

Matthias Wenke

Was ist das Besondere an der Individualpsychologie?

Einführung in fünf Aspekten.

Vortrag im Beraterforum des
Alfred-Adler Institutes Aachen-Köln
am 27.11.2015

zu zitieren als:

Wenke, Matthias (2015). Was ist das Besondere an der Individualpsychologie? Einführung in fünf Aspekten. Vortrag im Beraterforum des Alfred-Adler-Institutes Köln am 27. November 2015.

Übersicht

Der Vortrag möchte ein Bewusstsein schaffen für die Einzigartigkeit und Tiefe der Adlerschen Individualpsychologie und dazu **fünf wesentliche Aspekte** pointiert herausarbeiten. Dazu wird

1. das grundlegend **phänomenologische Weltbild** Adlers als Basis für weitere Betrachtungen dargestellt. Darauf aufbauend werden dann
2. die beraterische **Gegenwartsorientierung** im Spannungsfeld von Finalität und Aktualgenese erörtert,
3. die zentrale Position von **Freiheit, schöpferischer Kraft** und konsequentester **Selbstverantwortung** in Adlers Absage an jeden psychischen Determinismus begründet,
4. das **Gemeinschaftsgefühl** als offenes und transindividuelles Beziehungsfeld gedeutet und schließlich
5. die fundamentale **Körperorientierung** der Individualpsychologie herausgehoben, die sie als Bewegungspsychologie und Körperpsychotherapie qualifiziert.

1. Phänomenologie statt Positivismus

Zu Beginn möchte ich mit Alfred Adler eine Beobachtung aus dem Tierreich zitieren, die sehr schön die erkenntnistheoretische Grundlage der ganzen Individualpsychologie verdichtet: "Zwei Forscher, Katz aus Rostock und Schelderrob aus Kopenhagen, haben das Verhalten von Hühnern studiert. Sie bemerken bei einer Gelegenheit, daß Huhn A hinter Huhn B herläuft, während Huhn B ängstlich wegrennt. Am nächsten Tag verfolgt Huhn B das Huhn C und jagt und pickt es den ganzen Tag. Am dritten Tag aber verfolgt Huhn C das Huhn A, und jetzt flüchtet Huhn A, ohne sich zu wehren. Die einzig mögliche Erklärung ist, daß Huhn B meint, Huhn A sei das stärkste, während Huhn C glaubt, Huhn A sei das schwächste, und so weiter. Adler folgert weiter: Das Verhalten, und damit der Erfolg, hängt also selbst bei Hühnern von der 'Meinung' ab. Diese Meinung bildet sich aber häufig schon zu frühzeitig, nach einem anfänglichen oder auch nach einem Scheinerfolg. Ein erster Erfolg kann daher über das ganze Leben eines Huhns entscheiden." (Adler 1937 i, 28). Und mit den richtigen Bedingungen kann da aus einem Küken auch ein Adler werden.

Zusammengefasst bedeutet dies, dass nicht irgendwelche fixen Merkmale eines der Tiere für seine Wirkung auf ein anderes Huhn verantwortlich sind, im Sinne einer neurobiologischen Stimulus-Response-Kausalkette. Nein, genau umgekehrt wird ein Schuh draus: Das Objekt hat gar keine "objektiven Merkmale". Das Subjekt *erschafft* das Objekt erst durch sein spezifisches Erleben, seine Deutung des Wahrgenommenen, seine Apperzeption.

**Das Objekt hat gar keine „objektiven“
Merkmale.**

**Das Subjekt erschafft das Objekt
(in seiner Apperzeption).**

Auf den Menschen übertragen heißt das nach Adler Folgendes: "Wir erfahren keine reinen

Sachverhalte, wir erfahren immer Sachverhalte in ihrer Bedeutsamkeit für den Menschen. [...] Wir erfahren die Wirklichkeit immer durch den Sinn, den wir ihr geben; nicht an sich, sondern als etwas bereits Gedeutetes" (Adler 1931 b, S. 13).

Wir gehen hier also vollständig von der Innenperspektive des Subjekts an die Welt heran. Und hier deckt sich die Individualpsychologie Adlers (1870-1937) mit der *Phänomenologischen Philosophie* seines Zeitgenossen Edmund Husserl. Nach Husserl ist, "(...) die ganze räumlich-zeitliche Welt, der sich Mensch und menschliches Ich als untergeordnete Einzelrealitäten zurechnen, ihrem Sinne nach bloßes intentionales Sein, also ein solches, das den bloßen, sekundären, relativen Sinn eines Seins für ein Bewußtsein hat. Es ist ein Sein, das das Bewußtsein in seinen Erfahrungen setzt (...) - darüber hinaus (ist) es aber ein Nichts" (Husserl 1985, 189). Oder prägnanter: Alles, was ist, ist Bewusstsein von etwas. Es gibt nichts außerhalb des Bewusstseins (ein fundamentaler Unterschied zum Konstruktivismus!).

Alles, was ist, ist Bewusstsein von etwas.

Es gibt nichts außerhalb des Bewusstseins.

Die Welt ist dann der Horizont aller möglichen Erlebnisse bzw. Erscheinungen, „innerer“ wie „äußerer“. Man enthält sich jedes Urteils über irgendeine „äußere“ oder „innere“ Realität, ebenso gibt man die Trennung in eine „geistige“ und eine „materielle“ Wirklichkeit auf. Alles ist ein einziger Horizont, "Innen" und "Außen" nur konventionelle Subräume darin.

Husserl bezeichnet diese "Einklammerung des Weltglaubens" und das achtsame Zurücktreten hinter die Phänomene, um sich völlig unvoreingenommen der Welt und sich selbst als Bewusstseinserebnissen zu öffnen mit dem Begriff der phänomenologischen Epoché. Das ist griechisch und bedeutet „Urteilsenthaltung“ oder „nicht wertendes Schauen“ auf das, was wirklich da ist.

Er schreibt (Husserl 1985, 145): „Ihr vollbewußter Vollzug wird sich als die notwendige Operation

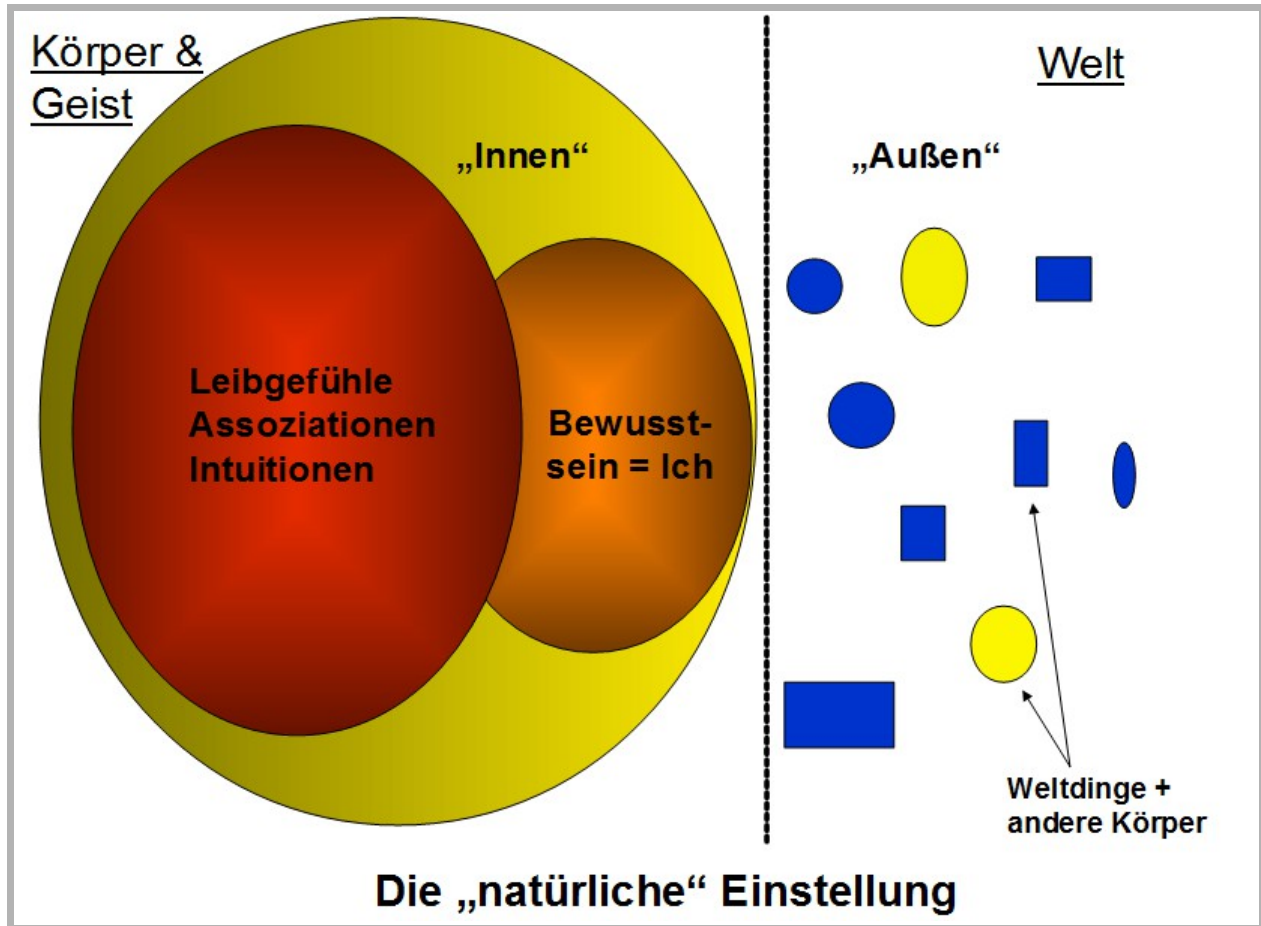
herausstellen, welche uns das 'reine' Bewußtsein (...) zugänglich macht. (...). Somit bleibt es als 'phänomenologisches Residuum' zurück, als eine (...) Seinsregion, die in der Tat das Feld einer neuen Wissenschaft werden kann - der Phänomenologie.“

