

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

150 Jahre Alfred Adler Grundlagen der Individualpsychologie

Inhalt

Heft 111

- Vergleich mit anderen Schulen
- Erste Positive Psychologie
- Konzept des freien Willens
- Vaihingers Als-Ob-Philosophie
- Mut zum Perspektivwechsel
- Gestaltgesetze und Lebensstil
- Interview und Literaturtipp

Alles kann auch anders sein

Roswitha Fritsche-Voegtle plädiert für Perspektivwechsel und Horizonterweiterung.



Roswitha Fritsche-Voegtle
ist u.a. Diplom-Pädagogin, IP-Beraterin, Supervisorin DGIP und familylab-Seminarleiterin. In ihrer Praxis bietet sie Beratung, Supervision, Workshops und Lebensstilanalyse an. www.fritsche-voegtle.de

Alfred Adlers Grundhypothesen sind optimistisch. Wir verdanken ihm eine mut- und sinngebende Psychologie, eine Sozial- und Gebrauchs-Psychologie. Dieser Begriff verdeutlicht, dass es darauf ankommt, wie jemand Gebrauch macht von dem, was er mitbringt. „Die schöpferische Kraft liegt in dem Gebrauch, der von diesem Material gemacht wird“, schreibt Adler.

Die sozialen Gegebenheiten waren für ihn wichtiger als die biologischen Veranlagungen. Der Mensch will mit anderen zusammen sein und sich zugehörig fühlen und beitragen. Die zum Menschen gehörenden Minderwertigkeitsgefühle können durch Training überwunden und kompensiert werden. Mit Bildung, in Schulen und in Volkshochschulen wollte Adler zu einer besseren Gesellschaft beitragen. Der Mensch ist frei, sein Leben zu gestalten; er ist kein Opfer, sondern agiert zielgerichtet als ein Entscheidungen treffendes Wesen. Daraus ergeben sich die Selbstverantwortung und Mitverantwortung für das Miteinander.

Die früh gebildeten Meinungen über sich, die anderen, die Welt und die persönlichen Stellungnahmen prägen dabei die unbewusste Leitlinie, den Lebensstil. Die ersten Überzeugungen sind emotional tief verwurzelt. Diese frühen Meinungen sind oft präverbal, der Sprache also nicht zugänglich. Sie basieren auf den frühen Schlussfolgerungen, die nicht selten auf Irrtümern beruhen, da das Kind noch über keine Lebenserfahrung verfügt. Niemand kann die Welt so sehen, wie Sie oder ich sie sehe. Niemand kann so fühlen, wie Sie fühlen oder so denken, wie Sie denken. Dieser Umstand ist Quelle unserer Einzigartigkeit, unserer Bezogenheit auf unsere Mitmenschen und dabei ebenso Quelle aller menschlichen Missverständnisse und Auseinandersetzungen.

So viele Lebensstile wie Menschen

Es gibt nach Adler so viele Lebensstile wie Menschen: Jeder deutet die Welt gemäß seinem eigenen subjektiven Erleben, mit der Folie seines Erfahrungshintergrundes und mit den Filtern seines Selbstbildes. Alle Probleme sind zwischenmenschlicher Natur: des Aufeinandertreffens unterschiedlicher Lebensstile mit jeweils dazugehörigen persönlichen Erwartungen und dem Wunsch nach Bestätigung, Ausgleich und Einfluss. Strategien, um dieses zu erreichen, könnten sein, es dem anderen immer recht machen zu wollen, um ihn zufriedenzustellen. Oder, falls keine positive Resonanz erfolgt, als kompensatorische Reaktion das Gegenüber abzuwerten oder die eigene Person aufzuwerten. Ausgangspunkt ist dabei ein geringes Selbstwertgefühl, das nach Ausgleich strebt.

