

# Informationsbroschüre zur Individualpsychologie

von Klaus Mohr

## Inhalt

Vorwort: Neue Wege entstehen, indem sie begangen werden

## Die Säulen der Individualpsychologie

1. Der Mensch ist ein soziales Wesen
2. Lebensaufgaben
3. Zugehörigkeitsgefühl
4. Vollkommenheit
5. Verantwortung
6. Lebensstil
7. Erziehung
  - 7.1. Kindererziehung
  - 7.2. Selbsterziehung
8. Ermutigung
9. Gemeinschaftsgefühl
10. Soziale Gleichwertigkeit
11. Ganzheitlichkeit des Menschen
12. Minderwertigkeitsgefühl und Geltungsstreben
13. Finalität
14. Familienkonstellation
15. Prägungen und Familienmotto
16. Ermutigung und Lob
17. Nahziele
18. Prioritäten
19. Neurosen (Soziosen)
20. Das Unbewusste

Schlussbetrachtung

## Vorwort

### Neue Wege entstehen, indem sie begangen werden

Dr Alfred Adler (1870 - 1937) hat mit der von ihm begründeten Individualpsychologie eine praktische und für jeden nachvollziehbare anwendbare Tiefenpsychologie hinterlassen. Heutzutage brauchen die Menschen kein abstraktes, abgehobenes, theoretisches Konzept, das nur einem kleinen Kreis von Wissenschaftlern und Studierenden zugänglich und verständlich ist, sondern eine praktische Psychologie, deren Methoden im Alltagsleben anwendbar sind. Diesen Anspruch hat Adler an sich und seine Theorie immer gestellt. Er wollte sein Wirken als „Beitrag zur Volksgesundheit“ verstanden wissen. Deshalb legte er großen Wert auf die Verständlichkeit seiner Sprache. Eine wissenschaftlich aufbereitete Terminologie lag ihm fern.

Heute dringen die Prinzipien der Individualpsychologie immer stärker in das Bewusstsein der Öffentlichkeit. Die Menschen, an der Schwelle zum nächsten Jahrtausend, sind auf der Suche nach neuen Antworten, um den Herausforderungen, denen sie sich heute gegenübersehen, adäquat zu begegnen. Die bekannten Antworten sind nicht mehr zeitgemäß und sie sind nicht mehr zielführend. In einer Zeit des Umbruchs und der Neuorientierung sind Mut, Kreativität und Engagement gefragt. Das Menschenbild der Individualpsychologie ist ein positives und baut auf dem Selbstwertgefühl, der Selbstachtung und dem Selbstvertrauen auf. Die Schlagwörter „emotionale Intelligenz“ und „soziale Kompetenz“ zeigen deutlich, welche Fähigkeiten heute im Mittelpunkt stehen. Mit dem Prinzip Ermutigung bietet die Individualpsychologie eine Methode an, die das natürliche Potential des Menschen nutzt und fördert.

Die Fähigkeit der ermutigenden Haltung ist anwendbar und erlernbar. Das Encouraging-Training Schoenaker Konzept® als Basistraining ist dafür eine gute Grundlage. In zehn Einheiten werden sowohl theoretisch als auch in praktischen Anwendungen die sozialen Fähigkeiten trainiert und erweitert. Sie lernen, neues Verhalten zu sehen und einzuüben.

„Wer nur einen Hammer als Werkzeug zur Verfügung hat, neigt dazu in jedem Problem einen Nagel zu sehen“ (Maslow). Eines der Ziele des Trainings ist es. Ihre persönliche „Werkzeugpalette“ zu erweitern, damit Sie die Möglichkeit für sich erkennen, in jeder Situation mit dem angemessenen Verhalten zu reagieren. Damit gewinnen Sie mehr inneren Frieden und befreien sich von unnötigem inneren Druck und Zwang. Theoretische Grundlage des Trainings ist die Individualpsychologie, wie sie von Alfred Adler begründet, von Rudolf Dreikurs weiterentwickelt und von Theo Schoenaker heute praktiziert wird.

# Die Säulen der Individualpsychologie

## 1. Der Mensch ist ein soziales Wesen

Menschen gehören zu Menschen und gewinnen ihre Bedeutung in der Beziehung zu anderen Menschen, Trennung und Alleinsein führt zur Einsamkeit und zur Isolation. Menschen werden in ein Geflecht von bereits bestehenden sozialen Beziehungen hineingeboren und lernen im Laufe des Heranwachsens sich selbst in dieses Geflecht der sozialen Beziehungen einzuordnen, bzw. ihren individuellen Platz zu finden.

Der Mensch ist und wird. Die menschliche Existenz besteht aus Sein und permanentem Werden. Hier wird der Gestaltungsauftrag deutlich, der jeder menschlichen Existenz zugrunde liegt. Es gibt kein unveränderliches Schicksal für den Menschen. Die gegebene Situation, die Umwelt in der wir uns bewegen, ist voll von Widerständen und Bedrängungen. Und doch ist es unsere Aufgabe, diese Herausforderungen anzunehmen und mit unserer individuellen, schöpferisch-kreativen, geistigseelischen Kraft selbst zu gestalten und zu beeinflussen. Leben ist uns nicht gegeben, sondern aufgegeben als permanenter gestalterischer Auftrag. Wir sind Menschen von der Schöpfung her (biologischer Prozess), aber wir werden Menschen durch die Gemeinschaft (sozialer Prozess).

Psychische Gesundheit hängt in starkem Maße davon ab, wie gut es ein Individuum schafft, seine egozentrische Ichhaftigkeit zu überwinden und sich am Wohle der universellen menschlichen Gemeinschaft zu orientieren. Die Richtung ist vorgegeben, und zwar vom Ich zum Wir. Gerade dieses Wirgefühl, die Individualpsychologie nennt es Gemeinschaftsgefühl, gilt es, stärker zu entwickeln und zu fordern. Potentiell ist diese Fähigkeit in jedem Menschen vorhanden und wird erst in den Beziehungen zu anderen Menschen kultiviert. Menschen brauchen einander für ihr persönliches Wachstum. Eine Methode sich diesem Ziel anzunähern ist der Weg über das Bewusstsein. Der Mensch ist ein bewusstes Lebewesen; menschliches Sein ist bewusstes Sein. Bewusstes Sein stellt den Menschen vor bewusste Entscheidungen.

Wir haben als Menschen Wahlmöglichkeiten, die wir oft nicht sehen. Unser Verhalten wird weitgehend beeinflusst durch unsere unbewussten Meinungen und Vorstellungen, die wir von uns selbst, vom Leben und von der Welt haben. Die Möglichkeit der Entscheidung ist im Menschen angelegt, sie ist ein wesentlicher Bestandteil der menschlichen Freiheit.

Die Freiheit, selbst zu entscheiden, kann einem Menschen von niemanden genommen werden, er kann sie nur selbst aufgeben, wenn ihm die Verantwortung untragbar erscheint. Je entwickelter ein Mensch in seiner Persönlichkeit ist, desto weniger ist er von Meinungen und Vorstellungen anderer abhängig; desto unabhängiger ist er in seiner eigenen Entwicklung von der Umwelt und umso stärker wirkt er auf diese ein.

## 2. Lebensaufgaben

Alfred Adler hat drei klassische Lebensaufgaben formuliert, zu denen jeder Mensch Stellung beziehen muss. **Arbeit, Liebe und Gemeinschaft** geben dem Leben erst einen Sinn. Diese drei zentralen Themen sind die Lebensaufgaben, weil sie uns ein Leben lang begleiten. Jeder Mensch sollte für sich selbst Antworten finden auf die Fragen, die mit den Lebensaufgaben in Zusammenhang stehen.

- Die **Lebensaufgabe Arbeit** ist z.B. verbunden mit der Frage: „Was fange ich mit meinen Händen bzw. meinen geistigen Fähigkeiten an? Arbeit ist nicht nur eine Frage des Geldverdienens und der Erwerbstätigkeit an sich. Immer deutlicher stellt sich auch die Frage nach dem Sinn der Arbeit und nach einer sinnvollen Tätigkeit. Auch der Umgang mit den Kollegen und den Vorgesetzten ist in dieser Lebensaufgabe von Bedeutung.
- Die **Lebensaufgabe Liebe** stellt die Frage nach der Beziehung zu den Eltern, nach der Qualität der Beziehung in der Partnerschaft und nach der Beziehung zu den eigenen Kindern. Auch die Frage nach dem Singledasein oder das Eingehen einer liebevollen partnerschaftlichen Beziehung, spielt in diesem Zusammenhang eine Rolle.
- Die **Lebensaufgabe Gemeinschaft** beschäftigt sich mit der grundsätzlichen Haltung zu anderen Menschen und stellt die Frage nach der Gestaltung der sozialen Beziehungen Diese Lebensaufgabe beinhaltet auch die Fragen, die sich aus dem Umgang mit der Natur und dem Umgang mit den Tieren ergeben.

