

Ein positives Menschenbild

Selbstbestimmung ist das primäre Bedürfnis des Menschen. Fundamental ist sein Bedürfnis, dazugehören, **den Platz zu finden in Gemeinschaft, Gesellschaft und Kosmos**. Von da her ist er ein soziales Wesen. Immanent ist sein **Streben nach Vervollkommnung**.

Wir stehen in der Verantwortung für uns selbst sowie in der Mitverantwortung für unsere Mitmenschen, dass Impulse aus diesen Quellen zur Gestaltung des Lebens dem Gemeinwohl dienen, d.h. weder auf der Strecke bleiben, noch auf der unnützen Seite umgesetzt werden.

Wir alle streben zum Plus, insbesondere vom Minus zum Plus. Kein Mensch tut etwas, was ihm nichts bringt, von dem er sich nicht zumindest verspricht, dass es ihm etwas bringt. So zeigen zum Beispiel Babys gehörloser Eltern zwar Mimik und Gestik eines schreienden Kindes, geben aber keinen Ton von sich.

Dafür, dass dieses Plus **nicht als egoistische Zielsetzung** im engeren Sinn, d.h., als selbstsüchtig, begriffen werden darf, bürgt das eingangs als fundamental bezeichnete Bedürfnis nach Zugehörigkeit. **Adler verstand den Menschen intuitiv und empirisch als soziales Wesen. Joachim Bauer** ("Prinzip Menschlichkeit - Warum wir von Natur aus kooperieren" 2006, Hamburg: Hoffmann und Campe) **bestätigt nun auf Grundlage aktueller neurowissenschaftlicher Befunde: "Kern aller Motivation ist es, mitmenschliche Zuwendung, Wertschätzung, ja, Liebe, zu finden und zu geben**. Die körpereigenen Belohnungssysteme sind auf Kooperation, Spiegelung und Resonanz hin angelegt. Was wir im Alltag tun und lassen, wird direkt oder indirekt dadurch bestimmt, dass wir sozialen Kontakt gewinnen und/oder erhalten wollen." (frei nach Klappentext)

Unter dem Titel "**Still Face - Experiment**" findet sich auf YouTube ein eindrückliches Video, das diese Erkenntnisse veranschaulicht.

So definiert sich das grundlegende Streben zum Plus, gerade auch vom Minus zum Plus. Je nach Lebensmut wählt der Mensch dazu einen gemeinschaftlichen Weg, der das Ziel in der Regel erreichen, oder einen ungemeinschaftlichen Weg, der es in der Regel verfehlen lässt.

Damit der Mensch werde, worauf er angelegt ist, ist er auf den Mitmenschen angewiesen. Der Säugling weiss in den ersten Monaten seines Lebens weder von einem "Ich", noch von einem "Du". Der einzige Weg, aus seiner postnatalen Desorientierung zu finden, führt **über die Zweierbeziehung**, die er mit seiner engsten Bezugsperson und später dann mit weiteren Personen eingeht. Erst mit den Erfahrungen, die ein Kleinkind im Laufe früher Zweierbeziehungen macht, entwickeln neuronale Netzwerke die Funktionen, welche das Erleben eines "Ich" und eines "Du", ermöglichen und damit ein **"Selbst" begründen**. Soweit der Medizinprofessor, Psychotherapeut und Forscher in Neurobiologie **Joachim Bauer**.

Dieses Selbst ist Voraussetzung für **"Selbststeuerung"**, der er ein weiteres Buch widmet. Untertitel: 'Die Wiederentdeckung des freien Willens'. (2015 München: Karl Blessing Verlag) Selbststeuerung kann logisch nur ansetzen, wo ein "Selbst" ist. Gemeint ist die Fähigkeit, nicht jedem Impuls - komme er von innen oder von aussen - sofort zu entsprechen, sondern im Hinblick auf ein übergeordnetes Ziel, jedenfalls temporär, von der nahegelegten Reaktion abzusehen. Sie sei wohl im Menschen angelegt, bedürfe jedoch für ihre Ausformung einer konsequenten Einübung. Es gehe darum, das Kind anzuhalten, dort, wo es im Dienst der Gemeinschaft erforderlich ist, eigene Impulse zu bremsen, Aufschub zu ertragen und, wo nötig und begründet, Verzicht zu leisten. Dies sieht Joachim Bauer als **Voraussetzung für die Ausbildung eines freien Willens**. Indem dabei **trainiert** werde, die **Perspektive anderer Menschen einzunehmen**, entwickle sich zudem die Qualität, "mit den Augen eines anderen zu sehen, mit den Ohren eines anderen zu hören und mit dem Herzen eines anderen zu fühlen." (Definition Adlers von "Gemeinschaftsgefühl") Es geht also um **soziales Lernen**.