Liedzeilen mit tiefem Sinn

Das bekannte Kinderlied „Hänschen klein“ stammt ursprünglich von Franz Wiedemann (1821–1882). Am Beispiel der ersten Strophe möchte ich dazu einladen, den Einfluss subjektiver Bewertungen für den weiteren Verlauf des Umgangs miteinander nachzuvollziehen. Es gibt zwei Fassungen des Textes aus dem 19. Jahrhundert; die ältere Variante lautet: „Hänschen klein / ging allein / in die weite Welt hinein / Stock und Hut / steht ihm gut / ist gar wohlgenut / Aber Mutter weinet sehr / hat ja nun kein Hänschen mehr / Wünsch dir Glück / sagt ihr Blick / kehrt nur bald zurück // Sieben Jahr / trüb und klar / Hänschen in der Fremde war / Da besinnt / sich das Kind / kehret heim geschwind / (...)"

In dieser Fassung bleibt Hänschen sieben Jahre in der Fremde. Es waren wohl seine Lehr- und Wanderjahre, in denen er trübe und klare Erfahrungen machte. Aus Häns-

Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel anders setzen.
Aristoteles

chen wird Hans, der mit den Herausforderungen in der Fremde klargekommen ist und dann heimkehrt. Hier erleben wir einen wohlgemuten, mutigen, zuversichtlichen Jungen, der in die Welt hinauszieht und als erwachsener Mann zurückkehrt. Von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter lässt sich das als eine gelungene Mutter-Sohn-Beziehung interpretieren. So heißt es: „Wünsch dir Glück, sagt ihr Blick.“

Der Abschiedsschmerz wird nicht gelehnt, sondern wahrgenommen. Er darf sich zeigen, ohne dass die Mutter sich in ihm verliert. Auch Erwachsenen fällt Abschied schwer, doch dieser Schmerz wirkt nicht einengend und besitzergreifend. Aus der Kinderperspektive betrachtet, kann der Junge sich geliebt und trotzdem frei fühlen. Gestärkt durch den mütterlichen Blick, zieht er los ins Abenteuer Leben. Die Loslösung gelingt, Hänschen macht sich auf zu neuen Ufern und hat die Freiheit zu entscheiden, ob und wann er zurückkehrt.

Was Hänschen nicht lernt ...

Die bekanntere Liedversion, die ich selbst als Kind vorgesungen bekam, lautet: „Hänschen klein / ging allein / in die weite Welt hinein / Stock und Hut / steht ihm gut / ist ganz wohlgemut / Aber Mutter weint so sehr / hat ja nun kein Hänschen mehr / da besinnt / sich das Kind / kehrt nach Haus geschwind / (...).“ Hier haben die Tränen eine andere Wirkung: Die Mutter nimmt Abschied, ist jedoch in ihrem Traurigsein so mit sich selbst beschäftigt, sie weint so sehr, dass Hänschen zurückläuft, um die Mutter wieder glücklich zu sehen. Freiwillig verzichtet Hänschen auf die Erforschung der Welt. Sein aufkeimendes Streben nach Eigenständigkeit erfährt hier nicht die dazu notwendige weitere Unterstützung. Es gibt keinen ermutigenden Blick. Vielmehr bekommt Hänschen wohl ein schlechtes Gewissen, vermutlich Schuldgefühle, die es ihm unmöglich machen, diesen wichtigen Schritt der Trennung von der Mutter zu vollziehen.

Verschiedene Ambivalenzen und spätere Entscheidungsnotwendigkeiten könnten hier ihren Ursprung haben. Gehen oder Bleiben, Risiko versus Sicherheit, Selbstständigkeit oder Bequemlichkeit: Welche Entscheidung ist die richtige für ihn? Jede Entscheidung ist mit Folgen verbunden, die man zu verantworten und mit denen man zu leben hat.