Rudolf Dreikurs und Harold Mosak fügten die beiden Lebensaufgaben Umgang mit sich selbst und Spiritualität bzw. Beziehung zum Kosmos hinzu:

- Die **Lebensaufgabe Umgang mit sich selbst** beschäftigt sich in erster Linie mit dem Verhältnis zur eigenen Person. Wie gehen Sie mit sich selbst um? Wie gut kennen Sie sich? Wie gut verstehen Sie Ihr eigenes Handeln? Verstehen Sie, warum Sie so geworden sind, wie Sie sind?
- Die **Lebensaufgabe Spiritualität** bzw. Beziehung zum Kosmos bezieht sich auf die philosophisch-religiösen Fragen wie z.B.: Warum sind wir hier? Was kommt nach dem Leben? Gibt es einen Gott? Was ist der Sinn des Lebens? Es sind jene Fragen, die sich mit dem Leben an sich auseinandersetzen, verbunden mit der Frage, wo ist mein Platz im Universum?

Hier wird deutlich, dass jeder Mensch seine eigenen Antworten auf diese Fragen finden muss. Es gibt keine Patentantworten. Glücklicher ist, wer eine für ihn sinnvolle und nützliche Antwort findet im Sinne der Gemeinschaft. Weniger glücklich ist der, der den Fragen ausweicht mit der Begründung: „Mich interessiert das alles nicht.“ Nach Adler ist ein Mensch psychisch um so gesünder, je mehr er sich auf der nützlichen Seite des Lebens bewegt. Für ihn ist die nützliche Seite des Lebens immer im Bezug zur menschlichen Gemeinschaft zu sehen.

## 3. Zugehörigkeitsgefühl

Menschen wollen sich grundsätzlich anderen Menschen zugehörig fühlen, sie wollen dabei sein und mitmachen. Wenn dies auf der nützlichen Seite des Lebens nicht möglich ist, schlägt dieser Wunsch um und störendes Verhalten wird produziert. Jede Gemeinschaft kann nur als Gemeinschaft funktionieren, wenn sich Menschen dieser Gemeinschaft zugehörig fühlen. Das Zugehörig-

keitsgefühl vermittelt gleichzeitig persönliche Identität, z.B. über den Familiennamen, die Zugehörigkeit zu einer sozialen oder politischen Gruppe oder auch die Zugehörigkeit zu einem Volk.

Menschen sind grundsätzlich sozial positiv orientiert. Menschen, die sich zugehörig fühlen, leisten ihren Beitrag und schauen nicht so stark darauf, wie sie bei anderen ankommen. Menschen, die sich zugehörig fühlen, haben ihren Platz und wissen, dass dieser unabhängig ist von der Meinung der anderen. Menschen, die ihren Platz von der Meinung anderer Menschen abhängig machen, neigen dazu, ihre Stellung zu sichern und zu festigen, aus der Angst heraus, ihren Platz zu verlieren. Je stärker die Angst um den Verlust des Platzes, um so stärker die Tendenz der Absicherung und der Erstarrung. Je stärker die Absicherungstendenz, desto weniger flexibel und eingeschränkt in seiner Kreativität ist der Mensch.

Was können wir tun, damit sich Menschen zugehörig fühlen, sowohl am Arbeitsplatz als auch zu Hause in der Familie. Eine der Möglichkeiten besteht darin, auf andere Menschen zuzugehen, ihnen das Gefühl zu geben, dass auch sie dazugehören. Haben Sie sich schon einmal wirklich für jemanden interessiert, obwohl er Ihnen nicht sehr sympathisch ist? Das ist der erste Schritt. Zeigen Sie Interesse für andere Menschen, hören Sie ihnen im Gespräch zu. Zeigen Sie öfter einen freundlichen Blick und eine freundliche Stimme, und Sie werden feststellen, welche Qualität der Zufriedenheit dieses Gespräch für beide Seiten erhält. Auf andere Menschen zugehen, heißt auch immer, einen Vertrauensvorschuss zu geben. Wie viel einfacher ist es für einen anderen Menschen, eine ausgestreckte Hand anzunehmen, als die eigene Hand zuerst auszustrecken.

Wenn Sie wissen, wer Sie sind und was Sie möchten, fällt es Ihnen viel leichter, den ersten Schritt zu machen. Damit können Sie dazu beitragen, dass sich andere Menschen in der menschlichen Gemeinschaft zugehörig fühlen. Ein Mensch, der spürt, dass er so wie er ist angenommen wird, fühlt sich wohl und hat grundsätzlich die Neigung beizutragen und sich einzubringen.

#### **4. Vollkommenheit**

Menschen sind unzulänglich und neigen dazu, an sich selbst den Anspruch der Vollkommenheit zu stellen. D. h. jedes Defizit wird als ein Fehler in der eigenen Entwicklung angesehen. Menschen sind aber nicht vollkommen, sondern fehlerhaft und das ist gut so. Adler hat einmal formuliert, dass der Mensch sich von einer Minussituation zu einer Plusituation hin entwickelt. Wir Menschen sind nach dem Verständnis der Individualpsychologie „chronisch menschlich unvollkommen“. Menschsein bedeutet auch Fehler machen zu dürfen. Heißt aber auch, nicht in den Fehlern zu verharren, sondern daraus zu lernen, den Blick nach vorne gewandt.

Jeder Fehler trägt die Chance eines Lernprozesses in sich. Ohne Fehler können wir uns nicht weiterentwickeln und nicht wachsen. Wer Fehler oder Fehlverhalten als Chance zum Lernen ansieht, hat keinen Grund, an seinen Fehlern zu verzweifeln. Lernen gehört zur Natur des Menschen wie die Fähigkeit zu gehen und zu sprechen. Lernen heißt auch, den Mut zu haben, sich selbst zu verändern, sich selbst zu öffnen und die eigenen Sicherungstendenzen zurückzustellen. Damit verbunden ist natürlich ein unerschütterlicher Glaube an sich selbst, an die Möglichkeiten, die Ressourcen und Fähigkeiten, die in jedem von uns stecken und auch an deren Umsetzung.

Jeder Mensch trägt das Potential zur Vollkommenheit in sich und gleichzeitig sollten wir uns den Mut zur Unvollkommenheit zugestehen und uneingeschränkt ja zu uns selbst sagen. Sich selbst annehmen, das ist der erste Schritt den inneren Frieden zu finden. Sich selbst anzuerkennen bedeutet nicht, sich hinzunehmen und das „so sein“ als unumstößliche Tatsache anzuerkennen. Mut zur Unvollkommenheit heißt, sich seiner Stärken und Schwächen bewusst zu sein; den Blick nach vorne zu richten und auf den eigenen Fähigkeiten, den eigenen Qualitäten und Ressourcen aufzubauen.

Nobody is perfect, niemand ist vollkommen, und doch tragen wir alle ein unerschöpfliches Potential in uns, das nur darauf wartet, veredelt zu werden. Es ist die eigene schöpferische Kreativität, die uns zum Akteur auf unserer Lebensbühne macht. Wir sind nicht nur die Opfer der Umstände um uns herum, sondern wir gestalten die Umstände auch mit. Um den gestalterischen Prozess aufzunehmen, sollten wir uns bewusst sein, was wir wollen und wohin wir wollen. Ein Mensch, der keine Ziele oder Visionen im Leben hat, dem fällt es schwer, seinem Leben eine Richtung zu geben. Wir sind Menschen und wir dürfen Fehler machen. Aber wir können lernen und uns weiterentwickeln. Dies ist die größte Herausforderung, welcher der Mensch in seinem irdischen Leben gegenübersteht.

## 5. Verantwortung

Wie schwer fällt es uns manchmal, Verantwortung zu übernehmen. Oft üben wir uns darin, mit Entschuldigungen und Ausreden der Verantwortung auszuweichen, anstatt für unser Verhalten die Verantwortung zu übernehmen. Wenn es darum geht, Ausreden und Ausflüchte zu finden sind wir sehr kreativ. Verstärkt wird diese Haltung durch die weit verbreitete gesellschaftliche Akzeptanz der Ausrede. Wie oft werden Migräne, Magenschmerzen und Durchfall als somatische Erscheinungen unbewusst eingesetzt, um der Verantwortung auszuweichen. Dass sich diese Haltung gegen die eigene Gesundheit richtet, ist vielen Menschen nicht bewusst.

