

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## IP und Weltfrieden

Inhalt

Heft 98

- Frieden beginnt in uns
- Ermutigt handeln und leben
- Freude am Wachsen und Reifen
- Demokratie-Training im Familienrat
- Gemeinschaftsgefühl in Indien
- Friedlich miteinander reden
- Es gibt nur eine Welt

## Respekt statt Rache

Einen „wahrhaft demokratischen Ansatz“ erkennt Andrea Hillenbrand in der Sichtweise der Individualpsychologie - ein Plädoyer für Toleranz.

Unsere Gesellschaft erscheint mir oft als der Gegenentwurf zur Individualpsychologie. Unser Leben ist dominiert von Ich-Haftigkeit, von Leistungseffizienz, vom Hamsterrad und Burnout in der westlich geprägten Leistungsgesellschaft. Oft geht dies auf Kosten anderer, sei es der Unterschicht im eigenen Land oder in anderen Ländern, auf deren Rücken wir quasi unseren Wohlstand leben. Laut einem von Oxfam in diesem Jahr veröffentlichten Bericht besitzen die 62 reichsten Einzelpersonen genauso viel Vermögen wie die ärmere Hälfte der Weltbevölkerung, also 3,5 Milliarden Menschen. Armut, Krieg, Vertreibung, Flucht, Zäune, Abwehr, Radikalisierung, Terror ... Da könnte man verzweifeln!

Dann denke ich an Alfred Adler. Zu seinen Zeiten war es auch nicht besser: Als Arzt hat er Armut und Leid seiner

Mitmenschen gesehen. Er hat den Ersten Weltkrieg miterlebt und trotz allem nicht resigniert. Sein Beispiel fordert mich auf, Einfluss zu nehmen im Rahmen meiner Möglichkeiten. Wenn Adler in diesem Sinne seine Theorien entwickelt und gelehrt hat, kann die Sichtweise der Individualpsychologie mit ihren Grundkonzepten uns noch heute etwas liefern. Etwas, worauf wir bauen können, was uns Hoffnung und Motivation gibt, und sich vielleicht sogar im Tun so gut anfühlt, dass man nicht mehr anders leben möchte.

### Toleranz gegenüber allen Menschen

Die eiserne Logik des menschlichen Zusammenlebens, der man nicht entrinnen kann, ist, dass kein Mensch eine Insel ist. Wir hängen alle voneinander ab, sind aufeinander

## Die Orange des Waisenjungen

Eine besondere Weihnachtsgeschichte



Foto: Bernd Kasper / pixelio.de

Schon als kleiner Junge hatte ich meine Eltern verloren und kam mit neun Jahren in ein Waisenhaus in der Nähe von London. Es war mehr ein Gefängnis. Wir mussten 14 Stunden am Tag arbeiten – im Garten, in der Küche, im Stall, auf dem Felde. Kein Tag brachte eine Abwechslung und im ganzen Jahr gab es für uns nur einen einzigen Ruhetag. Das war der Weihnachtstag. Dann bekam jeder Junge eine Orange zum Christfest. Das war alles. Keine Süßigkeiten. Kein Spielzeug.

Aber auch diese eine Orange bekam nur derjenige, der sich im Lauf des Jahres nichts hatte zuschulden kommen lassen, der immer folgsam war. Diese Orange an Weihnachten verkörperte die Sehnsucht eines ganzen Jahres. So war wieder einmal das Christfest herangekommen. Aber es bedeutete für mein Knabenherz fast das Ende der Welt. Während die anderen Jungen am Waisenhausvater vorbei schritten und jeder seine Orange in Empfang nahm, musste ich in einer Zimmerecke stehen und zusehen. Das war meine Strafe dafür,

dass ich eines Tages im Sommer aus dem Waisenhaus hatte weglaufen wollen.

Als die Geschenkverteilung vorüber war, durften die anderen Knaben im Hofe spielen. Ich aber musste in den Schlafrum gehen und dort den ganzen Tag über im Bett liegen bleiben. Ich war tieftraurig und beschämt. Ich weinte und wollte nicht länger leben. Nach einer Weile hörte ich Schritte im Zimmer. Eine Hand zog die Bettdecke weg, unter die ich mich verkrochen hatte. Ich blickte auf. Ein kleiner Junge namens William stand vor meinem Bett, hatte eine Orange in der rechten Hand und hielt sie mir entgegen.

