

## Alfred Adler (1870 – 1937): Individualpsychologie (humanwissenschaftliche Einsichten zum Menschen)

### 1. „Menschsein heißt sich minderwertig fühlen.“ – das Minderwertigkeitsgefühl

- ontogenetisch (Kleinheit und Unbeholfenheit bei jedem Kind) und anthropologisch (Streben nach Vollkommenheit, Gefühl des Ungenügens bei jedem Menschen)
- mehr Position (Geschwisterkonstellation!) als Disposition
- Veränderung des Selbstbildes
- dynamisch: dringt nach Beseitigung

### 2. Entstehung des Minderwertigkeitsgefühles

- organische (Organminderfunktion; das „Körperlich“; „kommunikatives Leibgefühl“), gesellschaftliche (Gruppen oder Klassen) und pädagogische Ursachen
- Minderwertigkeiten bedeuten nicht notwendig ein Minderwertigkeitsgefühl!
- Je intelligenter ein Kind ist, desto mehr neigt es zu MWG (als Leistungsmotivation!)
- Männer weisen bei körperlichen Mängeln ein geringeres MWG auf als Frauen

### 3. Kompensation als dynamischer Grundbegriff

- biologische und psychologische Dynamik, die nach dem Homöostaseprinzip konzipiert ist (auf Ausgleich drängend; Bsp. Blutzuckerspiegel oder Körpertemperatur)
- es gibt psychische und physische Komp. (Musik, Kunst, Sport); fällt sie extrem aus, spricht ADLER von (möglicherweise positiver) Überkompensation
- vergleichbar mit Freuds Triebtheorie (z.B. Sublimation von Sexualenergie)

### 4. Wie geschieht Kompensation grundsätzlich (bzw. positiv)?

Durch Integration in Gemeinschaft schwindet MWG (es findet eine positive Kompensation statt): Wenn die Mutter Liebe, Geborgenheit, Sicherheit, Urvertrauen und selbst ein ermutigendes Beispiel vermittelt, kann das Kind die Lebensaufgaben (Gesellschaft-Liebe-Beruf) übernehmen (Kooperation, Selbständigkeit, Gleichberechtigung, Mitmenschlichkeit als Prinzipien) und Selbstverwirklichung erreichen. Es kann eine „Loslösung vom Ich“ stattfinden. ADLER hat darauf aufbauend die Utopie einer besseren Gesellschaft (vgl. Marx!).

### 5. Entsteht kein Gemeinschaftsgefühl wird aus dem MWG ein Minderwertigkeitskomplex bzw. es kommt zur Fehlkompensation.

Diese äußert sich im Streben nach Geltung, Macht, Überlegenheit, nach „Selbsterhöhung“. Die Ursachen für eine Fehlkompensation liegen vor allem in der Erziehung (z.B. Ablehnung, Vernachlässigung, Strenge, Verwöhnung) aber auch in der Organminderwertigkeit. Die Folgen sind auch Angst, Unsicherheit, Ausweichen vor Lebensaufgaben.

### 6. ADLER spricht vom „männlichen Protest“: Ursprünglich geht es um das „Streben der Frau in der patriarchalischen Kultur, den Männern an Privilegien, Rechten und Freiheiten gleich zu sein“. Dies kann man auf Gruppen der Gesellschaft (die benachteiligt sind oder sich so fühlen) oder Einzelpersonen übertragen: Es geht um die „Überwindung einer Minus-Situation“. Eine Form des männlichen Protestes sind Statussymbole. ADLER erwähnt auch den

schlechten Schüler, der Klassenclown wird (was letztlich nichts anderes als eine Über- bzw. Fehlkompensation ist).

7. Die Neurosen als krankhafte Formen der Überkompensation bzw. als Fehlkompensation.

- Neurosen sind das „Gegenteil“ des Gemeinschaftsgefühls; das MWG wird bei starkem Insuffizienzgefühl durch Streben nach Überlegenheit ausgeglichen.

- Merkmale: Fiktives Gefühl der Überlegenheit - Arrangement (auch: Hilflosigkeit, Arroganz, Demutsgebärde, Kopfschmerzen, Aggression) - Realitätsfremdheit  
Abwertung anderer – Kontaktverlust – Ichhaftigkeit.

- Der „neurotische Lebensstil“ ist nicht bloßes Resultat von Umwelt und Erziehung: Es kommt nicht darauf an, was einer mitbringt, sondern was er daraus macht!

- „Tendenziöse Apperzeption“ (= selektive Erinnerung, z.B. von Kindheitserinnerungen) der eigene Lebensstil bleibt „unverstanden“ (ADLERS Definition von „unbewusst“).

- Bei der Entstehung (vgl. 2.) von Neurosen spielen neben Organminderwertigkeiten z.B. die Erziehungsstile (zu streng, verhätshelt) oder „exogene Faktoren“ (Ehe, Beruf, Schock) eine Rolle. Prinzipiell: Wird ein Problem/Konflikt im Sinne der Ichhaftigkeit gelöst?

- Neurotische Symptome

Z.B. Kombination von Organminderwertigkeiten und Erziehungseinflüssen: Urologisch anfällig, entmutigend erzogen > Bettnässer (Symptom tritt bei schwächstem Organ auf).

Hoher Aktivitätsgrad: Eitelkeit, Geiz, Sadismus, Streitsucht

Minder hoher A.: Putzwut, Kranksein, Vergesslichkeit, Frigidät, Müdigkeit

Schizophrenie

8. Beispiel für Diagnostik: Geschwisterkonstellation