Nur mit bewusst getroffenen Entscheidungen können wir den unbewussten Prozessen gegenüberstehen und diese mildem bzw. in ihren Auswirkungen relativieren. Gerade die unbewusste Ebene ist es, die uns immer wieder mit den erlernten, automatisierten Verhaltensweisen in Schwierigkeiten bringt. Es geht nicht darum, jegliches unbewusstes Verhalten auf der bewussten Ebene zu korrigieren. Doch gerade die erlernten Verhaltensweisen, die uns heute im Erwachsenenleben hinderlich sind und die uns stören, gilt es zu verändern. Hier können wir durch bewusste Entscheidungen korrigierend eingreifen und uns aus der Opferhaltung befreien. Verantwortung übernehmen heißt, sich selbst bestimmen (=Selbstbestimmung).

Menschen sind Entscheidungen treffende Wesen und das heißt auch, dass sie Verantwortung für diese Entscheidungen zu übernehmen haben. Wenn wir uns den Begriff der Verantwortung von seiner Wortbedeutung her anschauen, dann heißt verantworten, den Fragen, die das Leben uns stellt, zu antworten. Zu antworten auf unsere individuelle Art und Weise. Wenn jemand Verantwortung für sich übernimmt, antwortet er nach seiner Maßgabe, auf seine individuelle, persönliche Art und Weise auf die Fragen, die ihm das Leben stellt.

Je stärker eine Persönlichkeit ausgebildet ist, desto leichter wird es ihr fallen, Verantwortung zu übernehmen. Im Unterschied zum Charakter, der in den frühen Kinderjahren gebildet wird, der

sehr eng an den Lebensstil der jeweiligen Person gebunden ist und der sich an den unbewussten Verhaltensweisen orientiert, ist eine Persönlichkeit durch ein hohes Maß an Entscheidungsfreiheit gekennzeichnet. Es sind Menschen, die von sich die Meinung haben: „Ich kann auch immer anders. Ich habe die Möglichkeit mich für das eine wie auch für das andere zu entscheiden. Es obliegt meiner persönlichen Entscheidung“. Menschen mit dieser inneren Haltung und Einstellung haben ein hohes Maß an persönlicher Reife entwickelt, haben Mut und können Herausforderungen des Lebens flexibel begegnen.

## 6. Lebensstil

Die Daseinsform des Menschen ist das Zusammenleben. Der Mensch ist ein soziales Wesen und jede seiner persönlichen Äußerungen und Anstrengungen ist darauf gerichtet, sich in dem sozialen Geflecht der Beziehungen einzubinden, seinen Standpunkt zu finden und sich zu integrieren. Wir können davon ausgehen, dass jede soziale Äußerung ursprünglich auf die Gemeinschaft hin ausgerichtet und orientiert ist. Gerade bei Kleinkindern lässt sich diese Tendenz sehr deutlich feststellen. Ihr ganzes Wirken und jeder persönliche Ausdruck des Kindes ist auf seine unmittelbare soziale Umgebung hin ausgerichtet. Kleinkinder wollen dazugehören und beitragen. Neben natürlichen Einschränkungen werden die Interventionen der Erwachsenen häufig als zusätzliche Restriktionen wahrgenommen. Durch diese Einwirkungen spürt das Kind den Zwang, sich auseinanderzusetzen und anpassen zu müssen.

Kinder können grundsätzlich gut wahrnehmen, haben aber auf Grund ihrer Jugend und der fehlenden Erfahrung einen sehr geringen Interpretationsspielraum, d.h. sie können sehr schlecht deuten und versuchen ihrem sozialen Umfeld eine ihrer Meinung nach adäquate Bedeutung zu geben. Diese Bedeutung hat sehr oft eine einseitige, der sozialen Situation nicht immer angemessene, sondern eine rein aus der persönlichen Logik stammende Bedeutung. So entstehen Fehldeutungen und Fehlanpassungen, die, wenn sie nicht korrigiert werden, später zu sozialen Schwierigkeiten führen können.

Die Individualpsychologie geht davon aus, dass die ersten 7-8 Lebensjahre des Kindes die entscheidenden sind. In dieser Zeit festigt sich die soziale Orientierung des Kindes. Die Meinungen, die sich das Kind in diesem Zeitraum bildet, werden als „Wahrheit“ angenommen und erachtet.

Im Laufe der Sozialisation verfestigen sich diese Meinungen, und das Kind orientiert sein Leben daran. Ein großer Teil der Meinungen, die sich das Kind über sich, über die anderen und über die Welt gebildet hat, helfen ihm, sich im Leben zurechtzufinden und seinen Platz innerhalb des sozialen Beziehungsfeldes zu finden und zu sichern. Es verbleibt jedoch auch immer ein Teil der Meinungsbildung, die auf Irrtümern und Fehlinterpretationen beruhen und die zu sozialen Fehlanpassungen führen. Diese sind es, unter denen der erwachsene Mensch später leidet und die ihm Schwierigkeiten bereiten im kommunikativen Umgang mit anderen Menschen. Gleichzeitig liegt hier ein großes Wachstumspotential verborgen für den, der dies als persönliche Entwicklungschance erkennt. Reifen wir doch als Menschen an den besonderen Aufgaben, die uns das Leben stellt. Wer sich dieser Herausforderung stellt und seine in der Kindheit getroffenen Irrtümer korrigiert, dem bietet das Leben eine unendliche Fülle an neuen Perspektiven.

## 7. Erziehung

Wenn wir von Erziehung sprechen, dann meinen wir traditionell meist die Kindererziehung. In der Individualpsychologie bedeutet Erziehung in erster Linie Selbsterziehung. In diesem Sinne ist Erziehung immer Persönlichkeitsbildung. Viele Menschen unterliegen dem Irrglauben, dass sie nach der schulischen Ausbildung endlich „fertige“ Mitmenschen sind. Die Schule hat das nachgeholt, was in der elterlichen Erziehung versäumt wurde. Sie unterliegen der irrtümlichen Meinung, dass sie mit dem Reifezeugnis auch gleichzeitig die persönliche Entwicklung abgeschlossen haben, nach dem Motto: „Ich bin, wie ich bin, da kann man nichts mehr machen“.

Für die Individualpsychologie fängt gerade jetzt die eigentliche Erziehung an. Spätestens ab diesem Zeitpunkt ist der heranwachsende Mensch in der Lage, für sich selbst die Verantwortung in der Erziehung zu übernehmen. Es gibt sehr viele Menschen die glauben, sie seien das Produkt ihrer Eltern und der Umstände, in die sie geboren wurden. Wir glauben das nicht. Wir wissen, dass jeder Mensch mit seiner schöpferischen Kraft teilhat am gestalterischen Prozess und damit unbewusst auch an seinem eigenen Schicksal. Erziehung im Sinne der Individualpsychologie heißt, sich seines Selbst bewusst zu werden. Leben heißt für uns bewusstes Sein (Bewusstsein) und ist immer ein Akt der Gestaltung. Selbsterkenntnis ist ein Weg ohne Ende; wer ihn einmal begangen hat, der kommt nicht mehr davon los. Die Erkenntnis des eigenen Selbst, die Erkenntnis über den eigenen Anteil, das sind zielführende bzw. richtungsweisende Fragen. Es geht nicht darum, was andere tun können. Die Individualpsychologie stellt immer die Frage nach uns selbst. „Was kann ich tun?“ Es geht nicht darum, andere Menschen zu verändern und sie so zu machen, wie wir sie gerne haben möchten; dazu hat niemand das Recht. Aber wir haben die Pflicht, an uns selbst zu arbeiten, uns weiterzuentwickeln und nicht stehenzubleiben. Das Wort Er-wachsen signalisiert im Wortstamm, dass es darum geht, sich zu entwickeln und heranzureifen.

Wir sind nicht hier auf dieser Welt, um der Beste von allen zu sein, sondern wir sind hier, um unser Bestes zu geben.

Das Leben stellt immer alles bereit, was wir brauchen, um uns weiterentwickeln zu können. Manchmal ist uns der Blick dafür verborgen, und wir lassen uns durch unwichtige Dinge ablenken. Menschen sind in erster Linie Geistwesen und erst sekundär biologisch-organische Wesen. Wir sind geboren zum „Sein“ nicht zum „Haben“. Und doch lassen sich die meisten Menschen von den Verführungen des Materialismus von ihren geistigen Pflichten ablenken. Wir sind hier auf dieser Erde um zu werden, nicht um zu haben.

