Bande, die sich in Wien breitmacht). [...] Sie weisen rund um sich herum alle Symptomhandlungen nach, damit setzen Sie [Ihre] ganze Umgebung auf das Niveau des Sohnes und der Tochter herunter, die mit Erröten die Existenz fehlerhafter Tendenzen zugeben. Unterdessen bleiben Sie immer schön oben als Vater“ (Freud & Jung 1974; 594f.).

Es verwundert daher auch nicht, in welcher Weise Freud nach der Trennung von Adler über

diesen schrieb. In Freuds „Zur Geschichte der psychoanalytischen Bewegung“ (1914) heißt es: „Ich hatte viele Jahre hindurch Gelegenheit, Dr. Adler zu studieren, und habe ihm das Zeugnis eines bedeutenden, insbesondere spekulativ veranlagten Kopfes nie versagt.“ Trotz Anerkennung von Adlers Leistung schien dessen ehrgeiziges Verhalten Freud sehr zu verletzen und dieser unterstellte ihm, nur allzu gerne im Mittelpunkt zu stehen. Dazu schreibt er in derselben Arbeit: „Ich finde nun nichts Verwerfliches darin, wenn ein jüngerer Mann sich frei zu dem Ehrgeiz bekennt, den man als eine der Triebfedern seiner Arbeit ohnedies vermuten würde“ (Freud 1914; 94f.). Adlers Ehrgeiz jedoch – den Freud ihm hier großzügig zubilligt, war ihm in Wirklichkeit ein arger Dorn im Auge.

Denselben Ehrgeiz betont Adler, wenn er vom zweiten Kind dem älteren Geschwister gegenüber spricht – nur allzu positiv beschreibt er dessen Rolle und Verhalten. Fast spricht eine heimliche Anerkennung für seinen eigenen – zumindest nicht verlorenen – Kampf mit seinem Bruder Sigmund und später seinem Kollegen Freud aus seinen Worten:

„Ein typisches zweites Kind ist sehr leicht zu erkennen. Es benimmt sich, als ob es an einem Wettkampf teilnähme, steht immer unter Dampf und übt sich beständig, das ältere Geschwister zu übertreffen. [...] Das zweite Kind ist oft talentiert und erfolgreicher als das erste. Wenn es schneller vorwärts schreitet, liegt das daran, dass es sich besser trainiert hat. Selbst wenn es erwachsen ist und außerhalb der Familie lebt, macht es häufig Gebrauch von einem Schrittmacher, indem es sich mit jemandem vergleicht, von dem es annimmt, dass er vorteilhafter platziert ist, und es versucht, ihn zu übertreffen.“ (Adler 1931; 121f.).

An anderer Stelle sagt er:

„Im späteren Leben kann der Zweite selten die strenge Führung anderer ertragen oder sich mit dem Gedanken ewiger Gesetze vertraut machen. Er ist immer geneigt daran zu glauben, ob richtig oder falsch, das sei dahingestellt, dass es in der Welt keine Macht gibt, die nicht gestürzt werden kann. Vorsicht vor seinen revolutionären Finessen!“ (Adler 1929; 119f.).

Auch hier erkennt man unschwer Adler selbst und was ihn dazu gebracht hat, sich Freud gegenüber, wie dieser meinte, „unfair“ zu verhalten. In Bezug auf die Art, wie Adler seinen eigenen Ehrgeiz vorantrieb und Freuds Theorien kritisierte, schrieb Freud über Adlers fehlendes Taktgefühl: „Wie wenig dies Adler gelungen ist, zeigt die Fülle von kleinlichen Bosheiten, die seine Arbeiten entstellen, und die Züge von unbändiger Prioritätssucht, die sich in ihnen verraten.“ Im Gegensatz zu dem drei Jahre später stattfindenden Bruch mit Jung, schien Freud auf Adler gut verzichten zu können, denn er schrieb weiter: „Es ist so viel Platz

auf Gottes Erde und es ist gewiß berechtigt, daß sich jeder, der es vermag, ungehemmt auf ihr herumtummle, aber es ist nicht wünschenswert, daß man unter einem Dach zusammenwohnen bleibe, wenn man sich nicht mehr versteht und nicht mehr verträgt“ (Freud 1914; 95f.).

Prämissen und Wirkungsmöglichkeiten von Behandlungen

Doch genug vom Ausflug in die Analyse der jeweiligen Geschwisterkonstellation. Der Bruch zwischen Freud und Adler rankte sich um das Hauptstreitthema der Libidotheorie, d.h. Adler stellte die Sicht der Neurosenentstehung aus dem Sexualtrieb im Rahmen von Freuds erster Triebtheorie in Frage und betonte stattdessen die Vorherrschaft des Aggressionstrieb und des Zärtlichkeitsbedürfnisses als erste libidinöse Regungen, welche für die „soziale Bedingtheit und Orientierung eine große Rolle“ spielen; Triebe können nach Adler von kulturellen Einflüssen gehemmt, umgewandelt oder verfeinert werden (Bruder-Bezzel 1999; 202). Freud sagte 1911 über Adler und dessen Abkehr von der Libidotheorie und Hinwendung zur Bedeutung des Ichs:

„Ich betrachte mich nun als den Vollstrecker der Rache der beleidigten Göttin Libido und werde auch im ‚Zentralblatt‘ schärfer als bisher darauf achten, daß die Ketzerei nicht zuviel Raum einnehme [...] Daß ein Psychoanalytiker dem Ich so aufsitzen könnte, hätte ich nicht erwartet. Das Ich spielt doch die Rolle des dummen August im Zirkus, der überall seinen Kren dazugibt, damit die Zuschauer glauben, er ordne alles an, was da vor sich geht“ (zit. nach Hoffmann 1997; 99).

Betrachtet man Freuds Fokus, wird man unschwer erkennen können, dass seine Erklärungen von neurotischen Erkrankungen kausal sind. Er lehrt, alles komme vom Sexuellen her. Lustprinzip und Libido bestimmten also vor allem das Handeln der Menschen (Rühle-Gerstel 1924; 35, 68f.). Auch sagt er, die sexuellen Wünsche bestimmten den Menschen von Kindheit an. Die Verdrängung sah er als Ursache der Neurose (Schlott 1993; 59f.). Im Symptom – und auch im Traum – erkannte er entstellte Wunscherfüllungen und Ersatzbefriedigungen für diese. Regression auf frühere Entwicklungsstufen und den Traum erklärte er damit, dass der Mensch nach der verlorenen Vergangenheit strebe.

Adler sah weniger das Sexuelle sondern vielmehr den von ihm so genannten Machtwillen im Fokus des Individuums. Er war der Meinung, dass alles zur Überlegenheit hin strebe. Sein Behandlungsansatz war vor allem final und am „Hier und Jetzt“ des Analysanden ausgerichtet (Rattner 1990; 55). Für ihn erwuchs der Machtwille aus den

Minderwertigkeitsgefühlen die organisch, aus dem Milieu oder der Erziehung heraus verursacht wurden. Für Adler war ein falscher Lebensplan die Voraussetzung für die Neurose. Das Symptom und den Traum erkannte er als Versuche des Individuums, seine Leitlinie, die nach Überlegenheit strebe, zu sichern. Progression war für ihn das Mittel nach einer fiktiven und idealen Zukunft zu streben (Rühle-Gerstel 1924; 78f.).

