

Seelische Gesundheit aus individualpsychologischer Sicht

Vortrag am Alfred Adler Institut Zürich (1988)

Von Dr. Jürg Rüedi, Zürich

Tagtäglich begegnen sich Menschen, sei es am Arbeitsplatz, auf der Strasse oder beim Einkaufen. Wenn sie etwas Zeit haben und nicht gleich weiter müssen, fragen sie einander oft bei solchen Gelegenheiten : "Wie geht es Dir?", "Wie hässch es?". Dies sind einerseits freundliche Worte der Begrüssung, mit denen man dem Gegenüber das Interesse an seinem Befinden kundtut, andererseits beinhalten sie eine wichtige Frage. Wenn man nämlich die Anrede "Wie geht es Dir?" ernst nimmt und beginnt, sich zu überlegen, wie einem wirklich zumute ist, wie es einem wirklich geht, dann sieht man sich unvermittelt mit der Frage nach seinem aktuellen seelischen Wohlbefinden konfrontiert. Manchmal antwortet man reflexartig: "Es geht mir gut" oder: "ich bin zufrieden", obwohl es gar nicht unbedingt so ist. Oder man antwortet mit dem Hinweis auf die lästigen Kopfschmerzen oder andere körperliche Beschwerden, die einen gerade plagen. Es fällt ja oft leichter, in körperlicher Hinsicht einen Zustand des Leidens zuzugeben als zum Beispiel zu sagen, dass man soeben mit dem Partner gestritten hat und noch an den Folgen dieser Auseinandersetzung leidet. Warum eigentlich ?

Die so alltägliche Frage "Wie geht es Dir?", die Frage nach unserer augenblicklichen seelischen Verfassung hat es also bei genauerer Betrachtung in sich, sie zu beantworten fällt einem gar nicht immer so leicht. Was soll zum Beispiel jemand sagen, der vor kurzem seinen Lebenspartner verloren hat und deshalb trauert ? Soll er sagen, es gehe ihm gut, es würde ihm nichts ausmachen, er sei ja seelisch gesund ?

Was heisst "seelisch ausgeglichen und gesund sein"?

Sicher wäre es ein Missverständnis zu glauben, man müsse etwa die Trennung von einem Lebenspartner, ein Unrecht, das einem widerfährt, oder eine Demütigung unerschütterter hinnehmen können. Seelisch ausgeglichen und gesund sein heisst nicht, immer happy und high sein. Seelische Gesundheit darf nicht mit monotoner Gleichförmigkeit verwechselt werden, der Mensch ist nicht aus Holz. Wer zum Beispiel beim Verlust seines

Lebensgefährten kein Gefühl von Trauer verspürt, hat wohl kaum Beziehung zu ihm gehabt. Die Unfähigkeit zu trauern ist vielmehr ein Zeichen seelischer Verkrüppelung.

Gerade der sensible Mensch reagiert differenziert auf das, was sich um ihn herum abspielt, gerade er ist fähig zu trauern, ebensogut wie er imstande ist, sich intensiv zu freuen, aber auch sich gegen ein Unrecht zu empören. Weiter besitzt er die Fähigkeit zur Einfühlung, die Intuition. Wenn man zum Beispiel erfährt, dass der andere Mensch gerade in einer Ehekrise steckt, –so ist es eine menschliche Regung, mit ihm auf einen glücklichen Ausgang zu hoffen. Oder wenn wir erleben, dass ein Fernsehansager das Unglück hat, stecken zu bleiben und dabei den Kopf verliert, dann fühlen wir mit ihm und wünschen, dass er den Faden wieder finde. Das sind zwei Beispiele für die Einfühlung in die Situation des anderen Menschen.

Wenn wir uns in den anderen Menschen hineinversetzen, dann versuchen wir, intuitiv seine aktuelle psychische Situation zu erfassen. Erzählt uns zum Beispiel ein Lehrer, dass er mit seiner Klasse Schwierigkeiten hat, dass er nervös und erregt wird, dass er die Fassung verliert, dann tut er uns leid, weil wir wissen, dass er seinen Feierabend nicht wird genießen können, sondern vielleicht daran herumstudiert, seinen Beruf aufzugeben. Intuitiv wenden wir so jeden Tag Kriterien zur Einschätzung der seelischen Verfassung des Mitmenschen an, auch wenn wir uns dessen gar nicht bewusst sind.

Wir lesen in der Zeitung vom Konkurs eines Geschäftsmannes und denken vielleicht an die Gefahr eines Selbstmordes, weil das in solchen Extremsituationen vorkommt. Dass wir dabei gleichzeitig einen Massstab für die Bestimmung von seelischer Gesundheit anlegen, nämlich "Beruflicher Erfolg verspricht seelische Gesundheit berufliches Scheitern kann sie tödlich bedrohen", merken wir meistens gar nicht. Deshalb hat es seinen Sinn, wenn wir uns b e w u s s t überlegen, welche Kriterien zur Beurteilung von seelischer Gesundheit wir im Alltag anwenden. Es kann nämlich auch sein, dass wir von falschen Voraussetzungen ausgehen.