Epoché = Urteilsenthaltung, nicht wertendes Schauen

**Phänomenologisches Residuum:
Feld des reinen Erlebens
Was ist wirklich da?**

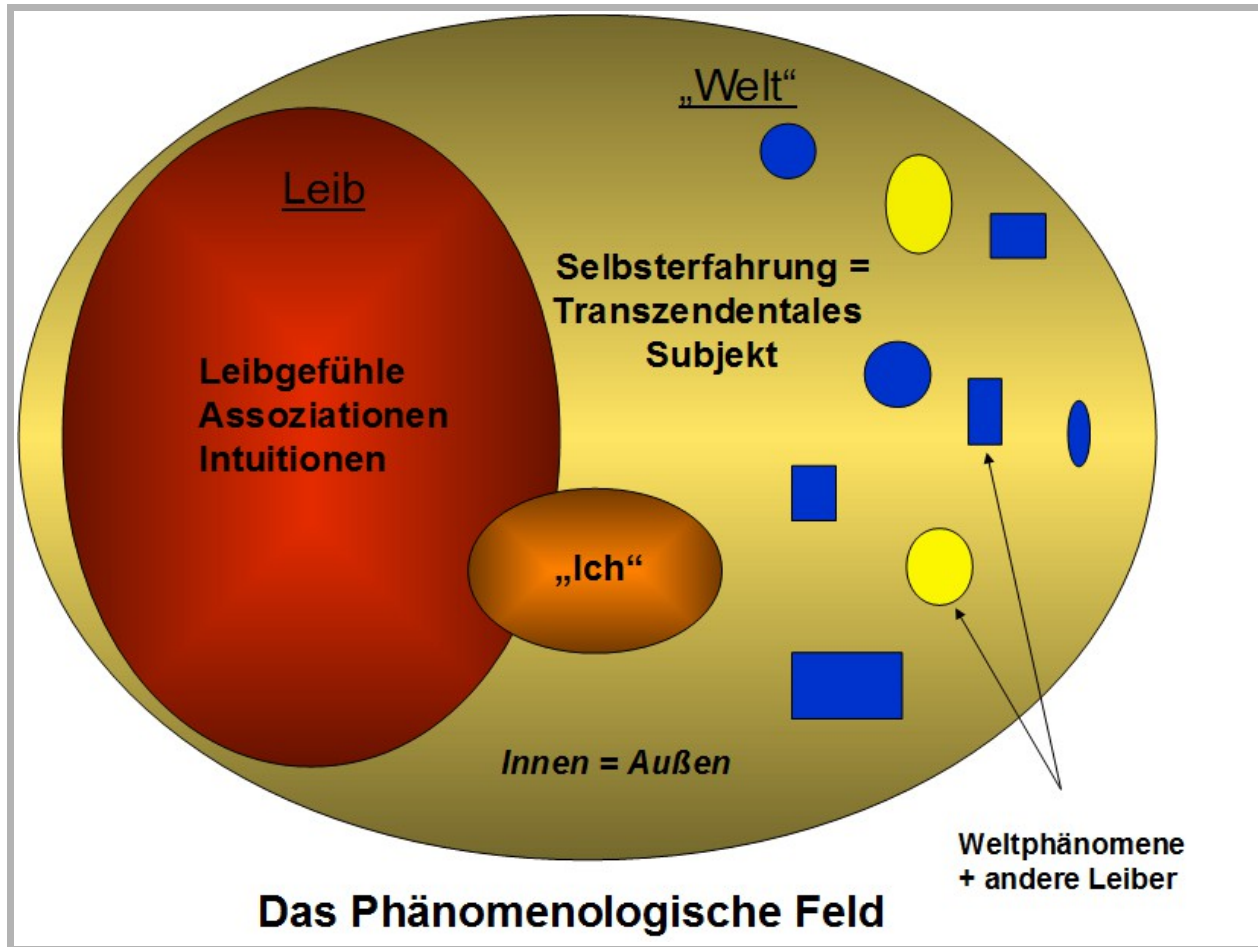
Husserl stülpt also gewissermaßen den naiven Realitätsglauben von außen nach innen um und zeigt, dass die ganze Welt immer *für* und *in uns* stattfindet. Alle Dinge und Erfahrungen im Feld erhalten erst durch uns ihre Bedeutung. Jetzt wird auch deutlich, welche tiefe Bedeutung Husserls folgende Feststellung hat: „Was die Dinge sind, (...) sind sie als Dinge der Erfahrung“ (Husserl 1985, 183). Sie fasst in einem Satz den Kern der phänomenologischen Methode zusammen: die ganze Welt, d.h. alle überhaupt erfahrbaren Dinge sind immer nur als Erlebnisse *für* ein Subjekt existent (auch Gedanken sind intentionale Objekte). Es gibt keine Dinge unabhängig von unseren Erfahrungen. Alfred Adler schreibt ganz analog: "Die Psyche arbeitet ausnahmslos mit Bewußtseinsinhalten und Empfindungen, die *durch die Erfahrung* gegeben sind und aus der Vergangenheit stammen" (Adler 1912 a, 132). Dementsprechend sind all unsere Vorstellungen und viele unserer Erlebnisse neu kombinierte Erinnerungen an frühere Bewusstseinserebnisse, also reaktivierte Erfahrungen.

Schauen wir uns diese Zusammenhänge einmal grafisch veranschaulicht an. Zunächst die „natürliche Einstellung“, nach der wir an eine Innen- und eine davon unabhängige Außenwelt glauben (folgende Seite):



Hier sieht man deutlich die gängige Überzeugung der Trennung einer Innen- von einer Außenwelt, wobei sich normalerweise niemand daran stört, dass man z.B. selbst auch Teil der Außenwelt ist.

Nach Husserls Einklammerung der „natürlichen Anschauung“, also der gezielten Aufhebung des Weltglaubens, verliert diese Welt einfach ihren Status als von uns getrennt postulierte „Außenwelt“ und wird zum Phänomen des eigenen Bewusstseinsraums (folgende Seite):



Dies absolute oder reine Bewusstsein, dem die Welt erscheint bezeichnet Husserl als das Ur-Ich oder das Transzendentale Subjekt. Es ist sozusagen der absolut innerste Kern unseres geistigen Auges. Alles "ist ein Sein, das das Bewußtsein in seinen Erfahrungen setzt (...) - darüber hinaus (ist) es aber ein Nichts" (Husserl 1985, 189). Machen wir uns klar, was das bedeutet: *Nicht das Bewusstsein ist im Körper, vielmehr ist der Körper im Bewusstsein.*

***Nicht das Bewusstsein ist im Körper -
der Körper ist im Bewusstsein.***

Genau dem entspricht Alfred Adlers Verständnis fühlenden Lebens als eines *einheitlichen Ich*, das sich selbst quasi Umwelt ist: "Das Rohmaterial, mit dem der Individualpsychologe arbeitet, ist das Verhältnis des Individuums zu den Problemen der Außenwelt. [...]. Diese Außenwelt schließt den Körper des Individuums, seine körperlichen und seine seelischen Funktionen mit ein" (Adler 1935 e; PE 3, 70 nach Ansbacher 1972, 168). Und dieses holistische Ich kann sich selbst transparent sein - ein fundamentaler Unterschied zur Annahme eines prinzipiell unzugänglichen, vom Ich getrennten Raums des Unbewussten in der Psychoanalyse. Diese Selbsttransparenz und Selbsterkenntnis ist möglich durch die fundamentale Struktur unseres Bewusstseins. Der Phänomenologe Merleau-Ponty schreibt dazu: „All unseren Erfahrungen und Reflexionen zugrunde liegend finden wir ein unmittelbar sich selbst erkennendes Sein, das nichts anderes ist als sein Wissen von sich und von allen Dingen und seine Existenz (...) kennt (...) durch die unmittelbare Berührung mit ihr" (Merleau-Ponty 1966, 424).

**All unseren Erfahrungen und Reflexionen zugrunde liegend
finden wir ein unmittelbar sich selbst erkennendes Sein,
das nichts anderes ist als sein Wissen von sich und von
allen Dingen und seine Existenz (...) kennt (...)
durch die unmittelbare Berührung mit ihr.**

Merleau-Ponty 1966, 424

Diese mitfühlende durchdringende Berührung des Klienten mit sich selbst ist m. E. Ziel von Beratung oder Therapie.

Auch die moderne Biologie kommt (spätestens seit Maturana & Varela 1987) zu der Einsicht, dass schon auf der Ebene der Zelle ein Subjekt erlebt und agiert: "Bereits ein einfacher Organismus reagiert nicht kausal auf die Umwelt, sondern entsprechend der Bedeutung für seine inneren Zustände als geschlossenes System. [...]. Es liegt also kein Grund vor, einem Verhalten zwei verschiedene Prozesse, einen physischen und einen psychischen zu

unterstellen" (Weber 2003, 117). Adler hat schon in den 1930er Jahren Ähnliches formuliert: "Die individualpsychologische Theorie fußt auf der Erfahrungstatsache des Primordials der Keimzelle als eines Ichs, einer Ganzheit, einer wenn auch mit unseren Mitteln schwer erkennbaren Persönlichkeit [...]. Außerhalb dieses Ichs der Keimzelle gibt es weder ein 'Es' noch 'Triebe' [...]. Im Erleben aller Realitäten liegt der Zwang zur Anpassung und Überwindung" (Adler 1931 n, 59). *Leben und Erleben sind ein und dasselbe.*

Nun noch kurz zur Aufklärung eines häufigen Missverständnisses: Auch wenn es oft ähnlich erscheint oder zu lesen ist, aber die Individualpsychologie ist kein "Konstruktivismus". Dessen verbreitete Grundannahme einer materiellen Welt, die durch ein materielles Gehirn wahrgenommen wird, welches dann ein inneres Modell der Welt "konstruiert" führt zu Paradoxien, deren offensichtlichste diese ist: Alles ist konstruierte Welt im Gehirn, nur das Gehirn selbst nicht? Das Bewusstsein kann nicht etwas in der Welt (im Gehirn) sein, denn dann wäre es ein Ding und kein Bewusstsein von Dingen. Deshalb ist die Suche nach dem Bewusstsein im Gehirn absurd. Spannend ist auch hier wieder, dass Adler schon ganz unzweideutig formuliert hat: "Das Gehirn ist das Werkzeug des Geistes, nicht sein Ursprung." (Adler 1931 b, 136).

**Das Gehirn ist das Werkzeug des Geistes,
nicht sein Ursprung.**

Adler 1931 b, 136

Das Gehirn ist also nicht der Geist, wie es gegenwärtig allzu häufig in populären Wissenschaftsdarstellungen suggeriert wird. Das Bewusstsein ist ohne Ort, es ist der ganze erlebende leibhaftige Raum, den wir als "Ich" identifizieren.

Die Individualpsychologie steht also weder auf der Seite des philosophischen Materialismus noch auf der des Idealismus, beide spalten die Welt dualistisch. Sie fußt auf einem einheitlichen, holistischen Weltbild.

Neurobiologie / Materialismus (dualistisch):

Welt = real, Geist = Illusion (kein Subjekt)

Konstruktivismus / Körper - Geist (dualistisch):

Welt = Konstrukt, Geist = Gehirn (zwei Welten)

Phänomenologie & Individualpsychologie (holistisch):

Welt & Ich = Phänomene im Raum

Feld der unmittelbaren Erfahrung

Als psychologische Phänomenologie versteht sie alles als subjektives Erleben, und die Pole der Wissenschaften sind im besten Falle komplementäre Perspektivenwechsel und Sprechweisen der ersten oder dritten Person.

<p>1. Person mental</p> <p>lebensweltlich Perzeption Apperzeption Erinnern Erkennen Verstehen Subjekt</p>	<p>3. Person biologisch</p> <p>empirisch Aktivierungspotentiale Neurotransmitter Synapsenfeuern Neuronenvernetzung Stoffwechsel Objekt</p>
--	---

Man kann die Perspektiven nicht einfach ineinander überführen, denn im Gehirn gibt es keine Inhalte, weder Gedanken noch Gefühle (s.a. Wenke 2011).

**Im Nervensystem gibt es keine Inhalte.
Im Gehirn gibt es keine Gedanken.**

Man kann ganz prinzipiell (aus Gründen der sog. "Supervenienz"; vgl. Schumacher in Caspary 2006, 14) psychosoziale Phänomene nicht auf biologische reduzieren. Derartigen Pseudoerklärungen liegt noch immer das lange überholte, auf René Descartes zurückgehende, mechanistische Reiz-Reaktions-Modell des Menschen aus dem 17. Jahrhundert zu Grunde, welches Verhalten als quasi-physikalische Reaktion auf einen sensorischen Reizinput und das Gehirn als „Informationsverarbeitungsmaschine“, als biologischen Computer missversteht. Die aufgeklärten Humanwissenschaften haben sich dank ihrer Pioniere wie Adler oder Husserl schon Anfang des 20. Jahrhunderts von solchem mechanistischem Denken verabschiedet und erkannt, dass jeder Mensch der schöpferische und aktive Gestalter seines von ihm erlebten Lebensfeldes und der auf seine spezielle Weise *gedeuteten* Welt ist. Neben der Phänomenologie unterstützen dies inzwischen auch Biologie, Systemtheorie und Hirnforschung (Maturana&Varela 1987, Weber 2003, Fuchs 2008). Der Mensch ist also immer ein *aktiver Interpret* der Welt, schon als Säugling.

