

Individualpsychologie

Der Neurotiker hat ständig das Gefühl, minderwertig zu sein

Anfang des 20. Jahrhunderts dominierten Sigmund Freuds Theorien die Psychotherapie. Sie konzentrierten sich auf die Triebe, das Unbewusste und die Auswirkungen von Kindheitserlebnissen. Alfred Adler war der erste Analytiker, der die Tiefenpsychologie erweiterte, weil er der Meinung war, dass die Psyche auch durch aktuelle und dem Bewusstsein zugängliche Einflüsse sowie durch die soziale Umgebung geformt wird.

Bruno Landolt

Aus dieser Erkenntnis entwickelte Adler seinen eigenen, «Individualpsychologie» genannten Ansatz. Adlers Interesse galt dem Phänomen der Minderwertigkeitsgefühle sowie an den positiven und negativen Effekten des Selbstwertgefühls wurde durch die Arbeit mit körperbehinderten Patienten geweckt. Als er untersuchte, wie sich «Organminderwertigkeit» auf die Leistung und das Selbstgefühl der Betroffenen auswirkte, stellte er starke Unterschiede fest. Einige seiner Patienten erbrachten große sportliche Leistungen – offenbar wirkte die Behinderung auf sie stark motivierend. Andere Patienten hingegen fühlten sich wegen ihrer Behinderung minderwertig und taten kaum etwas, um ihre Lage zu verbessern. Adler erkannte, dass sich diese Unterschiede darauf zurückführen ließen, wie die Betroffenen sich selbst sahen – mit anderen Worten auf ihr Selbstwertgefühl.

Adlers Erkenntnis:

Jedes Kind fühlt sich unterlegen, weil es von stärkeren, klügeren Erwachsenen umgeben ist.

Unterlegenheitsgefühle motivieren uns dazu, etwas Erreichten zu wollen.

In einer ausgeglichenen Psyche lindern Erfolge Gefühle der Minderwertigkeit und Selbstvertrauen entwickelt sich.

In einer unausgeglichenen Psyche mindern Erfolge das Minderwertigkeitsgefühl nicht und ein Minderwertigkeitskomplex entsteht.

Minderwertigkeits- und Überlegenheitskomplex

Adler zufolge ist das Gefühl, minderwertig zu sein, eine universelle menschliche Erfahrung, die in der Kindheit wurzelt. Kinder fühlen sich natürlicherweise unterlegen, weil sie ständig von größeren, mächtigeren Menschen umgeben sind. In der Regel versucht ein Kind, den «Großen» nachzueifern, sich zu entwickeln und die gleichen Fähigkeiten zu erwerben wie

sie. Kinder und Erwachsene mit einer gesunden, ausgeglichenen Persönlichkeit gewinnen Selbstvertrauen, wenn sie ein Ziel erreichen. Das Minderwertigkeitsgefühl löst sich auf, sobald die nächste Herausforderung bevorsteht – ein kontinuierlicher Prozess psychischen Wachstums. Menschen mit einem körperlichen Handicap jedoch entwickeln möglicherweise ein Gefühl genereller Minderwertigkeit, das zu einer unausgeglichenen Persönlichkeit und einem «chronischen Minderwertigkeitskomplex» führt. Adler fand auch einen «Überlegenheitskomplex», der sich in dem unaufhörlichen Streben nach Erfolg äußert. Erreichte Ziele stärken dann nicht das Selbstvertrauen, sondern verstärken die Abhängigkeit von äußerer Anerkennung. In den Gedanken der Betroffenen könne sich das so auswirken, dass die eigene Leistung zum Ausgleich stark übersteigert gesehen wird. Eine Sportlerin bei den Paralympics könnte von dem starken Wunsch motiviert sein, ihre Einschränkung durch besondere Leistungen wettzumachen. Adler nannte dies «kompensieren».

Ansatz Individualpsychologie

1896 William James erklärt, das Selbstwertgefühl hänge von dem Verhältnis zwischen Erreichten und unerreichten Zielen ab.

1902 Charles Horton Cooley prägt den Begriff «Spiegelselbst». Unsere Vorstellung von uns selbst basiere auf dem Bild, das andere unserer Meinung nach von uns haben.

1943 Abraham Maslow sagt, wir müssen nicht nur selbst etwas leisten, sondern brauchen auch den Respekt anderer, um uns wohlfühlen zu können.

1960er-Jahre Der britische Psychologe Michael Argyle postuliert, dass das Selbstwertgefühl durch den Vergleich mit anderen entsteht. Wir fühlen uns besser, wenn wir uns für erfolgreicher als andere halten.



Alfred Adler

(* 7. Februar 1870 in Rudolfsheim bei Wien. † 28. Mai 1937 in Aberdeen, Schottland) war ein österreichischer Arzt und Psychotherapeut. Alfred Adler ist der Begründer der Individualpsychologie.

Beinahe wäre Adler schon im Alter von fünf Jahren an einer Lungenentzündung gestorben. Er wuchs in Wien auf. Adler studierte Medizin und spezialisierte sich zunächst auf Augenheilkunde, bevor er sich der Psychologie zuwandte. 1897 heiratete er Raissa Epstein, eine russische Intellektuelle und Aktivistin. Gemeinsam hatten sie vier Kinder. Adler gehörte zu den ersten Mitgliedern der von Sigmund Freud gegründeten Psychoanalytischen Vereinigung und war 1911 der Erste, der sie verließ. Denn er war überzeugt, dass soziale Einflüsse die menschliche Psyche ebenso formen, wie unbewusste Triebe es tun. Nach dem Bruch mit Freud gründete Adler den «Verein für freie Analyse». Adlers Lehre hatte eine große, eigenständige Wirkung auf die Entwicklung der Psychologie und Psychotherapie im 20. Jahrhundert. 1932 verließ er Österreich und siedelte in die USA über. Bei einer Vortragsreihe an der Universität von Aberdeen erlitt er 1937 einen tödlichen Herzanfall.

Quelle: Das Psychologie Buch / wikipedia.org

Daten: 07.02.1870,14:00 Uhr, A-Wien

Radix-Horoskop Alfred Adler