### 7.1. Kindererziehung

Gerade in der Kindererziehung bewegen sich Eltern oft zwischen Belohnung und Strafe, zwischen Lob und Tadel, zwischen Strenge und Nachgiebigkeit. Auch hier gilt der Grundsatz: Erziehung ist immer Persönlichkeitsbildung, beabsichtigt oder unbeabsichtigt.

Viele Eltern möchten gerne Patentrezepte, doch die gibt es leider nicht. Nicht immer wirken Ratschläge bei allen Kindern gleich, kommt es doch auch immer auf die Reaktion des Kindes, auf seine Antwort an. Kindererziehung darf man niemals losgelöst von dem Verhalten der Eltern betrachten. Man kann das kindliche Verhalten nur verstehen, wenn man die Gegenposition der



Eltern dazu kennt. Statt unsere Kinder zu ermutigen, sie anzuleiten und zu führen in ihrer persönlichen Entwicklung, entmutigen wir sie permanent und versuchen, sie nach unseren Vorstellungen zu formen, anstatt sie selbst aus sich heraus wachsen und heranreifen zu lassen. Manche Eltern machen ihre Liebe von dem Gehorsam der Kinder abhängig, eine Haltung, die sehr schädliche Auswirkungen hat. Kinder sind uns Erwachsenen gegenüber sozial gleichwertige Partner und verdienen auch entsprechend angesehen und behandelt zu werden.

Kinder wollen mitmachen, mitreden, mitverantworten, sich mitteilen und auch mitbestimmen. Wenn wir bessere Kinder haben wollen, müssen die Eltern bessere Erzieher werden. Sie müssen lernen, die Kinder zu verstehen, erkennen, was in ihnen vorgeht und den Anlass für ihre Handlungen begreifen. Die meisten Eltern erziehen, wie sie es selbst erlebt haben oder nach ihren eigenen Vorstellungen, nach bestem Wissen und Gewissen. Die Aktionen und die Reaktionen der Eltern und der Kinder sind auf beiden Seiten völlig logisch, aber unter entwicklungspsychologischen Gesichtspunkten gleichermaßen falsch. Eltern müssen unterscheiden lernen zwischen den wirksamen Erziehungsmethoden und den falschen, wertlosen oder gar schädlichen. Wir Individualpsychologen meinen, dass die Methode der Ermutigung der richtige Weg ist und nützlich sowohl für die Kinder, als auch für die Eltern. Kinder sind von sich aus wissbegierige Entdecker, die ganz von alleine und meisterhaft lernen. Kinder lernen gerne, weil es zur Natur des Menschen gehört zu lernen. Gerade an kleinen Kindern kann man diese Tatsache sehr deutlich feststellen. Ermutigung ist der richtige Weg, weil er auf den jeweiligen Fähigkeiten aufbaut und weder kritisiert noch demotiviert. Kinder lernen aus den logischen und natürlichen Folgen ihres Handelns. Strafe ist ein Ausdruck der Demütigung und Missachtung der Person des Kindes.

Freuen wir uns an unseren Kindern wie sie sind, leiten sie an, helfen ihnen sich weiterzuentwickeln und betrachten sie nicht als Wesen, die manipuliert werden müssen. Nur so kann Erziehung auch Spaß machen.

## 7.2. Selbsterziehung

Der Mensch ist von Natur aus weder schlecht noch gut, sondern er trägt die Möglichkeit in sich, das eine oder das andere zu werden. Menschen sind entscheidungstreffende Wesen und haben auf der bewussten Verhaltensebene immer die Wahl, sich zu entscheiden. Diese Wahlmöglichkeit ist es, die den Menschen gemäß seiner Verantwortung zu einem schöpferischen und freien Menschen macht. Wenn Menschen von Erziehung sprechen, so sprechen sie meistens von der Erziehung der Eltern und den Auswirkungen auf die Kinder. Ohne die Auswirkungen dieses Einflusses zu verkennen, ist doch eine der Hauptforderungen der Individualpsychologie die Selbsterziehung. Niemand muss zwangsläufig so bleiben, wie er geworden ist. Es gibt niemanden, dem man die Verantwortung für sich selbst übertragen kann. Sobald ein Mensch reif ist, sich selbst durch Selbsterkenntnis besser zu verstehen, hat er die Pflicht, seinem Leben die Richtung zu geben, die er selbst festlegt.

Es ist der eigenen Entwicklung hinderlich, immer wieder nach Entschuldigungen zu suchen und die Verantwortung für das eigene „So sein“ auf andere Menschen (vorzugsweise die Eltern) abzuwälzen. Schuldzuweisungen führen nicht weiter, denn sie wirken destruktiv und kontraproduktiv. Natürlich gibt es Eigenschaften, die man an sich selbst nicht so sehr schätzt. Gerade hier sollte die Selbsterziehung beginnen. Worauf es ankommt im Leben ist die Integration der nicht geliebten

Gegensätze und die Überwindung einer ablehnenden Haltung gegenüber sich selbst. Hinter der Forderung der Selbsterziehung steht die Meinung, Menschen können sich ändern. Niemand muss zwingend so bleiben, wie er im Laufe der Sozialisation geworden ist. Wir haben immer wieder die Möglichkeit, uns neu zu entscheiden: jeden Tag, jede Stunde, jede Minute.

Es liegt an jedem einzelnen selbst, sich Ziele zu setzen und sich damit eine Richtung im Leben vorzugeben. Es gibt wenig Starres und Festes um uns herum. Wo immer wir uns hinwenden, können wir in der Natur Bewegung und Veränderung feststellen. Im Tierreich beobachten wir die Entwicklung von der Raupe über die Verpuppung zum farbenprächtigen Schmetterling, den Wechsel der Jahreszeiten, der die Natur immer wieder neu einkleidet. Einzig der Mensch glaubt, er müsse, einmal so geworden wie er ist, sein ganzes Leben lang so bleiben - Welch ein fataler Irrtum! Nimmt er sich doch damit unendlich viele Chancen der persönlichen Entwicklung. **Der Mensch ist und wird.** Gerade der Aspekt des Werdens wird von vielen Menschen vernachlässigt.

Werden heißt permanentes Schaffen, sich immer wieder neu orientieren, die Perspektive verändern, der Welt mit neuen Augen begegnen. Selbsterziehung ist die Aufforderung, die eigene Meinung über sich selbst, über die anderen und über die Welt dann in Frage zu stellen, wenn sie uns blockiert oder wenn sie uns hinderlich ist.

## 8. Ermutigung

Die Methode der Ermutigung ist das grundlegende Prinzip im sozialen Umgang mit anderen Menschen. Wir sprechen vom Prinzip Ermutigung. Jeder soziale Kontakt zu einem anderen Menschen hat Einfluss auf dessen Stimmung bzw. beeinflusst seine Haltung und innere Einstellung. Eine ermutigende Haltung bestärkt einen Menschen in seinem Selbstwertgefühl und stärkt sein Selbstbewusstsein. Ein ermutigender Mensch hat ein hohes Maß an Selbstvertrauen und Selbstachtung. Er sieht die Welt mit positiven Augen und schaut auf die Fähigkeiten und Qualitäten des anderen. Zu lange schon leben wir in einer Atmosphäre der kritischen Haltung, der Fehlerbezogenheit, des Misstrauens und der Geringschätzung gegenüber unseren Mitmenschen.

Eine ermutigende Haltung respektiert den anderen Menschen in seiner Einzigartigkeit und ist nicht fehlerbezogen. Sie weist auf Stärken hin und vermittelt die Haltung: „Du bist o.k., so wie Du bist“. Sie lehnt den Menschen nicht ab, sondern respektiert ihn und nimmt als sozial gleichwertig an. Wir alle leben mit unseren Meinungen und Anschauungen, der Mensch ist, was er denkt. Meinungen und Anschauungen können grundsätzlich verändert werden. Dazu gehört die Bereitschaft, sich verändern zu wollen.

Wir alle wissen, dass wir nicht nur Stärken haben, sondern auch Schwächen. Eine ermutigende Haltung drückt sich dadurch aus, dass man seine Schwächen kennt und sie als entwicklungsbedürftige Fähigkeiten ansieht. Sich selbst zu kritisieren und immer wieder auf das Fehlen bestimmter Eigenschaften zu schauen, bringt nichts und ist in höchstem Maße schädlich. Neuorientierung und Entwicklung kann immer nur auf dem bereits Vorhandenen erfolgen. Deshalb ist es sinnvoll, auf seine Fähigkeiten, auf seine Qualitäten und Ressourcen zu schauen und diese als tragfähiges Fundament seiner eigenen „Menschwerdung“ anzuerkennen.