2. Finalität und Aktualgenese

Adler stellt im Bereich fühlenden, bewegten Lebens die Geltung der physikalischen Kausalität prinzipiell in Frage. Er sieht vielmehr eine universale *Finalität*, also die Ausrichtung auf Ziele und macht dazu auf einen prinzipiellen Unterschied aufmerksam: "Das Leben des Menschen

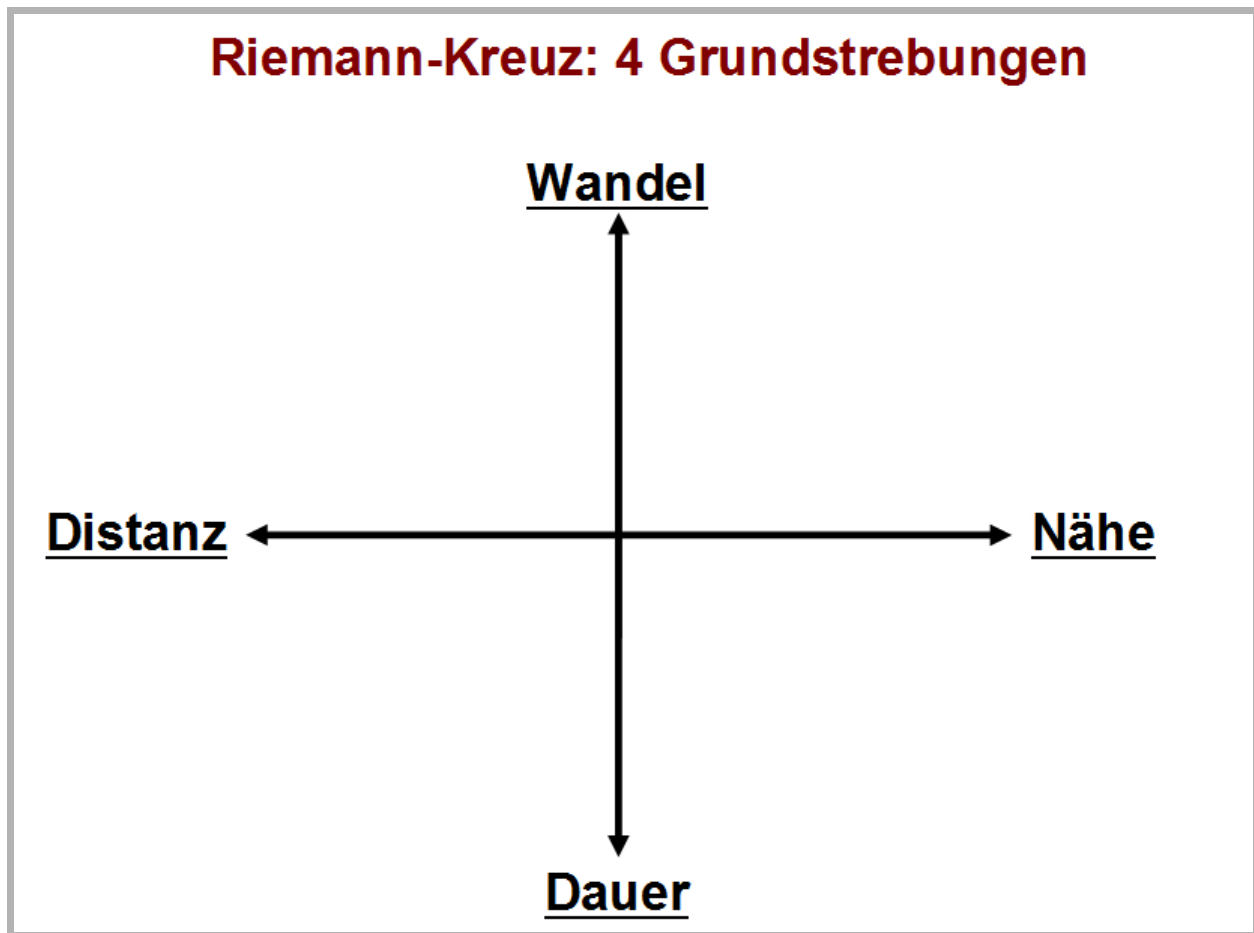
ist das Leben eines sich bewegenden Wesens [...]. Eine Pflanze ist fest verwurzelt; sie bleibt an einem Ort und kann sich nicht fortbewegen. Es wäre deshalb eine große Überraschung zu entdecken, dass eine Pflanze Geist hat. [...]. Was für ein Vorteil wäre es für sie zu denken: 'Hier kommt jemand. In einer Minute wird er auf mich treten, und ich werde unter seinen Füßen sterben.' Sie wäre trotzdem unfähig, beiseite zu gehen. [...]. Alle sich bewegenden Lebewesen jedoch können vorausschauen und die Richtung, in der sie sich bewegen müssen, abschätzen. [...]. Dieses Vorhersehen der Bewegungsrichtung ist das zentrale Prinzip des Geistes. Sobald wir dies verstanden haben, können wir verstehen, wie der Geist den Körper regiert - er setzt ihm das Ziel für seine Bewegungen. [...]. Die Richtung, die der Geist [z.B. früh in der Kindheit; M.W.] gewählt hat, kann [...]. verhängnisvoll sein, aber er hat sie gewählt, weil er sie irrtümlicherweise für die vorteilhafteste hielt. Alle psychologischen Fehler sind so Fehler bei der Wahl der Bewegungsrichtung" (Adler 1931 b, 30ff.).

**Dieses Vorhersehen der Bewegungsrichtung
ist das zentrale Prinzip des Geistes.**

Adler 1931 b, 30ff.

"Damit sagen wir zugleich, wie es die Individualpsychologie immer betont, daß jede Bewegung der Gesamtpersönlichkeit entspringt [...]. Wie einer sich bewegt, so ist der Sinn seines Lebens" (Adler 1933 b, 77). "Die Individualpsychologie ist eine Beziehungspsychologie. Alles, was wir an einem Menschen beobachten, sind Beziehungen. Es sind Haltungen oder noch besser Bewegungen auf etwas zu oder von etwas weg (Adler 1937 i, 31). Die Traumatheorie (Levine 1998) lehrt uns etwa, dass ein Lebewesen prinzipiell immer drei primäre Reaktionsweisen gegenüber einer Gefahr hat: Angriff, Erstarrung oder Flucht. Ganz generell gibt es für jedes bewegte Lebewesen vier mögliche Bewegungs- und Beziehungsqualitäten zur Welt: *hin* oder *weg* und *aktiv* oder *passiv*. Der Hin- bzw. Wegbewegung entsprechen die Pole *Nähe* bzw. *Distanz*, der Geschwindigkeit die Pole

Wandel bzw. Dauer im bekannten Riemann-Kreuz (1961; folgende Seite):



Schon ein Geißeltierchen, das sich in einer Flüssigkeit von einer Zone erhöhter Zuckerkonzentration angezogen fühlt und dort hin wandert (*Chemotaxis*; Lehninger 1987, 25) hat eine Absicht. Ohne Absicht keine Bewegung. Und eine Absicht ist ein Zielen auf etwas, ein Entwurf nach vorn (*Protention*). "Wir sind nicht in der Lage zu denken, zu fühlen, zu wollen, zu handeln, ohne daß uns ein Ziel vorschwebt. Denn alle Kausalitäten genügen dem lebenden Organismus nicht, das Chaos des Zukünftigen zu bewältigen und die Planlosigkeit, deren Opfer wir wären, aufzuheben" (Adler 1930 q, 21). Das, was wir Motive oder *Gründe* für Handeln nennen sind also *Ziele* und nicht *Ursachen*. Für die neurobiologische Ebene heißt das folglich: *Nicht neuronale Muster verursachen Intentionen - Intentionen motivieren neuronale Muster*. Oder können wir ernsthaft annehmen, dass wir unser Frühstücksei aufschlagen, weil

einige Muskeln oder Gehirnwindungen das so wollen, also der Schwanz mit dem Hund wedelt?

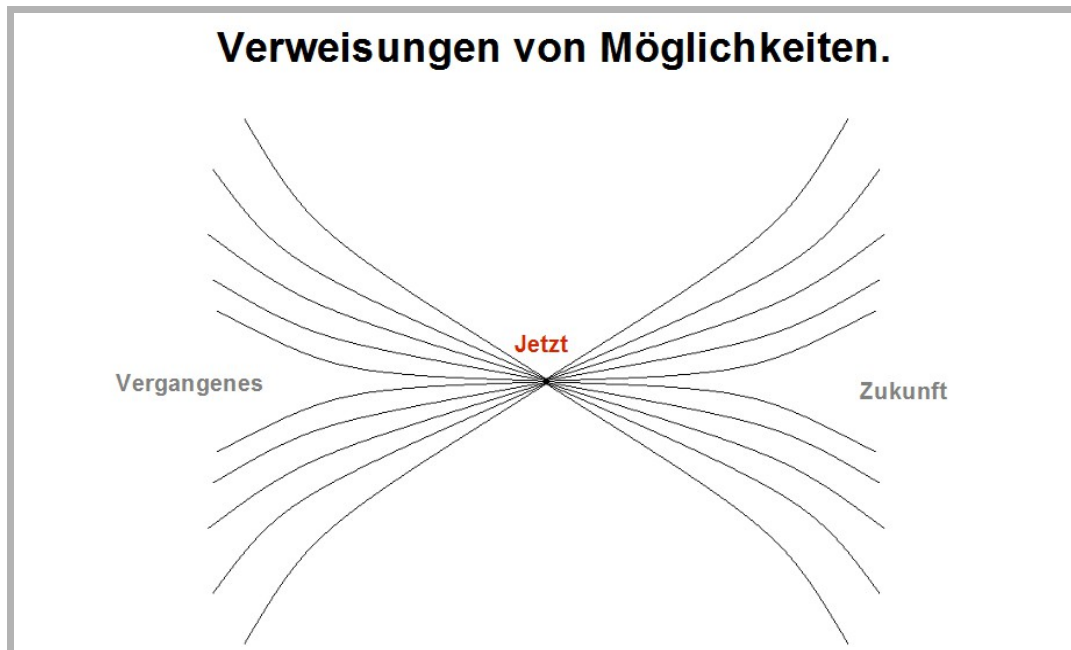
**Nicht neuronale Muster verursachen Intentionen -
Intentionen motivieren neuronale Muster.**

Man muss in einem individualpsychologischen Verständnis von Problemen und Symptomen den Blick um 180 Grad umkehren: weg von der Ursachensuche, hin zum ursprünglichen Ziel. "Wir beschäftigen uns in der Individualpsychologie nicht mehr mit der Suche nach den Ursachen der Angst, sondern mit der Frage nach ihrem Zweck", wie Adler sagt (Adler 1931 b, 107). Er zeigt an der Angst vieler Kinder vor der Dunkelheit, worum es geht: "Es ist nicht das Dunkel an sich, das sie fürchten; sondern sie benützen die Furcht, um die Mutter dazu zu zwingen, näher bei ihnen zu bleiben. [...]. Ein solches verwöhntes Kind schrie immer im Dunkeln. [...]. Aber die Mutter hatte nun den Zweck seines Verhaltens erkannt. 'Und jetzt, weil ich da bin', sagte sie, 'ist es weniger dunkel?'" (Adler 1931 b, 106).

Erst unsere intentionalen Akte und Bezüge geben der Welt und den Dingen Inhalt, Gestalt und Bedeutung. Wir selbst gliedern das Durcheinander des Wahrnehmungsfeldes in Figur und Grund und geben ihm Sinn, je nach unserem Interesse.

Das gilt für alle Situationen (außer in traumlosem Schlaf und Meditation): in jedem Augenblick müssen wir an das gerade eben Erlebte anschließen und entscheiden, welche Fortsetzung wir für schlüssig halten.

So machen wir es mit all unserem Tun, mit der ganzen Welt, die wir erleben. Wir füllen meist gewohnheitsmäßig und scheinbar unwillkürlich und spontan Leerstellen und den unendlichen Raum aller Möglichkeiten mit unseren individuellen Deutungen und Vorerfahrungen aus und geben der Welt und unserem Erleben und Handeln damit eine typische, persönliche Struktur (folgende Seite).



Das ist unser Lebensstil, das Bewegungsgesetz des eigenen Lebens, zur Gewohnheit geronnene Vergangenheit. Der Lebensstil ist ein je individuelles *Zur-Welt-sein* (der Begriff stammt von Merleau-Ponty) mit all den generalisierten Erwartungen, Annahmen, Beziehungsmustern und inneren (kognitiven, emotionalen und behavioralen) Schemata. Man kann das mit fünf Fragen umreißen: 1. Wer bin ich? 2. Wer sind die Anderen? 3. Wie ist die Welt? 4. Was sind meine Ziele? 5. Welche Mittel setze ich ein, um sie zu erreichen?