Zum Beispiel denkt ein Drogensüchtiger, es werde ihm guttun, eine Weltreise zu machen, so werde er von den Drogen loskommen. Erfahrungsgemäss gelingt dies nur selten. Ortsveränderungen oder Reisen mögen vor allem am Anfang eine befreiende Wirkung haben, man ist vielleicht froh, die Stätten des grauen Alltages hinter sich gelassen zu haben. Aber ein Weg, der sicher zu seelischer Gesundheit führt, ist die Reise ins Ausland noch lange nicht, auch wenn Reisebüros zuweilen davon sprechen. Schon die alten Römer erkannten dies, als sie sagten: "Der Himmel, aber nicht die Seele ändert sich, wenn Du übers Meer fährst."

Ich halte an dieser Stelle einmal inne und fasse die bisherigen Gedanken zusammen: Die Frage der seelischen Gesundheit geht jeden Menschen an, sie betrifft uns alle. Jeder Mensch hat Vorstellungen darüber, wie seelisches Wohlbefinden zu erreichen ist, und tagtäglich orientiert er sich an diesen Vorstellungen, ob er es weiss oder nicht. Darum lohnt es sich, der Frage nach der seelischen Gesundheit bewusst nachzugehen und sie aus wissenschaftlicher Sicht zu beleuchten. Genauso wichtig wie das Wissen um gesunde Ernährung ist die Information darüber, wie der Mensch zu seelischer Gesundheit kommt und wie nicht.

Was versteht Alfred Adler unter "Seelischer Gesundheit"?

Wenn jetzt jemand von Ihnen dem bisher Gesagten zustimmt und in seiner Buchhandlung etwas über seelische Gesundheit kaufen möchte, wird er feststellen, dass sich die Menschen schon viele Gedanken zu diesem Thema gemacht haben. Früher waren es vor allem Philosophen und Dichter, die über Wege zum Glück sowie über ideale Lebensführung nachgedacht haben. Im 20. Jahrhundert hat sich die Psychologie als wissenschaftliche Disziplin entwickelt, vor allem sie beschäftigt sich heute mit den Fragen von seelischer Gesundheit. Allerdings gibt es unter Psychologen keine vollständige Übereinstimmung darüber, was seelische Gesundheit ist, was sie beinhaltet. Der deutsche Psychologe Peter Becker spricht darum davon, "dass nur ein partieller Konsens darüber besteht, was unter seelischer Gesundheit zu verstehen ist und anhand welcher Kriterien der Grad der seelischen Gesundheit eines Menschen bestimmt werden sollte." (Becker 1982, S.276)

Was man angesichts dieser Forschungslage tun kann, ist, sich mit den Auffassungen der verschiedenen Psychologen zu beschäftigen und ihre Aussagen über seelische Gesundheit zu vergleichen und zu prüfen. Heute abend werden wir uns auf einen einzigen Psychologen konzentrieren, und zwar werden wir hören, was Alfred Adler, der Begründer der Individualpsychologie, unter seelischer Gesundheit versteht. Seine Aussagen selbst zu überprüfen, lade ich Sie herzlich ein.

Was ist also seelische Gesundheit aus individualpsychologischer Sicht ?

Die Individualpsychologie ist zugleich Sozialpsychologie und betrachtet deswegen seelische Gesundheit auch aus sozialpsychologischer Sicht. Seelische Gesundheit ist für Adler das Zeichen, gleichsam die Belohnung dafür, dass ein Individuum auf seine soziale Lebenssituation im Sinne des entwickelten Gemeinschaftsgefühls zu antworten vermag. Der Grad an

Gemeinschaftsgefühl und Beziehungsfähigkeit charakterisiert den Grad an seelischer Ausgeglichenheit und Gesundheit. Je entwickelter das Gemeinschaftsgefühl eines Menschen ist, desto seelisch gesünder ist er, desto besser vermag er seine Lebensaufgaben zu lösen. Ausserhalb der menschlichen Gemeinschaft kann es dem Menschen nicht gut geben.