Bauer unterscheidet zwischen dem neurologischen Basis- oder Triebssystem, das zum Zeitpunkt der Geburt weitgehend ausgereift ist und seinen Sitz im Mittelhirn, in den Schläfenregionen und in dem der Schädelbasis aufsitzenden Hypothalamus hat und dem präfrontalen Cortex, dem vorderen Teil des Gehirns, dessen Reifung bei entsprechender Begleitung - etwa ab dem dritten Lebensjahr - einsetzt, und damit Selbststeuerung ermöglicht.

Vorzüglich illustriert der sogenannte **Marshmallow-Test** das Spannungsfeld, das zwischen dem Wunsch nach umgehender Befriedigung eines elementaren Bedürfnisses und einem Verzicht im Hinblick auf einen künftigen Gewinn entstehen kann. Marshmallows sind bunte, gummiartige Süssigkeiten, die in Form und Grösse etwa einem "Karamellköpfl", bzw. einer "Panna Cotta" gleichen. Einem Kind wird von der

Versuchsleiterin, bzw. dem Versuchsleiter, ein Exemplar mit dem Hinweis überlassen, es entweder sofort verspeisen zu dürfen oder damit zuzuwarten, bis die Person, die grad anderswo noch etwas zu erledigen habe, zurückkehre. In diesem Fall würde es ein zweites Exemplar erhalten. Köstlich ist es zu erleben, mit welcher unterschiedlichen Strategien verschiedene Kinder sich in dieser undankbaren Situation zu helfen suchen. (Unter dem Titel "Marshmallow-Test mit Kindern" finden sich Beispiele dazu auf YouTube)

Im Zentrum vom individualpsychologischen Verständnis des Menschen steht der Lebensmut. Je nach Gelingen der wichtigsten Lebensaufgabe, nämlich, unter den Mitmenschen seinen Platz zu finden und zu halten, fällt er grösser oder kleiner aus, bzw. weicht er einem Gefühl von Minderwertigkeit und/oder minderer Zugehörigkeit.

Kommen wir zurück auf das elementare Streben zum Plus, gerade auch vom Minus zum Plus.

Das Gefühl, den Platz weniger, bzw. nicht zu haben, ein **Gefühl**, eben **von Minderwertigkeit und/oder minderer Zugehörigkeit**, ist **schwierig zu ertragen**. Alles **Trachten des Menschen** läuft darauf hinaus, eine **solche Befindlichkeit zu ändern**.

Die **Frage nach dem Gewinn, den ein problematisches Verhalten, bzw. ein Symptom, einer Person bringt**, wird zur **Schlüsselfrage, wenn man sie verstehen und ihr helfen möchte**. Man darf sich nicht abhalten lassen, danach zu suchen, sollten die Konsequenzen entsprechenden Handelns noch so gravierend sein: Nach der privaten Logik der betreffenden Person liegt der Gewinn höher, und zwar immer im Hinblick darauf, den Platz im Leben zu finden und zu halten.

Im Kontext zu Vorgaben aus Vererbung und Milieu bilden wir **in früher Kindheit Meinungen über uns selber, die ändern, die Welt**.

In einem schöpferischen Akt entwerfen wir **auf dieser Grundlage Konzepte, wie wir unseren Platz im Leben am besten finden und halten können. Daraus leiten wir entsprechende individuelle Zielsetzungen ab, die sogenannten Fernziele. Deren Verfolgung charakterisiert unser Wesen** und beeinflusst auch die Entwicklung von Begabungen. Dies alles geschieht intuitiv, bleibt weitgehend unbewusst **und bildet im Ergebnis den sogenannten Lebensstil**, der die Einzigartigkeit einer Person ausmacht. In eindrücklichen Bildern manifestiert er sich in frühen Kindheitserinnerungen und allenfalls in Träumen. Bei ernsthaften Schwierigkeiten im Leben oder auch aus allgemeinem Interesse, sich selbst zu erkennen, kann es sich lohnen, ihn mit Hilfe einer Fachperson bewusst zu machen.

