

48

Coachingplus _ Fachartikel

Coaching-Tipps
Aktuelle Seminare

Alfred Adler phänomenale Konzepte
Fünf Schritte zum Erfolg



Erfolg durch Kompetenz

„Was wäre in Ihrem Leben anders, wenn Sie diese Probleme oder Symptome nicht hätten?“ Alfred Adler 1929

Alfred Adlers phänomenale Konzepte

Die weitgehend unterbewertete Genialität seiner Ideen entdecken und nutzen! Fünf Schritte zum Erfolg

Alfred Adler und seine Begriffe und Ansichten sind heute Allgemeinwissen und Basis vieler Therapierichtungen¹. Alltagssprachlich haben wir viele Worte in unserem Sprachgebrauch, ohne oft den ganzen Zusammenhang und die Komplexität der Wortbedeutung zu verstehen. Oft würde es sich lohnen über Begriffe der Individualpsychologie nachzudenken. Manche Alltagsprobleme bzw. Konflikte wären gelöst oder zumindest erkenntlich, wenn der Mensch zum Beispiel über die Minderwertigkeitsgefühle und deren Kompensation² Bescheid wüsste.

Seit gut 25 Jahren bin ich mit der Individualpsychologie unterwegs. 1995 wurde ich auf Theo Schoenaker aufmerksam. Durch Schoenaker lernte ich die ermutigende und einführende Beratungskompetenz kennen. Was ich in Züntersbach (DE)³ lernte, bewog mich, die Individualpsychologie zur Grundlage meiner Coachingtätigkeit zu machen.

Durch das Lesen vieler Bücher lernte ich Alfred Adler immer besser kennen. Manche Literatur konnte ich antiquarisch erwerben, andere Bücher wurden in den vergangenen Jahren neu veröffentlicht. Auch der Austausch mit deutsch- oder englischsprachigen Fachpersonen erweiterte mein Wissen. Dieser Artikel soll einige Perspektiven auf Alfred Adler eröffnen.

Menschenkenntnis: Erfahrung und Einsicht

Alfred Adler hatte als junger Mediziner zuerst eine Praxis als Augenarzt, darauf eine Praxis für Allgemeinmedizin nahe dem Wiener Prater. Eine Gegend, in der die Menschen eher in ärmlichen Verhältnissen lebten. Auch Schauspieler und Gaukler gehörten zu seinen Patienten. Als Arzt, wie auch als Psychotherapeut hatte er eine geübte Diagnosefähigkeit.

Manes Sperber, welcher ab 1927 die Berliner Gesellschaft für Individualpsychologie leitete, schrieb in seinem Essay: *„Adler ist schon damals ein Menschenkenner, dessen Scharfsinn, dessen Fähigkeit, verborgene seelische Zusammenhänge zu erforschen und überraschend einfach klarzulegen...“*⁴ Gina Kaus (1893-1985), eine österreichische Schriftstellerin und Drehbuchautorin, schrieb über Adler: *„Er hatte*

¹ vgl. Fachartikel 28. Alfred Adler - aktueller den je!

<http://www.coachingpool.ch/pdf-newsletter/28-alfred-adler-aktueller-den-je.html>

² vgl. Fachartikel 13. Macht im Führungsalltag, <http://www.coachingpool.ch/pdf-newsletter/13-macht-im-fuehrungsalltag.html>

³ In Züntersbach befand sich in den 90er Jahren das Institut von Theo Schoenaker.

⁴ Edward Hoffman 1926. *Alfred Alder – Der Mensch und seine Lehre*. Heidelberg / Berlin: Springer Verlag. S. 13

einen unmittelbaren Kontakt zu den Menschen, eine bestechende Wärme, er begriff auf Anhieb jedes Problem, das ihm vorgetragen wurde. Er hielt seine Vorträge in verständlicher Form. Gelegentlich liess er eine Frau mit ihrem Problemkind aufs Podium kommen und löste nach ein paar an das Kind gestellte Fragen, die Schwierigkeit für die Mutter wie für das Publikum.“⁵