Der sich isoliertühlende und einsam lebende Mensch ist seelisch nicht gesund. Mit den Worten Alfred Adlers: "Alle unsere körperlichen und seelischen Funktionen sind richtig, normal, gesund entwickelt, sofern sie genügend Gemeinschaftsgefühl in sich tragen und zur Mitarbeit geeignet sind. Wir sprechen von Tugend und meinen, dass einer mitspielt, von Laster und meinen, dass einer die Mitarbeit stört. Ich könnte noch darauf hinweisen, *wie alles, was einen Fehlschlag bedeutet, deshalb ein Fehlschlag ist, weil es die Entwicklung der Gemeinschaft stört, ob es sich um schwer erziehbare Kinder, Neurotiker, Verbrecher, Selbstmörder handelt. In allen Fällen sieht man, dass der Beitrag fehlt." (Adler 1933/1980, S.171)

Ein erster Fingerzeig für seelische Gesundheit in individualpsychologischer Sicht ist also einmal, dass der Mensch kooperativ ist und sich nicht ständig mit seinen Mitmenschen verkracht. Die Fähigkeit zur Zusammenarbeit ist ein wichtiges Kriterium für seelische Gesundheit. Damit ist allerdings nicht gemeint, dass ein gesellschaftlich erfolgreicher Mensch, der reibungslos eine Stufe nach der anderen erklimmt, ohne mit Konkurrenten zusammenzustossen, seelisch besonders gesund sei. Gemeinschaftsgefühl hat nichts mit kritikloser Anpassung und reibungsloser Einfügung in vorgegebene gesellschaftliche Strukturen zu tun, ganz im Gegenteil. Gemeinschaftsgefühl zu besitzen kann gerade auch den Protest gegen gesellschaftliche Zustände beinhalten, welche dem Prinzip der Gleichheit und Gleichwertigkeit aller Menschen widersprechen.

Gut sichtbar wird dieser gesellschaftskritische Bedeutungsgehalt des Gemeinschaftsgefühls in einer Äusserung von Adler aus dem Jahre 1918. Er prangert in seinem Aufsatz "Bolschewismus und Seelenkunde" den Machtmissbrauch der Bolschewiki an und schreibt: "Das Streben nach Herrschaft ist ein verhängnisvolles Blendwerk und vergiftet das Zusammenleben der Menschen! Wer die Gemeinschaft will, muss 1918/1982, S.23) dem Streben nach Macht entsagen!" (Adler 1918/1982, S. 23)

Ethische Dimension von "Seelischer Gesundheit"

Gemeinschaftsgefühl hat also nichts mit reibungsloser Einfügung und opportunistischer Eingliederung in bestehende gesellschaftliche Zustände zu tun hat, ganz im Gegenteil. Der deutsche Individualpsychologe Rainer

Schmidt hält deshalb fest, dass Gemeinschaftsgefühl bei Adler kein Wort ist, "das billigen Zweckoptimismus verbreitet. Wer es als Zustimmungsanpassung an bestehende Verhältnisse versteht, hat es missverstanden." (Schmidt 1987, S.153). Gemeinschaftsgefühl beinhaltet auch den Protest gegen Vergewaltigung und Unterjochung des Menschen. Zu seelischer Gesundheit in individualpsychologischer Sicht gehört also auch das sensible Empfinden für menschliche Gleichheit und Gleichwertigkeit. Adler spricht 1927 vom "Gesetz der Gleichheit alles dessen, was Menschenantlitz trägt." (Adler 1927/1972, S.198), ein Grundsatz, der an keiner Stelle verletzt werden könne, ohne dass sich anderswo sofort Gegenkräfte rührten.

Damit sind wir bereits bei einer weiteren Dimension des Adlerschen Verständnisses von seelischer Gesundheit angelangt, nämlich der ethischen. Seelisch gesund sein heisst für ihn, mit den Augen des anderen zu sehen, mit den Ohren des anderen zu hören, mit dem Herzen des anderen zu fühlen (vgl. Adler 1928/1982, S.224), zu empfinden, wann dem Mitmenschen Unrecht geschieht. Bei vielen Menschen verstummt das Gewissen in Situationen, wo es sich eigentlich melden sollte. oder es meldet sich, aber so zaghaft, dass es von mächtigeren Regungen übertönt wird. Adler weist verschiedentlich in seinen Werken auf Dostojewskis "Raskolnikow" hin, der zwei Monate im Bett liegt und darüber nachdenkt, ob er den Mord an der Wucherin begehen darf. Raskolnikow erstickt nach langen Kämpfen sein Gemeinschaftsgefühl, indem er sich vormacht, wieviel Gutes er mit dem Geld der Wucherin schaffen könne.

