

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Alfred Adler

(1870 – 1937)

Inhalt Heft 101

- Adlers Leben und Wirken
- Wien zu seiner Zeit
- Wichtige Begriffe der IP
- Die holistische Sicht
- Sein Konzept von Lebensstil
- Selbstwert- und Gemeinschaftsgefühl
- Anwendung in der Laufbahnberatung

Selbstwert und Minderwertigkeitsgefühle

Andrea Hillenbrand erläutert die Entwicklung von Selbstwert, von klein auf, und den Zusammenhang mit Minderwertigkeitsgefühlen aus Adler-Sicht.



Andrea Hillenbrand
ist Psychologische Psychotherapeutin und Individualpsychologische Beraterin (Telos). In ihrer Praxis in Wiesbaden bietet sie in Workshops und Einzelarbeit u.a. Beratung und Selbsterfahrung an.
www.andrea-hillenbrand.de

„Wie eine Pflanze Licht und Wasser, so braucht ein Kind Ermutigung.“
Rudolf Dreikurs

Was ist das entscheidende Konzept der Individualpsychologie? Was zeichnet diese Psychologie aus? Für mich ist es die Bedeutung des Selbstwertes und das Konzept der Selbstwertregulation durch Kompensation. Was heißt das? Alfred Adler betonte, dass alles menschliche Verhalten der Sicherung des Selbstwertes diene. Stets strebt der Mensch danach, Minderwertigkeitsgefühle zu überwinden. Er versucht, einen unangenehmen Zustand zu verlassen, sozusagen von einem gefühlten Minus zu einem gefühlten Plus zu kommen, und seinen Selbstwert zu sichern.

Was bedeutet Minderwertigkeitsgefühl?

„Mensch sein heißt, sich minderwertig fühlen“, sagt Alfred Adler. Das gehört zum menschlichen Leben dazu. Der Begriff wird in unterschiedlichen Zusammenhängen und Ebenen verwendet. Ein Minderwertigkeitsgefühl kann momentan oder grundsätzlich sein. Sich minderwertig oder unzulänglich zu fühlen, ist nicht per se problematisch, sondern grundsätzlich sehr menschlich. Wir Menschen sind Mängelwesen. Wenn wir auf die Welt kommen, als Baby, sind wir voll und ganz auf andere angewiesen. Es dauert Jahre, bis wir halbwegs für uns selbst sorgen können.

Doch auch als Erwachsene überleben wir nur in Zusammenarbeit mit anderen. Im Gegensatz zu vielen Tieren kann ein Mensch alleine nicht überleben. Für ein Überleben sind wir unzureichend ausgestattet – Mängel-exemplare. Diese biologischen Minderwertigkeitsgefühle entstehen aus unserem körperlichen Mangel gegenüber anderen Lebewesen, die besser sehen, schneller laufen oder fliegen können. Aus diesem Mangel entsteht die Motivation, etwas mit anderen Menschen gemeinsam zu machen, um dadurch mehr zu erreichen als alleine. Wir kompensieren die biologische Minderwertigkeit durch Gemeinschaft und Kooperation mit unseren Mitmenschen, wir gleichen also diesen Mangel aus.

Auf seinem Weg vom Baby zum Erwachsenen überwindet der Mensch viele Situationen, in denen er erlebt, dass er etwas (noch) nicht kann. In der Entwicklung ab unserer Geburt erleben wir das ohne Pause. Das Baby lernt zu greifen, sich auf den Bauch zu drehen; das Kleinkind lernt zu krabbeln, zu laufen, zu sprechen. Wenn man Kinder beobachtet, sieht man, wie sie sich bemühen, wie viel Energie sie investieren, um vom „Noch nicht“ zum „Ich kann“ zu kommen. Man sieht, wie ärgerlich sie werden, wie frustriert sie sind, und wie sie sich doch durchbeißen mit der Zuversicht „Ich werde es können“. Hier ist das Minderwertigkeitsgefühl der Motor für die notwendige Entwicklung. Wir Menschen streben danach, uns zu entwickeln, dazuzulernen. Wenn ich etwas nicht kann, kann ich mich minderwertig, nicht gut genug fühlen, in Bezug auf eine Aufgabe. Ich kann nicht stricken, nur ein paar Worte Französisch sprechen und verstehe nicht viel von Buchhaltung. Dies alles kann ich lernen: Ich kann mich anstrengen und besser werden, neue Fertigkeiten erwerben, vom gefühlten „Noch nicht“ zu einem „Jetzt kann ich“.