Lebensstil (Zur-Welt-sein)

- 1. Wie bin ich?**
- 2. Wie sind die Anderen?**
- 3. Wie ist die Welt?**
- 4. Was sind meine Ziele?**
- 5. Was sind meine Mittel?**

Weil die Individualpsychologie zur Ermittlung des basalen Lebensstils häufig mit frühesten Kindheitserinnerungen arbeitet, halte ich folgenden Hinweis Adlers für eminent wichtig: "Jede der abstrakten Leitlinien der Neurose und der ihnen zugrunde liegende psychische Mechanismus kann dem Bewußtsein in einem Erinnerungsbild zugänglich sein. Dieses Bild [...] ist [...] nie als Inhalt bedeutsam, sondern bloß als abstraktes Schema oder als Rest eines psychischen Geschehens. *Nie ist diese schematische Fiktion, mag sie sich auch noch so konkret geberden, anders als allegorisch aufzufassen*" (Adler 1912 a, 44).

Das bedeutet: Das innere Bild ist eine *aktualgenetische* Schöpfung des leibhaftigen Jetzt-Zustandes des Klienten, es stellt als *szenisches Symbol* immer die *Gegenwartsstruktur* seines Erlebens und *Zur-Welt-seins* dar, emotional, energetisch und intentional. Alle Erinnerungen sind gewissermaßen Kreationen des Jetzt, Geschichten, die wir uns selbst seit anfangsloser Zeit in jedem Moment aufs Neue erzählen. Aber diese Vergangenheit existiert nicht im eigentlichen Sinne, wir halten sie aufrecht, indem wir uns im Handeln und Erleben auf sie beziehen statt aufs Jetzt.

Früheste Kindheitserinnerungen

Dieses Bild (...) ist (...) *nie als Inhalt* bedeutsam, sondern bloß als *abstraktes Schema* oder als Rest eines psychischen Geschehens. *Nie ist diese schematische Fiktion, mag sie sich auch noch so konkret geberden, anders als allegorisch aufzufassen*"

Adler 1912 a, 44

Wir arbeiten zwar mit alten Bauplänen, aber wir bauen damit uns selbst und unser Leben *aktualgenetisch* immer neu im Jetzt, entsprechend unserem Lebensstil. Das retrospektive Kind ist letztlich eine Allegorie für das eigene aktuelle So-Sein. Es besteht auch in Beratung und Therapie die Gefahr, in diese Falle zu tappen und die Vergangenheit des Klienten auf eine falsche Weise für ebenso real zu halten wie er selbst. Die tiefste Befreiung aus neurotischer Enge ist, die Nichtexistenz des Vergangenen (und des Zukünftigen) wirklich zu verstehen.

Sonst drehen wir uns im Kreis des "Wiederholungszwangs". Mit den allerersten Erfahrungen erschaffen wir uns ein erstes Schema der Welt, das dann wiederum weitere Erfahrungen selektiert, die das Schema stabilisieren usw.

Aus häufig erlebten Gefühlszuständen und wiederholt erfahrenen Beziehungsmustern werden „geronnene“ Eigenschaften des Nervensystems (Perry 1998). Das gleiche gilt für das Muskelsystem. Man erlebt irgendwann nur noch das, was man schon kennt.



Adler betont in diesem Zusammenhang: "Es gibt keine 'zufälligen Erinnerungen'. [...]. Der Melancholiker könnte nicht melancholisch bleiben, wenn er an seine guten Augenblicke und Erfolge dächte. [...]. Erinnerungen können nie dem Lebensstil widersprechen" (Adler 1931 b, 65). "Und so sehen wir denn auch, *daß niemand seine Erfahrungen tendenziös erleidet, sondern daß er sie macht*" (Adler, 1930 q, 77). "Der Patient [...] läuft seinen Ohrfeigen nach [...]." (Adler 1930 q, 162).

Man könnte jetzt fragen: Tragen wir wirklich so viel Verantwortung? Sind wir denn frei?

3. Indeterminismus und Selbstverantwortung

Wenn man es genau betrachtet, ist jeder Lebensstil eine Art Schablone, durch die wir unser Leben wahrnehmen und gestalten, also eine gewisse Beschränkung unserer Möglichkeiten, zu erkennen und zu handeln. Die Individualpsychologie geht davon aus, dass diese Beschränkungen durch den Lebensstil auch wieder aufgehoben werden können, denn: "Dem Menschen ist als Geschenk der Evolution gegeben, daß er die Freiheit der Wahl hat. Diese Freiheit hat er vor allem während seiner ersten drei Lebensjahre. [...]. Hat er einmal eine Richtung gewählt, ist er determiniert; bis er den Fehler an seiner Lebenshaltung entdeckt und wieder frei wird. [...]. Sobald man das 'vergessene Kind' heranzieht, verschwindet die Determination" (Adler 1937 i, 197).

Es gibt also keinen Determinismus in der Welt des Psychischen, keine einfache Bewirkung von Verhalten oder Symptomen durch äußere Umstände, weil alles Handeln nur aus der Sinngebung der Person selbst entspringt und nur so auch verstehbar ist.

Man findet aber die Unterstellung von Kausalität noch z.B. in einem missverstandenen Begriff des „Traumas“. Aber auch hier bezieht Adler ganz klar Position für die Finalität, auch wenn es für manche Ohren schwierig klingen mag: „Wir leiden nicht an einem aus unseren Erfahrungen stammendem Schock - dem sogenannten Trauma -, sondern wir machen aus unseren Erfahrungen genau das, was unseren Zwecken dient" (Adler 1931 b, 21). Oder kurz: "Der Sinn ist nicht durch eine bestimmte Lage festgelegt, sondern wir legen uns selber fest durch den

Sinn, den wir den Lagen geben" (Adler 1931 b, 21).

**Wir leiden nicht an einem aus unseren Erfahrungen
stammendem Schock - dem sogenannten Trauma -,
sondern
wir machen aus unseren Erfahrungen genau das, was
unseren Zwecken dient.**

Adler 1931 b, 21

Als ein gutes Beispiel eignet sich vielleicht die Reaktion eines buddhistischen Lamas auf die Klage einer tief depressiven Frau über das Leid das sie erlebe, „weil“ ihre Mutter sie früh zur Adoption weggegeben hatte. Der Lama sagte sinngemäß: „Freue dich über deine Lage und bedanke dich bei deiner Mutter, dass sie das Mitgefühl hatte, dich an einen besseren Ort zu bringen!“ (Lama Ole Nydahl im Audimax der Ruhruniversität Bochum, 1. - 5. April 2010). Hier wurden alle Erwartungen an „Mitleid“ für das „Opfer“ einer schlimmen Lebensgeschichte grundlegend enttäuscht und die Leidende auf sich selbst zurück gespiegelt. Das entspricht genau Adlers Verständnis: „'Mein Vater hat mich so sehr gequält, und weil er mich so behandelt hat, bin ich wie ich bin'. [...]. Ist das tatsächlich als Ursache und Wirkung aufzufassen? Ist die Patientin gezwungen, krank zu sein und Fehler zu machen, weil ihr Vater Fehler gemacht hat? [...]. Aber in der Psyche gibt es keine Kausalität; nur die Kausalität, die sie, die Patientin, herbeigeführt hat. Sie hat etwas zu einer Ursache gemacht, was keine Ursache sein muss“ (Adler in Eife 2010, 420). Adler macht klar, was es dann heißen würde, wenn ein Neurotiker sein Leben wieder selbst in die Hand nimmt: Dann versteht er vielleicht, „daß seine Angehörigen nur so lange schuldig sind, als er sie durch sein Verhalten schuldig macht. Daß sie aber sofort unschuldig sind, sobald er sich gesund fühlt [...] und daß er unter eigener Verantwortung die Einflüsse seiner Umgebung als Bausteine benützt hat, um seinen

fehlerhaften Lebensstil zu entwickeln“ (Adler 1933 b, 201).

In den gängigen neurobiologisch-psychologischen Entwicklungstheorien wird manchmal stillschweigend angenommen, dass die Charaktere von Menschen quasi-notwendige Ergebnisse aus Anlagen (Dispositionen) und Umwelteinflüssen seien. Dabei unterstellt man in naturwissenschaftlicher Manier wieder komplexe Ketten der *Kausalität* von Stimulus und Response. Es bleibt - so reduziert bzw. missverstanden - ein mechanistisches Modell.

Die Vererbbarkeit von Charaktermerkmalen oder gar neurotischen Zustandsbildern ist mehr ein Wunschtraum der Verhaltensgenetiker als Realität (Joseph 2011), denn viele Untersuchungen zeigen, dass Adler bis heute recht hat mit seiner Feststellung: "Die Bedeutung der *Vererbung* müssen wir hinsichtlich aller Erscheinungen im Psychischen, insbesondere hinsichtlich der Entstehung von Charakterzügen, völlig von der Hand weisen" (Adler 1927 a, 148).

Die Bedeutung der *Vererbung* müssen wir hinsichtlich aller Erscheinungen im Psychischen, insbesondere hinsichtlich der Entstehung von Charakterzügen, völlig von der Hand weisen.

Adler 1927 a, 148

Die neurobiologische, genetische und psychologische Forschung zeigt, dass ganz generell Korrelationen von Verhaltensauffälligkeiten, Funktionsstörungen und Hirnschädigungen uneindeutig bis unbedeutend sind (vgl. Joseph 2011; Grothe & Horlbeck in Leuzinger-Bohleber 2006, 135; Schmidt 1992). Es ist sogar genau andersherum wie ursprünglich unterstellt. Wir kennen heute nämlich das Phänomen der "Neuroplastizität", welches beschreibt, wie wir durch das, was wir tun die Struktur unseres Nervensystems erst schaffen und verändern.

Diese ist also nicht etwa statisch "vererbt" (Bauer 2006; Fuchs 2008; Perry et al. 1998). Es werden durch Gebrauch quasi "neuronale Pfade" gebahnt. Und dies gilt von der Zeugung an ein Leben lang. Eine neuropsychologische Forschungsgruppe kam 2003 sogar zu der klaren Aussage: "Change the Mind and you change the Brain!" (Paquette et al. 2003, 401). Alfred Adler (1931 b, 44) hatte diese Einsicht schon sehr früh: "Es wäre heutzutage schwierig zu bestreiten, daß der Geist das Gehirn beeinflussen kann." Auch die sogenannte "[...] 'Begabung' ist Resultat eines Trainings von irgendwelchen Kraftquellen, zu denen Minderwertigkeiten der Sinnesorgane und Minderwertigkeitsgefühle meist den Anlaß geben" (Adler 1930 q, 45).

Change the Mind and you change the Brain!

Paquette et al. 2003, 401

In seinem Verständnis der Individualpsychologie als "Gebrauchspsychologie" integriert Adler so auch die gebrauchsbabhängige Entwicklung des Nervensystems: "Manche psychologischen Schulen behaupten, ein gutes Erbgut sei ein ausreichender Schutz gegen Fehlschläge. Eine solche Theorie, die nur den 'Besitz' des Menschen berücksichtigt, kann man als 'Besitzpsychologie' kennzeichnen. [...]. Dieser 'Besitz' - steht die Gebrauchspsychologie gegenüber, und ihre reinste Form ist die Individualpsychologie. Die entscheidende Bedeutung des Gebrauchs, den man von seinem Besitz macht, liegt so offen auf der Hand, daß man manchmal am gesunden Menschenverstand derjenigen zu zweifeln beginnt, die dies nicht einsehen [...] wollen." (Adler 1937 i, 98). Wir sind uns selbst Umwelt, Mittel und Zweck. Adler bringt es auf eine griffige Formel: "Es geht im Leben nicht um das, was man hat, sondern darum, wie man es verwaltet" (Adler 1937 i, 33). Eine problematische Lebensentwicklung beruht also auf frühen Irrtümern und weder auf einem "angeborenen Charakter" noch auf einem "schlechten Milieu", sondern auf dem, was wir daraus machen. Selbst, wenn der Organismus seit den 80er Jahren als "selbstreferentielles System"

verstanden wird, ist die mechanistische, kausale Denkweise nicht ganz verschwunden. Was dabei unter den Tisch fällt, ist eben diese dritte Komponente der freien Nutzung des Materials, die Adler als *Schöpferische Kraft* bezeichnet: das vollständig bewusste und erlebende Subjekt, das das Kind ist, das sich selbst aus eigener Kraft, mehr oder weniger unabhängig von den Bedingungen seine Haltung zur Welt erschafft. "Das Individuum ist mithin sowohl Bild wie Künstler. Es ist der Künstler seiner eigenen Persönlichkeit." (Adler 1930 a, 7).