Schliesslich bricht er nach zwei Monaten in die Worte aus: "Bin ich Napoleon oder eine Laus?" Jetzt ist er gerüstet, benimmt sich wie Napoleon und entschliesst sich, die alte Frau zu erschlagen. Adler schreibt in "Praxis und Theorie der Individualpsychologie": "Raskolnikow, der rüstig in Gedanken an seinem Mord arbeitet, der in dem Impuls, dass alles erlaubt sei, wenn man zu den auserlesenen Naturen gehöre, bereits an das scharf geschliffene Beil denkt, liegt m o n a t e l a n g im Bett, bevor er die Grenze überschreitet. Und als er dann, das Beil unter seinem Rock versteckt, die letzte Treppe hinaufsteigt, um den Mord zu vollführen, s p ü r t e r H e r z k l o p f e n. In diesem Herzklopfen spricht die Logik des menschlichen Lebens, ..." (Adler 1918/1974, S.284)

Raskolnikow erschlägt die alte Frau, es ist ihm gelungen, die Stimme des Gemeinschaftsgefühls in seiner Brust zu ersticken, er hat erfolgreich nach Entschuldigungen, Rechtfertigungen und Gründen gesucht, um die alte Frau zu berauben. Raskolnikow ist seelisch nicht gesund, weil sein Gemeinschaftsgefühl, sein Gefühl für Recht und Unrecht nur schwach entwickelt ist. Gemeinschaftsgefühl und ethisches Bewusstsein sind untrennbar miteinander verknüpft, die warnende Stimme des Gewissens erhebt sich beim Menschen in der Masse, als er Gemeinschaftsgefühl entwickelt hat. Der Erwachsene, welcher als Kind die Gemeinschaft mit

wohlwollenden Erziehern erlebte und so die Förderung seines Gemeinschaftsgefühls erfuhr, wird sich mitmenschlich verhalten und benehmen, und zwar aus innerem Bedürfnis, nicht aufgrund äusseren Zwanges. Der sogenannte Asoziale hingegen handelt gemeinschaftsfeindlich, oft jeder menschlichen Ethik widersprechend, weil sein Gemeinschaftsgefühl zu schwach ausgebildet ist, um ihm den Weg des mitmenschlichen Handelns zu weisen.

Das Gemeinschaftsgefühl ist immer entscheidend

Welchen Weg ein Mensch einschlägt, ob er sich auf die nützliche oder unnütze Seite des Lebens begibt, ob er Mit- oder Gegenmensch wird, darüber entscheidet für Adler immer das Gemeinschaftsgefühl.

In unserem Bestreben, das individualpsychologische Verständnis von seelischer Gesundheit kennenzulernen, sind wir jetzt vom Konzept des Gemeinschaftsgefühls ausgegangen, weil es ein Grundpfeiler Adlerschen Denkens ist, auf den alle übrigen Befunde bezogen werden müssen. Das Gemeinschaftsgefühl ist in der individualpsychologischen Lehre das entscheidende Kriterium für seelische Gesundheit. Je mehr Gemeinschaftsgefühl ein Mensch besitzt, desto seelisch gesünder ist er. Konkret äussert sich das Mass an Gemeinschaftsgefühl in der Fähigkeit zur Kooperation von gleich zu gleich sowie im Empfinden von Recht und Unrecht. Recht und Unrecht empfinden kann jedoch nur derjenige, der sich mit dem Mitmenschen verbunden fühlt, sich in ihn einfühlen kann und mit seinem Herzen fühlt.

Die Grundlage für die Entwicklung von Moral ist somit für Adler das Gefühl des Menschen, der Mensch ist in allererster Linie ein Wesen mit Gefühlen, Einstellungen, unbewussten Motivationen und Meinungen. Was der Mensch sagt, ist für die Bestimmung seiner seelischen Gesundheit weniger wichtig als das, was er wirklich e m p f i n d e t und dann t u t. Adler riet seinen Schülern stets, den Menschen auf die Hände und nicht auf den Mund zu schauen. Wie seelisch gesund ein Mensch ist, findet der Individualpsychologe heraus, indem er die tagtägliche Lebensgestaltung und Lebensführung des Menschen untersucht. Im Alltag kommt der Grad an Gemeinschaftsgefühl am deutlichsten zum Ausdruck. W i e ein Individuum seine sozialen Lebensfragen bewältigt, ist Spiegel und Ausdruck seiner seelischen Gesundheit.

Weil Adler, dieser Punkt so wichtig ist, soll ausführlicher darauf eingegangen werden. Er schreibt 1933: "Es ist unmöglich, ein richtiges Urteil über ein Individuum zu gewinnen, wenn man nicht die Struktur seiner

Lebensprobleme kennt und die Aufgabe, die ihm durch sie gesetzt ist. Erst aus der Art, wie sich das Individuum zu ihnen stellt, was in ihm dabei vorgeht, wird uns sein Wesen klar. Wir haben festzustellen, ob es mitgeht, oder ob es zögert, halt macht, sie zu umschleichen trachtet, Vorwände sucht und schafft, ob es die Aufgabe teilweise löst, über sie hinauswächst, oder sie ungelöst lässt, um auf gemeinschaftsschädlichem Wege den Schein einer persönlichen Überlegenheit zu gewinnen." (Adler 1933/1980, S.38)

Der psychotisch gewordene Mensch zum Beispiel, der an einem Omnipotenzwahn leidet und den Ärzten mitteilt, er könne Gedanken lesen und andere hypnotisieren, rettet den Schein seiner persönlichen Überlegenheit, ohne damit seine wirklichen Lebensprobleme ins Auge fassen zu müssen. Adler lässt sich von Warten oder Absichtserklärungen nicht beeindrucken, für ihn zählt die beobachtbare Art und Weise des Individuums, seine Lebensprobleme anzugehen.