Kompensation – nützlich oder nicht

Erlebe ich mich minderwertig, nicht gut genug, ist dies ein unangenehmes Gefühl. Ich möchte dieses Gefühl loswerden. Bei nachweisbaren körperlichen Schwächen oder empfundener sozialer Schwäche, so Adler, bemühen sich Menschen ganz besonders darum, vom gefühlten „Minus“ ins „Plus“ zu kommen. Er nannte dieses Streben „Kompensation“. Wird der gerade Weg der Entwicklung behindert,

so findet das Individuum seinen eigenen, kreativen Weg, das Minus zu kompensieren. Kompensieren kann ein Mensch auf der nützlichen Seite des Lebens (sachlich, wirft, im Sinne des gesunden Menschenverstandes = common sense, mit Realitätsbezug) oder auf der unnützlichen Seite (unsachlich, ichhaft, im Sinne seiner privaten Logik). Ob der gerade Weg oder ein Umweg gewählt wird, hängt mit davon ab, ob von außen Ermutigung oder entmutigende Einflüsse auf das Kind einwirken. So kann ein Kind mit einer Lese-Rechtsschreib-Störung sich im Fach Deutsch sehr anstrengen, den Leistungskurs belegen und Geschichten schreiben. Oder es kann zum Klassenclown werden und die meiste Aufmerksamkeit in der ganzen Klasse auf sich ziehen. Dann sprechen wir von Fehlkompensation.

Grundsätzlich neigen Menschen dazu, sich einzubringen, ein Teil der Gemeinschaft zu werden und mitzuhelfen. Haben sie jedoch das Gefühl, dass sie den Beitrag nicht leisten können oder sich nicht zugehörig fühlen, dann finden sie Umwege, um dieses Minderwertigkeits-Erleben zu kompensieren. Dies kann nach außen hin als störendes oder asoziales Verhalten zu Tage treten, aber innerpsychisch das Ziel (= Finalität) der Rettung des eigenen Selbstwertes haben. Diese Selbstwertregulation betreibt jeder. Wir machen bestätigende Erfahrungen, der Annahme und persönlichen Fortschritte – doch auch der Ablehnung, und wir erleiden Rückschritte. Beim Gesunden verursacht dies keine großen Schwankungen im Selbstwertgefühl.

Wie sich Selbstwertgefühl entwickelt

Wenn ein Kind in ermutigender Atmosphäre, mit dem Zutrauen der Eltern in seine Fähigkeiten aufwächst, kann es ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln. Es erlebt seinen Wert, wenn es spürt: Hier bin ich willkommen, ich bin ein Teil dieser Familie und kann zu unserer Gemeinschaft etwas beitragen. Das Kind entwickelt Zutrauen in sich selbst durch die Erfahrung, dass es „Noch nicht“-Situationen meistern kann. Dass es Schwierigkeiten überwinden und auch raue Zeiten überstehen kann, mit dem Zutrauen, der Liebe und dem Rückhalt der Eltern.

Das Streben vom „Noch nicht“ zum „Jetzt kann ich“ ist in uns angelegt, so wie körperliches Wachstum. Doch genauso wie diese Entwicklung braucht es begünstigende Bedingungen. „Wie eine Pflanze Licht und Wasser, so braucht ein Kind Ermutigung“, sagte Rudolf Dreikurs.

