

Vorbeugen ist besser als Heilen - Gedanken zur Identität der Individualpsychologie

(Publiziert in der Zeitschrift für Individualpsychologie, 25. Jg., S. 345-363 (2000))

Jürg Rüedi

Prevention is better than a cure

Prevention has become more and more important. The development of social psychology and health shows it.

Individual Psychology has contemplated the perspective of prevention since the beginning. Adler's pioneering role in prevention, health psychology, pedagogics, family therapy and family counselling should be portrayed with reference to modern scientific developments. Therewith it should be demonstrated simultaneously that not only the former but also the more recent Adler was successful in important perceptions, for example in his concept of a „Gemeinschaftsgefühl“, that critically assessed, further developed and confronted with the results of modern science, can be of assistance.

Die Prävention ist in den letzten Jahren immer wichtiger geworden, der Aufschwung der Gesundheitspsychologie legt davon Zeugnis ab.

Adler hat von 1898 an die Perspektive der Prävention mitbedacht.

Adlers Pionierrolle für Prävention, Gesundheitspsychologie, Pädagogik, Familientherapie und Familienberatung soll unter Bezugnahme auf moderne wissenschaftliche Entwicklungen dargestellt werden. Damit soll gleichzeitig gezeigt werden, dass nicht nur dem „frühen“, sondern auch dem „späten Adler“ wichtige Erkenntnisse gelungen sind, zum Beispiel mit seinem Konzept vom „Gemeinschaftsgefühl“, das, kritisch beleuchtet, weiterentwickelt und mit Ergebnissen der modernen Forschung konfrontiert, hilfreich für Prävention, Beratung und Therapie sein kann.

Auf diesem Hintergrund werden abschliessend Überlegungen zur Identität der Individualpsychologie geäussert.

„Wir alle brauchen Anerkennung von aussen. Wir messen unseren Erfolg an den Reaktionen anderer Menschen, und ohne das Gefühl, in der Gemeinschaft eine sinnvolle Aufgabe zu erfüllen, fehlt uns die Verankerung im mitmenschlichen Kreis. Unser Bedürfnis nach Anerkennung entspricht unserer Natur als Gemeinschaftswesen.“

„Sozial isolierte Menschen hatten im Vergleich zu jenen, die über ein starkes Zusammengehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl verfügten, ein mindestens zwei- bis fünfmal so hohes Risiko, vorzeitig zu erkranken und zu sterben.“

Beide Zitate könnten von IndividualpsychologInnen stammen, beide Male steht der „Mensch als ein Gemeinschaftswesen“ (Adler 1927/72, S.51) im Zentrum.

Das erste Zitat stammt von einem Schweizer Diplompsychologen und Therapeuten (Wartenweiler 1998, S.60), das zweite vom Lehrstuhlinhaber für Präventive Medizin in Sausalito (Kalifornien), der so die bekannte Roseto-Studie kommentiert (Ornish 1999, S.53).

Die beiden Stellen zeigen, wie sehr Adlers Aussagen zur Soziabilität des Menschen wissenschaftliches Allgemeingut geworden sind. Das individualpsychologische Konzept „Gemeinschaftsgefühl“ ist gerade in präventiver Hinsicht - wie die Roseto-Studie zeigt - von Bedeutung und soll darum im Folgenden behandelt werden, macht doch gerade die Berücksichtigung der Prävention einen klassischen Bestandteil der individualpsychologischen Identität aus.

1. Die präventive Relevanz des „frühen Adlers“

Dass die Individualpsychologie in präventiver Hinsicht eine fruchtbare Theorie wurde, zeichnete sich schon 1904 ab. In diesem Jahr schrieb Adler

den Aufsatz "Der Arzt als Erzieher" (Adler 1904a/1904b/ 1904c) und hob die Zuständigkeit des Arztes für die Ueberwachung der körperlichen Entwicklung des Kindes hervor. Dann fuhr er fort : "Von der körperlichen Entwicklung ist die geistige nicht zu trennen." (Adler 1904a, S.4)

Damit schloss Adler die Erziehungsberatung in den ärztlichen Aufgabenkreis mit ein. Der Arzt sollte fähig sein, die Eltern in Erziehungsfragen zu beraten, um ebenso auf geistigem wie auf körperlichem Gebiet prophylaktisch zu wirken : "Nicht erkrankte Kinder zu behandeln und zu heilen, sondern gesunde vor der Krankheit zu schützen, ist die konsequente, erhabene Forderung der medizinischen Wissenschaft." (Adler 1904a, S.4)

Besonders bekannt geworden ist der Aufsatz "Der Arzt als Erzieher" deshalb, weil Adler hier unmissverständlich zur Frage der Gewalt in der Erziehung Stellung genommen hat : "Seit die Prügel aus der Justiz verschwunden sind, muss es als Barbarei angesehen werden, Kinder zu schlagen. Wer da glaubt, nicht ohne Schläge in der Erziehung auskommen zu können, gesteht seine Unfähigkeit ein und sollte lieber die Hand von den Kindern lassen. (...) Abschliessung an einem einsamen Ort halten wir für ebenso barbarisch als Schläge, und wir können uns des Verdachts nicht erwehren, dass diese Strafe dem Charakter ebenso verhängnisvoll werden kann als die erste Gefängnishaft dem jugendlichen Verbrecher" (Adler 1904b, S.4)

In diesen für 1904 überraschenden Forderungen an die Erzieherin und an den Erzieher ist im Grunde bereits eine neue Theorie der Prävention enthalten, auch wenn es keinen eigens ausformulierten Text gibt. Sie wird erkennbar in den zwingend aus ihr folgenden Anweisungen an den Erzieher über die Art und Weise seines Umgangs mit dem Kinde. Diese implizit angelegte Theorie der Entwicklung einer geistig-seelisch gesunden Persönlichkeit lässt sich in den folgenden vier Punkten zusammenfassen :

1. Das Kind braucht "Liebe", "Zuneigung" und "liebevoller Beschützer". Heute würde man zum Beispiel sagen, das Kind brauche "affektive Zufuhr" (Spitz 1983, S.279) oder Kontakt : "Es entwickelt ein bindungssuchendes Verhalten (Bowlby 1959), dessen systematische Blockierung und Frustration sogar bei Tieren verhängnisvolle Folgen hat." (Mentzos 1982, S.92)

Alle Formen von Gewalt hingegen wie "Prügel", "Tadel", "Schimpfworte", "Inquisitionsverfahren", "Zwang zur Abbitte" oder "Abschliessung an einem einsamen Ort" verhindern laut Adler die gesunde seelische Entwicklung des Kindes.

2. Das Kind ist kein Wesen, das "dem Erzieher gleich zu machen wäre". Es ist auch kein zu bearbeitender, zu beeinflussender oder zu verändernder Gegenstand, sondern es ist vom ersten Augenblick an ein Mitmensch. Die Würde des Kindes fordert Verzicht auf alle demütigenden und erniedrigenden Erziehungsmassnahmen, die es einschüchtern und hemmen würden.

3. Mut und Optimismus, nicht Gehorsam und Unterwerfung ist das, was das Kind am dringendsten benötigt : "Das Selbstvertrauen des Kindes, sein persönlicher Mut ist sein grösstes Glück." (Adler 1904c, S.5)

4. Das Kind hat einen "Drang zur Selbständigkeit, einen "natürlichen Drang ... nach Erkenntnis". Sie sollen vom Erzieher gefördert, nicht etwa unterbunden werden.

Diese Hinweise Adlers zur Entwicklung einer geistig-seelisch gesunden Persönlichkeit sind von grosser präventiver Bedeutung. Der Begründer der Individualpsychologie hat bereits 1904 erkannt, dass eine gewaltfreie, ermutigende Erziehung die beste Vorbeugung gegen alle Arten von seelischen Störungen ist. Auch für die frühe Zeit der Entwicklung der Individualpsychologie in München (1920 - 1933) lässt sich ein ausgeprägtes Bemühen um Prävention feststellen: „Dies geschah dadurch, dass z.B. spezifische Fortbildungsangebote stattfanden, insbesondere ein Kongress über die Psychiatrie im Kindes- und Jugendalter 1927, was für damalige Zeiten ein revolutionäres Vorhaben gewesen ist.“ Huber 2000, S.48)

Nach 1918 hat Adler den pädagogisch-präventiven Akzent verändert und die Förderung der Sozialkompetenz ins Zentrum gestellt, indem er das Konzept vom „Gemeinschaftsgefühl“ entwarf.

Dieses innerhalb der Individualpsychologie nicht unumstrittene Konzept soll im nächsten Kapitel vorgestellt und kritisch beleuchtet werden.