Ein **Minderwertigkeitsgefühl** kann **von innen**, also vom Lebensstil **her, nahegelegt** sein. Es manifestiert sich bei der Inkompatibilität eines Konzepts aus frühen Kindheitstagen mit der aktuellen Wirklichkeit: im Zusammenprall mit der Natur des Menschen oder "mit der eisernen Logik des Zusammenlebens".

So sicher, wie man beispielsweise am Axiom leidet: "Ich darf keine Fehler machen", so unglücklich kutschiert man wahrscheinlich mit der Maxime: "Ich habe meinen Platz dann, wenn ich im Mittelpunkt stehe".

So lange solche Meinungen unbewusst bleiben, reagieren wir auf den programmierten Misserfolg gemeinhin nach dem Rezept "Mehr vom Gleichen". Das heisst, wir investieren zum Beispiel noch mehr Energie darauf, keine Fehler zu machen, legen in den Bemühungen zu, uns in den Mittelpunkt zu stellen.

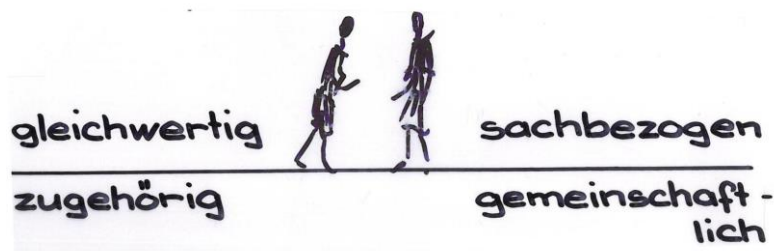
Zum ändern kann das **Lebensgefühl, gleichwertig dazugehören, von aussen her in Frage gestellt** werden, sei dies nun anlässlich einer einmaligen Konfrontation oder innerhalb einer andauernden Beziehung. In diesem Fall liegt eine **Überkompensation** nahe. Eine solche entspricht offensichtlich einer elementaren seelischen Dynamik, die uns Menschen eigen ist.

Sie verschafft kurzfristig Erleichterung, konserviert aber, ja verschärft im Kontext mit den üblichen spontanen Reaktionen der Umwelt das Problem.

Das Ausmass der Entmutigung hängt sowohl vom Kränkungspotential der Attacke als auch vom Pegelstand des Lebensmuts sowie von der psychischen Konstitution der betroffenen Person ab. **Je nach Grad der Entmutigung, werden unterschiedliche Ziele aktuell. Hier spricht man von Nahzielen.** Deren vier werden unterschieden. Legion sind die Mittel sie zu verfolgen.

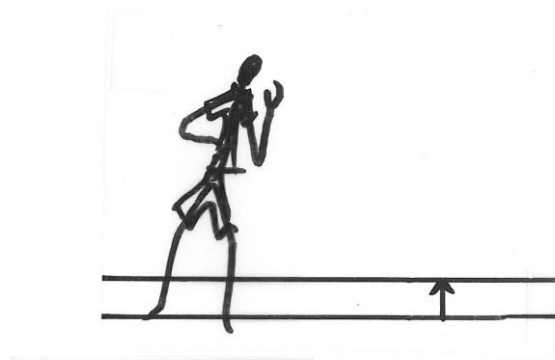
Skizzieren wir zunächst den Idealfall und wenden wir uns in der Folge über die Möglichkeit der Kompensation den vier klassischen Stadien einer Überkompensation zu, wie Professor Dreikurs, ein Schüler Adlers, sie gelehrt hat.

Der Idealfall



Menschen haben gleichen Wert. Sie gehören dazu in verschiedenen Systemen; von der Familie über Krabbelgruppe, Krippe, Kindergarten, Schule, Peer-Group, Lehre, Arbeitsteam, Verein, Gemeinde, Wehr- oder Zivildienst, Volk bis hin zur Menschheit. Sie haben ihren Platz allein schon dadurch, dass sie sind. So sie sich auch entsprechend fühlen, gleichwertig und zugehörig, ist ihr Lebensmut intakt. Sie begegnen einander auf einer Ebene und handeln sachbezogen und gemeinschaftlich.