Eine entstehende Grundüberzeugung beim erwachsenen Hans könnte später lauten: Meine eigenen Bedürfnisse sind nicht wichtig. Andere sollen mit mir zufrieden sein. Ich muss andere (Frauen) glücklich machen. Ich darf nicht weggehen, sonst wird Mutter unglücklich. Aus dem gleichen Szenario mit anderer Bewertung könnte die Grundüberzeugung entstanden sein: „Frauen weinen viel, wollen mich damit kontrollieren, deshalb darf ich mich nicht darauf einlassen.“

Adler sagt, wenn ich nicht weiß, was ich will, muss ich gucken, was passiert. Hänschen läuft zurück in die ver-

traute Geborgenheit und mütterliche Sicherheit. Kein Abenteuer, keine risikoreiche Selbstständigkeit. Als Konsequenz ergeben sich daraus zum Beispiel kein wachsendes Selbstwertgefühl, kein stärkeres Selbstbewusstsein durch das Erleben von „selbst geschafft!“ – sondern womöglich Verwöhnung und daraus erwachsende weitere Entmutigungen. Oder, als eine andere denkbare Variante, die Ansicht: Ich bin ein rücksichtsvoller, empathischer Mann. Beziehungen sind mir wichtiger als die kurzfristige Befriedigung eigener Bedürfnisse. Ich kann warten und Bedürfnisse aufschieben.

Situation und Schlussfolgerung

Falls wir einen Beratungsklienten haben, der dieses Lied als frühe Kindheitserinnerung einbringt, geht es nicht um unsere Deutungen, sondern zunächst darum, welche Bedeutung „Hänschen“ seinem Erleben gibt. Wie hat er die Situation empfunden, welche Schlussfolgerungen daraus gezogen? Sieht er sich als Opfer mütterlicher Übergriffigkeit oder eher als mutiger Gestalter? Dass hier eine prinzipielle Wahlmöglichkeit gesehen wird, wäre ein wichtiger Schritt hin zur Zuversicht. Diese Entscheidung bestimmt, worauf zukünftig der Fokus liegen soll. Was hat diese Erinnerung mit seiner aktuellen Lebenssituation gemein? Welche Stärken lassen sich bei Hänschen feststellen? Was würde er heute an der Szene verändern? Das Selbstverstehen und die liebevolle Annahme des Hänschens durch den erwachsenen Hans ist dabei eine Voraussetzung für die nächsten Schritte.

Auf zu neuen Ufern

Blicken wir nochmals auf die Mutter, eine Mutter im 19. Jahrhundert. Wir sehen eine emotional von der Bedeutsamkeit der Mutterrolle abhängige Frau, mit wenig Raum für eigene Bedürfnisse. Die Tränen wären dann mehr der eigenen Lebenssituation geschuldet, in der es Frauen verwehrt war, einfach so in die Welt hinauszuziehen und unabhängig „ihr Ding“ zu machen. Im Kontext der damaligen Zeit, in der Frauen vieles verwehrt wurde, ist dies eine mögliche Interpretationsvariante. Die Mutter überträgt kompensatorisch ihren drohenden Bedeutungsverlust, ihre Angst vor dem Verlust ihres Lebenssinns, auf ihr „Hänschen“. Alfred Adler trat in seiner Zeit für Emanzipation und Ausweitung weiblicher Rollenbilder ein. Aus heutiger Sicht bräuchte diese Mutter dringend selbst ermutigende Unterstützung: Einerseits sollte sie ihrem Hänschen zutrauen, seine eigenen Wege zu gehen. Und sie sollte sich andererseits selbst aufmachen, um neue Quellen des „Gebrauchtwerdens“, des sich kompetent und bedeutsam Fühlens, für sich zu entdecken.

Adler sagt, wir leiden nicht an den Erlebnissen, sondern an den Schlussfolgerungen, die wir aus diesen Erlebnissen ziehen. Wir sind nicht Opfer, sondern wir können uns zu den Umständen auch ganz anders verhalten als bisher. Wir haben die Wahl, es könnte eben auch ganz anders sein.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzender, Johannes Ott

Künkelsgasse 19 / D-98574 Schmalkalden / Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

150 Jahre Alfred Adler Individualpsychologische Pädagogik

Redaktionsschluss: 15. Mai 2020

AnsprechpartnerInnen

Johannes Ott

Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de
Kontaktperson für Kooperationspartner des VpIP

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Anja Heine

Tel.: +49(0)351-32 95 02 09 / e-mail: a.heine@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.