Eine ermutigende Haltung drückt sich nicht nur in der Kommunikation mit anderen Menschen aus, sondern auch im Umgang mit sich selbst. Sei Dir selbst ein guter Freund. Wir alle brauchen Ermutigung, vor allem unsere Kinder. Eltern suchen oft nach anderen Möglichkeiten in Umgang mit ihren Kindern. Das Prinzip Ermutigung leistet hier gute Dienste für alle Beteiligten. Eine ermutigende Haltung ist erlernbar und muss eingeübt werden, Jeder Neuanfang beginnt mit dem ersten Schritt. Erkennen Sie die Fortschritte ihres Kindes an, ermutigen Sie, auch wenn der gewünschte Erfolg ausbleibt; erkennen Sie auch den Versuch an. Lernen Sie mit positiven Augen zu sehen. Nichts ist nur negativ, es gibt auch immer einen positiven Ansatz. Wenn Sie Ihre Augen schulen und auf das Positive, auf den Versuch richten, werden Sie sehen, wie sich Ihre Umgebung verändert.

## 9. Gemeinschaftsgefühl

Wir alle sind Menschen kraft unserer biologischen Abstammung, aber wir werden erst zu Menschen in der menschlichen Gemeinschaft. Wir werden in bereits bestehende soziale Beziehungen hineingeboren. Orientierung finden wir in der Stellungnahme zur Umwelt bzw. zu den Menschen um uns herum. Die menschliche Gemeinschaft ist das soziale Bett, in das der Mensch hineingeboren wird und in dem er sich zurechtfinden muss. Die Gemeinschaft beeinflusst die Entwicklung in starkem Maße. Es gibt viele Beispiele, welche die Abhängigkeiten des Individuums von der Gemeinschaft deutlich werden lassen z. B. beim Erlernen der Sprache, die Versorgung im Kindesalter usw.

Der einzelne Mensch ist grundsätzlich auf die Zusammenarbeit mit anderen Menschen angewiesen. Wie wirkt sich nun diese Zusammenarbeit zwischen den Menschen auf die geistig-seelische Entwicklung eines Menschen aus? Der Mensch ist ein geistiges Lebewesen und geistige Erscheinungen bewegen sich in dynamischen Prozessen. Menschen wollen dazugehören, beitragen und nützlich sein. Im Laufe ihrer Sozialisation wird ein immer stärker werdendes „Ich“ ausgebildet. Die Konkurrenzgesellschaft verstärkt den Trend hinweg vom Gemeinschaftsgefühl hin zur individuellen Spezies. Viele Menschen beklagen im postmodernen Zeitalter den verstärkten Trend der Gesellschaft hin zur Ellenbogengesellschaft, zur Individualisierung und Entsolidarisierung.

Wir müssen lernen, uns wieder der menschlichen Gemeinschaft zuzuwenden, weg von der Ich-Bezogenheit, hin zur Wir-Bezogenheit.

Je stärker sich der einzelne Mensch aus der Gemeinschaft herausbewegt, um so stärker gerät er in die Isolation. Und damit stellt er sich selbst ins soziale Abseits.

In einer Konkurrenzgesellschaft ist es sehr schwer, sich dem Mitmenschen innerlich verbunden zu fühlen, verstärkt sie doch den Trend, ihn grundsätzlich als Rivalen zu betrachten. Konkurrenz und Rivalität werden eher als Bedrohung empfunden und führen zu einer Steigerung der Angst. Diese Einstellung vergiftet den Menschen. Es gibt dann keine Mitmenschen, kein Miteinander und keine Achtsamkeit für den anderen mehr. Die anderen werden zu Rivalen vor denen es gilt, sich in acht zu nehmen. Der persönliche Egoismus ist dann die vorherrschende Haltung. In einer subjektiv wahrgenommenen Welt ist es schwierig, von einer objektiv vorhandenen Wahrheit zu sprechen, die für alle Menschen Gültigkeit hat. Wenn es eine Wahrheit gibt, so kommt das Gemeinschaftsgefühl dieser Wahrheit am nächsten.

## 10. Soziale Gleichwertigkeit

Alle Menschen sind sozial gleichwertig. Sie sind nicht gleich und sie haben auch nicht die gleichen Pflichten und Verantwortungen, aber sie haben alle den gleichen Wert. Nach der relativen Durchsetzung der Forderung der politischen und rechtlichen Gleichheit merken wir jetzt, dass sich die Menschen danach sehnen, auch als sozial gleichwertige Lebewesen in einer Gemeinschaft zu leben. In einer demokratischen Gesellschaftsform fordern die Menschen ihre Anerkennung als sozial gleichwertige Menschen.

Die Basis der sozialen Gleichwertigkeit sind die Achtung, der Respekt und die Würde sowie die Anerkennung der biologische Grundlage jedes einzelnen Menschen. Auch wenn kein Mensch dem anderen gleicht und jeder ein einzigartiges Lebewesen ist, so sind wir doch alle gleichen biologischen Ursprungs. Auch die verschiedensten Berufsausübungen steigern nicht den menschlichen Wert. In einer demokratischen Gesellschaft ist wenig Platz für Denksysteme, die in den Kategorien oben und unten denken. Wir sollten lernen, stärker auf der horizontalen Ebene zu denken. Für Über- oder Unterlegenheit ist in diesem Modell kein Platz.

## 11. Ganzheitlichkeit des Menschen

Der anthropologische Ansatz in der Individualpsychologie geht davon aus, den Menschen in seinem Denken und Handeln als ganzheitliches Lebewesen anzusehen. Der Mensch ist nicht teilbar in verschiedene Kategorien, die selbständig und unabhängig voneinander handeln. Das Unterbewusstsein und das Bewusstsein sind keine autonomen Instanzen im menschlichen Dasein. Auch die Aufteilung in „Ich, Es und Über-Ich“ halten wir Individualpsychologen für nicht angemessen. Jedes Denken und Handeln drückt sich in allen Teilen im Menschen aus. Die Richtung, die ein Mensch seinem Leben gibt, lässt sich in all seinen Bewegungen erkennen. Sogar in den Träumen finden sich Aspekte des Lebensstils. Aus dieser Einstellung heraus wird deutlich, warum Alfred Adler seine Psychologie Individualpsychologie genannt hat, lat. individere = unteilbar. Der Mensch ist mehr als die Summe seiner einzelnen Teile. In seiner Ganzheit wird er zu einer schöpferischen Einheit, und damit wird der Mensch zu einer schaffenden Kraft.

## 12. Minderwertigkeitsgefühl und Geltungsstreben

„Das Minderwertigkeitsgefühl beherrscht das Seelenleben und lässt sich leicht aus dem Gefühl der Unvollkommenheit, der Unvollendung und aus dem ununterbrochenen Streben der Menschen und der Menschheit verstehen.“ (Adler) Jeder Mensch hat Minderwertigkeitsgefühle und strebt danach, sich Geltung zu verschaffen. Dieser Bewegung, dem Streben von unten nach oben, unterliegen wir alle, jeder in verschieden starkem Ausmaß. Das Minderwertigkeitsgefühl strebt förmlich nach Kompensation, d. h. es entsteht eine Kraft, die nach oben will. Diese Kraft, die alles daran setzt, sich um jeden Preis nach oben zu bewegen, schießt manchmal über das Ziel hinaus. Dann kommt es zu Überkompensation, wodurch ein erneutes Gefälle entsteht. Diesmal jedoch auf der anderen Seite.

So liegt jedem Geltungsstreben ein Drang zum vermeintlichen Ausgleich zugrunde, der sich aber niemals als wirklicher Ausgleich realisieren lässt. Minderwertigkeit wird immer subjektiv empfunden, oft als Resultat aus dem Vergleich mit anderen Menschen. Jeder Mensch ist einzigartig und als solcher auch einzigartig in seiner Erscheinung.

Dreikurs sagte einmal: „Sich minderwertig fühlen hat nichts damit zu tun, minderwertig zu sein“. Der einzige Weg aus der Minderwertigkeit heraus ist die Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit. „Ich bin ich. So wie ich bin, bin ich gut genug und Du auch“. Wir haben sehr selten das Gefühl bekommen, dass wir so wie wir sind gut genug sind. Schon in der Kindheit wurden wir immer wieder mit Anforderungen und Erwartungen überhäuft, so dass wir zu dem Schluss kommen mussten nicht gut genug zu sein; irgendwo fehlte immer irgendwie etwas.