Freud verzichtete freiwillig Verzicht auf zu leichte (einfache Nervöse) und zu schwere (chronisch Verrückte) Fälle und behandelte daher hauptsächlich neurotische Krankheitsfälle mittleren Grades wie HysterikerInnen und ZwangsneurotikerInnen (ebd. ; 85). Psychoanalyse sah er für alle anderen Patienten nicht als indiziert an.

Adler dagegen machte keine Unterscheidung zwischen (Aktual-)Neurose, Hysterie (später Charakterneurose, heute Persönlichkeitsstörung) und Psychose. Er sah unterschiedlich schwere psychische Störungen als verschiedene Stadien der gleichen neurotischen Lebensweise. Für ihn waren sie keine Krankheit, sondern bedingt durch die Stärke oder Schwäche des von ihm so benannten Gemeinschaftsgefühls (auf das ich später zurück komme). Adler war ein stark intuitiver Denker, ein Praktiker mit außergewöhnlichen Deutungskünsten, was insbesondere zu merken ist, wenn man die von ihm beschriebenen Lebens- und Krankengeschichten seiner Patienten liest (Rattner 1990; 64). So sehr wie Freud das Schreiben von wissenschaftlichen Texten und Verfeinern der psychoanalytischen Theorien liebte, so sehr hasste Adler dies. So verwundert es auf den ersten Blick nicht, dass Adlers Lehre von Freuds Schülern als „oberflächlich, rationalistisch, moralistisch“ beschrieben wurde (Hoffmann 1997; 39).

Ziele der Behandlung

Nicht nur die Behandlungen selbst, auch die Ziele der Behandlung waren bei Freud und Adler unterschiedlich. Ziel der Analyse bei Freud war erstens die Bewusstmachung des Unbewussten und damit das Aufhellen der Verdrängung, zweitens die Überwindung des Widerstandes und drittens die Beseitigung der Übertragung. In seinem Fokus stand, die Libido ihrer richtigen Funktion zu überführen und ihr mittels Sublimierung Aktionsmöglichkeiten zu verschaffen. Für Freud standen also die Liebes- & Arbeitsfähigkeit, sowie die Symptombefreiheit des Patienten im Vordergrund (Rühle-Gerstel 1924; 32ff.).

Die Ziele der Kur bei Adler waren etwas anders. Zuerst sollte sie sich auf die Aufdeckung der „*unverstandenen Leitlinie* des Charakters“ konzentrieren (Bleidick 1985; 29, Herv. im Orig.). Später sollte der Widerstand gelockert werden, damit letztendlich falsche Fiktionen aufgelöst werden konnten. Ziel war dabei immer, die Beziehung des Individuums zum Leben wiederherzustellen und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Der Machtwille und das Persönlichkeitsgefühl sollten nicht mehr im Zentrum stehen (Rühle-Gerstel 1924; 88 / Schlott 1993; 54). Aber dazu später mehr.

Weltanschauung

Freud hatte vor allem Interesse am „Fall“. Soziologische Gegebenheiten interessierten ihn nur in Bezug auf die Krankengeschichte. Seiner Ansicht nach besäße der Geheilte neu gewonnene Einsicht in die seelischen Zusammenhänge seiner dann überwundenen Krankheit. Nur so könne er sich daraufhin in die bestehende Gesellschaft (wieder) eingliedern. Freuds Haltung war insgesamt gesehen aber eher auf seine medizinisch-forschende Tätigkeit fokussiert (Rühle-Gerstel 1924; 95f.).

Adler sah den Einzelfall immer im Zusammenhang mit der Gesamtheit seiner Lebensereignisse und seiner Umwelt. Er wollte die Einsicht des Individuums in diese Zusammenhänge fördern. Auch nahm er an, dass es trotz einer besseren Einsicht immer wieder neue Anlässe zur Entmutigung durch die Umwelt gäbe. Der Geheilte soll in der Behandlung daher neue Kräfte entwickeln, um in der Gesellschaft ein besserer Mitmensch zu sein. Adlers Haltung seinen Patienten gegenüber konzentrierte sich auf pädagogisch-aufbauende Interventionen.

Wie wir sehen, sind Freud und Adler trotz aller Parallelen ihres Lebens auch unterschiedlich. Betrachtet man ihre unterschiedlichen Auffassungen von ihren Behandlungen, ihren Zielen und ihre divergierenden Weltanschauungen ist es beinahe erstaunlich, dass der Bruch „erst“ nach neun Jahren ihrer Bekanntschaft folgte.

Adler gründete die „Gesellschaft für Freie Psychoanalyse“, die später in den „Verein für Individualpsychologie“ gewandelt wurde, und schrieb in den folgenden Jahren an den für seine Theorie bedeutenden Werken. Trotz all der bedeutenden Entwicklungen in seinem Leben, schien der Bruch mit Freud noch lange in ihm nachzuwirken. Einer seiner Schüler,

Manès Sperber, schrieb über seine Gespräche mit Alfred Adler in den 1920er Jahren:

„Ich erriet, daß die Kränkung, die Freud und seine Getreuen ihm in den Monaten vor dem Bruch angetan hatten, in ihm nachwirkte, als ob es eben erst geschehen wäre ... In den Gesprächen mit mir kam er immer wieder auf jene Intrigen und Anfeindungen, auf die gezielten Mißverständnisse und tückischen Verdächtigungen zurück“ (zit. nach Hoffmann 1997; 186).

Sehr zu seiner Enttäuschung, erhielt Adler in Wien nie eine Professur. Erst 1926 wurde er zum Gastprofessor an der Columbia University ernannt und besuchte von da an regelmäßig die USA. Weitere sechs Jahre später siedelte er nach New York über und nahm eine Gastprofessur am Long Island College an. Alfred Adler starb am 28. Mai 1937 in Aberdeen (Schottland) auf einer Vortragsreise (Bleidick 1985; 3).

Adlers Schüler warfen Freud vor, dass er später die zwei wichtigsten Begriffe der Theorie Adlers – „Minderwertigkeitsgefühl“ und „Machtwillen“ – durch die von ihm sexualisierten Begriffe „Kastrationskomplex“ und „Narzissmus“ ersetzt habe. Damit beschuldigten sie ihn, die Bedeutung der Erweiterung des analytischen Denkens durch die Individualpsychologie zu verkennen und einige ihrer Elemente der psychoanalytischen Theorie einverleibt zu haben, ohne dies entsprechend zu reflektieren oder auszuweisen. Alice Rühle-Gerstel schrieb dazu:

„Sieht man nun die Psychoanalyse an als letzten Ausläufer einer jahrtausendealten Tendenz, die Erkenntnis des Lebens über die Gestaltung des Lebens zu stellen, so erscheint im Gegensatz hierzu die Individualpsychologie als eine Wendung wieder hin zur ursprünglichen Funktion des Geistes: wie dieser in der ersten Epoche menschlicher Entwicklung will sie in unserer komplizierten und entgleisten Zeit Führer sein durch das Labyrinth des Daseins“ (1924; 99).

Sowohl Freuds als auch Adlers Gesamtwerk legen jeweils ein stattliches Zeugnis über die geistige Produktionskraft und Originalität ihrer Urheber ab (Rattner 1990; 64). Beide behandelten ihre Patienten sehr erfolgreich und schufen äußerst differenzierte Denkgebäude. Beide Vorgehensweisen führen auf ihre Weise zu Veränderungen. Es geht also nicht darum, bei der Herausstellung von Unterschieden zwischen psychoanalytischen Schulen, die eine oder andere Methode als besser oder schlechter geeignet zu charakterisieren. Es kommt immer darauf an, den Patienten zu helfen und zum Nachdenken über sich anzuregen – „das ist es schließlich, was am Ende am meisten zählt“ (Abel 2011; 273).