2. Alfred Adler und sein Konzept vom Gemeinschaftsgefühl

Den Begriff des „Gemeinschaftsgefühls“ im Singular führte Adler 1918 in seinem Aufsatz über „Bolschewismus und Seelenkunde“ ein. Er kritisierte die Bolschewiken in Russland, weil sie ihre Herrschaft auf das „Blendwerk“ der Macht aufgebaut hätten. Adler jedoch erblickt in der Verwerfung des "Strebens nach Macht" die notwendige Vorbedingung, um das Gemeinschaftsgefühl zur leitenden Idee zu erheben. Das Gemeinschaftsgefühl wird für Adler 1918 zur unentbehrlichen gesellschaftlichen Gegenkraft, die allein imstande sei, dem Machtstreben Einhalt zu gebieten. Für Wiegand ist diese Propagierung des „Gemeinschaftsgefühls“ „eher als emotionale Reaktion auf gefühlte Hilflosigkeit denn als sozialpsychologisch und sozialphilosophisch durchdachte Antwort auf ein Problem“ (Wiegand 1990, S.115) zu verstehen. Allerdings übersieht diese Grundsatzkritik am Gemeinschaftsgefühl dessen konzeptionelle Weiterentwicklungen in den folgenden 15 Jahren. Adler geht nämlich immer mehr von der heute weitgehend akzeptierten Sicht aus, dass der Mensch ein „soziales Wesen“ (Keupp 1995) ist. Wenn Nickel und Schmidt-Denter schreiben: „Das Kind ist von Geburt an ein soziales Wesen, d.h. seine Fähigkeiten und Bedürfnisse sind auf engen Kontakt mit seinen wichtigsten Bezugspersonen angelegt.“ (Nickel / Schmidt-Denter 1995, S.167), dann formulieren sie genau einen Sachverhalt, den Adler in den 20er Jahren immer stärker mit dem „Gemeinschaftsgefühl“ beschrieb. 1930 hielt er zur Ontogenese des Gemeinschaftsgefühls folgendes fest:

"Bei menschlichen Wesen wird das Gemeinschaftsgefühl vielleicht am stärksten durch die Hilflosigkeit und langsame Entwicklung von Säuglingen und Kindern gefördert. Im gesamten tierischen Bereich finden wir ausser dem Menschen keine Lebewesen, dessen Junge mit einer solch vollständigen Hilflosigkeit zur Welt kommen. Wie wir wissen, braucht das Menschenkind auch die längste Zeit, um den Reifezustand zu erreichen. (...) Kinder benötigen den Schutz der Eltern weit länger als andere Lebewesen, weil ihr Organismus dringend darauf angewiesen ist, und die menschliche Rasse würde aussterben, wenn Kinder solchen Schutz nicht erhielten." (Adler 1930/1976, S.69)

Zur theoretischen Begründung des Gemeinschaftsgefühls als eines Grundbestandteils der menschlichen Natur verweist Adler auch auf die

Phylogenese und schreibt: "Wenn wir erfahren möchten, in welchem Sinne das Gemeinschaftsgefühl Wahrheit und Logik auf seiner Seite hat, dann brauchen wir lediglich den Menschen in seiner Geschichte zu betrachten, und wir werden schnell bemerken, dass der Mensch stets in Gruppen gelebt hat. Auch ist diese Tatsache nicht weiter erstaunlich, wenn wir uns überlegen, dass jene Geschöpfe, die als Einzelne nicht in der Lage sind, sich selbst zu schützen, sich gezwungen sehen, aus Gründen des Selbstschutzes ständig zusammenzuleben." (Adler 1930/1976, S.68)

Beide dargestellten Bedeutungsvarianten des Gemeinschaftsgefühls, die ontogenetische sowie die phylogenetische, finden sich in der modernen Forschung, lassen sich empirisch abstützen. Allerdings finden sich in Adlers Schriften weitere Bedeutungsvarianten zum „Gemeinschaftsgefühl“, welche mit dem heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisstand nicht untermauert werden können, zum Beispiel „Gemeinschaftsgefühl als Name für eine Weltanschauung“ (Krips 1976, S. 5). Diese Differenzierung zwischen solchen Bedeutungsvarianten des Gemeinschaftsgefühls, welche heute empirisch abstützbar sind, und solchen, die kritisch zu beleuchten sind, scheint mir heute wichtig zu sein. Die prinzipielle Pro-Kontra-Diskussion innerhalb der Individualpsychologie zum Gemeinschaftsgefühl scheint mir u.a. an der mangelhaften Begriffspräzision zu leiden, indem jede/jeder unter Gemeinschaftsgefühl etwas anderes verstehen kann. Anleitung und Hilfestellungen zu dieser kritischen Unterscheidung bietet zum Beispiel Krips in seiner Kölner Dissertation von 1976. Für mich persönlich zu verabschieden bzw. zu kritisieren sind die metaphysisch-evolutionär überhöhten Bedeutungsvarianten des Gemeinschaftsgefühlkonzepts, die Krips als 9. Variante (Krips 1976, S.5) erwähnt. Ebenso gefährlich scheint es mir zu sein, das Gemeinschaftsgefühl als *einziges* Kriterium für seelische Gesundheit zu verwenden. Empathie, die Fähigkeit zur Zusammenarbeit, das Empfinden für Recht und Unrecht, das Pflegen von persönlichen Freundschaften, das Gestalten einer Liebesbeziehung, die Kompetenz zur Bewältigung beruflicher Aufgaben, all diese Fähigkeiten zählte Adler mit Recht zu seelischer Gesundheit, zum Gemeinschaftsgefühl. Allerdings muss sich ein fundiertes zeitgenössisches Konzept von seelischer Gesundheit auf eine breitere motivationspsychologische Basis abstützen. Als breitere motivationspsychologische Basis bieten sich zum Beispiel die Bedürfnisse nach Orientierung, Erkennen, Kontrolle, Unabhängigkeit, Lustgewinn und Unlustvermeidung (vgl. Grawe 1998, S. 385ff.) an. Eine andere

Abstützungsmöglichkeit bieten die fünf motivational-funktionalen Systeme nach Lichtenberg (1991, S.88), der physiologische Bedürfnisse, Bedürfnisse nach Bindung und Verbundenheit, Bedürfnisse nach Selbstbehauptung und Exploration, Bedürfnisse nach Rückzug und Widerspruch sowie Bedürfnisse nach sinnlicher und sexueller Stimulation unterscheidet. Verschiedene dieser menschlichen Bedürfnisse berücksichtigt die klassische Individualpsychologie Adlers zu wenig, was gefährliche Konsequenzen nach sich ziehen kann. Mit dem Gemeinschaftsgefühl als alleinigem Kriterium für seelische Gesundheit läuft die Therapeutin/der Therapeut zum Beispiel Gefahr, Selbstbehauptungsbestrebungen oder das Streben nach Freude durch Erfolg der eigenen Handlung, zum Beispiel alleiniges Extrembergsteigen, negativ zu beurteilen. Dabei verdankt die Menschheit gerade dem Bedürfnis nach Selbstbehauptung und Exploration viele wichtige Erfindungen und Entdeckungen, und dem Individuum verspricht die Befriedigung dieser Bedürfnisse unter Umständen intensive Lust- oder Glücksgefühle. Ebenso legitim ist das Bedürfnis nach Rückzug und Alleinsein, es darf nicht von vornherein negativ beurteilt werden. Auch die heute so wichtige Kritikfähigkeit wird in der klassischen Individualpsychologie zu wenig gewichtet. Darum genügt eine alleinige Abstützung auf Adlers Konzept vom Gemeinschaftsgefühl heute nicht mehr für Prävention, Erziehung, für eine moderne Beratung, für eine moderne Therapie.

Antoch (2000, S.13) schlägt angesichts der unbestreitbaren Schwierigkeiten mit dem „Gemeinschaftsgefühl“ den Begriff „Sinn für das Selbstsein im Bezogensein“ vor. Ein Vorteil wäre die Berücksichtigung des Dialektischen: „In diesem Terminus soll die gegenseitige Bedingtheit von Individuum und Gemeinschaft unmissverständlich zum Ausdruck kommen.“ (Antoch 2000, S.17) Tatsächlich entstand durch die „Entdialektisierung“ (Bauriedl) des „Gemeinschaftsgefühls“ eine tendenzielle Einengung der motivationspsychologischen Basis der individualpsychologischen Theorie auf „gemeinschaftsdienliche“ Strebungen, eine Gefahr, der Antochs Begriffswahl vorbeugen würde. Aus seiner Sicht wäre „die Individualpsychologie gut beraten, sich dem, was mit dem alten Begriff ‚Gemeinschaftsgefühl‘ gemeint gewesen sein mochte, noch einmal wohlwollend zuzuwenden, (.....) Wenn ... es uns gelänge, den verborgenen und womöglich verschütteten Wahrheitsgehalt des angezielten dialektischen Zusammenhangs von Individuum und Gemeinschaft wieder lebendig zu machen, dann könnte uns das helfen, dem Geheimnis der

seelischen Gesundheit und der Kunst des Heilens einen Schritt näher zu kommen.“ (Antoch 2000, S.18)

Auch mir scheint es verfrüht zu sein, das Adlersche Konzept des „Gemeinschaftsgefühls“ generell abzuschreiben. Ein „starkes Zusammengehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl“ (Ornish 1999, S.53), Bedürfnisse nach „Bindung“ und „Selbstwerterhöhung“ (Grawe 1998) oder Bedürfnisse nach „Bindung und Verbundenheit“ (Lichtenberg 1991) sind wichtige motivationspsychologische Elemente und sollten dementsprechend in Prävention, Pädagogik, Beratung und Therapie berücksichtigt werden. Ein dialektisches, kritisches Verständnis von „Gemeinschaftsgefühl“ könnte dabei helfen.

3. Die präventive Bedeutung des Gemeinschaftsgefühls

Eine weitere Schwierigkeit eines Verzichts auf das „Gemeinschaftsgefühl“ wäre der Verlust präventiver Inhalte. Mit zahlreichen Aussagen zum „Gemeinschaftsgefühl“ hat Adler immer wieder die Tragweite der Prävention hervorgehoben.