Wie erfasst man die Gesamtpersönlichkeit des Individuums?

Nach welchen Kriterien aber wählt der Individualpsychologe aus der Vielzahl der Lebensprobleme aus, um die Gesamtpersönlichkeit des Individuums, seine seelische Gesundheit zu erfassen?

Adlers Antwort darauf ist, dass sich die Vielzahl menschlicher Lebensprobleme einordnen lässt. Er schreibt:

"Seit jeher habe ich daran festgehalten, alle Lebensfragen den drei grossen Problemen unterzuordnen: dem Problem des Gemeinschaftslebens, der Arbeit und der Liebe. Wie leicht ersichtlich, sind es keine zufälligen Fragen, sondern sie stehen unausgesetzt vor uns, drängend und fordernd, ohne irgend ein Entkommen zu gestatten. Denn all unser Verhalten zu diesen drei Fragen ist die Antwort, die wir kraft unseres Lebensstils geben. Da sie untereinander eng verbunden sind, und zwar dadurch, dass alle drei Probleme zu ihrer richtigen Lösung ein gehöriges Mass von Gemeinschaftsgefühl verlangen, ist es begreiflich, dass sich der Lebensstil jedes Menschen mehr oder weniger deutlich in der Stellung zu allen drei Fragen spiegelt." (Adler 1933/1980, S.38)

Die Individualpsychologie versucht also, die Stellungnahme des Individuums zu den drei grossen Problemen der Arbeit, des Gemeinschaftslebens und der Liebe herauszufinden. In der mehr oder weniger geglückten Bewältigung dieser drei Lebensfragen widerspiegelt sich das Mass an

Gemeinschaftsgefühl eines Menschen. Nochmals in Adlers Worten: "Bei einiger Erfahrung und bei ruhiger, freundlicher Überlegung dürfte es jedem klar werden, dass wir tatsächlich unausgesetzt durch die Fragen des Lebens auf den Grad unseres Gemeinschaftsgefühls geprüft, anerkannt oder verworfen werden." (Adler 1933/1980, S.52)

Angesichts der Bedeutung dieser drei übergeordneten Lebensprobleme führt Adler genau aus, warum ihre Bewältigung einerseits Gemeinschaftsgefühl erfordert und andererseits seelische Gesundheit verspricht. Diese Aussage soll in den drei folgenden Abschnitten erläutert werden.

Zusammenhang von Arbeit und seelischer Gesundheit

Zuerst zum Zusammenhang von Arbeit und seelischer Gesundheit. Die Arbeit hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Der Arbeitslose, der keine Arbeit findet, leidet einerseits häufig unter Existenzängsten, andererseits nagt in ihm das Gefühl der eigenen Nutzlosigkeit. Diese Selbstwertbedrohung hat Adler erkannt, der Lohn einer sozial nützlichen Arbeit sei für das Individuum das Gefühl des eigenen Wertes, die Genugtuung, gebraucht und gefragt zu sein: Nenn jemand Schuhe verfertigt, so macht er sich einem anderen nützlich und hat das Recht auf ein auskömmliches Leben, auf alle hygienischen Vorteile und auf gute Erziehung seiner Nachkommen. Dass er dafür Geld bekommt, ist die Anerkennung seiner Nützlichkeit in einer Periode des entwickelten Marktes. So gelangt er zum Gefühl seines Wertes für die Allgemeinheit, der einzigen Möglichkeit, das allgemeine menschliche Minderwertigkeitsgefühl zu mildern. Wer nützliche Arbeit leistet, lebt in der sich entwickelnden Gemeinschaft und fördert sie." (Adler 1933/1980, S.47)

Um seelischer Gesundheit teilhaftig zu werden, benötigt der Mensch also laut Adler das Gefühl seines Wertes für die Allgemeinheit. Dieses Gefühl ist nur in der Erbringung einer sozial nützlichen Arbeit zu erringen.