Leider scheint es aber auch in der heutigen Psychoanalyse noch immer unmöglich zu

sein, Adler und Freuds Theorien oder ihre Behandlungsansätze miteinander zu verknüpfen. Auch bei den psychoanalytischen Theorien anderer „Gründerväter oder -mütter“, ich erinnere an Jung, Klein, Hartmann und Kohut, gelingt dies nur mehr oder weniger gut. Nur zu gern geraten heute wie gestern Schüler – wie vormals die „Gründerväter und -mütter“ – in Streit miteinander. Mitunter scheint dabei einiges an Wissen und neuer Erkenntnis verloren zu gehen. Dabei finden sich viele der Ideen der modernen Psychoanalyse in ähnlicher Form schon bei Adler oder Jung. Kritisch gesagt – hier möchte ich Lilli Gast zitieren: „Die post-freudianische Psychoanalyse trägt mehr oder minder sublimen, gleichwohl deutliche Spuren der Argumentationsfiguren Adlers und Jungs, ohne dies indes jemals selbstreflexiv zur Kenntnis zu nehmen oder gar offenzulegen“ (Gast 1992; 394). Ein ganzes Jahrhundert nach dem Bruch zwischen den „Gründervätern“ der Psychoanalyse scheint diese Einsicht langsam überfällig.

Doch wie ist die Individualpsychologie zu verstehen? Betrachten wir einige Grundbegriffe:

Ausgewählte Aspekte der Individualpsychologie

Adlers Lebenswerk, die Individualpsychologie, ist heute noch aktuell. Seine Einstellung seinen Patienten gegenüber war wertschätzend. Adler hatte sich zum Ziel gesetzt, seine Lehre so einfach und verständlich wie möglich zu gestalten (Bleidick 1985; 29). Er und seine Nachfolger verstanden die Individualpsychologie immer als angewandte Psychologie, als Hilfe zum Meistern des Alltags und nicht allein als wissenschaftliches Paradigma.

Die Individualpsychologie sieht sich als hermeneutische und holistische Tiefenpsychologie mit einem sozialpsychologischen Ansatz. Aus ihrer Sicht heraus, ist der einzelne Mensch immer und ausschließlich einzigartig, ganzheitlich und schöpferisch (Rattner 1990; 51). Jeder steht in untrennbarer Beziehung zu seinen Mitmenschen. Menschen treffen Entscheidungen zielgerichtet und selbstverantwortlich. Dem liegt die Annahme zugrunde, dass die Ziele des Menschen im Zusammenwirken generell zum Nutzen oder zu Lasten seiner Umgebung sind.

Probleme ergeben sich dann, wenn der Mensch aus seiner frühesten Entwicklung

heraus entmutigt ist, sich anderen Menschen zugehörig zu fühlen, und sich in neurotischen Tendenzen mit der Zielrichtung seines Lebensplans gewissermaßen gegen sie wendet. Adler beschreibt dies in dem dichotomen Paar Gemeinschaftsgefühl und Machtwille. Fühlt ein Mensch sich genetisch, organisch oder situationsbedingt mangelhaft, kann es zur Ausbildung eines Minderwertigkeitsgefühls kommen.

Lebensaufgaben bzw. Lebensplan

In der Individualpsychologie wird angenommen, dass das Leben jedes Einzelnen eine Aufgabe sei. Adler sagte dazu: „Wir sind nicht in der Lage zu denken, zu fühlen, zu wollen, zu handeln, ohne daß uns ein Ziel vorschwebt“ (Adler 1930; 2). Diese Lebensaufgaben sind in drei soziale Bereiche geteilt, die zusammen den Sinn des Lebens ausmachen: Zum einen ist es das Sich-Bewähren in der *Gemeinschaft*. Dies beinhaltet z.B. die allgemeine Beziehungsfähigkeit und die Fähigkeit zum geselligen Umgang und öffentliche Aufgaben. Das Sich-Bewähren in der *Liebe* ist eine weitere soziale Lebensaufgabe jedes Menschen. Dies schließt die auf freier Wahl beruhenden Partnerbeziehungen ein, sowie die erotische Liebe und Sexualität. Das Sich-Bewähren im *Beruf* vervollständigt die Lebensaufgaben. Durch die Arbeit leistet der Einzelne seinen Beitrag an die gemeinschaftliche Bedürfnisbefriedigung und hilft so mit, die objektiv gegebene Schwäche des menschlichen Individuums durch einen sachlichen, gemeinschaftlichen Beitrag auszugleichen.

Adler war die ausgewogene Umsetzung dieser Aufgaben wichtig. Er sah sie als Schlüssel für die seelische Gesundheit des einzelnen und als Chance, sich ohne Furcht auf Alter und Tod vorzubereiten. Eine Kompensation – oder Überkompensation – in einem Bereich gehe unweigerlich zu Lasten der anderen Bereiche, so Adler. Jede Handlung habe demnach nicht nur Auswirkungen auf den Menschen selbst, sondern auch auf seine Mitmenschen. Betrachten wir das Konzept des Lebensplans als verfestigte Leitlinie des Handelns in Beziehung zu anderen, wird Adlers Betonung gesellschaftspolitischer Aspekte in der Individualpsychologie deutlich (Bleidick 1985; 18).

Gehen wir nun zurück zum „hässlichen Entlein“ und folgen ihm auf seinem Lebensweg in individualpsychologischen Schuhen.

„Die Tage vergingen wie im Flug. Die sechs Entenkinder wuchsen schnell heran und

lernten jeden Tag etwas Neues. Nur das letzte und siebente Entlein bereitete der Entenmutter Sorgen. Es war nicht nur unbeholfen und tollpatschig, sondern zudem auch noch sehr hässlich. Die Tiere auf dem Bauernhof verspotteten das graue Entlein und niemand wollte mit ihm spielen. Auch der Entenmutter bereitete es große Sorgen und traurig jammerte sie: "Alle meine Kinder sind so hübsch und klug, nur das letzte Entlein ist so hässlich geraten. Niemand will etwas mit ihm zu tun haben und selbst die anderen Tiere meiden es." Dennoch hatte die Entenmutter auch dieses Entlein sehr lieb und so versuchte sie es immer wieder zu trösten. Dann sprach sie zu ihm und fragte es traurig: "Mein kleines armes Entlein, warum bist du nicht wie deine Geschwister? Warum kannst du nicht so sein wie sie?" Doch auf diese Frage wusste niemand eine Antwort. Weder die Geschwister, noch die Mutter und schon gar nicht das hässliche Entlein selbst. Auch dem kleinen hässlichen Entlein war es nicht entgangen das es anders als seine Geschwister war und niemand auf dem Bauernhof etwas mit ihm zu tun haben wollte. Es fühlte sich einsam, traurig und alleine gelassen. Nachts wenn seine Geschwister und all die anderen Tiere auf dem Bauernhof friedlich schliefen, weinte das kleine Entlein heimlich vor sich hin und fand keinen Schlaf. Die Wochen und Monate vergingen und seine Einsamkeit wurde ebenso größer wie das Gespött der anderen Tiere auf dem Bauernhof.“