Im Laufe seiner theoretischen Entwicklung ist der Begründer der Individualpsychologie zum Standpunkt gelangt, „den Menschen als ein Gemeinschaftswesen zu betrachten“ (Adler 1927/1972, S.51). Als soziales Wesen, als Gemeinschaftswesen braucht der Mensch eine Art sozialer Intelligenz, um die drei Lebensaufgaben zu lösen. Die drei zentralen Lebensaufgaben, welche unerbittlich vor uns stehen und eine Antwort verlangen, sind erstens die sozialen Beziehungen und die Kooperation mit anderen Menschen, zweitens der Beruf sowie drittens der Umgang mit Liebe, Erotik, Geschlechtlichkeit und Sexualität. Für die Lösung dieser sozialen Lebensaufgaben braucht es gewisse Kompetenzen, die Adler unter dem Begriff „Gemeinschaftsgefühl“ zusammenfasste. Wenn in den letzten Jahrzehnten der Intelligenzbegriff ausgeweitet worden ist, wenn zum Beispiel der Intelligenzforscher Gardner 1983 von „personaler Intelligenz“ spricht, dann steht er in der Tradition Adlers, für den Gemeinschaftsgefühl u.a. soziale Intelligenz und Einfühlung beinhaltet.

Adler hat bereits vor 60 Jahren erkannt, dass ein einseitig kognitives Intelligenzverständnis ungenügend ist, dass soziale Kompetenzen unbedingt zu berücksichtigen sind. 1928 schrieb er darum: „Wir haben unter

Vernunft eine *allgemein gültige* Kategorie zu verstehen, die durchaus zusammenhängt mit *Gemeinschaftsgefühl*.“ (Adler 1928/1982, S.224)

Ein zentrales wissenschaftliches Anliegen der 20er Jahre bestand für Adler darin, die Entwicklung des Gemeinschaftsgefühls in den ersten Lebensjahren zu untersuchen. Folgerichtig wurden in seinen Wiener Erziehungsberatungsstellen Eltern die Zusammenhänge zwischen Erziehungsklima, Sozial- und Persönlichkeitsentwicklung aufgezeigt. Jedes Elternpaar sollte in Wien die Möglichkeit haben, sich in aktuellen Erziehungsfragen beraten zu lassen. Einzelne dieser Beratungen wurden öffentlich durchgeführt. Die Öffentlichkeit von Elternberatungen hat sich in den letzten Jahrzehnten verbreitet. Beate Minsel schreibt dazu:

„Heutzutage wird Elternttraining als *primäre Prävention* fast ausschliesslich in Gruppen durchgeführt. Individuelle Beratung oder Training sind dagegen eher in den Bereich der Therapie einzuordnen. Eine Kombination beider Ansätze besteht darin, individuelle Elternberatung vor einem Publikum durchzuführen. Für die beratenen Eltern erhofft man sich eine therapeutische, für die zuhörenden Eltern eine präventive Wirkung. Dieses Modell wird zur Zeit von Croake (nach Croake & Glover 1977) erprobt. Neu ist dieser Ansatz freilich nicht, wurde er doch schon im Jahre 1928 in den von Alfred Adler initiierten Wiener Erziehungsberatungsstellen praktiziert (Alexandra Adler 1947, Biermann 1969).“ (Minsel 1986, S.287)

Die Adlerschen Erziehungsberatungsstellen im „Roten“ Wien der Zwanziger Jahre haben somit das präventiv orientierte Elternttraining beeinflusst. Störungen kindlichen Verhaltens wurden bereits 30 Jahre vor der Entwicklung der systemorientierten Perspektive (vgl. Hennig / Knödler 1987, S.21) nicht mehr isoliert betrachtet, sondern unter Einbeziehung des ganzen Systems. Wenn Hennig und Knödler 1987 (S.21) schrieben, dass die systemische Sichtweise „für sich ein neues Paradigma zu verwirklichen“ beansprucht, ist dieser Anspruch historisch betrachtet falsch. Zutreffend ist vielmehr die folgende Aussage Heisterkamps: „Wenn man die über sein gesamtes Werk verstreuten Beiträge zur Familie sowie zur Geschwisterkonstellation zusammenträgt, findet sich eine Vielzahl von Hinweisen, die Adler zu einem der Wegbereiter der neuzeitlichen Familientherapie machen.“ (Heisterkamp 1995, S.149)

Eine Fortsetzung der individualpsychologischen Erziehungsberatung stellt das Elternttraining nach Dreikurs & Soltz (1970) dar, das sogenannte AMS-Programm (Adlerian Mother Study Groups). Minsel (1986, S.305) wies in ihrer Beurteilung darauf hin, dass AMS-Mütter weniger Strafmassnahmen

zeigten als Mütter, die an traditionellen Mutter-Diskussionsgruppen teilgenommen hatten. Zudem nahmen die AMS-Mütter ihren Kindern seltener Pflichten ab. Elterliche Erziehungskompetenzen scheinen somit - darauf weisen zahlreiche Programme hin - förderbar zu sein. Allerdings darf dabei nicht vergessen werden, dass psychologisch/pädagogisch präventive Massnahmen gesellschaftspolitische Veränderungen, z.B. Verhütung von Arbeitslosigkeit, Verkehrsberuhigungen in Wohngebieten oder Abbau von Schichtarbeit für Eltern, nie ersetzen können. Gerade Alfred Adler, der in seinen ersten Schriften zwischen 1898 und 1903 schwerpunktmässig sozialmedizinische Themen behandelte, war der Einbezug der gesellschaftlichen Dimension stets wichtig. Prävention sind für ihn zum Beispiel die Abschaffung der Todesstrafe, die Lösung der ökonomischen Probleme sowie die Gleichstellung der Frau (vgl. Adler 1933/1980, S.170). Umgekehrt sind die Existenz der Todesstrafe in einer Gesellschaft und grosse ökonomische Ungleichheiten - wie sie in neoliberalen System zwangsläufig entstehen - für Adler Behinderungen beim Aufbau des kindlichen Gemeinschaftsgefühls und damit Neurosen fördernd. Geringschätzung der Frau sei ein Hinweis für Neurose. Umgekehrt sei eine kameradschaftliche Ehe eine „Kooperation zum Wohl zweier Menschen“ , ja eine „Kooperation zum Wohl der gesamten Menschheit“ (Adler 1930/1979, S.207).

Interessanterweise konnten Adlers Aussagen vom „Wohl“ ehelicher Beziehungen durch die moderne empirische Forschung bestätigt werden. Verheiratete Personen haben die niedrigsten Depressionsraten von allen Familienstandskategorien, dies gilt auch für alle anderen psychiatrischen Probleme. Belegt ist weiter, dass verheiratete Menschen niedrigere Sterberaten haben als Menschen gleichen Alters, die alleinstehend oder verwitwet sind. W. und M. Stroebe fassen den Nutzen der Ehe für Wohlbefinden und Gesundheit so zusammen: „Die Ehe hat eine positive Wirkung auf das subjektive Wohlbefinden und die psychische und physische Gesundheit. Verheiratete Männer und Frauen sind zufriedener und gesünder als nie verheiratete, geschiedene oder verwitwete Personen. Diese positive Wirkung der Ehe wird jedoch durch eine Reihe von Bedingungen modifiziert. Am eindeutigsten sind die Unterschiede für die Gesundheitsdaten. Hier zeigt sich die positive Wirkung der Ehe stärker bei Männern als bei Frauen. Frauen scheinen von der Ehe nur dann in nahezu gleichem Ausmasse wie die Männer zu profitieren, wenn sie die eheliche Rolle mit einer Berufstätigkeit verbinden können.“ (Stroebe / Stroebe 1994, S.164)

Also, Mann heirate ! Frau heirate auch, aber suche gleichzeitig noch eine Arbeit ! Heiraten ist die beste Förderung der persönlichen Gesundheit. Natürlich sind hier präzisierende Bemerkungen nötig. Erstens stützt sich das Fazit der beiden Sozialpsychologen Stroebe und Stroebe auf empirische Untersuchungen, die mit grossen Zahlen arbeiten. Im Einzelfall kann natürlich eine Ehebeziehung so schlecht sein, dass sie als pathogen bezeichnet werden muss. Oder mit Alfred Adler: „Es kann immer auch alles anders sein.“ Zweitens legen neuere Untersuchungen die Schlussfolgerung nahe, dass sich der Zusammenhang zwischen Familienstand und subjektivem Wohlbefinden in den letzten Jahren abgeschwächt hat. Immer mehr Erwachsene leben in eheähnlichen Beziehungen, ohne zu heiraten. Die positive Wirkung zwischenmenschlicher Nähe dürfte sich wohl nicht am amtlichen Heiratsschein orientieren.

Weitere interessante Übereinstimmungen zwischen Adlers Gemeinschaftsgefühl und modernen empirischen Untersuchungen finden sich im Zusammenhang mit sozialer Unterstützung. Soziale Unterstützung kann als Teilfaktor des Adlerschen „Gemeinschaftsgefühls“ betrachtet werden. Zahlreiche Forschungen zeigen, „dass die Verfügbarkeit von sozialer Unterstützung mit einem verminderten Mortalitätsrisiko einhergeht.“ (Stroebe / Stroebe 1998, S.236) Wenn andere uns wissen lassen, dass wir geliebt und umsorgt werden, dass sie uns achten und wertschätzen, und dass wir Teil eines Netzwerkes von Menschen sind, die sich gegenseitig verpflichtet fühlen, hat dies offensichtlich positive Auswirkungen.