Ich wusste nicht, wie mir geschah. Wo sollte eine überzählige Orange hergekommen sein? Ich sah abwechselnd auf William und auf die Frucht und fühlte dumpf in mir, dass es mit der Orange eine besondere Bewandnis haben müsse. Auf einmal kam mir zum Bewusstsein, dass die Orange bereits geschält war und als ich näher hinblickte, wurde mir alles klar, und Tränen kamen in meine Augen. Und als ich die Hand ausstreckte, um die Frucht entgegenzunehmen, da wusste ich, dass ich fest zupacken musste, damit sie nicht auseinander fiel. Was war geschehen? Zehn Knaben hatten sich im Hof zusammengesetzt und beschlossen, dass auch ich zu Weihnachten meine Orange haben müsse. So hatte jeder die seine geschält und eine Scheibe abgetrennt. Und die zehn abgetrennten Scheiben hatten sie sorgfältig zu einer neuen, schönen und runden Orange zusammengesetzt. Diese Orange war das schönste Weihnachtsgeschenk in meinem Leben. Sie lehrte mich, wie trostvoll echte Kameradschaft sein kann. (Quelle unbekannt)

der angewiesen – und dabei ist jeder Einzelne gleich wichtig und gleich viel wert. Diese Gleichwertigkeit bezieht sich auf alle. Sie bezieht sich auf Frauen- und Kinderrechte, auf Unterstützung für andere Benachteiligte. Adler waren Bildung und Training besonders wichtig für benachteiligte Menschen, damit sie ihre Situation selbst verbessern können.

Adler war gegen jede Form von Vorteil. Die Individualpsychologie zeigt Respekt für alle Menschen, unabhängig vom Geschlecht oder Verhalten. Ein wahrhaft demokratischer Ansatz, die Menschen als gleichwertig zu sehen und auch so zu behandeln. Und eine große Herausforderung. Ich erlaube mir, es zu versuchen, auch wenn es mir sicher nicht perfekt gelingt. Ich habe den Mut zur Unvollkommenheit und bin überzeugt davon, dass auch ein kleiner Beitrag einen Unterschied macht.

#### Die Bedürfnisse dahinter verstehen

Als wahrhaft demokratisch nehme ich nicht nur für mich Meinungsfreiheit, Einfluss und Rechte in Anspruch, son-

dern gestehe dies anderen genauso zu – auch wenn mir ihr Verhalten nicht gefällt. Das heißt Toleranz. Indem ich verstehe, dass Menschen zielgerichtet handeln, sehe ich Menschen mit störendem Verhalten nicht als „menschlichen Müll“. Ich betrachte sie eher als entmutigte Menschen, die störende Strategien haben, vom gefühlten Minus zum gefühlten Plus zu kommen. Um aus für sie unangenehmen Zuständen herauszukommen, wie dem Gefühl, nicht dazugehören, minderwertig zu sein, unterlegen und ungewollt.

Die gewählten Strategien heiße ich nicht gut, doch ich verstehe das Bedürfnis dahinter. Aus diesem Verständnis heraus kann ich anders handeln, nach Lösungen statt Rache suchen. Statt mich abzuschotten werde ich aktiv und übernehme die Verantwortung, die ich habe.

*„Frieden kannst du nur haben, wenn du ihn gibst“*

*Marie von Ebner-Eschenbach*

## 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 fast 20 Jahren Ausbildung  
Individualpsychologischer Berater sprechen für sich

Informationen zur Ausbildung erhalten Sie vom Adler-Pollak-Institut  
Leitung: Peter Pollak, Mohlstr. 47, 78532 Tuttlingen, Tel. 07461 / 91 10 89  
info@adler-pollak-institut.de – www.adler-pollak-institut.de

Nächster Ausbildungsbeginn:

**28. Januar 2017 in Oppenheim bei Mainz**

# Verein für praktizierte Individualpsychologie



## 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:

# Die Kraft der Gefühle

Redaktionsschluss: 15. Februar 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 Gorg-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](http://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.