Gesellschaftliche Aufgabe im weitesten Sinne

Die zweite Lebensaufgabe, welche jedem Menschen aufgegeben ist, ist die "gesellschaftliche Aufgabe im weitesten Sinne". Das Individuum muss immer mit seinen Mitmenschen rechnen, an sie denken, mit ihnen auskommen. Wer ständig in Streit mit seinen Kollegen gerät, kann seines Lebens nicht froh werden. Wer dauernd besser sein will als alle anderen, hat ein anstrengendes Leben und muss immer Angst haben, einmal eingeholt oder gar überholt zu

werden. Adler betont die Notwendigkeit von harmonischen und gleichwertigen Beziehungen zur mitmenschlichen Umwelt, erst das Gefühl der Zugehörigkeit zur Gemeinschaft, das Gemeinschaftsgefühl, ver helfe zur Angstfreiheit: "Aufgehoben kann die Menschenangst nur durch das Band werden, welches den Einzelnen mit der Gemeinschaft verknüpft. Nur der wird ohne Angst durchs Leben gehen können, der sich seiner Zugehörigkeit zu den anderen bewusst ist." (Adler 1927/1972, S.209)

Wenn das Kind in seiner Erziehung nicht auf die menschliche Gemeinschaft vorbereitet worden ist, bestehen die "Gefahren der Isolierung"(Adler 1923/1982, S.48). Der Erzieher hätte es für Adler in der Hand, diese Bedrohung der seelischen Gesundheit des heranwachsenden Kindes auszuschalten: "Der Weg zur Linderung der kindlichen Unsicherheit ist in der Logik der Tatsachen ziemlich eindeutig vorgeschrieben. Er führt in die menschliche Gemeinschaft. Die Anlehnung und das Gefühl der Zugehörigkeit sind imstande, die Unsicherheit des Kindes zu bannen. Deshalb ist es Aufgabe der Erziehung, den Prozess des 'Wurzelschlagens' zu fördern und das Heimatgefühl für diese Erde zu erwecken." (Adler 1923/1982, S.48f.)

Wenn die Erziehung aber ihre Aufgabe der Einführung in die menschliche Gemeinschaft versäumt, bewegt sich das Kind später wie ein Fremdling im Leben und weicht vor den gemeinsamen Aufgaben zurück. Wer hat mich schon gern ? Wer braucht mich schon ? Das sind die Zweifel des Menschen, dessen Entwicklung zum Mitspieler bereits in den ersten Lebensjahren behindert wurde. Sein Gemeinschaftsgefühl konnte sich nicht entfalten, er konnte keine Gefühle der Verbundenheit mit den Mitmenschen entwickeln, er fühlt sich später wie in Feindesland, und es widerfährt ihm leicht, dass er den Kontakt mit dem Leben einbüsst.

Diese Gefühlsdisposition, sich im Feindesland zu fühlen, ist für Adler die Voraussetzung für das Abirren des Menschen in die Psychose. Bei schizophrenen und depressiven Menschen erkennt er ein ausgeprägtes, bedrohliche Ausmasse annehmendes Defizit an Gemeinschaftsgefühl. So schreibt er 1929: "In der Schizophrenie ist die Ausschaltung des andern auf die höchste Spitze getrieben. Gesellschaft, Beruf, Liebe, die drei grossen Lebensaufgaben werden mit Erbitterung ausgeschaltet, und mit ihnen geht aller Sinn für das Gemeinschaftsleben ... verloren. Immer wieder fanden wir in diesen Erkrankungen den Ausdruck der Entgemeinschaftung, damit auch den Ausdruck der Entmutigung für ein selbstbewusstes Streben." (Adler 1929/1982, S.242f.)

In der sogenannten "Schizophrenie" beherrscht die Entmutigung den Menschen so stark, dass er der grausamen Realität die Flucht in eine autistische Sonderwelt vorzieht. Zum deutschen Psychiater Ernst Kretschmer

sagte ein Patient, den er auf die Realität hinwies: Was wollen Sie mit der Realität, ich finde sie scheusslich." (zit. nach Scharfetter 1976, S.170)

Vielleicht zeigt sich nirgends so deutlich wie in der Psychose, dass seelische Gesundheit und Beziehungsfähigkeit bzw. Gemeinschaftsgefühl miteinander zusammenhängen. Dem psychotisch gewordenen Menschen ist es nicht mehr möglich, die Beziehungen zu den Mitmenschen aufrechtzuerhalten. Er braucht eine Ersatzwirklichkeit, um überleben zu können, eine Ersatzwelt, in der die Menschen nur noch als weit entfernte Statisten vorkommen.

Die Liebesfrage als dritte Lebensaufgabe

Die dritte Lebensaufgabe, die jeder Mensch lösen muss, ist die Liebesfrage. Seelisch gesund ist für Adler derjenige, der sich das Zusammenleben mit einem Partner einrichten kann. In der Vereinigung mit dem anderen Geschlecht sind für den Menschen intensive Glücksgefühle erlebbar. Voraussetzung ist jedoch wiederum ein dementsprechender Grad an Gemeinschaftsgefühl und Beziehungsfähigkeit. Adler ist der Meinung, dass der Grad an Gemeinschaftsgefühl die Liebesbeziehung entscheidend beeinflusst, er schreibt: "In der Liebe, die mit so starken Befriedigungen körperlicher und seelischer Art ausgestattet ist, zeigt sich das Gemeinschaftsgefühl als unmittelbarer und unzweifelhafter Gestalter des Schicksals. Wie in der Freundschaft, in der Geschwister- oder in der Elternbeziehung handelt es sich in der Liebe um eine Aufgabe für zwei Personen, diesmal verschiedenen Geschlechts, mit dem Ausblick auf Nachkommenschaft, auf Erhaltung des Menschengeschlechts. Keines der menschlichen Probleme ist vielleicht der Wohlfahrt und dem Wohlergehen des einzelnen in der Gesamtheit so nahe gerückt wie das Problem der Liebe." (Adler 1933/1980, S.48)