In eine ähnliche Richtung weisen Allan Luks und Peggy Payne in ihrem Buch „Der Mehrwert des Guten. Wenn Helfen zur heilenden Kraft wird“ (1998). Sie gehen von freiwilligen Helferinnen und Helfern aus, die sich selber mit ihrer Hilfeleistung etwas Gutes tun. Als Kernthese ihres Buches schreiben sie: „Wir fühlen uns gut, wenn wir Gutes tun. Gezeigt werden soll ..., wie der Einsatz für andere beiträgt, dass sich die eigene körperliche und psychische Verfassung verbessert und sich das Gefühl spirituellen Wohlbefindens verstärkt.“ (Luks/Payne 1998, S.23)

Für Luks und Payne ist freiwillige Hilfeleistung somit eine sinnvolle Tat des Individuums mit präventiver Wirkung, sie sprechen von einem „Zuwachs an Gesundheit“ (Luks/Payne 1998, S.24). Helfen sei ein Weg zum erfüllteren und gesünderen Leben, was sie mit zahlreichen Fallbeispielen und grösseren empirischen Untersuchungen belegen.

Adler hätte sich über dieses Buch sicher sehr gefreut. Kooperation und Einsatz für das Wohl der Allgemeinheit, Solidarität und Einfühlung in den Mitmenschen, „mit den Augen eines anderen zu sehen, mit den Ohren

eines anderen zu hören, mit dem Herzen eines anderen zu fühlen“ (Adler 1928/1982, S.224), das waren für den Begründer der Individualpsychologie zeit seines Lebens entscheidende Werte. Bertrand Russell hat in seinem Klassiker „Die Eroberung des Glücks“ (1930) darauf hingewiesen, dass eine wesentliche Voraussetzung für Glück der sachliche und interessengeleitete Umweltbezug des Menschen sei. Unglück entstehe durch eine zu grosse „Selbstvertiefung“. Genau in diesem Punkt sind sich Adler und Russell einig, dass eine zu grosse „Selbstvertiefung“ gefährlich wird, eine Übereinstimmung, welche durch moderne empirische Studien zum Zusammenhang zwischen Depression und selbstbezogenen Gedanken bestätigt wird (vgl. Abele 1994, S.313). Auch Weiner (1985) kommt mit seinem Literaturüberblick zu den Auslösebedingungen von Kausalattributionen zu dem Ergebnis, dass über positive Erlebnisse sehr viel weniger Ursachenerklärungen vorgenommen werden als über negative Erlebnisse. Wohlbefinden scheint die Aussenorientierung auf die Umwelt zu fördern, während Missbefinden die Selbstvertiefung zu fördern scheint. An etwas Ähnliches dachte Johann Peter Hebel wohl bei seiner Geschichte „Der geheilte Patient“. Dort empfahl der Arzt dem hypochondrisch, ichbezogenen Patienten, den „Lindwurm“ im Bauch so zu bekämpfen, dass er jedes Mal zu ihm zu Fuss käme. Schon nach der ersten Wanderung zum Arzt war der Patient geheilt und hatte zum ersten Mal Schönheiten der Natur, die „Kornrosen im Feld“ sowie die lieblich singenden Vögel genossen.

Diese ärztliche Empfehlung hätte von Adler stammen können. Zu seinem Verständnis von seelischer Gesundheit gehörte das Erlebnis des Bewältigens der Lebensaufgaben: „Wer überwindet, der gewinnt !“, sagte er. Oder leicht scherzhaft formulierte er : „Die grösste Gefahr im Leben ist, dass man zu vorsichtig wird.“

Voraussetzungen dafür, dass der Mensch nicht zu vorsichtig wird, wären für Adler Mut und Optimismus, beides Bestandteile des Gemeinschaftsgefühls. Diesem kommt in der Individualpsychologie zentrale präventive Bedeutung zu. Das Adlersche Gemeinschaftsgefühl lässt sich gut in inhaltliche Bestandteile wie Mut, Optimismus, Hilfsbereitschaft, Sozialkompetenz und Intuition zerlegen. Diese Konzepte bewähren sich und finden zahlreiche Unterstützungen in der neueren Forschung.

4. „Vorbeugen ist besser als Heilen“

1930 schrieb Adler im Zusammenhang mit einem Jugendlichen, der gerade in die Verwahrlosung abzurutschen droht: „Ein Gramm Vorbeugung wiegt ein Pfund Heilung auf; es ist besser, ihn jetzt in das Schulleben einzugewöhnen, als sich später um einen jugendlichen Delinquenten kümmern zu müssen. (...)...wenn der Junge nur einen einzigen Lehrer findet, der ihn richtig zu ermutigen und aufzumuntern weiss, dann wird er vor weiterem Schaden bewahrt.“ (Adler 1930/1976, S.168)

Einen jungen Menschen zu ermutigen, aufzumuntern, ihn vor Schaden zu bewahren, das war für Adler Förderung des Gemeinschaftsgefühls und Prävention zugleich.

Förderung des Gemeinschaftsgefühls oder moderner gesprochen Förderung von Sozialkompetenz, Förderung von emotionaler Intelligenz ist Prävention von grosser Tragweite für das individuelle menschliche Leben sowie für die gesamte Gesellschaft. Auf gesamtgesellschaftlicher Ebene wird heute die Bedeutung der Prävention noch viel zu wenig gewichtet. Jürgen Markgraf hält darum 1999 fest: „Die Prävention steckt noch in den Kinderschuhen.“ (Markgraf 1999, S.38) Auch wenn viele Schritte in Richtung Vorausschau und Prävention gelungen sind - die Erfolge der Zahnprophylaxe sind ein Paradebeispiel dafür - bleibt noch viel zu tun. Die Struktur des derzeitigen Gesundheitssystems zum Beispiel begünstigt die an der Therapie Beteiligten und benachteiligt diejenigen, die sich in den Dienst der Prävention stellen wollen. Strukturelle Akzentverschiebungen in Richtung Prävention wären nötig. Vor allem müsste unsere heutige Gesellschaft ihre soziale Verantwortung wirklich reflektieren, wie dies schon der frühe Adler 1898 in seiner ersten sozialmedizinischen Schrift gefordert hat. Daniel Hell, Ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, betont die strukturelle Verantwortung der Gesellschaft für die Vorbeugung am Beispiel depressiver Krankheiten 1999 so: „Wirkliche Prävention kann nur von der Gesellschaft ausgehen. Die Arbeitslosigkeit muss bekämpft werden. Es braucht berechenbare Erziehungsverhältnisse, um Grundvertrauen und Identität entwickeln zu können. Eine Konkurrenzgesellschaft, in der nur der kurzfristige Vorteil zählt, fördert Entwicklungsbrüche. Solange sich das nicht ändert, kann man nicht viel mehr machen, als depressive Menschen so früh und so gut wie möglich zu behandeln.“ (Hell 1999, S.38)

Sofort möglich sind individuelle Schritte, die vorbeugend wirken und uns und anderen Menschen zugute kommen. Mit den Worten von Alfred Adler: „Ein Gramm Vorbeugung wiegt ein Pfund Heilung auf.“ (Adler 1930/1976,

S.168). So können wir verhindern, dass sich die Wendung des Schriftstellers Mark Twain bewahrheitet: „Wenn du einen Freund brauchst, dann ist das nicht die beste Zeit, dir einen zu schaffen.“

5. „Einer Tradition treu zu sein, heisst der Flamme treu zu sein und nicht der Asche.“ (Jean Jaurès)

Adler hat die soziale Verflochtenheit des Menschen so früh erkannt, dass er Gefahr läuft, vergessen zu werden. So schreibt Grawe unter dem Kapitel „Das Bindungsbedürfnis“: „Obwohl schon Aristoteles den Menschen als ein ‚Zoon politikon‘, ein auf Gemeinschaft hin angelegtes Wesen definierte, hat es erstaunlich lange gedauert, bis der grundlegenden Angewiesenheit des Menschen auf Mitmenschen der Status eines eigenständigen Grundbedürfnisses zuerkannt wurde. Erst in den allerletzten Jahren hat sich dies auf breiterer Ebene geändert. Freud hatte in seiner Theorie kein eigenständiges Bindungsbedürfnis angenommen und alles Zwischenmenschliche dem Lustprinzip untergeordnet. Auch in der Psychologie gab es niemanden, der ein solches Grundbedürfnis postuliert und wissenschaftlich elaboriert hätte. Es ist hauptsächlich dem kombinierten Einfluss von Sullivan (1953) mit seiner interpersonalen Sichtweise psychischer Störungen und neuerdings insbesondere den von Bowlbys Bindungstheorie (1969, 1975, 1976, 1983) ausgehenden Impulsen zuzuschreiben, dass der zwischenmenschlichen Bedürftigkeit des Menschen in der psychologischen Theorienbildung und Forschung endlich diejenige Beachtung zuteil wird, die ihr angemessen ist.“ (Grawe 1998, S. 396)