Vielleicht wurde Adler von einem seiner Professoren inspiriert und geleitet? Hermann Nothnagel, Professor an der Universität Wien, schärfte damals seinen Studenten ein: *„Wenn sie ein guter Arzt sein wollen, dann müssen sie ein freundlicher Mensch sein.... Der Mediziner muss den Patienten immer als Ganzes sehen, nicht als ein einzelnes Organ... der emotionale Einfluss des Mediziners auf den Patienten muss beachtet werden.“⁶*

Alfred Adler war ein scharfsinniger Beobachter und ein ausgezeichneter Zuhörer. *„Die kurze Bemerkung traf genau den Kern des Problems.“⁷* Jedoch bewahrte er immer eine geistige Flexibilität, ein wichtiges Prinzip im Beratungsalltag: *„Er konnte sehr vorsichtig und bescheiden sein. Er pflegte zu sagen: Ja, so kann es sein. Aber es kann auch alles ganz anders sein!“⁸*

Die Erziehungsberatungsstellen in Wien

Nach dem 1. Weltkrieg wurde Adlers Einfluss und seine Bedeutsamkeit in Österreich durch die Erziehungsberatung an den Volksschulen sichtbar. Im Bereich des Schul- und Erziehungswesens wurde unter dem Präsidenten des Wiener Stadtschulrates Otto Göckel eine Reform des gesamten Erziehungs- und Bildungswesens eingeleitet. Zur besseren Lehrerausbildung wurde 1923 das Pädagogische Institut der Stadt Wien gegründet. 1924 wurde Alfred Adler Professor am obengenannten Institut. Nach wenigen Jahren gab es in Wien nahezu 30 Erziehungsberatungsstellen. Alfred Adler hat *„fast immer und von Beginn an sämtliche Familienmitglieder gleichzeitig zu seinen Gesprächspartnern gemacht; er hat auch die Aussprache mit den Eltern vor den Kindern bzw. das Gespräch mit den Kindern in Anwesenheit der Eltern durchgeführt.“⁹* Adler hatte die Aussprachen aber nicht nur gemeinsam mit Eltern und Kindern geführt. Stets war auch ein interessierter Zuhörer mit anwesend. Ende 1920 entwickelte Alfred Adler ein Modell zur Einbeziehung ganzer Familien in die Familien- und Erziehungsberatung. Ein wesentlicher Teil der Schulreform bestand darin, die Sozialisationsfähigkeit der Kinder zu fördern, die Eltern in schulische Belange einzubinden und Chancengleichheit in der Bildung zu fördern. Die sogenannten „Klassenbesprechungen“ stellten eine wichtige pädagogische Technik dar. Diese Gruppensprachen hatten den Zweck, alle persönlichen, organisatorischen und didaktischen Anliegen der Schüler gemeinsam mit den Lehrern

⁵ Gerald Mackenthun 2015. *Alfred Adler - wie wir ihn kannten*. Vandenhoeck & Ruprecht. S. 86

⁶ ebd. S. 17

⁷ ebd. S. 69

⁸ Ebd. S. 69

⁹ Riegel Erwin & Brandl Gerhard 1977. *Ein Österreicher namens Alfred Adler. Seine Individualpsychologie - Rückschau und Ausblick*. Wien: Österreichischer Bundesverlag. S. 203

zu besprechen. Die Schriften von Sofie Lazarsfeld (1881-1976) zur individualpsychologischen Pädagogik geben einen vertiefenden Einblick in den damaligen Schulalltag: *„Das persönliche Verhältnis, und damit der Aufbau von Beziehung und deren Gestaltung mit gegenseitiger Empathie, sei dabei die Grundbedingung. So könnte z.B. ein Lehrerwechsel zu Veränderung der Leistungsbereitschaft führen. Ebenso sprach sich Lazarsfeld gegen den Frontalunterricht aus. Ausserdem wurden die Schüler angeleitet, gestellte Aufgaben in Kleingruppen zu lösen und sich gegenseitig zu helfen. Es liess sich eine verbesserte Lernatmosphäre beobachten, die vielen Kindern die Chance an der Beteiligung im Unterricht gab. Gleichzeitig wurde mit der neuen Ordnung im Klassenzimmer das Autoritätsgefälle minimiert, da das bisher erhöht stehende Lehrerpult (Kathedr) abgeschafft wurde. Der Lehrer begab sich auf die Ebene der Schüler und gemeinsam in einem Kreis sass.“*¹⁰

Nach der Zerschlagung der Sozialdemokratie durch das austrofaschistische Regime im Jahr 1934 fanden die Schulversuche ein Ende und das alte autoritäre System wurde wieder eingeführt.