### **13. Finalität**

Jedes menschliche Leben ist Bewegung, und jede Form der Bewegung ist an eine Richtung gebunden. Jeder Bewegung in eine Richtung liegt ein Ziel zugrunde. So lässt sich menschliches Verhalten sehr deutlich an seinen Zielen erklären. Jedes menschliche Verhalten ist zielgerichtet. Da sich Menschen auf der bewussten wie unbewussten Ebene bewegen, sind es gerade die unbewussten Ziele, die uns oft in Schwierigkeiten bringen. Die unbewussten Ziele sind für jeden einzelnen sehr schwer nachzuvollziehen, setzt dies doch einen tieferen Einblick in den eigenen Lebensstil voraus. Wer sich mit seinem Lebensstil beschäftigt hat, für den ist es leichter, seine unbewussten Ziele besser zu verstehen. Mit bewussten Interventionen kann er Abhilfe schaffen und die Wirkung des Unbewussten minimieren.

Mit der Möglichkeit, sich bewusste Ziele zu setzen, wirken wir den unbewussten entgegen. Wer sich mit der Frage beschäftigt: „Was möchte ich?“, dem liegt daran, eine Antwort darauf zu finden. Die Antwort gibt die Richtung an, in die er sich bewegt. Menschen, die sich bewusst für ein Verhalten entscheiden können, haben einen größeren Verhaltensspielraum.

Jede bewusste Entscheidung bezüglich des Verhaltens gibt einen größeren Freiraum und mehr Gestaltungsmöglichkeit. Wer ein breites Repertoire an Verhaltensmöglichkeiten hat, der kann sich bewusst immer für die eine oder andere Verhaltensweise entscheiden. Darin liegt ein großes Stück persönliche Freiheit. Nicht dem eigenen Verhaltensautomatismus unterworfen zu sein, sondern sich willentlich und bewusst für ein bestimmtes Verhalten zu entscheiden, das zeichnet einen freien Menschen aus. Das ist Ausdruck einer Persönlichkeit.

Menschliche Interaktion besteht immer aus Aktion und Reaktion. Jede Aktion löst eine Reaktion aus. Meistens gibt die Aktion der Reaktion die Richtung an, in die sie sich bewegen muss. Deshalb ist der Agierende immer im Vorteil. Er hat den größeren Gestaltungsspielraum. Derjenige, der reagiert, ist weniger frei, als der Agierende, da er sich in seiner Reaktion auf die zuvor stattgefundenene Aktion zubewegt. Wer sich reaktiv verhält, der gibt dem anderen Macht über sich selbst. Der Agierende setzt einen Rahmen, in dem sich der Reagierende immer bewegt. Ein Aussteigen ist nur möglich über die bewusste Entscheidung und Zielsetzung.

Menschen, die sich selbst Ziele setzen, machen sich weniger abhängig von anderen. Ein Mensch, der für sich die Grundsatzentscheidung getroffen hat, freundlich und fest seine Meinung zu vertreten, der wird sich von niemandem provozieren lassen und auch nicht mit einer reaktiven Verhaltensweise antworten. Seine bewusst getroffene Entscheidung, sich nach seinen gewählten Kriterien zu verhalten, macht ihn unabhängiger von den äußeren Einflüssen.

## 14. Familienkonstellation

Eine große Rolle im Laufe der Menschwerdung spielen der eigene Lebensstil und die Umstände, unter denen er entstanden ist. Während der ersten Kinderjahre wird der Lebensstil gebildet. Die familiären Umstände bzw. das familiäre Milieu spielen bei der Bildung des Lebensstils eine Rolle, sind jedoch nicht ausschließlich verantwortlich für den Lebensstil. Es sind einmal das soziale Umfeld, die familiäre Situation und die eigene schöpferische Kraft des kleinen Kindes, die bei der Bildung des Lebensstiles entscheidend sind.

In jeder Familie gibt es einen bestimmten familiären Charakter oder bestimmte Verhaltensweisen, die unterstützt werden, und andere, die als weniger förderlich und dienlich abgelehnt werden. So gibt es z.B. Familien, die sehr leistungsorientiert sind. Wie das Kind mit dieser Leistungsorientierung umgeht, ist entscheidend von seiner eigenen Antwort abhängig. Wenn es sich zugehörig fühlt und sich stark mit der Familie identifiziert, wird es versuchen, dem Anspruch gerecht zu werden und es wird große Anstrengungen unternehmen, Leistung zu erbringen. Bei weniger starkem Zugehörigkeitsgefühl und weniger Identifizierung mit der Familie wird es sich dem Leistungsanspruch verweigern und eine Gegenposition ergreifen.

Eine wichtige Rolle in der Charakterbildung nimmt für die Individualpsychologen auch die Stellung innerhalb der Geschwisterreihe ein. Die verschiedenen Stellungen als Einzelkind, Erstgeborener, Zweitgeborener, Dritter oder Jüngster haben einen Einfluss auf die Charakterbildung, der nicht zu unterschätzen ist.

- **Einzelkinder** können sehr leicht verwöhnt werden, da sie das einzige Kind sind, sie brauchen die Liebe der Mutter nicht mit einem anderen zu teilen. Da sie alleine aufwachsen, könnten sie Probleme damit haben, anderen Menschen etwas zuzugestehen, was sie für sich als selbstverständlich ansehen.
- **Erstgeborene** werden oft mit Verantwortung beladen, da sie die älteren sind. Sie neigen dazu, die Macht der Autorität anzuerkennen. Sie werden durch die Geburt weiterer Geschwister entthront und müssen die Aufmerksamkeit und die Liebe der Mutter mit einem anderen Kind teilen.

Je kürzer der Abstand zwischen den Geschwistern um so stärker der Kampf (= Konkurrenz) zwischen ihnen. Kinder suchen sich ihre Rollen aus und lassen sich diese durch das elterliche Verhalten bestätigen, ohne dass die Eltern dies merken. Jedes Kind sucht sich seine Rolle, in der es sich Geltung erhofft. So wird ein Kind nicht eine Rolle übernehmen wollen, die von einem anderen Geschwisterkind schon besetzt ist. Es kommt nicht von ungefähr, dass zwei Geschwister sich oft genau entgegengesetzt entwickeln. Ist der eine ein guter Sportler, so wird der andere dieses Gebiet meiden. Ist der eine ein guter Musiker, so wird der andere dieses Gebiet meiden. Jeder sucht sich eine Rolle, mit der er sich die meiste Geltung verschaffen kann.

## 15. Prägungen und Familienmotto

Wir alle sind Kinder in einer alternden Haut. Oft sind wir nicht so erwachsen, wie wir es gerne sein möchten. Der Einfluss der Kindheit auf die Sicht des Erwachsenen wird heute von fast allen psychologischen Richtungen gleichermaßen geteilt. Auch die Individualpsychologie widmet der Kindheit einen breiten Raum. Wir wollen jedoch nicht in der Kindheit und in der Analyse verharren, sondern diese anschauen, erkennen und daraus für die Zukunft lernen. In jeder Familie gibt es ein ungeschriebenes Familienmotto. Dieses Motto begleitet uns ein Leben lang. Ein Kind, das in einer Familie aufwächst, in der Leistung eine besondere Rolle spielt, muss sich mit diesem Leistungsanspruch auseinandersetzen. Es kann sein, dass dieses Motto Ansporn für gute Leistungen ist und Motor für unermüdliches Streben. Ein Mensch fühlt sich nur dann gut genug, wenn er gute Leistungen bringt bzw. der Beste ist. Eine andere Form sich mit diesem Leistungsanspruch auseinanderzusetzen, ist die Festlegung auf die Gegenposition. Hier verweigert sich das Kind und sucht sich seinen Platz, indem es sich dem Familienmotto widersetzt.

Diese Stellungnahme des Kindes hat Auswirkungen auf die spätere schulische Laufbahn und auf die Berufsausübung, die in ihrem Ausmaß nicht zu unterschätzen ist.

Prägungen aus der Kindheit begleiten uns das ganze Leben hindurch. Schwierigkeiten beginnen dann, wenn wir Prägungen nicht erkennen, nicht wahrnehmen und nicht darüber sprechen. Die Partnerschaft ist oft das „Schlachtfeld“ für das Zusammentreffen von unbewussten Prägungen, die zu Spannungen führen, die vermeidbar sind. Wer in der Partnerschaft die Prägungen des anderen kennt, der besitzt Möglichkeiten, bewusst damit umzugehen. Prägungen drücken sich häufig in einer Erwartungshaltung aus. Wir gehen davon aus, dass der Partner schon weiß, was mir wichtig ist und was mir gut tut. Wir leben mit der Annahme, dass der andere mir meine Wünsche von den Augen ablesen müsste. Doch diese Haltung führt zu Missverständnissen und Konflikten. Der einfachere Weg ist, deutlich auszusprechen, was man sich wünscht. Dann hat der Partner eine Reaktionsmöglichkeit. Er kann dazu Stellung beziehen und sich entscheiden, ob er diese Wünsche erfüllt oder nicht.