Hier vergisst Grawe Alfred Adler, der vor Sullivan und Bowlby die zwischenmenschliche Bedürftigkeit des Menschen herausgearbeitet und bereits 1908 von einem „Zärtlichkeitsbedürfnis des Kindes“ (Adler 1908) gesprochen hat (vgl. Rüedi 1992, S.24-27). Mit anderen Worten: Alfred Adler und der mit ihm beginnenden individualpsychologischen Theorietradition gebührt in einer allgemeinen Psychologie bzw. in einer „Psychologischen Therapie“ (Grawe 1998) ein wichtiger Platz. Darauf müssen wir als individualpsychologisch orientierte Nachfolgerinnen und Nachfolger stets hinweisen, denn heute trifft leider allzu oft noch Ellenbergers Aussage zu, dass Adlers Werk „une carrière publique“ (ein

öffentlicher Steinbruch bleibt, d.h. ein Ort, wo jedermann kommen und sich ohne Skrupel etwas nehmen kann.“ (Ellenberger 1973, S.873)

Wir sind jetzt vom heute in der allgemeinen Psychologie anerkannten „Bindungsbedürfnis“ ausgegangen, das Adler bereits 1908 vorweggenommen und nach 1918 mit seinem Konzept vom „Gemeinschaftsgefühl“ ausgearbeitet hat. Bestechend ist aus heutiger Sicht die breite evolutionäre und entwicklungspsychologische Fundierung des Adlerschen Gemeinschaftsgefühls (vgl. Rüedi 1992, S.102ff.). Allerdings ist aus heutiger wissenschaftlicher Sicht das „Gemeinschaftsgefühl“ gleichzeitig zu kritisieren, wie dies im zweiten Kapitel geschieht und wie dies Verena Meyer oder Ronald Wiegand immer wieder getan haben. Wiegand unterscheidet zum Beispiel „Mikro- und Makroperspektive“ und findet „in der Mikroperspektive, das heisst im Blick auf das Kind und die Bedingungen seines seelisch gesunden Heranwachsens in einer hütenden menschlichen Gruppe“ den „Begriff Gemeinschaftsgefühl durchaus am Platze.“ (Wiegand 1999), während er für die Makroebene problematisch bleibt: „Gemeinschaftsgefühl ist nicht alles in einer Welt, in der Völkerschaften aus hochgeputschtem Gemeinschaftsgefühl in Blutausch verfallen.“ (Wiegand 1999)

Genau so müssen sämtliche Grundbegriffe der individualpsychologischen Theorie kritisch hinterfragt werden.

Um mit Johann Heinrich Pestalozzis bekannter Wendung abzurunden: „Prüfet alles, behaltet das Gute, und wenn etwas Besseres in euch selber gereift, so setztet es zu dem, was ich euch ... in Wahrheit und Liebe zu geben versuchte, in Wahrheit und Liebe hinzu.“ Pestalozzi 1826, zitiert in Buol 1976, S.82)

6. Zur Identität der Individualpsychologie: braucht es sie weiterhin ?

Unsere Identitätsdiskussion mündet unweigerlich in die Frage aus, ob es die Individualpsychologie weiterhin braucht. Vieles spricht dafür - ich schliesse mich den Ausführungen von Lucien Nicolay (Nicolay 1999) an -, dass sich eine Therapie der Zukunft am Stand der wissenschaftlichen Forschung orientieren wird, dass sie den engen Rahmen klassischer

Therapierichtungen hinter sich lassen wird. Klaus Grawe schreibt über die Gründerväter der psychotherapeutischen Schulen: „Es käme einem Wunder gleich, würden sich die Theorien der ersten Generation neben ihrer realitätskonstituierenden Funktion auch schon gleich geeignet erweisen, die Gesamtheit der inzwischen vorliegenden Fakten über die Wirkungen therapeutischer Vorgehensweisen zutreffend zu erklären.“ (Grawe 1999, S.117) Dieser Aussage Grawes von 1999 kann ich nur zustimmen. Auf dem Stand Adlers, Wexbergs und Dreikurs' auszuruhen geht für uns nicht, die Konfrontation mit dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung ist notwendig, die Not der Antiquiertheit wendend.

Aber was machen wir mit der individualpsychologisch-tiefenpsychologischen Strömung? Beerdigen wir sie in der Hoffnung auf eine zukünftig entstehende allgemeine „Psychologische Therapie“ (Grawe)?

Meine persönliche Antwort lautet nein. Meine wissenschaftliche Überzeugung heute ist, dass sowohl eine Tradierung wie eine kritische Weiterentwicklung der individualpsychologisch-tiefenpsychologischen Theorie wichtig ist.

Diese Überzeugung möchte ich abschliessend in 6 Punkten begründen.

1. Zur Vielfalt der individualpsychologischen Theorie

Die Individualpsychologie ist eine psychologisch-pädagogisch-philosophisch-ethische Tradition und hat in den vergangenen 80 Jahren zahlreiche Disziplinen befruchtet. Eine ausschliessliche Beurteilung aus der Sicht aktueller empirisch orientierter Psychotherapieforschung greift zu kurz.

Defizite der „klassischen Individualpsychologie“ in therapeutisch-methodischer Hinsicht sollten nicht zu einer vorschnellen Gesamtdistanzierung führen.

Alfred Adler war es wichtig, mit seiner Theorie eine interdisziplinäre Forschungsgemeinschaft zu gründen, wie er 1914 in „Heilen und Bilden“ (vgl. Rüedi 1992, S.55) festhielt. Eine Beurteilung der individualpsychologischen Theorieströmung und ihrer Weiterentwicklungsmöglichkeiten kann darum nur aus interdisziplinärer Sicht erfolgen. In der Pädagogik sowie in der Heilpädagogik ist die Individualpsychologie gerade in den letzten Jahren immer wieder dankbar

aufgegriffen worden (vgl. z.B. Gröschke 1999, S. 305/S.309 oder Schubert 1993).

Der bekannte deutsche Sonderpädagoge Ulrich Bleidick zum Beispiel bestätigt der Individualpsychologie eine „überzeitliche Aktualität“ (Bleidick in: Gröschke 1999, S.139).

2. Wissenschaftliche Theorien werden weiter existieren

Auch in Zukunft wird es verschiedene wissenschaftliche Theorien geben, die einander ergänzen. Mit Grawes Worten von 1999: „Eine Allgemeine Psychotherapie hat durchaus Platz für miteinander konkurrierende Theorien.“ (Grawe 1999, S.118). Warum soll die Individualpsychologie nicht *eine* dieser konkurrierenden Theorien sein ? Vieles spricht dafür, dass zahlreiche ihrer theoretischen Grundlagen einer empirischen Überprüfung standhalten. Im Zusammenhang mit den menschlichen Grundbedürfnissen sagte Klaus Grawe am 6. 11. 1999 von Adler: „Er hat gut über den Daumen gepeilt... Vom Menschenbild her liegt er dem, was man heute aus der Psychologie ableiten würde, liegt er eigentlich besser da als Freud.“ (Grawe 1999). Die Aufgabe der genauen Überprüfung der Adlerschen Aussagen bzw. kritische Weiterentwicklungen und genauere Konstruktbildungen lohnen sich somit.

3. Individualpsychologie und Psychotherapieforschung

Eine Beurteilung der individualpsychologischen Theorie durch die moderne Psychotherapieforschung ist heute noch nicht abschliessend möglich. Der Schwerpunkt der individualpsychologischen Publikationen liegt in der Einzelfallstudie. Schriftliche Fallberichte sind in der „Zeitschrift für Individualpsychologie“, in „Individual Psychology“ (Zeitschrift der North American Society of Adlerian Psychology) und in den Supervisions- resp. Kontrollfällen der AusbildungskandidatInnen weltweit dokumentiert.

Was die quantitative empirische Psychotherapieforschung betrifft, werden in den letzten Jahren von der Individualpsychologie verstärkte Anstrengungen unternommen.

Laut „Psychotherapie im Wandel - Von der Konfession zur Profession“ (Grawe, Donati, Bernauer 1994) hat die Individualpsychologie ihre eigene

psychotherapeutische Wirksamkeit mit sogenannten empirischen Methoden zu wenig nachweisen können, bis dann seien nur wenige individualpsychologische Studien vorgelegen. Seither sind Studien dazugekommen, zum Beispiel diejenigen von Rogner in der „Zeitschrift für Individualpsychologie“ (4/1994, S.318ff.). 1995 legten Rogner, Lamy und Rübeling in der „Zeitschrift für Individualpsychologie“ (1/1995, S.50ff.) eine Untersuchung zur „Veränderung von Beziehungsrepräsentanzen in Adlerianischen analytischen Psychotherapien“ vor. Weitere empirische Psychotherapieforschungsnachweise müssen in Zukunft dazukommen. Diese Aussage darf jedoch nicht mit einer Abqualifizierung der individualpsychologischen Theorie verwechselt werden.

4. Die Pionierleistungen der Individualpsychologie müssen gewürdigt werden.

Der individualpsychologischen Tradition verdankt die heutige Wissenschaft zahlreiche Einsichten und Erkenntnisse. Adler und seine Nachfolgerinnen und Nachfolger haben die soziale Bezogenheit des Menschen erkannt und gelehrt. Vor Sullivan und Bowlby hat Adler die zwischenmenschliche Bedürftigkeit des Menschen herausgearbeitet und damit das heute in der Psychologie anerkannte „Bindungsbedürfnis“ vorweggenommen. Adlers Texte zum Gemeinschaftsgefühl sind Klassiker für das sozialpsychologische Verständnis der menschlichen Soziabilität. Ich persönlich möchte ihre Lektüre - zahlreiche Adler-Texte habe ich im Zusammenhang mit meiner Dissertation mehrmals gelesen - nicht missen. Im Zusammenhang mit den menschlichen Grundbedürfnissen erwähnt Grawe Adler zu Recht im Zusammenhang mit dem Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung: „In der Psychotherapie wäre an erster Stelle Alfred Adler (1920, 1927) zu nennen, der das Streben nach Überwindung eines Minderwertigkeitsgefühls als wichtigste Motivationsquelle des Menschen ansah.“ (Grawe 1998, S.412)

Lucien Nicolay (1999) hat zahlreiche intuitive Vorwegnahmen zeitgemässer Erkenntnisse durch Adlers Schule beschrieben, ich erwähne stellvertretend die Stichworte „Finalität“, „Psychodynamik“, „psychosozialer Bezug“ und „das Unbewusste“.

