

Was ist schon normal? - Ein Erklärungsversuch zur Individualpsychologie

Oh je, schon wieder eine neue Psychologierichtung, denken Sie sicherlich, bloss nicht. Jetzt haben wir uns an Freud und seine Aussagen, an Jung und seine Traumdeutung sowie an die systemische Therapie und systemische Aufstellungen gewöhnt, schon kommt wieder etwas Neues daher. Lassen Sie sich überraschen, Neues kann spannend sein, Neues kann neue Blickwinkel eröffnen. Na ja, und die Individualpsychologie (IP) ist so ca. 100 Jahre alt. Adler selbst fand in späteren Jahren den Begriff der IP etwas unglücklich gewählt. Er fand Begriffe wie Holismus oder ganzheitliche Psychologie treffender. Doch ich beginne jetzt lieber von vorne:

Alfred Adler begründete um 1910-1920 die IP, er überwarf sich dabei mit Freud. Rudolf Dreikurs entwickelte die IP ab ca. 1940 in den USA weiter. Als **Pragmatiker und Praktiker** war es beiden wichtig, die Menschen im **Alltag** "abzuholen". Ihre Sorgen und Nöte bei der Arbeit und zuhause brauchten Lösungen.

Adler fiel auf, dass alle Menschen Ziele verfolgen, die meisten davon unbewusst. Er entschlüsselte dieses Phänomen. Aktuellste Forschungen von Gerhard Roth und Manfred Spitzer untermauern übrigens mit modernster fMRT diese 100 Jahre alten Thesen. So erscheint es Adler sinnvoll im alltäglichen Leben nach dem "Wozu?" zu fragen anstatt nach dem "Warum?". Die Frage nach dem "Warum" bedeutet eine Rückwärtsrichtung im Leben, die Menschen leben jedoch vorwärts, in die Zukunft. So ist es sinnvoll, nach dem "Wozu" zu fragen, also die Richtung zu ergründen, wo es hingehen soll.

Im Laufe der Jahre folgten immer neue Erkenntnisse in der IP, so z.B. der schlichte Satz: "Wir alle sind Kinder in einer alternden Haut." Was hat das mit Zielen zu tun? Ziele eines Menschen und seine Art zu leben bilden sich in der frühesten Kindheit. Zu dieser Zeit hat das Kind mit seiner Lebenserfahrung von ca. 3 - 4 Jahren seine **(Über)Lebensstrategien** festgelegt. Heute lebt das Kind/der Erwachsene unbewusst danach. Daher: "Wir sind alle Kinder in einer alternden Haut."

Sie brauchen ein **Beispiel**:

Stellen Sie sich vor, ein Kind erlebt immer wieder Zurückweisung, wenn es um Hilfe bittet. Es gibt viele Strategien, die es entwickeln könnte. Nehmen wir an, es hat sich für folgende Vorgehensweise entschieden: "Ich muss alles selber machen, mir hilft ja doch keiner. Auf andere ist kein Verlass." Dann macht der erwachsene Mensch das daraus: "Egal wann und wo, ich muss alle Arbeiten selbst machen. Wenn ich etwas an andere gebe, muss ich das unbedingt kontrollieren, denn auf andere ist kein Verlass. Am besten mache ich es gleich selber." Sicherlich ist Ihnen aufgefallen, dass Sie solche Menschen aus Ihrem Alltag kennen. Die, die nichts abgeben können, die sich scheinbar unentbehrlich machen. Dann wissen Sie auch, dass

diese Strategie geradewegs in die Überforderung und Überarbeitung führen.

Angenommen, eine **Führungskraft** zeigt ein derartiges Verhalten, so ist das für sie selbst und für die direkten Mitarbeiter negativer Dauerstress. Alle sind immer in Aktion. Jeder muss funktionieren, und das auch noch perfekt. Das verschärft die Situation um einiges. Hier sind Änderungen notwendig, um das wichtigste Kapital des Unternehmens zu schützen: alle Mitarbeiter.

Ich hoffe, Sie haben jetzt eine rudimentäre Grundidee von der IP. Sie haben verstanden, IP erzielt in allererster Linie Lösungen und Wirkung(en), die praktikabel und alltagstauglich sind. Sicherlich finden Sie in jedem Fachbuch eine fachlich fundierte Definition, doch was nützt das im Alltag und was bringt es für die Alltagstauglichkeit. Das war der 1. Schritt.

Die IP betrachtet den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit, Unteilbarkeit und vor allem seiner Einzigartigkeit. Der Mensch ist eingebettet in sein soziales Umfeld von **Privat- und Berufsleben**. Mit diesem steht er ständig in Austausch und Wechselwirkung.

Sie haben noch Fragen dazu: Rufen Sie mich an, schicken Sie mir eine E-Mail oder nutzen Sie das Kontaktformular. Ich antworte.