## 16. Ermutigung und Lob

Während Lob sich mehr auf den Erfolg einer Leistung bezieht, ist Ermutigung auf die Handlung an sich bezogen, ohne den Erfolg besonders hervorzuheben. Lob finden wir meistens angebracht, wenn wir eine Leistung besonders hervorheben wollen.

Diese Leistungsbezogenheit von Lob fördert die Abhängigkeit und macht süchtig. Wenn Lob ausbleibt, wirkt sich dies negativ auf die Motivation aus, die Leistung lässt nach oder verkehrt sich ins Gegenteil, in eine Leistungsverweigerung. Lob führt nicht zu einem selbstbewussten und mutigen Menschen und nicht zu einem Menschen, der an sich glaubt. Sein Selbstwertgefühl hängt sehr stark von dem Lob der anderen ab. Fällt das Lob einmal weg, tritt Resignation ein und der Misserfolg nimmt zu. Lob macht abhängig von Personen, etwa von Autoritäten. Sie kennen bestimmt die Anerkennung (Lob) durch einen Vorgesetzten. Sie wiegt stärker als das Lob eines Kollegen.

Lob drückt sich z.B. aus in den Worten „toll, gut gemacht, bravo“, loben kann man nur, wenn die Handlung einen Erfolg zum Ausdruck bringt. Wenn die Handlung in einen Misserfolg mündet, fällt es uns schwer, ein Lob auszusprechen. Hier setzt die Ermutigung ein. Die ermutigende Haltung bestärkt den Menschen, es noch einmal zu versuchen, auch wenn diese Handlung schiefgegangen ist. Ermutigung heißt: Mut machen, auch wenn's danebengeht. „Probier's noch einmal. Übung macht den Meister. Es war gut, dass du es probiert hast. Das nächste Mal kannst du es anders machen.“ Ermutigung bezieht sich immer auf die Lernfähigkeit des Menschen und spricht ihm Mut zu in einer Situation, die nicht an einen Erfolg gebunden ist.

Loben macht abhängig und führt nicht dazu, etwas Neues auszuprobieren. Der Gelobte sichert sich sein Lob, indem er sich nur auf seinem speziellen Gebiet bewegt, der Erfolg ist absehbar und tritt ein. Lob führt letztendlich zur Sicherung und zu einer perfektionistischen Haltung in einem Spezialgebiet. Ist der Erfolg auf diesem Gebiet irgendwann einmal nicht mehr gesichert, fällt der Mensch in ein tiefes Loch.

Ermutigung richtet sich dagegen an die Fähigkeiten des Menschen und bekommt so einen inneren Bezug zur Person. Eine ermutigende Haltung führt dazu, den anderen in seinem inneren Wesen zu verstärken und zu bestätigen. Sie respektiert den anderen in seinem inneren Wesen und stärkt sein Selbstvertrauen. Das Selbstwertgefühl des Menschen ist von seinen inneren Fähigkeiten abhängig und nicht von der Anerkennung durch andere Menschen. Bleibt die Ermutigung aus, so geht der Glaube an die eigenen Fähigkeiten nicht verloren. Das Selbstwertgefühl wird nicht als abhängig empfunden von der äußeren Reaktion. Auch ein Misserfolg führt nicht zu einer persönlichen Krise, weil die inneren persönlichen Faktoren (Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Selbstachtung, Selbstbewusstsein) stabilisierend wirken.

## 17. Nahziele

Wenn Menschen störendes Verhalten zeigen, verbinden sie damit immer ein bestimmtes, unmittelbares Ziel. Im Gegensatz zu den Konflikten, die sich aus dem Lebensstil ergeben und die auf einer längeren Zeitschiene wirken, werden die Nahziele immer in Situationen angewandt, die von Angst und Unsicherheit beherrscht sind. Diese Verhaltensweisen sind immer wieder reproduzierbar. Die fünf nachfolgenden Nahziele zeigen den Grad eines entmutigenden Menschen mit zunehmender Stärke an. Ein Mensch, der relativ wenig entmutigt ist, bewegt sich im Bereich der Ausrede. Je stärker der Entmutigungsgrad, desto stärker die Reaktion, bis hin zum Rückzug, zur Abkehr von den Mitmenschen.

### **Nahziele:**

1. Ausrede
2. Aufmerksamkeit
3. Machtkampf (Überlegenheit)
4. Rache (Vergeltung)
5. Rückzug ( sich aufgeben)

Ein Barometer zum Erkennen der einzelnen Ziele liegt darin, sich selbst zu fragen, welches Gefühl bei mir selbst in der Situation vorherrscht. Die Situation der Ausrede braucht nicht näher erläutert



zu werden. Wenn Sie sich selbst gestört fühlen und sich leicht ärgern, handelt es sich bei dem störenden Verhalten wahrscheinlich um das Gewinnen der Aufmerksamkeit. Wenn Sie fühlen, dass Sie jetzt ein Machtwort sprechen sollten, stehen Sie mitten im Machtkampf. Und wenn Sie das Gefühl haben: „Na warte, Dir werde ich's zeigen“, oder wenn Sie Ihr Handeln abhängig machen von einer Situation, die schon längst vorbei ist, dann wissen Sie, dass Ihr Motiv das der Rache ist. Menschen, die sich immer zurückziehen und lieber alleine sein wollen, sind in höchstem Maße entmutigt. Das kann sich bis zur Menschenscheu steigern und endet in der Isolation und in der Einsamkeit.

Die Anwendung eines der Nahziele ist immer auch als Hilferuf zu verstehen Menschen, die diese Mittel anwenden, wissen es nicht besser und brauchen Hilfe. Eine brauchbare Antwort auf diese Herausforderungen ist es auszusteigen und sich nicht auf diese Herausforderungen einzulassen. Jeder Ausstieg durch eine kreative Verhaltensweise führt zu weniger Leid und zu weniger Aggression. Ich weiß, dass wir wenig geübt sind, aus diesen Problemfeldern auszusteigen. Und trotzdem ist es wichtig auszusteigen und sich nicht auf diese Spiele einzulassen. Vielleicht könnte der erste Schritt darin bestehen, sich einfach abzuwenden und sich nicht mehr darauf einzulassen.

## 18. Prioritäten

Die Persönlichkeitstheorie der Prioritäten ist eine hilfreiche Konstruktion, die zum besseren Verständnis von Verhaltensweisen führt. Jeder Mensch ist einzigartig in seiner individuellen Erscheinung. Und trotzdem gibt es Persönlichkeitsmerkmale, die jeder Mensch in unterschiedlicher Ausprägung kultiviert hat. Die Typologisierung in Prioritäten ist eine hilfreiche Arbeitsmethode, die zielführend ist bei der Erfassung der polaren Entwicklungstendenzen eines Menschen. Jede Priorität hat ihre positiven, aber auch ihre negativen Aspekte. Bei genügend Mut, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstachtung kommen die positiven Aspekte der Priorität zum Ausdruck. Bei Angst steht eine Vermeidungshaltung im Vordergrund, die sich steigernd zu einem starken Leidensdruck führen kann. Hier kann ein Erkennen der zielgerichteten Verhaltensweise den Leidensdruck mindern. Es ist sinnvoll und nützlich, dass jeder Mensch seine Priorität kennt und sie in den wechselnden Situationen des Lebens als zu ihm gehörig akzeptiert. Es ist nicht sinnvoll, die eigene Priorität zu verleugnen. Versuchen Sie nicht, Ihre Priorität abzulegen. Sie würden eine andere ergreifen, deren negative polare Struktur Ihnen ebenfalls zu schaffen machen würde. Jede der vier Prioritäten hat ihre polaren Seiten, d.h. ihre positive und auch ihre negative Wirkung. Sehen Sie die positiven Auswirkungen als gutes Fundament ihrer Persönlichkeit an. Die negativen Seiten können Sie bearbeiten, so dass Ihre Persönlichkeit wieder wachsen und reifen kann.

Prioritäten:	Wunsch nach:	Vermeidung von:
1. Bequemlichkeit	Gemütlichkeit	Druck, Stress, Verantwortung
2. Gefallen wollen	Liebe	Ablehnung, unerwünscht sein
3. Kontrolle	Sicherheit, Eigenständigkeit	Unerwartetem, lächerlich sein, ausgeliefert sein
4. Überlegenheit	Bedeutung haben	Bedeutungslosigkeit, durchschnittlich sein

Wir leben in ständig wechselnden Situationen. Jeder Mensch setzt alle vier Prioritäten unterschiedlich stark und situationsbedingt ein. Und doch gibt es eine Grundstruktur, die sich im Handeln des Menschen offenbart. Diese Grundstruktur zu erkennen, sie als einen Teil der individuellen Persönlichkeit zu akzeptieren und sich mit ihr anzufreunden, nur das kann der Sinn hinter dem Modell der Prioritäten im individualpsychologischen Sinne sein.