Adler hat bereits zu Anfang unseres Jahrhunderts betont, dass nur die Gleichheit der Geschlechter eine harmonische Liebesbeziehung ermöglicht. Wenn ein Partner ständig dominieren oder Recht behalten will, kann die Beziehung nicht gedeihen: "In einer Gemeinschaft von zweien kann unmöglich einer der beiden Partner eine dienende Stellung annehmen. Zwei Leute können nicht ein fruchtbares Zusammenleben aufbauen, wenn einer herrschen und den anderen zum Gehorchen zwingen will. In unseren gegenwärtigen Verhältnissen sind viele Männer und sogar viele Frauen überzeugt, dass es dem Mann zukommt, zu herrschen und zu befehlen, die Führerrolle zu spielen, Macht auszuüben. Aus diesem Grund haben wir so viele unglückliche Ehen. Niemand kann ohne Zorn und Widerwillen eine unterlegene Stellung ertragen. Kameraden müssen gleichberechtigt sein, und wenn sie das sind, finden sie immer einen Weg, ihre Schwierigkeiten zu bewältigen." (Adler 1931/1979, S.210)

Auch bei der Betrachtung der Liebesbeziehung kristallisiert sich die Bedeutung der Gleichheit heraus. Seelisch gesund ist in individualpsychologischer Sicht nur derjenige, der die Gleichwertigkeit aller Menschen empfinden und seine Partnerschaft dementsprechend gestalten kann.

Die wichtigsten individualpsychologischen Kriterien für seelische Gesundheit

Wenn wir nun versuchen wollen, einen Katalog mit den wichtigsten individualpsychologischen Kriterien für seelische Gesundheit zu erstellen, könnte er etwa folgendermassen aussehen:

- * Wichtig sind Gemeinschaftsgefühl und Beziehungsfähigkeit
- * Kooperationsfähigkeit, das Empfinden für Gleichheit und Gleichwertigkeit, das Empfinden für Recht und Unrecht sowie die Fähigkeit und der Mut, die drei sozialen Lebensaufgaben zu meistern.
- * Bis hierher sind wir ungefähr heute gekommen. Im weiteren zu Untersuchen wären die Bedeutung des "Minderwertigkeitsgefühls", die Zwanghaftigkeit und Starrheit der Meinungen des Individuums sowie der Einfluss des Zieles der Überlegenheit.

Das würde für heute zu weit führen, obwohl auch diese Adlerschen Konzepte in eine umfassende Bestimmung von seelischer Gesundheit einzubeziehen wären.

Grundlegende Überlegungen zum Adlerschen Verständnis von seelischer Gesundheit

Zum Abschluss sollen stattdessen die bisherigen Ausführungen durch einige grundlegende Überlegungen zum Adlerschen Verständnis von seelischer Gesundheit bzw. Krankheit abgerundet werden.

Wir haben jetzt verschiedene individualpsychologische Kriterien zur intuitiven Erfassung von seelischer Gesundheit kennengelernt, Kriterien, die eindeutige Schlüsse zulassen. Adler schreckt nicht vor klaren Aussagen zurück; so bezeichnet er beispielsweise Neurotiker, Psychotiker, Kriminelle, Trinker und

Selbstmörder als "Versager", weil ihnen das Gemeinschaftsgefühl J die Anteilnahme an der Gemeinschaft fehle. Sie würden die Aufgaben der Arbeit, der Freundschaft und des Geschlechtslebens ohne die Überzeugung anpacken, dass sie durch gemeinschaftliche Bemühungen gelöst werden könnten. (vgl. Adler 1931/1979, S.16/17)

Aus solchen oder ähnlichen Stellen, welche unmissverständliche Aussagen zur seelischen Gesundheit bzw. Krankheit beinhalten, könnte man unter Umständen heraushören, Adler verurteile die betreffenden Menschen, er sei ein strenger Richter, der moralisiere und eine strikte Trennung zwischen "gesund" und "krank" errichte. Wenn man den Begründer der Individualpsychologie jedoch im Gesamtzusammenhang studiert, merkt man, dass dem nicht so ist. Erstens einmal gibt es für Adler keine scharfe Trennung zwischen "gesund" und "krank". Schon 1912 sagt er in seinem frühen Hauptwerk "Über den nervösen Charakter": "Es finden sich bei den Nervösen keine vollkommen neuen Charakterzüge, kein einziger Zug, der nicht auch bei den Normalen nachzuweisen wäre." (Adler 1912, S.6)