**Das Individuum ist mithin sowohl Bild wie Künstler.
Es ist der Künstler seiner eigenen Persönlichkeit.**

Adler 1930 a, 7

Dieses primäre Subjekt mit seiner Verantwortung steht jenseits der biologischen Kausalität, es steht über ihr.

Jeder Mensch ist also sein eigener Schöpfer, wie Adler am Beispiel des verwöhnten Kindes verdeutlicht: "Das verzärtelte Kind ist kein Produkt seiner Umgebung, sondern sein eigenes. Es hat sich selbst verwöhnt und erreicht dies unter Bedingungen, bei denen man es normalerweise für unmöglich halten würde. Den verwöhnten Lebensstil eines Menschen sollte man also nicht aus dem Verhalten seiner Umgebung zu erklären suchen, sondern vielmehr aus dem eigenen Verhalten" (Adler 1937 i, 163).

Man sollte dies aber nicht als falsch verstandene Beschuldigung des Kindes missverstehen: "Die Kinder sind nicht verantwortlich für ihre Untugenden. Sie wissen nicht einmal, wie sich bei ihnen alles entwickelt hat, und genausowenig wissen sie, wie alles jetzt bei ihnen funktioniert. Sie sind nicht schlecht von Natur aus, sondern haben sich dahin entwickelt, weil sie meinten, so sein zu müssen, um Erfolg haben zu können. Dieses Missverständnis liegt aber schon in ihrer frühesten Kindheit, und man kann sie also nicht dafür verantwortlich

machen" (Adler 1937 i, 75). Adler betont außerdem, dass es völlig unsinnig ist, nach einer *Schuld* zu suchen, weil dann „sich seine Eltern wegen eventueller Irrtümer auf ihre Eltern, die auf die Großeltern usw. berufen könnten. Daß also eine Schuld in diesem Sinne nicht besteht“ (1933 b, 201). Es gibt keine Schuld. Keine reinen Täter und keine reinen Opfer. Man muss die Dinge ansehen lernen, wie sie sind und Verantwortung annehmen (s.a. Fuest, John, Wenke 2014, 279f.; 435ff.).

Hinter allem steht immer das Gesamtsubjekt, das sich selbst Umwelt und Mittel ist, als verantwortlicher Akteur, der sich allerdings selbst manchmal nicht ganz versteht. Gibt es also doch zwei Seelen in unserer Brust, eine bewusste und eine unbewusste? Adler (Adler 1933 b, 77) verneint dies und "betont, daß jede Bewegung der Gesamtpersönlichkeit entspringt und ihren Lebensstil in sich trägt, daß jede Ausdrucksweise der *Einheit der Persönlichkeit* entstammt, in der es keine Widersprüche gegen sie, keine Ambivalenz, keine zwei Seelen gibt." - Das ist der *Holismus* der Individualpsychologie - "Daß jemand im Unbewußten ein anderer wäre als im Bewußten - eine künstliche Teilung übrigens, die nur dem Analysefanatismus entspringt -, wird jeder leugnen, der die Feinheiten und Nuancen des Bewußtseins begriffen hat. Wie einer sich bewegt, so ist der Sinn seines Lebens." (ebd.). Oder mit den Worten Theo Schoenackers (2007, 55): "Was Du tust ist das, was Du willst."

Daß jemand im Unbewußten ein anderer wäre als im Bewußten (...), wird jeder leugnen, der die Feinheiten und Nuancen des Bewußtseins begriffen hat.

Wie einer sich bewegt, so ist der Sinn seines Lebens.

Adler 1933 b, 77

Wenn man es auf diese Weise sieht, ist die Behauptung, man handle unbewusst ein

Widerspruch in sich - denn intentionales Tun und Erleben ist ja gerade das Wesen des - nicht notwendig reflexiven oder expliziten - *Bewusstseins*. Adler spricht hier in Abgrenzung zur Psychoanalyse lieber vom Unverstandenen, denn es ist prinzipiell bewusstseinsfähig. Adler konstatiert ein ständig sich wandelndes Kontinuum von Bewusstseinsbreite: "Das Bewußte ist nicht fortdauernd im Bewußtsein. [...]. Mit dem Unbewußten will man auf etwas hinweisen, was nicht in Worten gesagt wird" (Adler 1937 i, 55f.). Er unterscheidet deshalb *nichtbegriffliches Wissen* (intuitiv, Erfahrungs- und Körperwissen, implizites Gedächtnis) von *begrifflichem Verstehen* (diskursiv, explizites Gedächtnis), "[...] denn auch die Dinge, die nicht in Worten und Begriffen ausgedrückt werden, können dem Menschen bewußt sein" (Adler 1937 i, 66). "Auch das nichtbegriffliche Denken, von dem wir jeden Moment unseres Lebens erfüllt sind, ist bewusst im Sinne des Bewusstseins, weil wir es immer gegenwärtig haben, weil es niemals verschwindet." (Adler in Eife 2010, 522).

"Der Mensch weiß mehr, als er versteht. [...]. Und in der Tat, der Mensch versteht von seinem Ziele nichts und folgt ihm dennoch" (Adler 1933 b, 178).

Und auch diese Erkenntnis Adlers wird von aktueller neurophänomenologischer Forschung voll unterstützt: ein lesenswerter Artikel ist "The Id knows more than the Ego admits" von Solms & Panksepp (2012) - im Titel fast identisch mit Adlers o.g. Formulierung. Die Neuropsychologen sprechen von *explizitem* und *implizitem Gedächtnis*, Gilligan (1999) von *kognitivem* und *somatischem Selbst*.

Unbewusstes und Bewusstes sind nur Ausdrucksweisen, keine getrennten Kammern im psychischen Raum, sondern eher Regionen unterschiedlicher Ausleuchtung. Die Grenzen des Ausgeblendeten lassen sich aber stets verändern, denn: "Das bewußte Leben wird unbewußt, solange es uns nicht gelingt, es zu verstehen; und sobald wir eine unbewußte Tendenz verstehen, ist sie bereits bewußt geworden" (Adler 1929 c, 173).

„Unbewusstes“ ist somit prinzipiell bewusstseinsbereit. Allerdings werden die tatsächlichen Wendungen des inneren Auges vom Lebensstil gelenkt, der vor allem die eigene Meinung und Sicherheit gefestigt sehen will. Aufmerksamkeit und Gedächtnis sind tendenziös.

Alles ist gewusst, aber oft nicht verstanden. Man kann also pointiert feststellen: "Das Unbewusste wächst mit der Unehrllichkeit gegen uns selbst, es ist das Unverstandene oder

das tendenziös Unbeachtete" (Brunner & Titze 1985, 470ff.).

- **Intuition**, nonverbales, somatisches Wissen,
implizites Gedächtnis

- **Kognition**, verbales Verstehen, **explizites Gedächtnis**

**Auch die Dinge, die nicht in Worten und Begriffen
ausgedrückt werden, können dem Menschen bewußt sein.**

Adler 1937 i, 66

Der Mensch weiß mehr, als er versteht.

Adler 1933 b, 178

Wenn wir nicht davon ausgehen würden, dass hinter allen Selbsteinschränkungen das *Potential des freien, spontanen, aufrichtigen und gesunden Lebens* liegt, wäre Therapie zwecklos. Aus der Erkenntnis der Freiheit und prinzipiellen Offenheit des Geistes folgert Adler tiefen Mut und Optimismus: "*Jeder Mensch kann alles*, solange er sich selbst keine Grenzen setzt" (Adler 1937 i, 30).

Jeder Mensch kann alles,

solange er sich selbst keine Grenzen setzt.

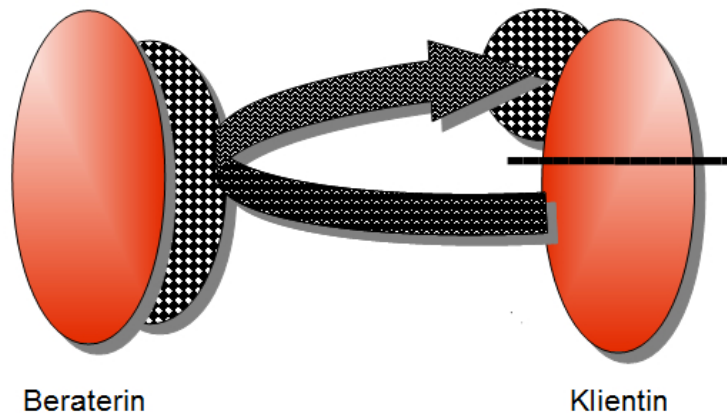
Adler 1937 i, 30

4. Gemeinschaftsgefühl und Beziehungsfeld

Aus dem tiefen Verständnis der Zusammenhänge und Möglichkeiten des freien, lebendigen Bewusstseins folgt für Adler ganz natürlich tatkräftiges Mitgefühl mit den Mitmenschen: "Aus der Kenntnis der menschlichen Seele erwächst uns ganz von selbst eine Pflicht, eine Aufgabe, die, kurz gesagt, darin besteht, die Schablone eines Menschen, sofern sie sich als für das Leben ungeeignet erweist, zu zerstören, ihm die falsche Perspektive zu nehmen, mit der er im Leben umherirrt, und ihm eine solche Perspektive nahezulegen, die für das Zusammenleben und für die Glücksmöglichkeiten dieses Daseins besser geeignet ist." (Adler 1927 a, 28). Glück und Zusammenleben sind eine Einheit in der Individualpsychologie. Und Adler hat zu diesem Zwecke als einer der ersten eine nicht-direktive Form der Beratung und Therapie abgeleitet, deren Prinzip später von Carl Rogers weltweit verbreitet wurde: Darum "[...] nimmt die *Aufdeckung des neurotischen Lebensplanes* ihren Fortgang in einem freundschaftlichen, ungezwungenen Gespräch, bei dem es durchwegs angezeigt ist, *sich der Führung des Patienten zu überlassen*" (Adler 1930 q, 60). Dazu ist ein gehöriges Maß an rekonstruierender Empathie nötig: "Die individualpsychologische Schule ist grundsätzlich daran gebunden, das System einer seelischen Erkrankung auf jenen Wegen zu erforschen, die der Kranke selbst gegangen ist" (Adler 1930 q, 114). "Wir müssen fähig sein, mit seinen Augen zu sehen und mit seinen Ohren zu hören." (Adler 1931 b, 64f.).

Eine andere zeitgenössische Terminologie nennt das die so genannte *theory of mind* (z.B. Baron-Cohen 1989; Gallese & Goldman 1998) bzw. *Mentalisierungsfähigkeit*, "sich selbst prinzipiell als Wesen mit einer inneren Welt aufzufassen und ebenso den Mitmenschen" (Dembler in ZfIP 3/2009, 321).

nicht-direktives Paradigma



(...) sich der **Führung des Patienten** zu überlassen.

Adler 1930 q, 60

**Wir müssen fähig sein, mit seinen Augen zu sehen
und mit seinen Ohren zu hören.**

Adler 1931 b, 64f.

Dies führt uns zu einem weiteren zentralen Begriff in Adlers Individualpsychologie: "Suchen wir danach, wo diese Funktion ihren Ursprung hat, diese Möglichkeit, so zu empfinden, als ob man ein anderer wäre, so finden wir die Erklärung nur in der Tatsache des angeborenen *Gemeinschaftsgefühls*. Dieses ist eigentlich ein kosmisches Gefühl, ein Abglanz des Zusammenhanges alles Kosmischen, das in uns lebt, dessen wir uns nicht ganz entschlagen können und das uns die Fähigkeit gibt, uns in Dinge einzufühlen, die außerhalb unseres Körpers liegen" (Adler 1927 a, 65). Wer jetzt spontan an die viel beschworenen "Spiegelneuronen" (Rizzolatti et al. 1996) denkt, geht am Phänomen vorbei, denn nicht diese Neuronen erklären die Fähigkeit zur Einfühlung, sondern die Einfühlung bestimmt die Funktion dieser Neuronen. Es gibt keine Inhalte im Nervensystem, und Mitgefühl ist keine Neuromechanik.