Kompensation



Die Grundbefindlichkeit bezüglich Gleichwertigkeit und Zugehörigkeit ist keine Konstante, sondern schwankt in einem engeren oder weiteren Rahmen. In obiger Skizze erkennen wir ein leichtes Minusgefühl der Person an ihrer Position unterhalb der Horizontalen, die wieder für die Ebene von Gleichwertigkeit und/oder Zugehörigkeit steht.

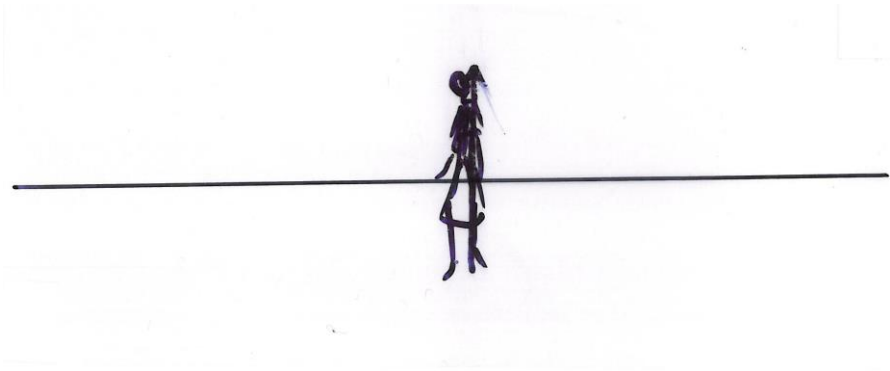
Hier besteht die Möglichkeit über eine Kompensation die Befindlichkeit wieder ins Lot zu bringen:

- Jemand fühlt sich in einem Gespräch nicht ernst genommen. Er kann dies über eine Ich-Botschaft vermitteln.
- Jemand fühlt sich in einer Gruppe nicht voll akzeptiert. Die Leistung eines Beitrags vermag oft das Blatt zu wenden.
- Wer einen Fehler gemacht hat, bekommt das möglicherweise von seinem Ethos und/oder von Reaktionen in seinem Umfeld her zu spüren und fühlt sich nicht gut. Eine Entschuldigung, bzw. eine Wiedergutmachung kann helfen.

Ein Zeichen der Wertschätzung eines einfühlsamen Beobachters wirkt in die gleiche Richtung.

Überkompensation

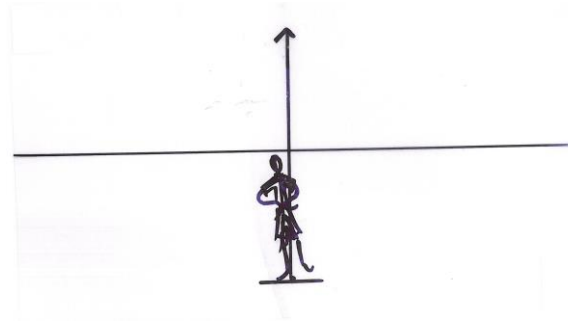
Ziel 1: ungebührliche Aufmerksamkeit



konstruktiv		destruktiv	
<i>aktiv</i>	<i>passiv</i>	<i>aktiv</i>	<i>passiv</i>
mustergültig handeln	Charme spielen lassen	angeben	scheu sein
sich Bestätigung holen		unordentlich sein	faul sein
		den Clown spielen	zu spät kommen
		stören	Sprachprobleme machen

Eine Entmutigung ersten Grades insinuiert eine moderate Überkompensation in Form eines Strebens nach ungebührlicher Aufmerksamkeit. Es kann sich in verschiedenen Varianten äussern.