Der anthropologische Gedanke hinter dem Minderwertigkeitsgefühl ist, dass der Mensch – oder das Entlein – ein Mängelwesen sei. Damit folgt die Individualpsychologie der Idee, dass Krankheiten sich nicht zufällig an einem bestimmten Organ manifestieren, sondern an demjenigen, das symbolisch mit dem Mangelgefühl verknüpft ist. Nun mag der eine oder andere sagen: „Aber das hässliche Entlein war ja in Wirklichkeit gar nicht hässlich. Es wurde ja nur hässlich genannt, weil es nicht aussah, wie die anderen Entlein – denn es war ja ein kleiner Schwan.“

Wichtig ist Adler die Unterscheidung zwischen objektiver Minderwertigkeit und subjektivem Minderwertigkeitsgefühl. Entscheidend ist daher die Bewertung durch die Person. Ein äußerer Anlass muss nicht gegeben sein. Es reicht, wenn ein Individuum sich eine (Organ-)Minderwertigkeit einbildet (Schlott 1993; 60). Herrscht im Individuum gleichzeitig die Angst, dem Leben nicht gewachsen zu sein, verstärkt sich das Gefühl der Minderwertigkeit noch. Eine chronische und übersteigerte Form der Minderwertigkeitsgefühle führt zum Minderwertigkeitskomplex. Die Entstehungsursachen für

Minderwertigkeitsgefühle oder -komplexe nach Adler sind genetisch, organisch oder situationsbedingt (Adler 1930; 35), entstehen also durch die Konvergenz verschiedener Faktoren. Einige Entstehungsursachen möchte ich aufzählen (Bleidick 1985; 5f.):

- ♣ Die allgemeine Situation des Kindes in der Erwachsenenwelt: Kinder haben oft Gefühle der Kleinheit, Schwachheit, Hilflosigkeit, Unvollkommenheit und Abhängigkeit Erwachsenen gegenüber. Diese triviale Feststellung kann in ihnen schon Gefühle der Minderwertigkeit auslösen.
- ♣ Die tatsächliche oder eingebildete Organminderwertigkeit: Morphologische und/oder funktionale Defekte, auffällige Merkmale, „Schönheitsfehler“ (wie beispielsweise beim hässlichen Entlein) können den subjektiv empfundenen Wert einer Person verringern, sodass sie sich minderwertig fühlt.
- ♣ Die soziale und ökonomische Lage: Wirtschaftliche Not oder Ärmlichkeit lösen möglicherweise ein Gefühl des „Zukurzgekommenseins“ im Vergleich mit Bessersituierten aus und stellen eine weitere Ursache dar, aus der ein Minderwertigkeitsgefühl erwachsen kann.
- ♣ Das Geschlecht: Gerade zu Lebzeiten Adlers bestand das Vorurteil der Minderleistungsfähigkeit der Frau. Dieses hatte auch einen Einfluss darauf, wie Frauen sich in der Gesellschaft wahrnahmen und welchen Wert sie sich beimaßen.
- ♣ Die Familienkonstellation: Die Stellung des Kindes in der Geschwisterreihe kann ebenfalls Ursache von Minderwertigkeitsgefühlen sein. Erinnerung sei an dieser Stelle an Adler, der sehr darunter gelitten hatte, der zweitgeborene Sohn zu sein und nicht nur mit seinem großen Bruder innerhalb ihrer Herkunftsfamilie, sondern später auch mit Freud um die Vormachtstellung innerhalb des psychoanalytischen (Familien-) Kreises rivalisierte.
- ♣ Die Erziehung: Lieblosigkeit, Vernachlässigung und Gefühlskälte, aber auch Verwöhnung und daraus entstehende Verweichlichung können Minderwertigkeitsgefühle in Kindern auslösen. Auch hier stellt sich wieder eine Parallele zu der von Adler oft betonten Balance, die im Leben hergestellt werden sollte.

- ⤴ Konfliktsituationen: Schicksalsschläge, aber auch Verlust- oder Versagenserfahrungen und Misserfolge können ebenfalls Ursachen für Minderwertigkeitsgefühle sein.

Was ist, wenn man mit Minderwertigkeitsgefühlen zu kämpfen hat? Was tat das hässliche Entlein? Hören wir dem Märchen weiter zu:

„Eines Morgens, das kleine Entlein hatte wieder einmal die ganze Nacht geweint, entschloss es sich, einfach davon zu laufen. Es konnte den Spott und die Häme der anderen nicht mehr ertragen. Auf dem Bauernhof schliefen noch die Tiere und das kleine Entlein machte sich auf den Weg. [...] [Bald stand die Sonne] etwas höher, Vögel zwitscherten und am Ufer beäugten einige Rehe misstrauisch das hässliche Entlein. Am See befragte das kleine Entlein alle Tiere, ob sie schon jemals etwas von einem Entlein mit grauen Federn gehört hatten? Doch wo es auch fragte, alle gaben dem Entlein die gleiche Antwort: "Nein, wir haben davon noch nie etwas gehört und noch nie ein Entlein gesehen, das hässlicher war als du!" Da kullerten dem kleinen Entenkind ein paar dicke Tränen das Gesicht herunter und traurig schluchzend ging es weiter.“

Die Rolle der Aggression bzw. des Machtwillens

Anstatt sich in sein Los zu ergeben, fing das kleine Entlein also an für sein Leben zu kämpfen und entwickelte ein starkes Geltungsbedürfnis. Es lief fort – in der Hoffnung, woanders mehr Liebe und Akzeptanz zu erfahren. Für Adler ist die Aggression der Trieb oder Instinkt zum Kämpfen, der auf einer allgemein biologischen Grundlage alle Bereiche motorischen Verhaltens beherrscht. Ein früherer Ausdruck, den er verwendete, war Aggressionstrieb. Dieser bezog sich auf die Reaktion, die wir zeigen, wenn andere Triebe, wie das Bedürfnis zu essen, sexuell befriedigt zu werden, etwas zu erledigen oder geliebt zu werden, frustriert werden. Er spielt innerhalb der individuell-dynamischen Prozesse eine entscheidende Rolle, denn wenn dieser durch Einflüsse der Umwelt unterdrückt wird, entsteht im Individuum Angst (ebd.; 16).

Freud kritisiert Adlers Vernachlässigung der Libidotheorie und sagt:

„Das Lebensbild, welches aus dem Adlerschen System hervorgeht, ist ganz auf den Aggressionstrieb gegründet; es läßt keinen Raum für die Liebe. Man könnte sich ja verwundern, daß eine so trostlose Weltanschauung überhaupt Beachtung gefunden hat; aber man darf nicht daran vergessen, daß die vom Joch ihrer Sexualbedürfnisse

bedrückte Menschheit bereit ist, alles anzunehmen, wenn man ihr nur die „Überwindung der Sexualität“ als Köder hält“ (Freud 1914; 102).

In späteren Theorien Adlers kommt der Aggression nur noch eine untergeordnete Stellung zu. Adler versteht nun vielmehr darunter eine teils bewusste, teils unbewusste Tendenz zur Bewältigung alltäglicher Schwierigkeiten und Konflikte. Aggression hat also nur noch einen rein reaktiven und instrumentellen Charakter (Adler 1930; 96). Bedeutender wird der Machtwille, der jedem Menschen innewohnt (Adler 1927; 75).