Adler geht hier viel weiter zu einer überpersönlichen, transzendentalen Sichtweise, wenn er konstatiert: "Die Individualpsychologie darf als ihren Befund in Anspruch nehmen, Einfühlung

und Verstehen als Tatsachen des Gemeinschaftsgefühles, des Einigseins mit dem All hervorgehoben zu haben" (Adler 1928 f; PE 1, 224 zit. n. Ansbacher 1972, 113).

Die Individualpsychologie darf als ihren Befund in Anspruch nehmen, Einfühlung und Verstehen als Tatsachen des Gemeinschaftsgefühls, des Einigseins mit dem All hervorgehoben zu haben.

Adler 1928 f, 224

Der Grund, warum uns das universale Minderwertigkeitsgefühl und Ohnmachtserleben des hilflosen Kindes nicht allesamt die Welt als feindlich erleben lässt, sind die Ermutigung, Zuwendung, Nähe und Liebe der anderen Menschen. Dies ist das Herz unseren Lebens. Adler nennt diese lebendige, mitfühlende Verbindung zu den anderen als Mitmenschen das Gemeinschaftsgefühl. Auch dies ist eine anthropologische Konstante. "Der älteste Trieb der Menschen richtet sich auf den Anschluß des Menschen an seinen Mitmenschen" (Adler 1931 b, 198). "Man kann immer beobachten, daß das Kind Zärtlichkeitsbestrebungen auf andere - nicht, wie *Freud* meint, auf sich selbst - richtet. [...]. (Adler 1927a, 50).

Die Abwesenheit von Gemeinschaftsgefühl wäre das Gefühl völligen Verlorenseins ohne Anschluss, eine Hölle auf Erden oder wie in Feindesland zu leben, wie Adler sagt. Ein anderer treffender Begriff dafür ist "Unbehautheit" (Degrandpre 2002, 37), die durch Gefühle innerer Ruhelosigkeit, Angst und Impulsivität charakterisiert ist. Genau diese tiefe "Unbehautheit", sich nirgends sicher und aufgehoben zu fühlen, ist die Wurzel vieler Neurosen und Schwierigkeiten im Leben. "Alle Versager - Neurotiker, Psychotiker, Kriminelle, Trinker, Sorgenkinder, Selbstmörder, Perverse und Prostituierte - sind Versager, weil ihnen das

Gemeinschaftsgefühl und die Anteilnahme an der Gemeinschaft fehlt" (Adler 1931 b, 16).

Alle Versager - Neurotiker, Psychotiker, Kriminelle, Trinker, Sorgenkinder, Selbstmörder, Perverse und Prostituierte - sind Versager, weil ihnen das Gemeinschaftsgefühl und die Anteilnahme an der Gemeinschaft fehlt.

Adler 1931 b, 16

"Etwas anderes ist es, wenn sich der *Wert eines Menschen* dadurch rechtfertigt, daß er die anderen fördert. Dann kommt ihm Wert ganz von selbst zugeflogen, und selbst wenn dieser bestritten wird, hat das gar keine Kraft. [...]. So gelangt man zu einem Standpunkt, den die Völker schon vor Jahrtausenden mit unheimlicher Sicherheit geahnt haben, und der sich in dem weisen Bibelwort äußert: *Geben ist seliger, denn nehmen*. Wenn wir uns heute den Sinn dieser Worte überlegen, [...] so erkennen wir, daß es die *Stimmung* ist, die hier gemeint ist, die Stimmung des Gebens, Förderns, Helfens, die von selbst eine Ausgeglichenheit, eine Harmonie des Seelenlebens mit sich bringt, wie ein Geschenk der Götter, das sich beim Gebenden von selbst einstellt [...]" (Adler 1927 a, 185).

Das Gemeinschaftsgefühl ist für Adler ein universales Maß der Qualität einer Zivilisation. Zugleich ist es ein Prüfstein für die Neurotizität des Einzelnen, denn "[d]er beste Schlüssel, den wir bis jetzt besitzen, um psychische Unterschiede zu verstehen, ist die Ermittlung des Grades der Fähigkeit, zusammen zu arbeiten" (Adler 1931 b, 47).

**Der beste Schlüssel, den wir bis jetzt besitzen,
um psychische Unterschiede zu verstehen, ist die
Ermittlung des Grades der Fähigkeit,
zusammen zu arbeiten.**

Adler 1931 b, 47

Die lebendige Verbundenheit mit den Mitmenschen zeigt sich auch in einem offenen, flexiblen Geist, der seine Kapazitäten nicht in Isolation, Neurosen oder starken Affekten vergeuden muss. "[D]as Maß an sozialem Gefühl zeigt sich am deutlichsten an der Verstandesentwicklung, an der Zunahme des 'Common Sense'" (Adler 1937 i, 184). Der Common Sense ist zugleich der gesunde Menschenverstand und die intersubjektive Welt, die alle Menschen miteinander teilen. "Verstehen ist Gemeinschaftssache, nicht Privatvorgang. [...]. Es bedeutet, uns in einer gemeinsamen Bedeutung mit anderen Menschen zu verbinden, uns von dem gemeinsamen Verständnis aller Menschen beherrschen zu lassen" (Adler 1931 b, 200).

Ein gesundes individuelles wie gesellschaftliches Leben ist möglich, wenn sich die Menschen nicht die Anforderungen des Lebens vom Leib halten, aus der Gleichwertigkeit herausheben oder vor den Aufgaben ihres Lebens ausweichen wollen, z.B. mittels Überlegenheit, Macht, Gewalt, Selbstzerstörung, Kriminalität, Perversionen, Neurosen oder Psychosen. "Die Individualpsychologie hat den ganzen Komplex von Fragen, die diese ungeheuer verbreitete Erscheinung betreffen, das *Problem der Distanz* genannt. Sie hat einen Standpunkt geschaffen, von dem aus wir unerschütterlich über die Stellungnahme eines Menschen urteilen, die Entfernung messen können, in der er vor der Lösung der drei großen Fragen des Lebens steht. Der Individualpsychologie sind keine Lebensfragen bekannt, die nicht einer dieser drei Hauptfragen zuzuordnen wären - derjenigen der Arbeit, der Gesellschaft und der Geschlechtlichkeit" (Adler 1931 b, 16). Adler nennt sie auch *Lebensaufgaben*.

Lebensaufgaben

Der Individualpsychologie sind keine Lebensfragen bekannt, die nicht einer dieser drei Hauptfragen zuzuordnen wären - derjenigen der **Arbeit, der **Gesellschaft** und der **Geschlechtlichkeit**.**

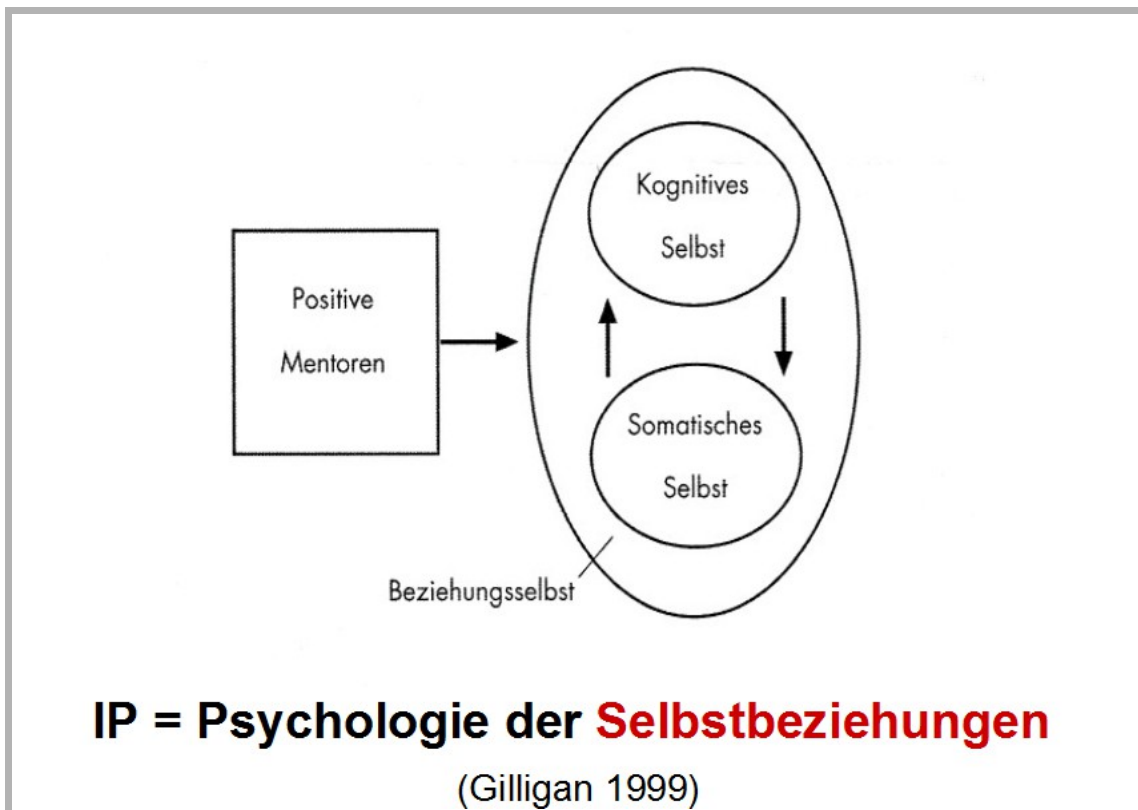
Adler 1931 b, 16

Ohne einen Anderen könnte kein Mensch irgendetwas erkennen oder erlernen, nicht einmal die einfachsten Dinge. Auch die eigenen Gefühle werden von und mit den Anderen eingeordnet, gespiegelt, aufgenommen, verändert, bewertet und versprachlicht. *Die Haltung von signifikanten Anderen uns gegenüber ist oft unser einziges Mittel, uns selbst zu behandeln und uns selbst zu erkennen.* Darum ist eine Dimension des Gemeinschaftsgefühls das unbedingte Wohlwollen, also der liebevolle, offene Blick auf die sichtbaren und die verborgenen Qualitäten der Mitmenschen. Hier funktioniert die sogenannte systemische Dynamik garantiert: Weitet und erhöht einer das Bild des Anderen in sich selbst, so schenkt er ihm den Raum, sich selbst freundlich anzusehen und zu wachsen. Als Freund, Vater, Mutter, Berater oder Therapeut. Wenn wir uns selbst Umwelt und Beziehungsobjekt sind, dann ist es genau dies Verhältnis zu uns selbst, welches sich in den Beziehungen mit den Anderen und den Lebensaufgaben fortsetzt.

Stephen Gilligan (1999) hat hier sein einleuchtendes Modell der Selbstbeziehungen aufgestellt. Er spricht von somatischem, kognitivem und Beziehungselbst. Wie die Individualpsychologie geht er davon aus, dass alles menschliche Geschehen immer auf drei Ebenen zugleich geschieht:

1. somatisch = Bewegung, Energie
2. kognitiv = Annahmen, Glaubenssätze
3. relational = Beziehungsfeld & Gemeinschaft ist allgegenwärtig

Immer sind auch die *Selbstbeziehungen* über (interne und externe) *positive* oder *negative Mentorschaft* gemeint. Mentorschaft ist im günstigen Fall ein achtsames, ermutigendes, wohlwollendes Beziehungsfeld (*common sense*), größer als das Ego und Bedingung für reife Liebe. Jeder Mensch nimmt Stellung zum Strom des Lebens in sich, es gibt drei Modi: Ausblendung, Ablehnung ("Aliens" = Negative externe Mentoren = Introjekte) oder Selbstmitgefühl .