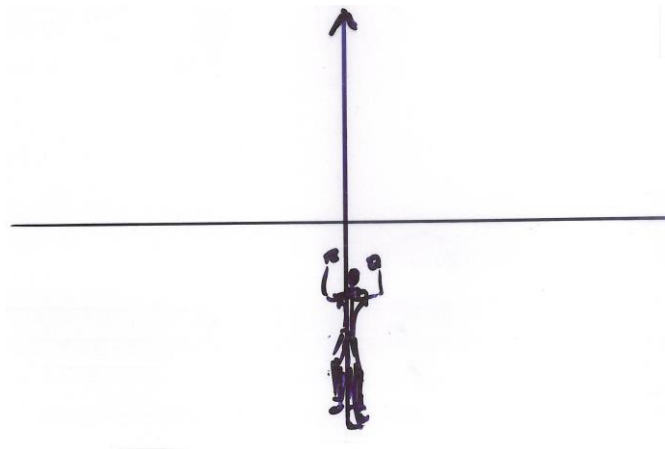
Ziel 2: Macht/Überlegenheit



<i>aktiv</i>	<i>passiv</i>
sich verweigern	trödeln
sich nicht an Regeln halten	vergesslich sein
Anweisungen nicht befolgen	faul sein
andere herabsetzen	Essschwierigkeiten machen
andern Sachen wegnehmen	Schlafprobleme machen
lügen	
erpressen	
streiten	

Eine Entmutigung zweiten Grades ruft nach einer stärkeren Überkompensation und bringt als Ziel Macht/Überlegenheit ins Spiel.

Ziel 3: Vergeltung/Rache

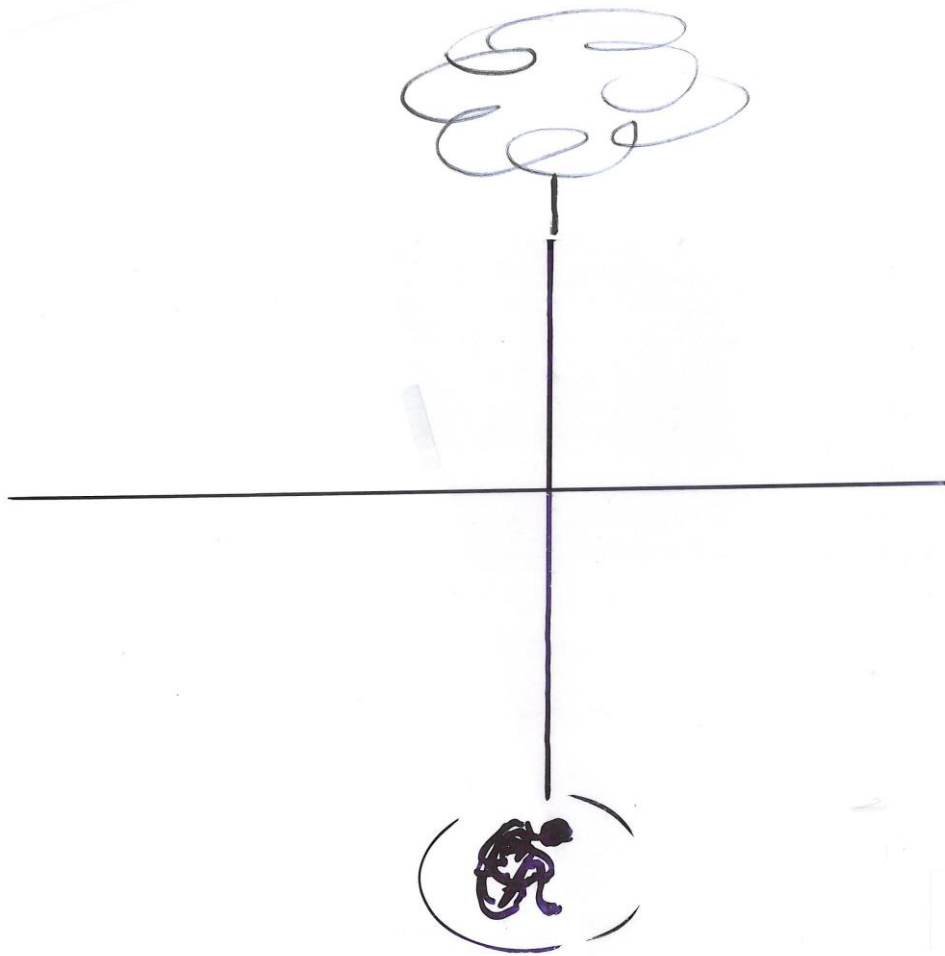


<i>aktiv</i>	<i>passiv</i>
unverschämt sein	undankbar sein
verachten	verbissen passiv sein
stehlen	störrisch sein
zerstören	arglistig sein
brutal sein	sich an Gewalt erfreuen

Eine Entmutigung dritten Grades verleitet dazu, die Überkompensation auf die Spitze zu treiben. Nur noch Rache und Vergeltung versprechen Entlastung.