Erschwert oder unmöglich gemacht wird die Entwicklung eines gesunden Selbstwertes durch Entmutigung und damit die Erfahrung „So wie du bist, bist du nicht in Ordnung!“ Es entsteht ein zweites Minderwertigkeitsgefühl, das nicht mehr auf eine Tätigkeit bezogen ist, sondern auf mich als Person. Möglicherweise verschiebt sich dann nicht nur das Ziel in der Situation, sondern das grundlegende persönliche Ziel. Es geht nicht mehr um

die Kompensation in einer Situation oder Sache, sondern in Bezug auf meine ganze Person und Lebensrichtung (Umfinalisierung).

Das Individuum weicht von der geraden, gesunden Linie ab, wählt Geltung und Macht als Ziel, um Herabsetzung auszugleichen. Geltungsstreben verstehen wir in der Individualpsychologie also als Kompensation von persönlichen Minderwertigkeitsgefühlen. Eine grundlegende Entmutigung und Störung in der Selbstwert-Entwicklung kann durch Vernachlässigung oder missbräuchliche Behandlung durch die Eltern entstehen, aber auch durch Verwöhnung oder ständige Vergleiche.

Durch unzureichende Versorgung und Beachtung kann das Kind sich nicht liebenswert, nicht wertvoll fühlen. Es fühlt eine existenzielle Not, denn es kann noch nicht alleine überleben. Warum es so behandelt wird, kann es nicht verstehen. Fast immer ziehen (kleine) Kinder daraus den Schluss, dass sie selbst die Ursache sind: Ich bin es wohl nicht wert. Mit mir ist wohl etwas nicht in Ordnung. Ein ungenügend versorgtes Kind ist meist auch mit Situationen konfrontiert, die es überfordern, und in denen es erlebt, dass es sie nicht bewältigen kann. Das Zutrauen in sich selbst und in die eigenen Fähigkeiten kann sich nicht ausreichend entwickeln.

Verwöhnen und vergleichen kann auch schaden

Wird dem Kind andererseits zu viel abgenommen und jede Anstrengung erspart, kann es seine eigene Kraft und Fähigkeit auch nicht spüren. Es kann lieb gemeint sein von den Eltern, dass sie dem Kind jede Schwierigkeit und Kummer ersparen wollen, doch es ist nicht „kind-gerecht“. „Aber das Kleine hat es doch später noch schwer genug im Leben ...!“ Ja, das ist richtig, und genau deshalb ist es unsere Aufgabe, die Kinder gut begleitet ihre Fähigkeiten entwickeln zu lassen. Sonst bleiben das Selbstwertgefühl, die Bewältigungsfähigkeit und das Zutrauen in sich selbst klein und schwach, wie ein nie genutzter Muskel.

Auch der Vergleich mit anderen ist problematisch, denn er vermittelt: Es ist immer jemand besser oder schlechter; und dass nicht der Mensch an sich in Ordnung und wertvoll ist, sondern sich der Wert immer nur im Vergleich mit anderen bemisst. „Wie waren denn die anderen Noten in der Klasse? Warum hast du dann nur eine Zwei?“ Selbst gut gemeintes Lob für Leistung und Erfolg hat diese Wirkung: „Schon wieder eine Eins! Du bist super! Du bist der Schnellste von allen! Du bist der Klügste!“ Dies vermittelt dem Kind, dass es immer einen Anspruch zu erfüllen hat, um in Ordnung zu sein.

Daher unterscheiden wir in der individualpsychologisch orientierten Erziehung zwischen Lob und Ermutigung: Bei Lob geht es um Ziel-Erreichung und einen äußeren Maßstab. Bei Ermutigung geht es darum, das Interesse und die Anstrengung des Kindes zu würdigen. Ermuti-

gung heißt: Ich habe Interesse an dir und Vertrauen in dich. Ich sehe, was du selbst möchtest und kannst. Ich sehe deine Bemühungen, deine Anstrengung, deine Lösungsversuche. Das hilft dem Kind, bei Schwierigkeiten und Frustrationen dranzubleiben.