Auf Grundlage von Adlers Konzeption des Willens zur Macht begründete Fritz Künkel 1929 seine „Vitale Dialektik“. Dabei geht er von einem Ur-Wir als These aus, dessen Antithese das Ich ist. Angestrebt ist die Synthese der beiden im reifenden Wir. Aus dem Ur-Wir entspringt demnach das Gemeinschaftsgefühl und die Wirhaftigkeit. Wird das Gemeinschaftsstreben enttäuscht, entsteht ein Minderwertigkeitsgefühl und Wir-Bruch. Das Individuum strebt daraufhin zur Überlegenheit, um seine Ichhaftigkeit zu manifestieren. Als Resultat entwickelt sich der Wille zur Macht. Hier findet also eine Überkompensation statt, die die „Enttäuschung des ursprünglichen Gemeinschaftsgefühls ausgleichen soll“ (Bleidick 1985; 17).

Aus dem Minderwertigkeitskomplex entwickelt sich laut Adler also der Machtwille bzw. ein Geltungsbedürfnis (Adler 1927; 75). Der nervöse Charakter ist dann „das Ergebnis einer nicht vollständig gelungenen und in das Sozialgefüge produktiv eingeordneten Überkompensation“ (Bleidick 1985; 31). Oft wird der Normalzustand sogar übertroffen, z.B. wenn jemand „übers Ziel hinausschießt“. So kompensierte Alfred Adler seine physische Schwäche bzw. Krankheitsanfälligkeit als Kind auf die Art, dass er wegen seiner außergewöhnlich guten schulischen Fähigkeiten von Schülern und Lehrern sehr geachtet wurde (Hoffmann 1997; 30). Andere Beispiele dafür sind Beethoven oder Napoleon (Bleidick 1985; 10). Beethoven hatte große Schwierigkeiten als Pianist wegen seiner Schwerhörigkeit. Ihm wurde nachgesagt, er könne eine gesamte Symphonie mit allen einzelnen Instrumenten und Stimmen in seinem Kopf hören und daraufhin zu Papier bringen. Wegen seiner Körpergröße hatte der kleine Mann Napoleon zeitlebens mit Minderwertigkeitsgefühlen zu kämpfen. Sein Mut und seine strategischen Fähigkeiten sorgten dafür, dass seine historische Größe unumstritten ist. In beiden Fällen liegt eine überdurchschnittliche Leistung vor, deren Ursache eine Überkompensation der erlebten Minderwertigkeitsgefühle ist (Rühle-Gerstel

1924; 40).

Im Märchen beginnt das hässliche Entlein damit, alle anderen Tiere des Waldes zu befragen, immer in der Hoffnung, dass eines ihm sagen möge, es habe schon einmal ein graues Entlein gesehen. Vielleicht eines, das besonders schlau war oder sich durch sonstige einzigartige Eigenschaften auszeichnete? Doch weil das hässliche Entlein keine positive Antwort bekam, lief es weiter:

„Schließlich erreichte es das kleine Häuschen einer alten Bäuerin. Sie war schon sehr betagt und auch ihre Augen waren nicht mehr die besten, und so war es nicht weiter verwunderlich, das die alte Frau das kleine Entlein für eine Gans hielt. Während sie nach dem Entlein griff, murmelte sie leise vor sich hin und sprach zu sich selbst: "Hmm, Gänseeier sind etwas feines. Am besten, ich sperr dich gleich einmal in einen Käfig." Von nun an, kam jeden morgen die alte Bäuerin zu dem Entlein um nachzuschauen ob es bereits frische Gänseeier gelegt hatte. Doch so oft die alte Bäuerin auch nachschaute, das kleine Entlein legte einfach keine Eier. Auch den anderen Tieren auf dem kleinen Bauernhof war der neue Gast nicht entgangen. Das huhn der Bäuerin warnte das kleine Entlein bereits und sagt: "Sieh nur zu, dass du endlich Eier legst, sonst wird die Alte dich am Ende womöglich noch schlachten und du landest als Gänsebraten auf ihrem Mittagstisch!"

Männlicher Protest

Haben wir es hier mit einem ersten Versuch einer Kompensation zu tun? Die betagte Bäuerin mit den schlechten Augen hält das hässliche Entlein für eine Gans. Wenn das Entlein also schon nicht schön ist, dann soll es wenigstens Eier legen. Damit wurde es also noch mehr degradiert und das Gefühl der Minderwertigkeit verstärkte sich noch. Auch die Botschaft des Huhns war klar: Wenn das hässliche Entlein nicht einmal Eier legen kann, dann ist es nur noch als Gänsebraten gut!

Wie war der gesellschaftliche Kontext zu Fragen der Rollenaufteilung zu Adlers Lebzeiten? Die Rollenaufteilung innerhalb der Paarbeziehung in der vorherrschenden bürgerlichen Gesellschaftsstruktur war geschlechtsspezifisch. Die Frau war für die Versorgung von Haushalt und Kindern verantwortlich, während der Mann das Oberhaupt des

ganzen Hauses und Repräsentant im öffentlichen Leben war. Weiblichkeit wurde mit Minderwertigkeit gleichgesetzt (Adler 1930; 323).

Adler war die Bedeutung des „männlichen Protests“ wichtiger als die der infantilen Sexualität, was Freud natürlich ablehnte (Wehr 1996; 84). Freud schrieb über den von Adler beschriebenen „männlichen Protest“: „Adler ist hierin so konsequent, daß er die Absicht, dem Weib den Herrn zu zeigen, oben zu sein, sogar als die stärkste Triebfeder des Sexualaktes preist“ (1914; 98).

Auch die Kindererziehung war geschlechtsspezifisch. Jungen mussten sich an einem Idealbild von Mann orientieren, um ihre gefühlte Minderwertigkeit und Versagensängste zu kompensieren. Mädchen erlebten sich dagegen als gesellschaftlich minderwertig. So gelangten sie oft zu dem Schluss, so genannte weibliche Werte seien nicht geeignet, die gefühlte Minderwertigkeit zu kompensieren, sondern sie müssten männliche Verhaltensmuster leben, um die angestrebte Überlegenheit zu erreichen. Diesen Prozess nennt Adler den „Männlichen Protest“. Der „männliche Protest“ ist also definiert als die Bekundung des Missfallens und der Ablehnung gegen die kulturgeschichtlich bedingte Vormachtstellung des Mannes.

Doch das nur am Rande. Die Probleme des hässlichen Entleins werden existentiell:

„Die Hauskatze lästerte feindlich fauchend: "Hoffentlich landest du bald in der Bratenröhre, denn so etwas hässliches ist mir noch nie untergekommen!" Da wurde dem kleinen Entlein erst recht Angst und Bange ums Herz, zumal die Alte seit einigen Tagen angefangen hatte es zu mästen, damit es dick, groß und fett werden würde. Voller Verzweiflung dachte das kleine Entlein darüber nach, wie es seinem Schicksal wohl noch entrinnen konnte? Eines Nachts, die Bäuerin hatte versehentlich die Käfigtür offengelassen, entschloss sich daher das kleine Entlein zur Flucht! Es rannte so schnell und weit, wie es seine kleinen Kräfte nur erlaubten.“

Gemeinschaftsgefühl

Das hässliche Entlein hatte also, da es keine Eier legen konnte, auch in Bezug auf seinen