Wie gross die Entmutigung in den bisher umschriebenen Stadien auch sein mag: Der Drang zur Überkompensation in der Auseinandersetzung mit der Welt ist immer noch Ausdruck von Mut.

Ziel 4: Rückzug



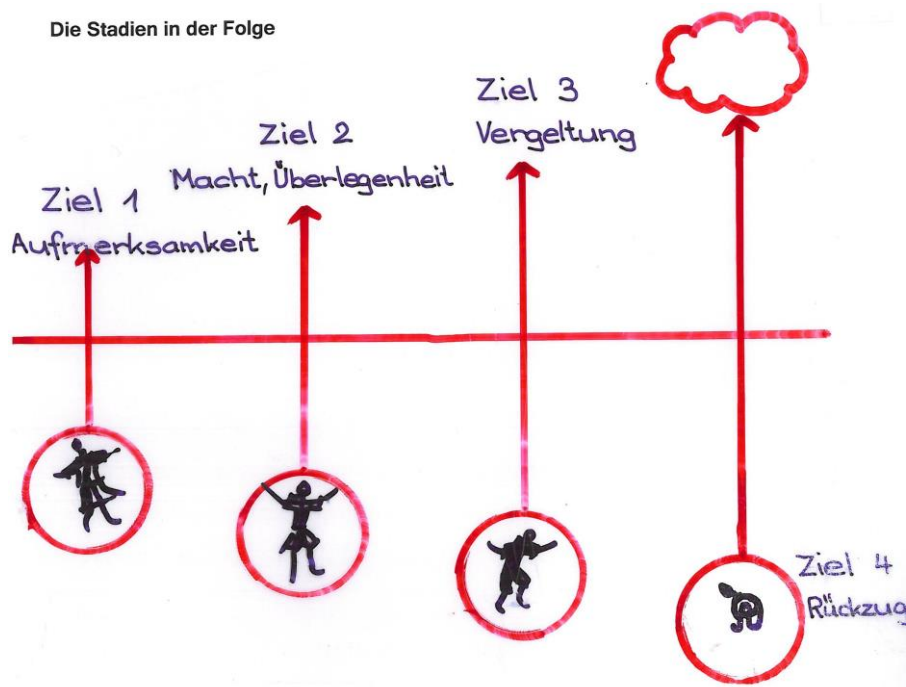
passiv:

träge sein
gleichgültig sein
teilnahmslos sein
abwesend sein
hoffnungslos sein
deprimiert sein
süchtig sein

Eine Entmutigung vierten Grades klingt an, wenn angesichts einer Herausforderung mit Bezug auf echte oder vermeintliche Mängel Entschuldigungen vorgebracht werden, weshalb sie nicht gut bewältigt werden kann. Sie findet ihren Ausdruck, indem Unfähigkeit zur Schau gestellt wird, was allenfalls Helfer auf den Plan ruft, bzw. im Ausweichen vor einer Aufgabe überhaupt, was oftmals auch mit entsprechenden Entschuldigungen verbunden ist. Im Extremfall geht es gar um einen Rückzug aus dem Leben. Eine Überkompensation findet allenfalls noch in der Phantasie statt.

Die Stadien in der Folge

Je weniger gleichwertig und/oder zugehörig sich jemand fühlt, desto stärker fällt die Überkompensation aus, bis sie schliesslich ganz ausbleibt.



Die Mittel, welche den verschiedenen Zielen zugeordnet werden, sind wohl bewährte Möglichkeiten, ihre Platzierung ist jedoch nicht bindend. So veranschaulicht der Psychologe Erik Blumenthal, wie sich z.B. mit dem Mittel «Schlafprobleme» alle vier Ziele verfolgen lassen. Das Ziel eines Verhaltens lässt sich von seiner Wirkung her bestimmen.

Reaktion:

- liebevolle Zuwendung
- ausgeprägte Rücksichtnahme aller Mitglieder der Familie
- Strich durch die Rechnung der Partnerin, bzw. des Partners
- Entschuldigung vor sich selber oder andern im Hinblick auf eine als schwierig erachtete Aufgabe, bzw. Ausweichen vor derselben.

Ziel:

- 1
- 2
- 3
- 4

So hilfreich dieser Ansatz ist: Man hüte sich, ihn absolut zu setzen. Es kann auch ein Ziel aus dem reichhaltigen Fundus der Fernziele hineinspielen. Zudem gibt es auch organische Gründe für Schlafprobleme.