Der intersubjektive Raum, das Beziehungsselbst, das Geschehen zwischen Menschen, die nicht auf sich selbst gerichtet, sondern überpersönlich über sich hinaus geöffnet sind, ist das universal erlebbare und doch schwer fassbare Phänomen, welchem Adler den Namen

Gemeinschaftsgefühl gab. Die Individualpsychologie ist also auch eine *Psychologie der Selbstbeziehungen* par excellence, weil eine unneurotische Selbstbeziehung nur über das offene, wohlwollende Feld des Gemeinschaftsgefühls möglich ist.

Was heißt das nun für die Beratung oder Therapie? Hier begegnen sich zwei lebendige Ausdruckskörper immer auch vollständig nonverbal und nur zum Teil verbalisiert. Es ist Aufgabe der Beraterin den organismisch präsenten, aber abgelehnten oder unausgesprochenen Teil des Klienten in den gemeinsamen Erlebensraum zu heben. Dazu ist es unverzichtbar, dass die Beraterin eine möglichst ungestörte Verbindung zu sich selbst, zu ihrem Körper hat, damit sie ihn als Empfangsinstrument für die Signale der Klientin nutzen kann. Es gilt nämlich die Regel: *Gegenwart bei sich selbst ermöglicht Gegenwart beim Anderen.*

**Gegenwart bei sich selbst ermöglicht
Gegenwart beim Anderen.**

Diese Öffnung ermöglicht für Beraterin und Klientin eine freie, liebevolle Verbindung und ein tiefes Berührtwerden im *Gegenwartsmoment*. „Auf dieser Erfahrungsebene ist das auftauchende Gemeinschaftsgefühl die unmittelbare Erfahrung des Lebens selbst“ (Eife 2011, 308f.).

Jede Neurose ist das blockierte Gemeinschaftsgefühl (aus Rache, Arroganz, Eitelkeit, Stolz oder anderen frühen Motiven), d.h. die Selbstverschließung der menschlichen Gemeinschaft gegenüber. Heilung kann über die Öffnung für das überpersönliche Wohlwollen des lebendigen Raumes geschehen. Das Beziehungselbst ist diese überpersönliche Weite, in der ein übergeordneter Standpunkt eingenommen wird, der alle und uns selbst einschließt. Was Adler als Gemeinschaftsgefühl beschreibt ist so gesehen universale, mitfühlende, einbeziehende und verstehende Liebe. Sich öffnen für den Strom und die Dynamik des

wirklichen Lebens bedeutet auch eine Gestaltumkehr vom sicherungsbedürftigen (neurotischen) Einzelwesen zu einem reifen (freien) Gebenden. "Wer mit und für andere lebt, soll natürlich auch selbst leben und wachsen können, und deshalb ist der Gegensatz Ich-Du im Gemütsleben schon ein Grundfehler der Charakterentwicklung" (Adler 1937 i, 129). Mit dieser Haltung kehrt sich auch die egozentrische Frage "Was will ich vom Leben?" um in die überpersönliche Aufgabe "Was will das Leben von mir?" (s.a. Gilligan 2011, 64). Hier entsteht nach Adler echte Hingabe an die Lebensaufgaben.

5. Die Individualpsychologie als Körperpsychotherapie

"Wie einer sich bewegt, so ist der Sinn seines Lebens" (Adler 1933 b, 77). Diesen Satz Adlers haben wir nun schon mehrmals gehört. Er hat damit die untrennbare Einheit der Person betont und gezeigt, dass Psyche und Körper einander spiegeln, also untrennbar sind: "In Zorn, Angst, Trauer oder jeder anderen Emotion, immer spricht der Körper; und der Körper jedes Individuums spricht in seiner eigenen Sprache.[...]. Eine seelische Spannung beeinflusst sowohl das zentrale als auch das vegetative Nervensystem. Wenn eine Spannung im Zentralnervensystem ist, führt dies auch zu einer Handlung" (Adler 1931 b, 42f.). "Man darf wohl nicht vergessen, daß der Organismus eine Einheit ist, daß durch einen Anstoß an einer Stelle der ganze Organismus in Vibration gerät." (Adler 1934 h, PE 3, 47f; zit. n Ansbacher 1972, 249). "Sie können das am ganzen Menschen sehen [...]; er spricht mit der Muskulatur. Wir müssen den Organdialekt verstehen lernen" (ebd. 70f.).

Wie einer sich bewegt, so ist der Sinn seines Lebens.

Adler 1933 b, 77

Wir müssen den **Organdialekt verstehen lernen.**

Adler 1934 h, 249

Besser kann man den Kern von Körperpsychotherapie kaum auf den Punkt bringen.

"Wir sehen den anderen ihre Erlebnisse an auf Grund der Wahrnehmung ihrer leiblichen Äußerungen", schrieb Husserl (1985, 98). Alle Phänomene des menschlichen Ausdrucks sind darum immer ein *leibliches* Geschehen ist und kein intellektuelles. Der Lebensstil ist eine nonverbale Struktur, die den immer gegenwärtigen, aber impliziten Hintergrund für alles spätere allem Denken und Handeln bildet. In einer Art Identifikation über *Resonanz* und *Mitbewegung* (Heisterkamp 1993) können wir mit dem Anderen und seinen Empfindungen ganz direkt mitschwingen. Durch meinen Leib verstehe ich den Anderen, so wie ich auch durch meinen Leib die Dinge 'wahrnehme' (Merleau-Ponty 1966, 220). Das spontane Mitschwingen mit Anderen ist uns ganz selbstverständlich. Sogar in abstrakten Skulpturen erkennen wir motivierte Bewegungen, fühlen uns spontan in diese unbelebten Körper ein. Das ist auch nicht verwunderlich, denn die unmittelbare leibhaftige Berührung und Begegnung mit dem Anderen sowie die empathische Identifikation mit ihm, das Ineinandergleiten der Perspektiven gehört zu den *allerersten Erfahrungen* im Leben. Merleau-Ponty (1966, 403) nennt ein Beispiel: „Nehme ich im Spiel die Finger eines fünfzehnmonatigen Kindes zwischen die Zähne und beiße ein wenig, so öffnet es den Mund. Und doch hat es schwerlich je sein Gesicht im Spiegel gesehen und ähneln seine Zähne nicht den meinen. Aber sein eigener Mund und seine eigenen Zähne sind für das Kind, so wie es sie von innen fühlt, unmittelbar Beißwerkzeuge, und mein Kiefer, so wie es sie von außen sieht, unmittelbar mit der gleichen Intention begabt. ‚Beißen‘ hat für das Kind unmittelbar eine intersubjektive Bedeutung. Es nimmt in seinem Körper seine Intentionen wahr, meinen Leib mit dem seinen, und so meine Intentionen in seinem Körper.“

Alfred Adler macht die Zusammenhänge wie folgt klar: "Mittels seiner Organe kommt der Mensch in Berührung mit seiner Umwelt und empfängt Eindrücke von ihr. Wir können deshalb aus der Art, wie er seinen Körper übt, auf die Art von Eindrücken schließen, auf deren Aufnahme aus der Umwelt er vorbereitet ist, und auf den Gebrauch, den er von seiner Erfahrung zu machen gedenkt" (Adler 1931 b, 37ff.).

Mittels seiner Organe kommt der Mensch in Berührung mit seiner Umwelt und empfängt Eindrücke von ihr.

Wir können deshalb aus der Art, wie er seinen Körper übt, auf die Art von Eindrücken schließen, auf deren Aufnahme aus der Umwelt er vorbereitet ist, und auf den Gebrauch, den er von seiner Erfahrung zu machen gedenkt.

Adler 1931 b, 37ff.

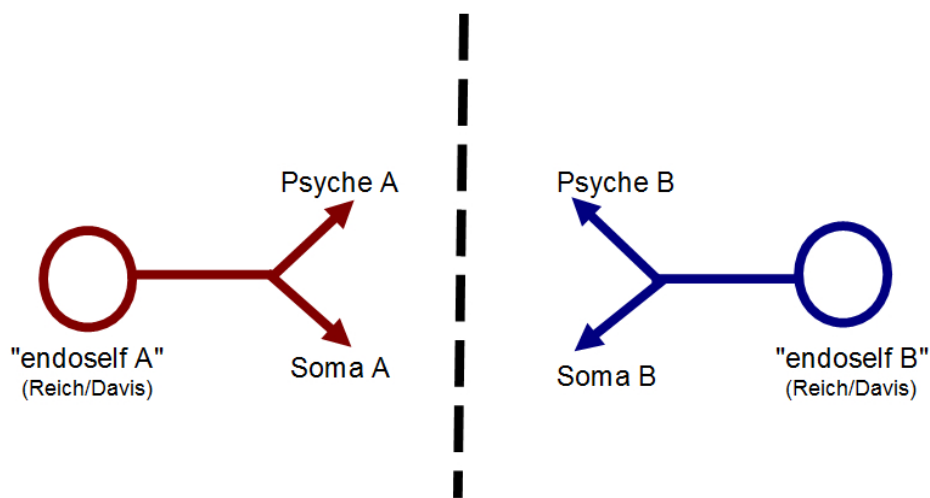
Das Unbewusste ist also kein unzugängliches Dunkel in den Tiefen einer biologischen Triebmaschine. Es ist ein Leib, der nicht in Sprache aufgeht, aber durch all seine nonverbalen Ausdruckserscheinungen sich ganz unmittelbar ausdrückt. Jeder erkennt schon aus der Ferne einen geprügelten Hund, ein ängstliches oder ein mutiges Kind. Im Organismus zeigt sich die spontane, unmittelbare Antwort des Lebens, sich zu schützen oder Erfolg zu haben, eine Weisheit, die immer in der jeweiligen Lage sinnvoll war. Das Unbewusste erscheint am Leib, weil alle Intentionen Keime der Bewegung sind - und sie sind bewusst, weil sie erfahren werden, ob sie im begrifflichen, expliziten Verstand ihres Trägers auftauchen oder nicht. Das "somatische Selbst" spricht immer. Das hat fundamentale Konsequenzen für die Methodologie der Beratung, weil es nicht mehr um den Inhalt des Gesagten geht, sondern um Emotion, Energie und Intention. Die Quelle des individuellen Bewegungsgesetzes ist nämlich *organismische Energie*, es geht also um eine „nahezu inhaltslose seelische Bewegung“ (Adler 1912 a, 19).

**Die Quelle des individuellen Bewegungsgesetzes ist nämlich
organismische Energie, es geht also um eine
„nahezu inhaltslose seelische Bewegung.“**

Adler 1912 a, 19

Adler empfiehlt darum Folgendes: "Recht wertvoll erweist sich mir auch der Kunstgriff, mich wie bei einer Pantomime zu verhalten, auf die Worte des Patienten eine Weile nicht zu achten und aus seiner Haltung und aus seinen Bewegungen [...] seine tiefere Absicht herauslesen. Man wird dabei den *Widerspruch zwischen Gesehenem und Gehörtem* scharf empfinden und den Sinn des Symptoms deutlich erkennen" (Adler 1930 q, 63). Dieser Widerspruch entspricht genau der Abspaltung des "Kognitivem Selbst" vom "Somatischen Selbst" bei Gilligan (1999). Die Verbindung beider ist Aufgabe der Therapie bzw. Beratung durch mitfühlende Reintegration des leibhaftigen Menschen in sein Erleben und sein Konzept von sich selbst. Was bedeutet das nun für die Praxis von Beratung und Therapie?