Dienst für die Gemeinschaft versagt. In Bezug auf das Gemeinschaftsgefühl¹ postulierte Adler, jeder Mensch sei auf das Zusammenleben mit anderen angewiesen und wolle sich einer größeren Einheit oder einer Gemeinschaft zugehörig fühlen (Adler 1927; 41f.). Er ging sogar so weit zu sagen, dass alle Menschen, die angeborene Eigenschaft für „soziale Gefühle“ hätten, und meinte damit Gemeinschaft, Kameradschaft, Freundschaft, Gemeinwesen und Liebe (Hoffmann 1997; 14). Der Begriff des Gemeinschaftsgefühls bei Adler war über die Jahre fast 40 verschiedenen konzeptuellen Veränderungen unterworfen. Im Grunde bezieht es sich auf das Gefühl der Zusammengehörigkeit und der Kooperation, d.h. auf das aktive Mitwirken in der Gemeinschaft zum allgemeinen Nutzen. „Nützlich“ bedeutet bei Adler zum Wohle der Gemeinschaft oder gemeinschaftsfördernd zu handeln. „Gemeinschaftsschädlich“ bezeichnet ein Verhalten zum Nachteil der Gemeinschaft. Aber auch ein gering ausgeprägtes Gemeinschaftsgefühl kann gemeinschaftsschädliches Verhalten nach sich ziehen (Bruder-Bezzel 1999; 220 / Schlott 1993; 68).

Das Gemeinschaftsgefühl bestünde bei jedem Menschen als Disposition und entwickle sich aus dem Zärtlichkeitsbedürfnis, mit dem jedes Kind geboren werde. Das Gemeinschaftsgefühl ist also die grundlegende Einstellung dem Leben gegenüber, ist aber gleichzeitig beim Einzelnen unterschiedlich stark ausgeprägt (Bruder-Bezzel 1999; 211). Der Mensch soll aktiv werden, also nicht eine Anpassung an bestehende Realitäten leben, sondern versuchen, eine bessere Realität zu schaffen. Für Adler ist das Gemeinschaftsgefühl das einzig gültige Kriterium, „um die geistige Gesundheit eines einzelnen zu prüfen“, so Kurt Adler über seinen Vater (zit. nach Hoffmann 1997; 9).

Im Falle des hässlichen Entleins wurde weder das Zärtlichkeitsbedürfnis erfüllt noch das Gemeinschaftsgefühl gestärkt. Um sich vor der ständigen Konfrontation mit seiner gefühlten Minderwertigkeit zu schützen, zieht es sich nun völlig von allen anderen Lebewesen zurück.

„Als der Morgen graute, erreichte es ein dickes Schilfdickicht, das an einem wunderschönen See gelegen war. Darin versteckte es sich und kam langsam wieder zur Ruhe. Es dauerte einige Tage und das kleine Entlein richtete es sich in dem dicken

1 Für diese Arbeit ist die letzte Stufe der Entwicklung des Begriffs Gemeinschaftsgefühl für das Verstehen von besonderer Bedeutung, weswegen im Folgenden nur auf sie eingegangen wird. Für eine detailliertere Beschreibung sei verwiesen auf Ansbacher (1981).

Schilfgürtel des Sees ein. Hier war es gut versteckt, niemand konnte es sehen und auch Nahrung war im Überfluss vorhanden. Doch so sehr es hier auch geschützt war, mit jedem Tag schmerzte die Einsamkeit etwas mehr und traurig sprach es zu sich selbst: "Wenn mich schon niemand lieb haben will, dann bleibe ich einfach hier in meinem Versteck, wo man mir wenigstens nichts antun kann!". So vergingen die Tage und Wochen und auch unser kleines Entlein hatte endlich etwas Frieden gefunden. An einem herrlichen Spätsommertag genoss das kleine Entlein die letzten wärmenden Sonnenstrahlen und blickte zum Himmel, wo es gerade einen Schwarm weißer Vögel majestätisch vorüberziehen sah. Mit ihren gelben Schnäbeln und den langen schmalen Hälsen sahen sie wunderschön aus und das kleine Entlein seufzte traurig: "Einmal, nur ein einziges mal möchte ich auch so schön sein! Dann haben mich bestimmt auch all die anderen Tiere einmal richtig lieb!" Voller Sehnsucht und Wehmut blickte es den stolzen und erhabenen Vögeln nach, bis diese am fernen Horizont verschwunden waren.“

Neben dem Bedürfnis, mit anderen Menschen zusammen zu leben, hat der Mensch auch das Bedürfnis, anderen überlegen zu sein, will dieses aber nicht wahr haben. Das hässliche Entlein sagt zwar, es möchte „nur einmal, ein einziges Mal“ so schön sein, wie die Schwäne – aber wer das Märchen liest (oder ähnliche Gefühle aus eigener Erfahrung kennt), dem wird klar, dass solch ein Wunsch natürlich immer besteht, dass das Entlein so gerne immer so aussehen würde, wie die wunderschönen Schwäne, und nicht nur zeitweise. In der Individualpsychologie ist das Unbewusste das Uneingestandene (Bleidick 1985; 29).

Das hässliche Entlein fand keine Lösung für sein Problem, sein Bedürfnis mit anderen zusammenzuleben, konnte es nicht befriedigen, weil es sich aus Angst vor Verletzung in die Einsamkeit zurückzog. War es nun vollständig verloren?

„Während das kleine Entlein noch oft an die stolzen Vögel denken musste, vergingen die Tage und die Nahrung im Schilf wurde immer weniger. Der Winter war über das Land gekommen und eines Morgens war auch der See mit dem Schilfgürtel zugefroren. Traurig, einsam und hungrig verließ das kleine Entlein sein Versteck um nach Nahrung zu suchen. Doch inzwischen war es durch den lang andauernden Hunger so geschwächt, das es entkräftet zu Boden sank und im Schnee einfach liegen blieb. Doch es hatte Glück! Kurz darauf kam ein Bauer vorbei und als er das arme, halb verhungerte Tier fand, hatte er Mitleid und sagte sich: "Dich werde ich mitnehmen. Du bist ja bereits halb erfroren und

meine Kinder werden dich bestimmt aufpäppeln und sich über dich freuen!" Kurz darauf steckte der gute Mann das kleine Entlein auch schon in seine Tasche und nahm es mit nach Hause. Die Kinder des Bauern kümmerten sich liebevoll um das kleine Entlein und freuten sich mit jedem Tag aufs Neue, als sie sahen wie das Entlein langsam wieder zu Kräften kam und größer wurde. Gut gepflegt, gefüttert und in der Wärme des Bauernhof konnte das Entlein den Winter überleben.“

Was ist die grundsätzliche Bedeutung des Gefühls von Zusammengehörigkeit? Rudolf Dreikurs schreibt dazu:

„Der Zweifel an dem eigenen Wert und an den eigenen Fähigkeiten verhindert das Gefühl der Zusammengehörigkeit. Und sobald ein Gefühl der Minderwertigkeit erweckt wird, ändert sich die ganze Richtung des Lebens. Während sie normalerweise auf die Einordnung in die Gemeinschaft gerichtet ist, ändert sich die Bewegung unter dem Einfluss des Minderwertigkeitsgefühls. Statt der Bewegung auf der horizontalen Ebene zur Gemeinschaft hin, bewegt man sich dann auf der vertikalen Ebene, um das Gefühl der Minderwertigkeit zu überwinden. Adler fand ein grundsätzliches Gesetz der Kompensation: wer das drückende Gefühl einer tatsächlichen oder angenommenen Minderwertigkeit durch Kompensation zu überwinden versucht, wird niemals zu einer Lösung kommen – er trägt den Zweifel an sich und an seinem Wert mit sich, gleichgültig, wie hoch er steigen mag“ (Dreikurs 2009; 30).