Besonders gewichten möchte ich im Folgenden Adlers Erkenntnis der Subjektivität und der Einzigartigkeit des Menschen sowie Bestätigungen der modernen Gedächtnispsychologie.

Der Würzburger Sonderpädagoge Rolf Göppel berichtete 1989 von einer „Neubelebung des Interesses für die Individualpsychologie“ und setzte so fort: „Ich denke mit Recht, denn in der Tat sind ja bei Adler schon manche Erkenntnisse über die psychische Entwicklung grundgelegt - wie etwa Ganzheitlichkeit, Zielstrebigkeit, Subjekthaftigkeit - denen sich andere psychologische Richtungen erst heute allmählich annähern.“ (Göppel 1989, S.217)

Für die Individualpsychologie spielt gerade die Subjekthaftigkeit, der individuelle Erlebnisaspekt eine grosse Rolle. Die Individualpsychologie interessiert sich gerade für das, was dem Individuum aufgrund seiner persönlichen Biographie bewusst zu werden verwehrt ist.

Alfred Adler hat den Zusammenhang von persönlichen biographischen Erlebnissen und reduzierter Bewusstwerdung erkannt und in seiner Theorie gewichtet. So schreibt er 1927 in der „Menschenkenntnis“, das Unbewusste sei „der stärkste Faktor im seelischen Leben. Dort sind die Kräfte zu suchen und zu finden, die die Bewegungslinie eines Menschen, seinen (unbewussten) Lebensplan ausgestalten. Im Bewusstsein ist nur ein Abglanz, manchmal sogar das Gegenteil davon vorhanden.“ (Adler 1927/72, S.95)

Allerdings hat Adler im Laufe seines Lebens verschiedene theoretische Erklärungen für die Möglichkeiten reduzierter Bewusstwerdung dargestellt, Erklärungen, die sich zum Teil widersprechen, weil Adler das Verhältnis von Finalität und Kausalität theoretisch nie ganz klären konnte.

Seit 1912 von zentraler Bedeutung ist für Adler das Ziel, dem die Persönlichkeit stets zustrebe. Den Unterschied von „bewusst“ und „unbewusst“ interpretierte er als instrumentell, als Unterschied in den Mitteln: „Die scheinbare Gegensätzlichkeit von bewussten und unbewussten Regungen ist nur ein Gegensatz der Mittel, für den Endzweck der Erhöhung der Persönlichkeit, für das fiktive Ziel der Gottgleichheit aber irrelevant und nicht vorhanden...“ (Adler 1920/74, S.226)

Der Lebensstil, das fiktive Endziel, die subjektive Tendenz zur Selbsterhöhung, die neurotischen Arrangements, sie alle sind dem betreffenden Individuum nicht oder nur ahnungsweise bewusst, erst die Aufdeckung sowie das Erkennen des fiktiven Endzieles ermöglichen gemäss Adler die Bewusstwerdung. Auf die möglichen Gefahren einseitiger oder verfrühter Zielaufdeckungen ist in der „Zeitschrift für

Individualpsychologie“ verschiedentlich hingewiesen worden, zum Beispiel in einem Artikel von Elsa Andriessens in der Nummer 3/1992.

Bei aller berechtigten Sorge über gefährliche Zielaufdeckungen darf jedoch meines Erachtens der Kern der Adlerschen Aussage, die Tendenz zur Aufrechterhaltung des menschlichen Wertes, des Selbstwertgefühls nicht ausser acht gelassen werden. Mit den Begriffen “Persönlichkeitsgefühl”, “Selbstvertrauen”, “Selbstbewusstsein”, “Geltungsstreben” und ab 1926 “Selbstwertgefühl” bezeichnete Adler zentrale menschliche Strebungen, die ausserhalb der Individualpsychologie mit Begriffen wie “Ichstärke”, “Narzissmus”, “Selbstwirksamkeit” oder “Selbstkonzept” beleuchtet werden. Eine von Adlers Leistungen war es, emotionale, soziale, kognitive, finale und motivationspsychologische Elemente in eine Persönlichkeitstheorie zu integrieren. Gleichzeitig bezog er in sein zielgerichtetes Lebensstilkonzept die verschiedenen dynamischen Bewusstseinsqualitäten von “bewusstseinsfähig” bis “nicht bewusstseinsfähig” mit ein, wobei der Mensch manchmal mehr weiss, als er versteht. Der Mensch kann etwas mitteilen, ist sich aber der Tragweite seiner Mitteilung nicht bewusst. Im “Sinn des Lebens” berichtet Adler von einem Ehemann, der andere Frauen plötzlich begehrenswert findet, ohne dass er den Zusammenhang mit seiner schlechter gewordenen Beziehung erkennt. Pongratz bezeichnet diesen Aspekt des Adlerschen Unbewussten als “Zusammenhangslatenz” (Pongratz 1995, S.525), der Mensch kann dann zwar äussere Auswirkungen innerer Motivationsprozesse benennen, versteht aber die tieferen Zusammenhänge nicht. In der Folge sieht dieser Mann auch keinen Grund, an sich und seiner Partnerschaft zu arbeiten, er erhofft sich die Besserung von aussen, von einer attraktiveren Partnerin.

5. Bekräftigungen aus der modernen Gedächtnisforschung - ein weiteres Beispiel für die Aktualität der Individualpsychologie

Interessante Bekräftigungen zum Adlerschen Lebensstilkonzept kommen aus der Gedächtnisforschung. Sie verdienen darum im Folgenden eine genauere Darlegung.

Schon Nietzsche hatte die Illusion eines autonomen menschlichen Gedächtnisses zerstört, als er auf die Zusammenhänge von bewusst-unbewusster Finalität und Bewahrung des eigenen Stolzes hinwies. Einer seiner bekanntesten Aphorismen heisst: “ Das Gedächtnis sagt ja, das habe ich getan. Der Stolz sagt nein und bleibt unerbittlich. Schliesslich gibt das Gedächtnis nach.”

Die moderne Gedächtnisforschung hat 100 Jahre nach Nietzsche die Vorstellung aufgegeben, das Gedächtnis funktioniere wie ein Tonband, auf dem alle Eindrücke gespeichert und auch wieder abspielbar sind. Schon Bartlett hatte 1932 in einem Experiment festgestellt, dass kulturelle Erwartungen den Gedächtnisprozess beeinflussen. "Die Leute scheinen sich viel mehr an das zu erinnern, was sie glauben, gesehen haben zu müssen, als an das, was tatsächlich passierte." (Lefrancois 1994, S.168)

Den Zusammenhang von Gedächtnis und Selbstwertgefühl beschreibt Ursula Nuber unter Bezugnahme auf Alfred Adler so:

"Erinnerungen verändern sich im Rückblick, wir geben den Geschichten unseres Lebens immer einen eigenen »Dreh«. Alfred Adler spricht in diesem Zusammenhang von einem »Verdauungsprozeß«, den das Gedächtnis leiste. Was in unser Selbstbild und Selbstkonzept paßt, wird aufbewahrt, was aber - wie Adler es formuliert - dem Lebensstil »nicht schmeckt«, wird vergessen. Wir erinnern uns also vor allem an das, was mit unserem Bild von uns selbst übereinstimmt und womit wir unser gegenwärtiges Denken und Handeln begründen können. »Ich galt innerhalb meiner Familie immer schon als intelligent, man hat mir schon als Kind eine große Karriere vorausgesagt« - mit dieser Erinnerung erklärt sich ein 36jähriger Mann sowohl sein Interesse an einer akademischen Laufbahn als auch seine Überzeugung, daß ihm im Grunde »niemand mehr was beibringen« kann.

Wenn wir unsere Vergangenheit betrachten, um mit ihrer Hilfe die Gegenwart zu erklären, gehen wir egozentrisch und selektiv vor. In dem Stück, das unser Leben heißt, besetzen wir die Hauptrolle - natürlich immer mit uns selbst.

Alles, was geschehen ist, sehen wir nur aus unserem Blickwinkel, ordnen alle Ereignisse danach, wie es unseren Interessen und Bedürfnissen entspricht.

Wer nun denkt, wir würden die Vergangenheit in jedem Fall nur im denkbar positiven Licht betrachten, irrt. Es sind nicht zwangsläufig immer die positiven und glanzvollen Ereignisse, die wir der Erinnerung für wert befinden. Es hängt ganz von der Art unseres Selbstbildes ab, was wir speichern und was wir lieber vergessen.

Wenn unser Selbstbild das eines Menschen ist, der ständig vom Pech verfolgt wird oder wir uns seit jeher als Opfer fühlen, dann werden wir in unserem Erinnerungs-Fundus ganz sicher eine Fülle von bestätigenden

Erinnerungen finden; sehen wir uns dagegen als Glückskind, ist unser Selbstbild eher das eines besonders befähigten Menschen, dann werden wir uns auf Geschehnisse konzentrieren, die diesem Selbstbild keinen Kratzer zufügen.