## 19. Neurosen (Soziosen)

Eine Definition von Neurosen scheint auf den ersten Blick nicht so einfach. Neurosen gelten als etwas Pathologisches, etwas nicht Normales. Es gibt viele Sozialpsychologen, die die These vertreten, dass wir in einer neurotischen Gesellschaft leben. Ich wage sogar zu behaupten, es gibt niemanden in unserer Gesellschaft, der nicht neurotisch ist. Es wird Zeit, diesen Gedanken mit etwas mehr Leichtigkeit anzunehmen und ihn als Arbeitsgrundlage für die weitere persönliche Entwicklung zu begreifen.

Die Individualpsychologie sieht die Neurose immer im Zusammenhang mit sozialen Problemen, deshalb sprechen wir von „Soziosen“. Die Soziose ist angesiedelt zwischen dem Minderwertigkeitsgefühl und dem Geltungsstreben. Sie drückt sich auf der Verhaltensebene aus, verursacht durch falsche Denkkonzepte im kognitiven Bereich. Neurotisches Verhalten ist sehr stark symptomorientiert und drückt sich in einer Vermeidungshaltung aus.

Typische Symptome sind z.B. Stottern, Schweißausbrüche, Hautreizungen, Migräne, Durchfall usw. Sie treten oft in Erscheinung, um bestimmten Aufgaben, gestellten Anforderungen auszuweichen. Symptome werden als Begründung angeführt, um der Aufgabe auszuweichen. Die Symptomatik kann sich im Laufe der Zeit verfestigen, dass diese zu einer organischen Krankheit führt.

Neurotisches Verhalten wird sichtbar im Handeln und in der sprachlichen Ausdrucksweise: „Ja..., aber.“ Sie stellt ein Sicherungssystem dar, mit dem sich Menschen herausreden bzw. entschuldigen. Diese, sich auf der unbewussten Ebene abspielenden Prozesse, sind ohne Hilfe von außen für den Menschen sehr schwer erfassbar. Hilfe kann nur auf der kognitiven Ebene erfolgen. Jede Symptombehandlung ist zum Scheitern verurteilt. Nach Meinung der Individualpsychologen kann man eine Soziose (Neurose) nicht auf der Verhaltensebene (Symptomebene) auflösen. Eine Heilung kann nur auf der kognitiven Ebene erfolgen. Eine reine Symptombehandlung kann zwar zur vorübergehenden Gesundung führen, es besteht jedoch eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass neue Symptome herausgebildet werden.

Für die Symptome fühlt sich der Mensch meist nicht verantwortlich. Er sieht sich als Opfer seiner Symptome. Eine behutsame Heranführung an die Lebensaufgaben, eine verstärkte Übernahme von Verantwortung für das eigene Handeln, kurz, eine Hinführung an die sozialen Aufgaben, dies sind Maßnahmen, die den Gesundungsprozess fördern. Es geht darum, hinter die Symptome zu schauen und die zielgerichtete Symptomanwendung dem jeweiligen Menschen bewusst zu machen. Nur ein bewusster Umgang mit der Zielsetzung kann zu einer anhaltenden Veränderung führen.

## 20. Das Unbewusste

Adler sieht im unbewussten Handeln keine autonome Instanz. Jegliches Handeln des Menschen, jede Bewegung ist Ausdruck seines Lebensstiles und seiner einzigartigen Persönlichkeit. Dies drückt sich im Bewussten, im Unbewussten, sowie in Träumen aus. Jeder Mensch ist ganzheitlich zu betrachten. Die Unterteilung des Menschen in verschiedene Instanzen (Ich, Es, Über-Ich, Bewusstes, Unbewusstes) lehnt Adler ab. Für ihn ist der Mensch in seiner Gesamtheit als einzigartiges Lebewesen zu verstehen.

In unserem Verhalten gibt es sehr viele unbewusste Momente, und das ist gut so. Stellen Sie sich vor, Sie kommen während des Autofahrens in eine brenzlige Situation und sollten nun ganz bewusst jede getroffene Entscheidung auf der körperlichen Ebene umsetzen - Ihr Reaktionsvermögen wäre sehr stark eingeschränkt. Es gibt Situationen, in denen es sinnvoll ist, auf der Verhaltensebene zu funktionieren, ohne den bewussten Verstand einzuschalten. Aber es gibt auch Situationen, in denen diese unbewussten Muster uns stören und wir unter ihnen leiden. In solch einem Falle ist es sinnvoll, dieses Muster zu erkennen und zu verändern. Die Veränderung kann nur auf der bewussten Ebene geschehen, unbewusste Muster haben wir jahrzehntelang trainiert und eingeübt. Sie sitzen so fest, dass sie ohne unser bewusstes Zutun ablaufen. Wenn wir Änderungen in diesen unbewussten Prozessen erzielen wollen, so müssen wir immer wieder ganz bewusst Entscheidungen treffen und unser Verhalten steuern. Nur durch konsequentes Üben und Trainieren, d.h. durch Umsetzung einer bewusst getroffenen Entscheidung, lässt sich das unbewusste Muster verändern.

**Erkennen - bewusst entscheiden - einüben** (trainieren). Das ist der Weg aus dem Dilemma.

## Schlussbetrachtung

Ich halte die Individualpsychologie nicht für die ultimative Wahrheit, die alle anderen Denkmodelle und geistigen Konzepte übertrifft. Sie ist eine ethische, sozialphilosophische Gebrauchpsychologie, die durch ihren praktischen Nutzen für jeden erfahrbar und anwendbar ist. Sie ist eine tiefenpsychologische Schule, die allgemeingültige, positive, humanistische Werte vermittelt und richtungweisend für das neue Jahrtausend sein wird.

Das Encouraging-Training bietet für jeden neue Perspektiven. Nach meinen persönlichen Erfahrungen zeigt sich immer wieder, dass gerade die längerfristige Arbeit an sich selbst einen größeren Erfolg beschert als die kurzfristigen, auf ein einmaliges Ereignis hinauslaufenden Einzelaktionen. Das permanente Arbeiten an sich, an verinnerlichten Glaubenssätzen, an verinnerlichten Meinungen und Wahrnehmungen, schafft dauernde Veränderungen und zeigt Alternativen auf, die man früher nicht gesehen hat. Encouraging heißt, dass Menschen erkennen, dass sie selbst Schöpfer ihrer eigenen Umstände sind. Es heißt auch, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen und sie zu beantworten. Encouraging fragt immer nach dem eigenen Anteil und ist verbunden mit der Frage: „Was kann ich tun?“ Schuldzuweisungen sind der falsche Weg, der nur vor der Beschäftigung mit dem eigenen Ich ausweicht.

Das Encouraging-Training dient nicht nur zur Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit, sondern ist auch als präventive Gesundheitsmaßnahme sinnvoll und nützlich. Die psychosomatische Medizin leugnet nicht den Zusammenhang zwischen seelischem und organischen Leiden. Wenn dieser Zusammenhang besteht, dann ist es logisch, dass es aus diesem Zusammenhang heraus auch eine Verhütung bzw. präventive Gesundheitsmaßnahme geben muss. Deshalb muss es im Interesse eines jeden Gesundheitswesens liegen, diese präventive gesunde Haltung bei möglichst vielen Menschen zu erreichen. Auch aus volkswirtschaftlichen Kostengründen ist eine seelisch-hygienische Haltung zu fördern und zu unterstützen. Die Auswirkungen dieser Präventivmaßnahmen auf die psychische und physische Gesundheit sollte man nicht leichtfertig unterschätzen.

Das Encouraging-Training bietet die Möglichkeit, einen hygienischen Umgang mit der eigenen Psyche zu pflegen. Wir Menschen haben die Wahlfreiheit, die Welt durch die negative oder durch die positive Brille zu sehen. In der polaren Struktur, in der wir leben, gibt es niemals nur eine Seite der Medaille, es gibt immer auch die andere Seite. Wir können uns an der Krankheit orientieren oder an der Gesundheit. Wir können auf die Schwierigkeiten im Leben schauen oder uns mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit den Herausforderungen des Lebens stellen. Richten wir unseren Blick auf die Gesundheit und auf die Schönheit in unserem Leben, auf die Dinge, die uns das Leben erleichtern und verschönern.