Ausgangspunkt der Individualpsychologie ist daher, wie bereits mehrfach betont, die Lehre von der Organminderwertigkeit (Adler 1927; 71). Adler selbst sagte dazu: „Menschsein heißt, ein Minderwertigkeitsgefühl zu besitzen, das ständig nach seiner Überwindung drängt“ (zit. nach Bleidick 1985, S. 12). Auch Alfred Adler hatte in seiner eigenen Kindheit mit schweren Krankheiten wie z.B. Rachitis und lebensbedrohlicher Lungenentzündung zu kämpfen, die in ihm den Wunsch auslösten, Arzt zu werden. Auch deswegen fühlte er sich seinem gesünderen Bruder Sigmund unterlegen. Auf Grundlage seiner eigenen Biographie wundert es also nicht, dass er der Organminderwertigkeit in seinen Theorien eine wichtige Stellung einräumte (Hoffmann 1997; 22ff. / Schlott 1993; 53).

Schafft das hässliche Entlein es, seine Gefühle der Minderwertigkeit zu überwinden?

„Im Frühling war das Entlein bereits so groß geworden, das der Bauer es wieder zurück ins Schilfdickicht brachte. Glückliche und zufrieden sprang es voller Freude ins Wasser und breitete seine Flügel aus. Es genoss die warmen Frühlingstrahlen der Sonne und steckte voller Übermut seinen Kopf in das klare Wasser des Sees. Als es den Kopf wieder hoch hob

und auf das Wasser blickte, hielt es erstaunt inne: "Bin ich das wirklich? Warum habe ich mich so verändert?" Denn was das ehemals kleine, hässliche Entlein jetzt sah, war das Spiegelbild von sich selbst. Das Spiegelbild eines stolzen und wunderschönen Schwans! Es dauerte auch nicht lange und auch die Schwäne aus dem Süden kehrten an ihren geliebten See zurück. Schüchtern und immer noch etwas ängstlich näherte sich das kleine Entlein den Schwänen und als diese das kleine Entlein bemerkten, nahmen sie es in ihrer Mitte auf und sprachen: "Wir sind Schwäne und du bist einer von uns! Wo hast du nur in all der Zeit gesteckt?" Mit großen erstaunten aber glücklichen Augen blickte der junge Schwan zu seinen neuen Kameraden und murmelte: "Das ist eine lange und aufregende Geschichte!"

Das hässliche Entlein hatte in der Familie, die es über den Winter aufpäpelte, liebevolle Helfer gefunden, die ihm beistanden, wieder psychisch wie körperlich stärker zu werden. Gleiches würde auch ein Individualpsychologe in einer Therapie mit einem Patienten versuchen. Innerhalb der Therapie erlebt der Patient, dass er – trotz Anderssein – nicht verlassen wird, sondern so akzeptiert wird, wie er ist. Das gibt ihm mehr Konstanz und Sicherheit im Leben. So kann allein durch die interessierte Haltung des Therapeuten der Beziehungsaufbau erleichtert und eine positive Selbstbild-Änderung angeregt werden, wodurch auch die Motivation zu mehr Kontakten außerhalb der therapeutischen Beziehung gefördert wird (Wäschle 2012). Doch gleich mehr zur Alfred Adlers Behandlungsansätzen. Hören wir kurz das Happy End.

„Auch die Kinder die ihn im Winter so liebevoll gepflegt hatten standen eines Tages plötzlich am See und riefen voller Freude: "Schaut nur, schaut nur! Dort ist unser kleiner Schwan! Seht nur wie schön er geworden ist! Er ist wirklich der schönste von allen!" Da fühlte er sich beschämt und steckte den Kopf unter seine Flügel; er wußte selbst nicht, was er beginnen sollte, er war allzu glücklich, aber durchaus nicht stolz, denn ein gutes Herz wird nie stolz! Er dachte daran, wie er verfolgt und verhöhnt worden war, und hörte nun alle sagen, daß er der schönste aller schönen Vögel sei. Selbst der Flieder bog sich mit den Zweigen gerade zu ihm in das Wasser hinunter, und die Sonne schien so warm und so mild! Da brausten seine Federn, der schlanke Hals hob sich, und aus vollem Herzen jubelte er: "Soviel Glück habe ich mir nicht träumen lassen, als ich noch das häßliche Entlein war!" Und von diesem Tage an schwamm der junge Schwan mit all den anderen

Schwänen auf dem See und war sehr glücklich.“

Für das hässliche Entlein – Entschuldigung, den schönen Schwan – hat das Märchen ein gutes Ende genommen. Das Problem des hässlichen Entleins löste sich also von selbst.

Wie ist das jedoch im Leben der Patienten? Für Adler waren Neurosen die dynamische Ähnlichkeit aller Fehlschläge im Leben. Daher verlor für ihn die kategoriale Diagnose an Bedeutung. Wesentlich wurde für ihn, jeden individuellen Fall in seiner Einmaligkeit zu erfassen.

Wie genau behandelte Adler aber einen spezifischen Fall? Erstens versuchte er den eigenen, einheitlichen Lebensstil des Patienten zu verstehen. Dies geschah z.B. durch Einfühlung, Intuition und Vermutung oder Assoziation. Auf Basis dieser Informationen bildete Adler eine erste Hypothese über die Lebenssituation und den Lebensstil des Patienten. Dieses nannte er „allgemeine Diagnose“. Später interpretierte er alle Ausdrucksformen – also Verhalten, geäußerte Gefühle, Gedanken oder Intentionen und Wünsche – und setzte sie in Beziehung zu der ersten Hypothese, um spezifischer auf den Patienten einzugehen. Dies nannte er „spezielle Diagnose“. Sobald er seine Hypothesen als falsch oder überholt erkannte, verwarf er diese und suchte nach anderen Erklärungen.

Zweitens half Adler dem Patienten dabei, seinen Lebensstil und die darin enthaltenen Fehler zu verstehen. Dafür ist die Aufklärung des Patienten über sich selbst unerlässlich. Das Verständnis, das der Therapeut über den Patienten hat, muss dieser dem Patienten so mitteilen, dass die Deutung auch angenommen werden kann. Eine anfängliche negative Einstellung und ein Mangel an Kooperation – was Freud an dieser Stelle wohl „Widerstand“ nennen würde – kalkulierte Adler mit ein als Teil des neurotischen Symptoms. Die Deutung ist dann richtig, wenn der Patient mit Hilfe des Therapeuten alle seine Handlungen im Lichte eines einheitlichen und zielgerichteten Lebensstils zu erklären und sie später sogar voraussagen kann. Der Patient bestimmt also, ob eine Deutung stimmt.