Kindheitserinnerungen von prominenten Persönlichkeiten bestätigen diese Selbstbild-Theorie. Ob Golda Meir, Albert Einstein oder Seymour Papert, der Erfinder von 'Logo', einer Computersprache für Kinder- sie alle erinnern sich an frühe Begebenheiten, die eine Verbindung zu ihrem Erfolg oder Beruf im Erwachsenenleben darstellen.

Golda Meirs früheste Erinnerung gilt einem Traum, in dem eine Gruppe von Juden im zaristischen Russland von Kosakenpferden niedergetrampelt wurde. Die ersten Erinnerungsbruchstücke von Seymour Papert drehen sich um Räder und mechanische Vorrichtungen sowie den Wunsch, herauszufinden, wozu sie gut sind und wie sie funktionieren.

Albert Einstein erzählte, dass er mit vier oder fünf Jahren einen Kompass geschenkt bekam und von dem Drang der Nadel, immer nach Norden zu zeigen, völlig fasziniert war.

Diese Beispiele machen deutlich, dass wir als Erwachsene die Erinnerungen an früher filtern und unter ihnen jene auswählen, die am besten zu unserem Bild von uns selbst passen." (Nuber 1995, S.109ff.)

Aktuell an Adlers "Lebensstilkonzept" scheint mir unter anderem zu sein, dass es von einer bewusst-unbewussten Bewertungsinstanz ausgeht, die in den ganzen Menschen hineinwirkt. Das Gedächtnis zum Beispiel kann heute wie gesagt nicht mehr als isolierter Ablage- und Speicherungsmechanismus betrachtet werden. Bewusst-unbewusste Bewertungsprozesse sind bei jedem Erinnern am Werk. Der deutsche Hirnforscher Gerhard Roth schreibt darum:

"Bewertungs- und Gedächtnissystem hängen untrennbar zusammen, denn Gedächtnis ist nicht ohne Bewertung möglich, und jede Bewertung geschieht aufgrund des Gedächtnisses, d.h. früherer Erfahrungen und Bewertungen." (Roth 1994, S. 185)

Gerade frühe Erfahrungen und deren subjektive Bewertungen waren für Adler wichtige Themen. Die modernen Neurowissenschaften sowie die Gedächtnisforschung haben ihn seither bestätigt und ergänzt.

Diese empirische Vereinbarkeit von Gedächtnisforschung, kognitiver Psychologie und Individualpsychologie scheint mir wissenschaftlich heute von besonderer Bedeutung, weil sie darauf hinweist, dass die Individualpsychologie eine integrative Rahmentheorie abgeben könnte (vgl.

Datler 1986). Die Individualpsychologie kann zwischen psychodynamischer Tiefenpsychologie und kognitiver Lerntheorie vermitteln, worauf Nicolas Hoffmann bereits 1982 hingewiesen hat, als er an Alfred Adler erinnerte, den er „immer mehr für denjenigen halte, der die meisten Ideen, die heute im Rahmen der ‚kognitiven Wende‘ in der klinischen Psychologie im Schwange sind, vorweggenommen hat.“ (Hoffmann 1983, S.7)

Ausgehend von der modernen Gedächtnispsychologie sind jetzt gewisse Stärken der Individualpsychologie hervorgehoben worden. In einem abschliessenden 6. Punkt soll die Existenzberechtigung der Individualpsychologie pragmatisch und aus dem Erlebnisbereich einzelner Individuen begründet werden.

6. Das pragmatische Argument. Oder: „Wahrheit muss hilfreich sein, sonst ist sie keine.“ (Alfred Adler)

Viele Menschen sind von der Nützlichkeit der Individualpsychologie überzeugt, weil sie diese im persönlichen Leben oder im beruflichen Alltag fruchtbar anwenden können. Dieses pragmatische Argument finde ich sehr wichtig und der genaueren Untersuchung bedürftig. Solange eine Theorie Menschen in ihrem persönlichen Leben oder in ihrem Berufsfeld hilft, wird sie zu Recht gelehrt und sollte auch in Zukunft - wenn möglich in verbesserter Gestalt - gelehrt und tradiert werden.

Zur Veranschaulichung drei Zitate:

Ein Sozialpädagoge schreibt: „Die Annahme, dass der Mensch ein soziales Wesen ist, begründet die Sozialisierbarkeit eines Menschen. Jeder Mensch will grundsätzlich zu einer Gemeinschaft zugehörig sein. Durch meine Erfahrungen in der Praxis kann ich die Theorie A. Adlers in Bezug auf das Gemeinschaftsgefühl bestätigen. Ich habe selber erlebt und erlebe es immer wieder, dass auch schwierige Jugendliche dazu neigen, die Gemeinschaft anzustreben und sich irgendwo zugehörig zu fühlen. Wenn es gelingt, dass sie sich gegenseitig Respekt entgegenbringen und einander so akzeptieren, wie jeder im Moment ist, dann ist schon ein kleiner Schritt gelungen.“

(Aus einer Abschlussarbeit des Berater- und Therapeutenlehrganges 18, September 1999, Alfred Adler-Institut Zürich)

Ein zweiter Absolvent dieses Kurses, der als Sonderpädagoge in einer Integrativen Schulungsform arbeitet, charakterisiert die Nützlichkeit der Individualpsychologie so: „Der Anwender dieser ‚Software‘ wird ... nicht auffallen, höchstens durch den Erfolg seines Handelns.“ (Zürich 1999)

Eine zukünftige Lehrerin hatte sich in ihrer Berufsausbildung in einem Wahlkurs dafür entschieden, die individualpsychologische Pädagogik kennenzulernen. In einem Rückblick schrieb sie:

„Bei der Wahl des Kurses ‚Einführung in die individualpsychologische Pädagogik‘ war mir Adler weitgehend fremd. In der Kursbeschreibung las ich das folgende Zitat von ihm: ‚Das Selbstvertrauen des Kindes, sein persönlicher Mut ist sein grösstes Glück.‘ Dies weckte mein Interesse und meine Neugier. Ich habe im Verlaufe dieses Moduls viele von Adlers Theorien, Thesen und Ansichten kennengelernt. Sie faszinieren mich. Sie haben mich weit über den Unterricht hinaus beschäftigt. Zu Beginn des Moduls habe ich das Buch ‚Erziehung als Lebenshilfe‘ von Bettina Schubert gelesen und somit einen ersten ausführlichen Einblick in die angewandte Individualpsychologie erhalten.

Meiner Meinung nach basieren Adlers Äusserungen auf einer sehr menschenliebenden und hoffnungsvollen Grundhaltung. Ich teile gerne seine optimistische Ansicht, dass jedes Minus in ein Plus verwandelt werden kann. Ich fand es sehr interessant, Adlers Menschenbild kennenzulernen. Mit Freude habe ich manche eigene Einstellungen und Ansichten bei ihm wiedererkannt. Ich wurde mir meiner Einstellungen zum Teil auch erst richtig bewusst. Ich begann sie differenzierter und kritischer zu überdenken, sie zu verändern und zu erweitern.

Ich finde es erstaunlich, wie er sich zu seiner Zeit für die Rechte und die Wertschätzung der Frauen einsetzte. (.....)

Besonders gefällt mir an Alfred Adlers Individualpsychologie die Lebensnähe, die Gewaltlosigkeit und die lebensbejahende Grundeinstellung.“

Barbara Leu: Lernbericht Seminar Liestal, Juni 1998)

Gibt es einen schöneren Beleg für die Aktualität der Adlerschen Individualpsychologie als diese Sätze einer zukünftigen Lehrerin, die im Rahmen ihrer Berufsausbildung als Vertiefung einen 18 Lektionen umfassenden Einführungskurs in die individualpsychologische Pädagogik ausgewählt hatte ?

Andere Menschen empfinden, dass ihnen die individualpsychologische Therapie für ihr persönliches Leben hilft. Eine Reise von Zürich nach New York zum 1997 verstorbenen Kurt Adler lohnte sich für sie, weil sie sich persönlich verstanden und unterstützt fühlten.

Letzthin rief mir eine 60jährige Psychologin an. Sie hätte sich ihr ganzes Leben mit Psychologie befasst, aber in gewissen persönlichen Fragen sei sie nicht weitergekommen, ihre Nervosität sei geblieben. Sie habe aber noch nicht aufgegeben und habe mit Fachliteratur ständig versucht weiterzukommen. Letzthin hätte sie den „Nervösen Charakter“ von Alfred Adler gelesen und sich richtig verstanden, um nicht zu sagen durchschaut gefühlt. Jetzt möchte sie doch noch einmal eine Therapie versuchen, eine individualpsychologisch orientierte, bei einem Menschen, der Adlers „Nervösen Charakter“ kenne.

Viele Menschen schätzen genau das, was Adler selber 1922 so formulierte: „Vielleicht gibt es ehrwürdigere Lehren einer älteren Schulwissenschaft. Vielleicht neuere ausgeklügeltere. Sicherlich aber keine, die der Allgemeinheit grösseren Nutzen brächte.“ (Adler 1922/1972, S.28) Eine Theorie, die bis heute so vielen Menschen genützt hat, sollte weiter bestehen und kritisiert/verbessert/verfeinert werden, damit sie in Zukunft noch hilfreicher sein kann.

