

# "Fachliche Basis"

des

Verbands individualpsychologischer Berater Deutschland,

ViBD®

## "Individualpsychologie", Stärken und Besonderheiten

Die von Alfred Adler begründete Individualpsychologie ist eine humanistisch und systemisch orientierte Sozialpsychologie. Sie betrachtet den Menschen ganzheitlich als Einheit von Geist und Körper und als Gemeinschaftswesen, also in untrennbarer Beziehung zu anderen. Sie schenkt den sozialen Bedingungen und Bezügen, unter denen sich die Persönlichkeitsentwicklung des einzelnen vollzieht, besondere Aufmerksamkeit. In diesem Sinne begründet die Individualpsychologie ihr anthropologisches Denken in holistischen, systemischen und sozialdynamischen Zusammenhängen.

Jeder Mensch möchte zu einer Gemeinschaft dazugehören und für diese einen eigenständigen Beitrag leisten. Dieses Grundbedürfnis, das Alfred Adler als Gemeinschaftsgefühl bezeichnet, besteht aus zwei Komponenten, Zugehörigkeitsgefühl (community feeling) zum einen und Verantwortlichkeit für das Ganze der menschlichen Gemeinschaft (social interest) zum anderen. Das "Gemeinschaftsgefühl" ist nicht als normative sondern als analytische Kategorie zu verstehen. Es geht darum, dass menschliches Handeln verstanden, erklärt und beschrieben wird, so wie es sich darstellt,

hermeneutisch, ohne von außen herangetragene Wertung. Mit dem analytischen Zugang wird es möglich, zwischen Tat und Täter zu trennen, einen entmutigten Menschen ebenso zu verstehen und als Person in seiner spezifischen Einzigartigkeit und seinem individuellen Wertesystem zu würdigen, wie einen ermutigten Menschen in seinem sozialen Eingebundensein.

Das menschliche Handeln wird nicht nur (mono-)kausal, also von seinen Ursachen her, sondern immer auch final, unter Berücksichtigung seiner Motive, auf seine Ziele (des Vermeidens oder Erreichens) hin, verstanden. Dazu gehören sowohl so genannte Nahziele des Verhaltens als auch Fernziele im Sinne einer individuell einheitlichen Leitlinie. Nach Alfred Adler ist das Grundstreben eines jeden Menschen, sozial dazu zu gehören, verbunden mit dem Bedürfnis nach Einzigartigkeit. Dieses vollzieht sich in der psychischen Dynamik der Kompensation (oder Überkompensation) eines Minderwertigkeitsgefühls (oder Minderwertigkeitskomplexes) aus seiner frühesten Kindheit. Diese final zu denkende Psychodynamik ist letztlich auf das evolutionär verständliche Ziel des Menschen nach Entwicklung und Wachstum zurückzuführen. Der Mensch strebt vom Minus zum Plus, vom Defizit zum Ausgleich, von der „Unsicherheit“ zur Erhöhung seines Persönlichkeitsgefühls. Sowohl psychische Erkrankungen, Charakterentwicklungen und soziale Konflikte als auch menschliche Fähigkeiten, Stärken, Erfolge und kulturelle Leistungen sind aus dieser Grunddynamik zu sehen. Die Aspekte der Zugehörigkeit und der Finalität menschlichen Handelns drücken sich im Handeln, Denken und Fühlen eines jeden Menschen aus, auch wenn sie ihm häufig verborgen, also unbewusst sind.

Kompensatorisches und überkompensatorisches Grundstreben des Menschen kann sich dabei prinzipiell in zwei gegensätzliche Richtungen entwickeln, hin zur „sozial nützlichen Seite“, also hin zur Gemeinschaft, hin zu anderen Menschen mit positiven Beziehungen, in anderen Menschen Partner sehend, oder hin zur „sozial unnützen Seite“, also als Folge einer aus entmutigenden Sozialerfahrungen von diesem Menschen gezogene Konsequenz „weg“ von der Gemeinschaft, weg von anderen Menschen, in eine subjektive Sachgasse, in anderen Menschen Gegner und Feinde sehend.

Jeder Mensch gestaltet im Sinne dieser Polarität sein Leben, seine sozialen Kontakte. Somit bieten diese analytischen Gesichtspunkte eine herausragende Möglichkeit zum ganzheitlichen Verstehen und zur Ermutigung in zwischenmenschlichen und professionellen Beziehungen. Die besondere Differenz der Individualpsychologie zu anderen psychologischen Denkrichtungen ist die Betonung der finalen Deutung menschlichen Handelns, die immer zu erweiternden Erkenntnissen führt.

## Erweiternde Denk- und Verstehensansätze

Mit unterschiedlicher Gewichtung werden in den verschiedenen Instituten des ViBD folgende der Individualpsychologie theoretisch nahe stehende psychologische Denksysteme gesehen, interpretiert und teils auch in die eigene Beratungsarbeit integriert:

- Gesprächsführung nach Rogers/Tausch/Kelly
- Konstruktivismus nach Watzlawick
- Systemische Theorie
- Gestalttherapie
- Kommunikationstheorie nach Schulz von Thun
- Kognitive Verhaltenstheorie nach Ellis u.a.
- Daseinsanalyse nach Boss/Heidegger

Die Bedeutung von Stimmungen und Gefühlen wird heute von allen besonders betont und bietet damit eine notwendige Erweiterung zur Theorie Alfred Adlers. Die Berater/innen (und Psychotherapeuten/innen) im ViBD grenzen sich ab von reinen "Methodenschulen" und manipulativen Ansätzen, in denen die Anwendung der Methode über die "Richtigkeit" der psychologischen Aussagen entscheidet (verschiedene Varianten des Behaviorismus und Positivismus). Reine Methodenschulen greifen zu kurz, da sie dem oben geschilderten Verständnis des Menschen nicht gerecht werden. Wir halten sie für beraterisch (und psychotherapeutisch unbrauchbar, da unseres Erachtens die entscheidenden Wirkfaktoren in der Arbeit mit Menschen zum einen in der Analyse und Pflege der Beziehungen und zum anderen im ganzheitlich/phänomenologischen Verständnis des Menschen zu finden sind.

Ebenso wenig halten wir es für hilfreich, den Menschen in einzelne, miteinander unverbundene Bereiche aufzuteilen, z.B. Schichtenmodell der dogmatischen Psychoanalyse. Wir sind davon überzeugt, dass eine Veränderung im menschlichen Handeln nur dann ermöglicht werden kann, wenn die Beratungsarbeit oder Psychotherapie den Klienten oder Patienten als eigenverantwortlichen Mitmenschen würdigt und über rein kognitives Verstehen hinausgeht.