Drittens versuchte Adler durch das therapeutische Verhältnis den Ansatz des Gemeinschaftsgefühls – von dem er immer annahm, dass es noch vorhanden war – zu stärken. In erster Linie muss dafür erst einmal herausgefunden werden, wie das Gemeinschaftsgefühl des Patienten überhaupt aussieht. Daran wird dann angeknüpft. Adler nennt dies die

„verspätete Übernahme der Funktion der Mutter“, da er davon ausgeht, dass dieser Vorgang normalerweise sehr früh zwischen Mutter und Kind abläuft und sich einspielt. Eine Stärkung des Gemeinschaftsgefühls findet dann statt, wenn der Therapeut es schafft, dem Patienten das „Erlebnis eines Mitmenschen“ und das Gefühl von Kooperation bei der gemeinsamen Aufgabe der Behandlung zu vermitteln. Der Patient hat dann die Aufgabe, dieses neu gestärkte Gemeinschaftsgefühl über die Behandlung hinaus auf andere zu übertragen. Dabei ermutigt ihn der Therapeut immer wieder (Ansbacher & Ansbacher 1995; 263f.). In der Beziehung des hässlichen Entleins zur Entenmutter dominierte das Anderssein des Entleins, so dass das Entlein kein Gemeinschaftsgefühl entwickelte. Nach dem Winter bei der Bauernfamilie konnte das Entlein das neu entwickelte Gemeinschaftsgefühl auf die anderen Schwäne übertragen und sich ihnen zugehörig fühlen.

Für Adler war der Mensch ein soziales Lebewesen mit dem Grundbedürfnis, seinen Platz in der menschlichen Gesellschaft zu finden. Den Therapeuten sah er als Hilfe des Patienten, dies zu erreichen. Betrachtet man Adlers Vorgehensweise in der Behandlung seiner Patienten wird deutlich, dass für ihn die Willensfreiheit als grundsätzlich zum menschlichen Verhalten gehörte. Für ihn ist der Mensch immer ein selbstbestimmter Organismus. Die Frage ist nur, wofür er sich selbst bestimmt. „Man kann Adlers Psychologie wohl als Teleoanalyse ansehen, da wir die Erkenntnis und die Veränderungen der Ziele eines Menschen als die Basis unserer korrigierenden Bemühungen [...] betrachten“ (Dreikurs 2009; 13). Individualpsychologisch kann also angenommen werden, dass eine Therapie viel erfolgreicher ist, wenn sich der Patient seiner Macht über sein eigenes Verhalten bewusst wird.

Diskussion

Die Weg-Metapher mit einem Ziel begleitete Alfred Adler sein Leben lang, so wie er seine Patienten auf einem Stück ihres Lebensweges begleitete. Auch heute sollte jeder Therapeut und jede Therapeutin seine bzw. ihre Aufgabe darin sehen, die Patienten und Patientinnen auf einem Stück ihres Weges zu begleiten und ihnen zu helfen, gefährliche Wegstrecken, die sie schon passiert haben, zu verstehen und aus diesem Verständnis heraus neue unbekannte Wegstrecken in Zukunft allein zu gehen.

Für Adler ist die Zielgerichtetheit eines Verhaltens wichtiger als die Gründe, die man für ein Verhalten angeben mag. Menschliches Verhalten sieht er auf das „Wozu?“ ausgerichtet. Der Zweck aller Handlungen und Gefühle, aller Charakterzüge und Eigenschaften ist, den Weg des Einzelnen anzuzeigen, den dieser gewählt hat, um sich in der menschlichen Gemeinschaft einzuordnen. Handlungen sind nicht kausal bestimmt durch Anlage oder Triebe, auch nicht durch Einflüsse der Umgebung, sondern sie sind Ausdruck der schöpferischen Kraft, die den Menschen befähigt, seine Ziele nach seinem Ermessen zu bestimmen.

Versteht man dies, versteht man auch, wieso Adler wichtiger war, zu verstehen, wohin ein Mensch geht, als woher er kommt: „Wir können nie verstehen, welche Haltungen für einen Menschen charakteristisch sind, wenn wir nur wissen, woher er kommt. Wenn wir aber verstehen, wohin er geht, können wir seine zukünftigen Schritte und sein zielgerichtetes Handeln vorhersagen“ (zit. nach Hoffmann 1997; 7).

So möchte ich schließen mit der Hoffnung, allen Anwesenden ein Gefühl davon vermittelt zu haben, was Adlers Credo bedeutet, das ich als Titel dieser Vorlesung gewählt habe: „Es kommt nicht darauf an, was einer mitbringt, sondern was er daraus macht.“ Oder auf das hässliche Entlein bezogen: Es ist nicht unmöglich eine innere Wandlung von einem hässlichen Entlein zu einem wunderschönen Schwan zu durchlaufen“.

Literatur

- Abel, Thomas (2011): „Wir können nicht nicht kommunizieren“: Über die Unmöglichkeit, nicht intersubjektiv zu arbeiten“, Z. f. Individualpsychol. 36, 270-274
- Adler, Alfred (1927): „Menschenkenntnis“, Frankfurt/Main 2001
- Adler, Alfred (1928): „Die Technik der Individualpsychologie. Erster Teil. Die Kunst eine Krankengeschichte zu lesen“, Frankfurt/Main: 2001
- Adler, Alfred (1929): Problems of Neurosis. Harper & Row, 1964. Neurosen. Fischer: Frankfurt/Main, 1981
- Adler, Alfred (1930): „Praxis und Theorie der Individualpsychologie“, Frankfurt/Main 2001
- Adler, Alfred (1931): What Life should mean to you. Ed. A. Porter. Boston, Chittle & Brown. Wozu leben wir? Frankfurt/Main: Fischer Taschenbuch, 1979
- Ansbacher, Heinz L. (1981): „Die Entwicklung des Begriffs ‚Gemeinschaftsgefühl‘ bei Adler“, Z. f. Individualpsychol., 6; 177-197
- Ansbacher, Heinz L. & Ansbacher, Rowena R. (Hrsg.) (1995): „Alfred Adlers Individualpsychologie. Eine systematische Darstellung seiner Lehre in Auszügen seiner Schriften. München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co.
- Bleidick, Ulrich (1985): „Individualpsychologie, Lernbehinderungen und Verhaltensstörungen“, Berlin
- Bruder-Bezzel (1999): „Geschichte der Individualpsychologie“ Göttingen, 2. Auflage
- Dreikurs, Rudolf (2009): „Grundbegriffe der Individualpsychologie“, Stuttgart, 12. Auflage
- Freud, Sigmund (1914): „Zur Geschichte der psychoanalytischen Bewegung“, in: Sigmund Freud: Gesammelte Werke. Werke aus den Jahren 1913-1917, 3. Auflage, Frankfurt/Main: Kohlhammer, 1963
- Freud, Sigmund & Jung, Carl Gustav (1974): „Briefwechsel“. Hg. v. W. McGuire u. W. Sauerlaender. Frankfurt/Main: Fischer
- Gast, Lilli (1992): „Libido und Narzißmus“, Tübingen: Edition diskord
- Hoffmann, Edward (1997): „Alfred Adler. Ein Leben für die Individualpsychologie“, München
- Picard-Oppenheimer, Neomi (2012): „Adlers Konzept der ‚Organminderwertigkeit‘ – aktuelle Implikationen eines obsoleten Begriffs“. Z. f. Individualpsychol. 37, 20-34
- Rattner, Josef (1990): „Klassiker der Tiefenpsychologie“, 2. Auflage, München 1995
- Rühle-Gerstel, Alice (1924): „Freud und Adler“, Dresden
- Schlott, Rüdiger (1993): „Zur Theorie und therapeutischen Praxis des Verstehens in der Individualpsychologie Alfred Adlers“, Diss. FU Berlin
- Wäschle, Peter (2012): „Bedeutung des Gemeinschaftsgefühls für den Aufbau einer therapeutischen Beziehung. Z. f. Individualpsychol. 37, 35-48
- Wehr, Gerhard (1996): „Gründergestalten der Psychoanalyse. Profile – Ideen – Schicksale“, Zürich