Literaturverzeichnis:

- Abele, Andrea : Auswirkungen von Wohlbefinden oder: Kann gute Laune schaden ? In: Abele, A. /Becker, P. Hrsg.): Wohlbefinden - Theorie - Empirie - Diagnostik. Juventa, Weinheim 1994, S.297-325
- Adler, Alfred : Der Arzt als Erzieher, Ärztliche Standeszeitung Wien, 3, (13), Wien 1904a, S.4f.
- Adler, Alfred : Der Arzt als Erzieher, Ärztliche Standeszeitung Wien, 3, (14), Wien 1904b, S.3f.
- Adler, Alfred : Der Arzt als Erzieher, Ärztliche Standeszeitung

- Wien, 3, (15), Wien 1904c, S.4f.
- Adler, Alfred : Das Zärtlichkeitsbedürfnis des Kindes, zuerst erschienen in: Monatshefte für Pädagogik und Schulpolitik (Wien), 1908, 1, S.7ff.
- Adler, Alfred : Über den nervösen Charakter. Vorwort zur 3. Auflage. Wien 1922. Neuauflage Frankfurt 1972, S.27f.
- Adler, Alfred: Praxis und Theorie der Individualpsychologie. Fischer -Verlag. Frankfurt a.M. 1920/1974.
- Adler, Alfred : Menschenkenntnis. Fischer-Verlag, Frankfurt 1927/1972
- Adler, Alfred : Kurze Bemerkungen über Vernunft, Intelligenz und Schwachsinn. In: Adler, Alfred: Psychotherapie und Erziehung, Band 1, Fischer-Verlag, Frankfurt 1928/1982, S.224-231
- Adler, Alfred : Kindererziehung. Fischer-Verlag, Frankfurt 1930/ 1976
- Adler, Alfred Wozu leben wir ? Fischer-Verlag, Frankfurt 1931/1979
- Adler, Alfred: Der Sinn des Lebens. Fischer-Verlag, Frankfurt 1933/1980
- Ansbacher, H. und R.: Alfred Adlers Individualpsychologie. Eine systematische Darstellung seiner Lehre in Auszügen aus seinen Schriften. München 1982 (Hrsg.)
- Antoch, Robert F.: Adlers Erbe. In: Zeitschrift für Individualpsychologie, 25, 2000, S.6-19
- Buol, Conrad : Heinrich Pestalozzi. Ausgewählte Texte. Birkhäuser, Basel 1976
- Datler, W. : Das Konzept der tendenziösen Apperzeption als Ausgangspunkt für eine allgemeine Rahmentheorie für Psychotherapie und Pädagogik. Vortrag vor dem Österreichischen Verein für Individualpsychologie, Wien 1986.
- Dreikurs, R. /Soltz, V.: Kinder fordern uns heraus. Klett-Verlag, Stuttgart 1970
- Ellenberger, Henry: Die Entdeckung des Unbewussten, Band 2. Huber, Bern 1973

- Gardner, H.: Frames of mind: The theory of multiple intelligences. Basic Books, New York 1983
- Göppel, Rolf : „Der Friederich, der Friederich....“ Das Bild des „schwierigen Kindes“ in der Pädagogik des 19. und 20. Jahrhunderts. edition bentheim, Würzburg 1989
- Grawe, K. : Psychologische Therapie. Hogrefe, Göttingen 1998
- Grawe, K. : Allgemeine Psychotherapie: Leitbild für eine empiriegeleitete psychologische Therapie. In: Wagner, R. und Becker, P. (Hrsg.): Allgemeine Psychotherapie. Hogrefe, Göttingen 1999, S. 116-167
- Grawe, K.: Empirische Psychologie, Psychotherapieforschung und Individualpsychologie. Vortrag am 6.11.1999 im Alfred Adler-Institut Zürich. Tonbandaufnahme der anschließenden Diskussion
- Gröschke, D. : Psychologische Grundlagen der Heilpädagogik. Klinkhardt, Bad Heilbrunn 1999
- Heisterkamp, G.: Stichwort „Familientherapie“. In: Brunner, R. und Titze, M. (Hrsg.): Wörterbuch der Individualpsychologie, Reinhardt-Verlag, München 1995, S. 149-150
- Hell, Daniel: Wir leiden schneller. Interview im „Tages-Anzeiger“ vom 13. 8. 1999, S.38
- Hennig, C. /Knödler, U.: Problemschüler - Problemfamilien. Beltz, München 1987
- Hoffmann, Nicolas: Ein Zwang. Geschichte und Kommentar. Huber, Bern 1983
- Huber, Heinz: Individualpsychologische Kinderpsychotherapie- von der Erziehungsberatung zur Kinderanalyse. In: Zeitschrift für Individualpsychologie, 25, 2000, S.48-58
- Keupp, H. (Hrsg.) : Lust an der Erkenntnis: Der Mensch als soziales Wesen. Ein Lesebuch. München 1995
- Krips, H. : Zur individualpsychologischen Theorie von

- Alfred Adler - Eine methodologische Untersuchung anhand zentraler Begriffe der Individualpsychologie. Dissertation, Köln 1976
- Lefrancois, Guy: Psychologie des Lernens. Springer, Berlin 1994.
- Lichtenberg, J.D.: Psychoanalyse und Säuglingsforschung. Springer, Berlin/Heidelberg/New York 1991
- Luks, A. / Payne, P.: Der Mehrwert des Guten. Wenn Helfen zur heilenden Kraft wird. Herder, Freiburg im Breisgau 1998
- Markgraf, Jürgen: Zitat in „Trübe Aussichten für die Seele“ von A. Klinghammer im „Tages-Anzeiger“ vom 13. 8. 1999, S.38
- Mentzos, Stavros : Neurotische Konfliktverarbeitung. München 1982
- Minsel, Beate: Elterntraining. In: Becker, P./ Minsel, B.: Psychologie der seelischen Gesundheit. Band 2. Hogrefe, Göttingen 1986, S.286-333
- Nickel,H. /Schmidt-Denter,U. Vom Kleinkind zum Schulkind. Reinhardt, München 1995
- Nicolay, Lucien: Individualpsychologie, Allgemeine Psychologie und Psychotherapie. Vortrag vom 4. 9. 1999 am Alfred Adler-Institut in Zürich
- Nuber, Ursula: Der Mythos vom frühen Trauma. Fischer, Frankfurt a.M.1995.
- Ornish, Dean: Die revolutionäre Therapie: Heilen mit Liebe. Mosaik-Verlag, München 1999.
- Pongratz, Ludwig: Unbewusst. Stichwort in: Brunner, R./Titze,M. (Hrsg.): Wörterbuch der Individualpsychologie. Ernst Reinhardt München-Basel. München 1995, S.523-526.
- Rogner, Josef: Ein Jahr nach Abschluss einer analytischen Adlerianischen Psychotherapie II: Veränderungen der Symptomatik. In: Zeitschrift für Individualpsychologie, 19, 1994, S.318-326
- Roth, Gerhard: Das Gehirn und seine Wirklichkeit - Kognitive Neurobiologie und ihre philosophischen Konsequenzen. Frankfurt am Main 1994
- Rüedi, Jürg: Die Bedeutung Alfred Adlers für die

- Pädagogik. Eine historische Aufarbeitung der Individualpsychologie aus pädagogischer Perspektive. Haupt, Bern, 2. Auflage 1992
- Schubert, Bettina : Erziehung als Lebenshilfe. Individualpsychologie und Schule. Ein Modell. Fischer-Verlag. Frankfurt a. M. 1993
- Spitz, René : Vom Säugling zum Kleinkind. Stuttgart 1983
- Stroebe, W. / Stroebe, M. : Partnerschaft, Familie und Wohlbefinden. In: Abele, A. /Becker, P. (Hrsg.): Wohlbefinden Theorie - Empirie -Diagnostik. Juventa, Weinheim 1994, S.155-174
-
- Stroebe, W. / Stroebe, M. : Lehrbuch der Gesundheitspsychologie. Klotz-Verlag, Eschborn 1998
- Wartenweiler, Dieter: Männer in den besten Jahren. Von der Midlife-Crisis zur gereiften Persönlichkeit. Kösel-Verlag, München 1998
- Weiner, B. : „Spontaneous“ causal thinking. Psychological Bulletin, 97, 1985, p.74-84
- Wiegand, R. : Alfred Adler und danach. Individualpsychologie zwischen Weltanschauung und Wissenschaft. Reinhardt-Verlag, München 1990
- Wiegand, R. : Persönliche Mitteilung vom 13. August 1999

Zum Autor:

Jürg Rüedi:

Sekundarlehrer. Studium der Psychologie, Psychopathologie, Pädagogik, Dr. phil. Seit 1987 Dozent für Erziehungswissenschaften am Kantonalen Seminar Baselland bzw. an der Hochschule für Pädagogik und Soziale Arbeit beider Basel bzw. an der Pädagogischen Hochschule FHNW (Professor FH).

Psychotherapeut ASP und Lehranalytiker der Schweizerischen Gesellschaft für Individualpsychologie.

Publikationen (u.a.):

Die Bedeutung Alfred Adlers für die Pädagogik. Eine historische
Aufarbeitung der Individualpsychologie aus pädagogischer Perspektive.
Bern (Haupt) 1992 (2. Auflage)

Einführung in die individualpsychologische Pädagogik. Bern (Haupt) 1995