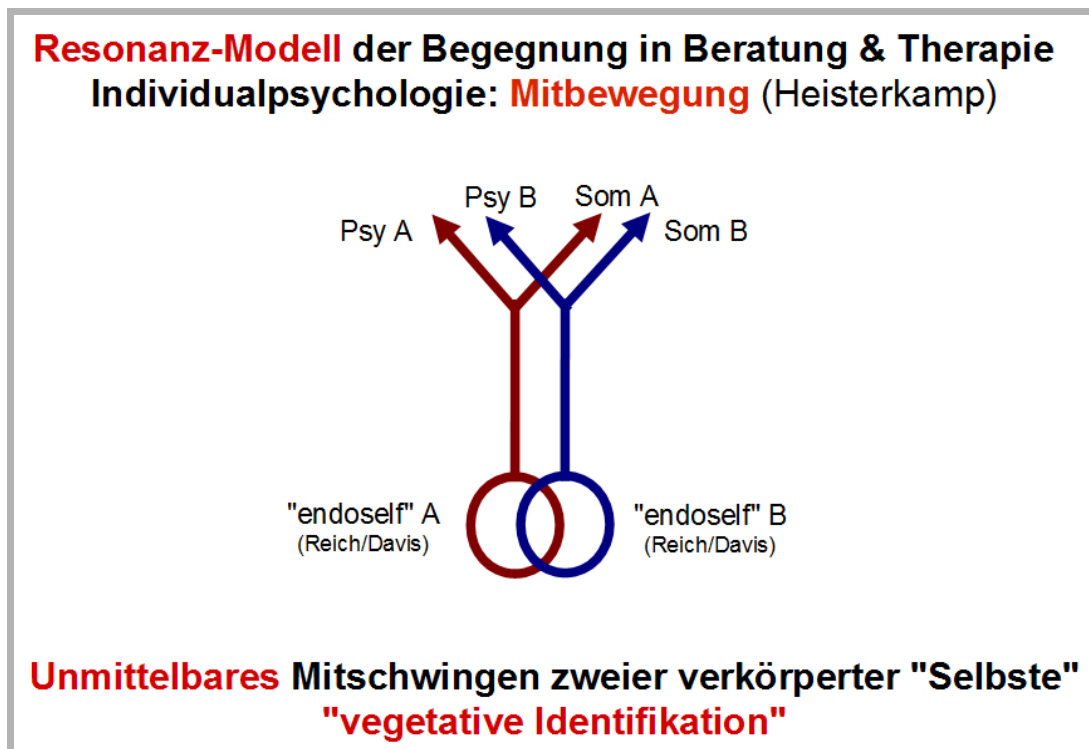
Klassisches Modell der Begegnung in Beratung & Therapie



Indirekte Begegnung zweier „Außenseiten“

Im klassischen Modell von Beratung bzw. Therapie (siehe Grafik oben) ist man davon ausgegangen, dass zwei Individuen mit ihren Abwehrstrukturen, Übertragungen und Gegenübertragungen aufeinander treffen, quasi mit ihren Oberflächen oder „Außenseiten“, und sie sich dann mühsam Schicht für Schicht zum Kern „hindurcharbeiten“ müssen.

Im individual- und körperpsychotherapeutischen Resonanzmodell (Reich 1942; Heisterkamp 1993; Davis 2014) wird das Setting so verstanden, dass sich beide bereits unmittelbar in ihren organismischen Kernen begegnen und alles spürbar präsent ist:



Das Bahnbrechende ist, dass die Pioniere der humanistischen Psychologie wie Alfred Adler oder Wilhelm Reich am Anfang des letzten Jahrhunderts etwas entdeckt haben, was viele Wissenschaften vom Menschen und die akademische Psychologie bis heute nicht einmal denken können: *Die primäre Existenz eines guten, sozialen, offenen, freien Grundzustandes jedes Menschen, von dem Charaktere und Neurosen nur selbstverbergende Deformationen sind.* Den von Anfang an kompetenten Akteur vollständiger Selbstverantwortung.

Literatur

- Adler, Alfred (1912 a).** Über den nervösen Charakter. Grundzüge einer vergleichenden Individual-Psychologie und Psychotherapie. 4. Aufl. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1928 k.
- Adler, Alfred (1927 a).** Menschenkenntnis. Frankfurt am Main: Fischer, 1966 d.
- Adler, Alfred (1929 c).** Neurosen. Fallgeschichten zur Diagnose und Behandlung. Frankfurt am Main: Fischer, 1981 a.
- Adler, Alfred (1930 a).** The education of children. Translated by Eleanore and F. Jensen. New York: Greenberg.
- Adler, Alfred (1930 q).** Praxis und Theorie der Individualpsychologie. Vorträge zur Einführung in die Psychotherapie für Ärzte, Psychologen und Lehrer. Frankfurt am Main: Fischer, 1974 a.
- Adler, Alfred (1931 b).** Wozu leben wir? Frankfurt am Main: Fischer, 1979 b.
- Adler, Alfred (1931 n).** Individualpsychologie und Psychoanalyse. Schweizerische Erziehungs-Rundschau 4, 59-61.
- Adler, Alfred (1933 b).** Der Sinn des Lebens. 23. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer, 1973 a. (englisch 1938 a).
- Adler, Alfred (1935 e).** The fundamental view of Individual Psychology. International Journal of Individual Psychology 1 (1), 5-8.
- Adler, Alfred (1937 i).** Lebensprobleme. Vorträge und Aufsätze. Frankfurt am Main: Fischer, 1994 a.
- Ansbacher, Heinz L. & Ansbacher, Rowena R. (Hg.) (1972).** Alfred Adlers Individualpsychologie. Eine systematische Darstellung seiner Lehre in Auszügen aus seinen Schriften. Mit Erläuterungen der Herausgeber. 5. Aufl. München, Basel: Ernst Reinhardt, 2004.
- Baron-Cohen, Simon (1989).** The autistic child's theory of mind: A case of specific developmental delay. Journal of Child Psychology and Psychiatry 30, 285-297. In: Kusch, Michael & Petermann, Franz (2001). Entwicklung autistischer Störungen. Klinische Kinderpsychologie, Bd. 5, 91-98. 3. bearbeitete Aufl. Göttingen: Hogrefe.
- Bauer, Joachim (2002).** Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. 8. Aufl. München: Piper, 2006.
- Brunner, Reinhard; Titze, Michael (Hg.) (1995).** Wörterbuch der Individualpsychologie. Begründet von Rudolf Kausen. 2. Aufl. München, Basel: Ernst Reinhardt.
- Caspary, Ralf (Hrsg.) (2006).** Lernen und Gehirn. Der Weg zu einer neuen Pädagogik. Freiburg: Herder.
- Davis, Will (2014).** The Endo Self: A self model for Body-oriented Psychotherapy? In: International Body Psychotherapy Journal. The Art and Science of Somatic Praxis., Jg. 13, H. 1, S. 31-51.
- DeGrandpre, Richard (2002).** Die Ritalin-Gesellschaft. Eine Generation wird krankgeschrieben. Weinheim/Basel: Beltz.
- Dembler, Anna Katharina (2009).** Notizen zur Arbeit forschender Psychoanalytiker: Einzelfallforschung aus Sicht einer Lehranalytikerin. Zeitschrift für Individualpsychologie 3, 315-329.
- Eife, Gisela (Hg.) (2010).** Alfred Adler. Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913-1937). Alfred Adler Studienausgabe. Hrsg. von Karl Heinz Witte. Bd. 3. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Eife, Gisela (2011).** Gemeinschaftsgefühl und Vollendungsstreben als Ausdruck unmittelbarer Erfahrung. Ein Beitrag zu einem wenig beachteten Aspekt von Adlers Theorie. In: Zeitschrift für Individualpsychologie 36 (4), 305-313.
- Fuchs, Thomas (2008).** Das Gehirn - ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. Stuttgart: Kohlhammer.
- Fuest, Ada; John, Friedel; Wenke, Matthias (Hrsg.) (2014).** Handbuch der Individualpsychologischen Beratung in Theorie und Praxis. Münster, New York: Waxmann.
- Gallese, Vittorio & Goldman, Alvin (1998).** Mirror neurons and the simulation theory of mind-reading. In: Trends in Cognitive Sciences 2, 93-501.
- Gilligan, Stephen G. (2011).** Liebe dich selbst wie deinen Nächsten. Die Psychotherapie der Selbstbeziehungen. 3. Aufl. Heidelberg: Carl Auer.
- Heisterkamp, Günter (1993).** Heilsame Berührungen. Praxis leibfundierter analytischer Psychotherapie. 2. Aufl. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta, 1999 (Leben lernen, 89).
- Husserl, Edmund (1913).** Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Erstes

- Buch. In: Jahrbuch für Philosophie und phänomenologische Forschung Band I, 1-360. Halle a. d. Saale.
- Husserl, Edmund (1985).** Die phänomenologische Methode. Ausgewählte Texte I. Stuttgart: Reclam.
- Joseph, Jay (2011).** The crumbling pillars of behavioral genetics. In: International Critical Psychiatry Network (ICPN). www-Dokument. URL: <http://www.criticalpsychiatry.net/the-crumbling-pillars-of-behavioral-genetics/> Jay Joseph, PsyD, is a licensed psychologist and the author of *The Gene Illusion* and *The Missing Gene*.
- Lehninger, Albert I. (1987).** Prinzipien der Biochemie. Berlin, New York: de Gruyter.
- Levine, Peter (1998).** Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrungen zu transformieren. Essen: Synthesis-Verlag.
- Leuzinger-Bohleber, Marianne; Brandl, Yvonne; Hüther, Gerald (Hrsg.) (2006).** ADHS - Frühprävention statt Medikalisierung. Theorie, Forschung, Kontroversen. Schriften des Sigmund-Freud-Institutes Bd. 4. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Maturana, Humberto & Varela, Francisco (1987).** Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens. Bern, München: Scherz.
- Merleau-Ponty, Maurice (1966).** Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin: De Gruyter.
- Paquette, Vincent et al. (2003).** Change the mind and you change the brain: effects of cognitive-behavioral therapy on the neural correlates of spider phobia. *Neuroimage* 18 (2), 401-409.
- Perry, Bruce D., Pollard, Ronnie A., Blakley, Toi L., Baker, William L. & Vigilante, Domenico (1998).** Kindheitstraumata, Neurobiologie der Anpassung und „gebrauchsabhängige“ Entwicklung des Gehirns: Wie „Zustände“ zu „Eigenschaften“ werden. *Analytische Kinder- und Jugendpsychotherapie* 3, 277-307. Erstveröffentlichung 1993: Childhood Trauma, the Neurobiology of Adaption, and „usedependent“ development of the Brain: How „States“ become „Traits“. *Infant Health Journal* 16 (4).
- Reich, Wilhelm (1942).** Die Funktion des Orgasmus. Sexualökonomische Grundprobleme der biologischen Energie. 9. Aufl. 2 Bände. Köln: Kiepenheuer & Witsch, 2009 (Die Entdeckung des Organs, 1).
- Riemann, Fritz (1961).** Grundformen der Angst. München: Ernst Reinhardt.
- Rizzolatti, Giacomo; Fadiga, Luciano; Gallese, Vittorio; Fogassi, Leonardo (1996).** Premotor cortex and the recognition of motor actions. In: *Cognitive Brain Research* 3, 131-141.
- Rogers, Carl R. (1991).** Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. (3.Aufl.). Köln: Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie (GwG) e.V.
- Schmidt, Martin H. (1992).** Das MCD-Konzept ist überholt. Sonderdruck "Deutsches Ärzteblatt - Ärztliche Mitteilungen" 89. Jahrgang/Heft 6, A1: Seite 378-384 A2: Seite 378-384; B: Seite 273-276; C: Seite 239-242. Deutscher Ärzte-Verlag GmbH. www-Dokument. URL http://bidok.uibk.ac.at/library/schmidt-mcd_konzept.html (21.6.2008).
- Schoenacker, Theo (2007).** Mut tut gut. Das Encouraging-Training. 15. Aufl. Bocholt: RDI.
- Solms, Mark & Panksepp, Jaak (2012).** The "Id" knows more than the "ego" admits: Neuropsychoanalytic and primal consciousness percepts on the interface between affective and cognitive neuroscience. *Brain Sciences* 2, 147-175; doi:10.3390/brainsci2020147. ISSN2076-3425.
- Weber, Andreas (2003).** Natur als Bedeutung. Versuch einer semiotischen Theorie des Lebendigen. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Wenke, Matthias (2011).** Im Gehirn gibt es keine Gedanken. Bewusstsein und Wissenschaft. Phänomenologische Skizzen zu Biologie, Psychoanalyse, Yoga und Buddhismus. 2. Aufl. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Wenke, Matthias (2014).** Wir sind die Herren im eigenen Haus. Zur Verwandtschaft von Individualpsychologie, Phänomenologie und Buddhismus. *Zeitschrift für Individualpsychologie ZfIP* 39 (2), 169-184.