Selbstwertregulation auf der vertikalen Ebene

Konnte kein gesundes Selbstwertgefühl entwickelt werden, ist der Selbstwert innerlich nicht stabil. Wir erleben dann extreme Ausschläge. Da wir keinen inneren Anhaltspunkt für unseren Wert haben, neigen wir dazu, uns mit anderen zu vergleichen und so unseren Wert ermitteln zu wollen. Wir suchen einen äußeren Maßstab – als ob man den Wert des Menschen auf einer Messlatte ablesen könnte. Wer ist besser als ich? Wer ist schlechter als ich? Welche Erfolge habe ich heute zu bieten?

Wir müssen uns dann sehr anstrengen, um im Vergleich zu bestehen. Um stets Erfolge zu erreichen, um uns selbst zu bestätigen oder Bestätigung von außen zu be-

kommen. Dies hält aber nie lange an. Wir schwanken zwischen Überlegenheitsgefühlen, wenn wir uns ein „Ich bin besser!“ erkämpft haben – und Minderwertigkeitsgefühlen wenig später, wenn die Bestätigung verfliegen ist.

Bei einem schweren, verfestigten Minderwertigkeitsgefühl in verschiedenen Bereichen sprechen wir vom Minderwertigkeitskomplex – ein Begriff, der Einzug in die Alltagssprache gefunden hat und den heute viele benutzen, ohne zu wissen, dass er auf Alfred Adler zurückgeht. Wer gar nicht an sich zweifelt, sondern sich für makellos und herausragend hält, kompensiert also sehr viel. Dahinter steckt ein zutiefst verunsicherter Mensch.

Bei gesundem Selbstwert kompensieren wir hingegen auch vorhandene Minderwertigkeitsgefühle. Auch ein Gesunder erleidet manchmal Rückschläge und ist sich unsicher, macht Fehler und stößt an seine Grenzen. Er wählt bei der Kompensation jedoch eher Wege, die der Situation angemessen und der Gemeinschaft dienlich sind.

Individualpsychologische Beraterin Individualpsychologischer Berater

Ein Beruf wie das Leben:

faszinierend — vielseitig — anspruchsvoll — erfüllend — gebend und annehmend



Adler-Pollak-Institut
für Individualpsychologie

Beruflich erfolgreiche Berater und die hohe Qualität in der Ausbildung durch kompetente Therapeuten und Psychologen sowie die Erfahrung von über 20 Jahren Ausbildung Individualpsychologischer Berater sprechen für sich

Informationen zur Ausbildung erhalten Sie vom Adler-Pollak-Institut
Leitung: Peter Pollak, Rheinstr. 24, 55823 Nierstein, Tel. 061 33 / 385 97 60
info@adler-pollak-institut.de — www.adler-pollak-institut.de

Ausbildungsbeginn jährlich jeweils letztes Januar-Wochenende

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Johanna Fischer

Pfarrstr. 41 / D-73773 Aichwald / Tel.: +49(0)711-882 67 51 / e-mail: j.fischer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Renate Görg-Wollenweber

In den Schmiedgärten 7 / D-67245 Lamsheim / Tel.: +49(0)151-58 79 20 05 (mobil) / e-mail: r.goerg-wollenweber@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Beratungsmethoden

Redaktionsschluss: 15. November 2017

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Johanna Fischer

Tel.: +49(0)711-882 67 51 / e-mail: fortbildung@vpip.de
Information und Anmeldung zu VpIP-Fortbildungen

Michaela Brand

Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de
Kontaktperson für neue Medien

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

Renate Görg-Wollenweber

Tel.: +49(0)151-58 79 20 05 (mobil) / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

 Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingegangene Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 20,00 Euro abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.