Bei Kindern und Jugendlichen ist unbedingt daran zu denken, dass sie in der Regel primär einmal ihren Spielraum ausloten wollen. Dies geschieht mittels Grenzüberschreitungen. Schach zu bieten, ohne Matt zu setzen, könnte man ein elementares Konzept charakterisieren, damit umzugehen. (s. R. Dreikurs/L. Grey: "Kinder lernen aus den Folgen - Wie man sich Schimpfen und Strafen sparen kann" 2014, Freiburg im Breisgau, Stuttgart und Basel) Das gemeinsame Aushandeln von Regeln und der Konsequenzen bei Nichteinhaltung läuft parallel.

Erst wenn ein problematisches Verhalten andauert, obwohl mit Hilfe angemessener Konsequenzen ein Rahmen gesetzt worden ist, kann der hier skizzierte Ansatz hilfreich sein.

Mit zunehmender Entmutigung nehmen Selbstwert- und/oder Zugehörigkeitsgefühl des Menschen ab, nimmt umgekehrt seine Selbstbezogenheit, seine Ichhaftigkeit zu.

Die gängigen, spontanen Reaktionen auf eine Person, welche eines dieser unglücklichen Ziele verfolgt, bestätigen ihr meist, auf die entsprechende quere Art den Platz zu haben: nämlich als Störefried, als Querschläger, als Rächer oder Versager. Ja, sie verstärken leicht die Entmutigung, worauf allenfalls ein destruktiveres Ziel angepeilt wird.

Was diese Menschen brauchen, ist Mut vor allen Dingen. Aus Sicht der Individualpsychologie ist darum Ermutigung der wichtigste Beitrag zum Gelingen des Lebens. Das leuchtet allenfalls ein, wenn es um eine unsichere, schüchterne, ängstliche, in der Stimmung gedrückte Person geht. Das dies auch für jemanden gelten soll, der einem lästig fällt, der streitet, ja, einem etwas zuleide tut, ist eine Herausforderung der sozialen Psychologie nach Adler.

Die Psychologie Adlers als Wertpsychologie vermittelt als Orientierung:

Alles kann helfen, was die Einschätzung nahelegt, den Platz im Leben zu haben, d.h. sich gleichwertig und zugehörig zu fühlen. Alles kann schaden, was die Einschätzung nahelegt, den Platz nicht zu haben, d.h. sich minderwertig und/oder minder zugehörig zu fühlen.

Diese Einschätzung, Stellungnahme, Bilanz ist Sache des Mitmenschen, liegt in seiner Verantwortung. Man kann sich vorstellen, wie komplex menschliches Verhalten ist, das ja unweigerlich aus einer Verflechtung von Nah- und Fernzielen resultiert.

Hier stösst jedes pädagogische, bzw. therapeutische Bemühen – zum Glück – an seine Grenze. Umso mehr gilt: Unser ist die Mitverantwortung.

Der Weg zu innerer Freiheit führt über ein Selbstmanagement, dessen Grundlage im Bewusstsein der Zusammenhänge besteht. Dies gilt sowohl in Bezug auf die Zielsetzungen aus in frühester Kindheit entworfenen Konzepten, in der Psychologie Adlers als «Fernziele» bezeichnet, wenn sie denn diese Freiheit tangieren, als auch in Bezug auf die sogenannten «Nahziele», deren Verfolgung durch eine elementare seelische Dynamik nahegelegt wird.

Die Psychologie Adlers proklamiert die Ganzheitlichkeit des Menschen Diese meint nichts weniger, als dass er primär einmal entsprechend seinen Fern- und Nahzielen lebt, d.h. denkt, träumt, fühlt und handelt.

«Der Mensch kann immer auch anders.»

Der Ausspruch wird mal Adler, mal Dreikurs zugeschrieben, dann wieder als Abwandlung des Ausspruchs «Es kann auch alles ganz anders sein...» verstanden. Jedenfalls liegt er im Sinn der beiden.

Ein positives, ermutigendes Menschenbild, das demokratische Strukturen anregt und stützt.

Quelle Visualisierung von Kompensation/Überkompensation: Staff, Rudolf-Dreikurs-Sommerschule