Wenn Adler also von "Versagern" oder "Nervösen" spricht, denkt er dabei an uns alle. So sagt er zum Beispiel in der Einleitung seines grundlegenden Werkes "Menschenkenntnis": "Die Grundlagen der Menschenkenntnis sind derart, dass sie allzuviel Überhebung und Stolz nicht zulassen. Im Gegenteil, wahre Menschenkenntnis muss geeignet sein, eine gewisse Selbstbescheidung eintreten zu lassen, indem sie uns lehrt, dass hier eine ungeheure Aufgabe vorliegt, an der die Menschheit seit den Uranfängen ihrer Kultur arbeitet, ein Werk, das sie bloss nicht zielbewusst und systematisch angegangen hat, so dass man immer nur einzelne grosse Menschen auftauchen sieht, die über mehr Menschenkenntnis verfügen als der Durchschnitt. Damit berühren wir einen wunden Punkt. Wenn man nämlich die Menschen unvoreingenommen auf ihre Menschenkenntnis hin prüft, so findet man, dass sie meistens versagen. Wir besitzen a l l e (Hervorhebung J.R.) nicht viel Menschenkenntnis. (...)

Die schwerwiegendste Folge dieses Mangels ist die, dass wir in der Behandlung unserer Mitmenschen und im Zusammenleben mit ihnen meist versagen." (Adler 1927/1972, S.19)

Hilfeleistung am seelisch notleidenden Individuum

Für Adler besitzen also a l l e Menschen nicht viel Menschenkenntnis und nicht viel Gemeinschaftsgefühl.

Nie geht es ihm um eine Verurteilung oder um ein Erheben des Zeigfingers vom hohen Podest herab, im Gegenteil. Er bezieht sich immer ein, wenn er sagt, dass wir im Zusammenleben mit unseren Mitmenschen meist versagen. Wenn Adler klare Aussagen zur seelischen Gesundheit des Individuums macht, so ist dies stets in einem helfenden Sinne gemeint, als Arzt will er dem Menschen zeigen, woran er krankt und wie er seelisch gesund werden kann. Adlersche Aussagen zur seelischen Gesundheit sind in einem helfenden, psychohygienischen Sinne gemeint, nie geht es ihm um moralisierende Etiketten oder Typologien, sondern immer um die Hilfeleistung am seelisch notleidenden Individuum. Wahrheit muss für Adler hilfreich sein, sonst ist sie keine. Oder anders ausgedrückt: Nur wenn die individuapsychologischen Erkenntnisse zum Wohle des Menschen angewendet werden, ist dies im Adlerschen Sinne.

Literaturverzeichnis

- * Adler, Alfred: Über den nervösen Charakter. Wiesbaden 1912.
- * Adler, Alfred: Bolschewismus und Seelenkunde. In: Psychotherapie und Erziehung, Band 1, S.23ff., Frankfurt am Main 1918/1982.
- * Adler, Alfred: Dostojewski. In: Praxis und Theorie der Individualpsychologie, S.281 ff., Frankfurt am Main 1918/1974.
- * Adler, Alfred: Die Gefahren der Isolierung. In: Psychotherapie und Erziehung, Band 1, S.48ff., Frankfurt am Main 1923/1982.
- * Adler, Alfred: Menschenkenntnis. Frankfurt am Main 1927/1972
- * Adler, Alfred: Kurze Bemerkungen über Vernunft, Intelligenz und Schwachsinn. In: Psychotherapie und Erziehung, Band 1, S.224ff., Frankfurt am Main 1928/1982.
- * Adler, Alfred: Die Individualpsychologie in der Neurosenlehre. In: Psychotherapie und Erziehung, Band 1, S.238ff., Frankfurt am Main 1929/1982.
- * Adler, Alfred: Wozu leben wir ? Frankfurt am Main 1931/1979.
- * Adler, Alfred: Der Sinn des Lebens. Frankfurt am Main 1933/1980.
- * Becker, Peter: Psychologie der seelischen Gesundheit, Band 1, Göttingen 1982.
- * Scharfetter, Chr.: Allgemeine Psychopathologie. Stuttgart 1976.
- * Schmidt, Rainer: Trauer um das Selbst, um das Ich, um das Wir. Individualpsychologische Überlegungen. In: Zeitschrift für Individualpsychologie, 12. Jahrgang, 1987, S.151-159.

Adresse des Autors:

Dr. Jürg Rüedi, Alfred Adler-Institut Zürich, Dubsstrasse 45
8003 Zürich / Schweiz