Alfred Adler: Ein Pionier für ganzheitliche Beratung?

Die inhaltlichen Diskussionen wie auch Vorträge wurden in den Kaffeehäusern Wiens, wie auch im Volkshaus Ottakring geführt. An den Erziehungsberatungsstellen gab Adler Einblick in die Beratungspraxis. Die Beratungsgespräche mit Kindern/Eltern waren nicht privat, sondern vor einem engen Kreis von Zuhörern. *„Adlers Geschick im Umgang mit Menschen brachte es mit sich, dass sowohl Kinder wie Erwachsene sich bald in seiner Gegenwart wie zu Hause fühlten und von den Zuhörern gar keine Notiz nahmen oder sie bald vergassen. Das heisst aber nicht, dass Adler es den Kindern leicht machte. Ganz im Gegenteil, da die Zeit kostbar war, beliebte er schon mit seinen ersten Fragen und Bemerkungen auf den Kernpunkt der Schwierigkeit zu zielen. Getreu seinen Grundideen gab Adler nie autoritären Rat, sondern brachte das Kind dazu, mit ihm seine Schwierigkeiten zu durchdenken, und half ihm, einen Plan für die Überwindung der Schwierigkeiten aufzustellen. Dann wurde ein Datum für eine weitere Aussprache vereinbart, bei der das Kind berichten würde, wie sich der Plan auswirkte. Schliesslich gab Adler den Lehrern und Eltern eine zusammenfassende Darstellung... Genaue Protokolle über den Verlauf dieser Beratungen fehlen leider.“*¹¹ Soweit der Bericht von Carl Furtmüller, ein Pädagoge und Psychologe, der die Wiener Schulreform massgeblich mitgestaltete. Von 1920 bis 1933 war Furtmüller Herausgeber der Zeitschrift „Wiener Schule des Stadtschulrates.“

¹⁰ Martina Siems 2015. Sofie Lazarsfeld. *Die Wiederentdeckung einer individualpsychologischen Pionierin*, Vandenhoeck & Ruprecht. S. 109-110

¹¹ Gerald Mackenthun 2015. *Alfred Adler - wie wir ihn kannten*. Vandenhoeck & Ruprecht. S. 173

Mut lässt den Menschen über sich selbst hinauswachsen

Alfred Adler hat 1927 einen Aufsatz mit dem Titel „*Der Mut und seine Bedeutung in der Kindererziehung*“¹² veröffentlicht. Adler sagte sehr treffend: „*Die grösste Gefahr im Leben ist, dass man zu vorsichtig wird.*“¹³ Und gleich noch ein zweiter Satz von Adler: „*Es kommt nicht darauf an, was einer mitbringt, sondern darauf, was er daraus macht.*“¹⁴ Die Individualpsychologie ist eine Mut-Psychologie! Theo Schoenaker hat den Mut-Faktor in seinem Buch *Mut tut gut* ausführlich dargestellt.¹⁵

„*Das Kind braucht Ermutigung, um Interesse zu den anderen entwickeln und einen Beitrag zum Wohl der Gemeinschaft leisten zu können.*“¹⁶

„*In jungen Jahren ihr Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln und damit auch den Mut, den Optimismus, das Selbstvertrauen, die unmittelbar dem Gefühl der Zugehörigkeit zur Allgemeinheit entstammen.*“¹⁷

¹² Alfred Adler. *Psychotherapie und Erziehung*. Band 1. Frankfurt: Fischer Verlag. S. 189-192

¹³ ebd.

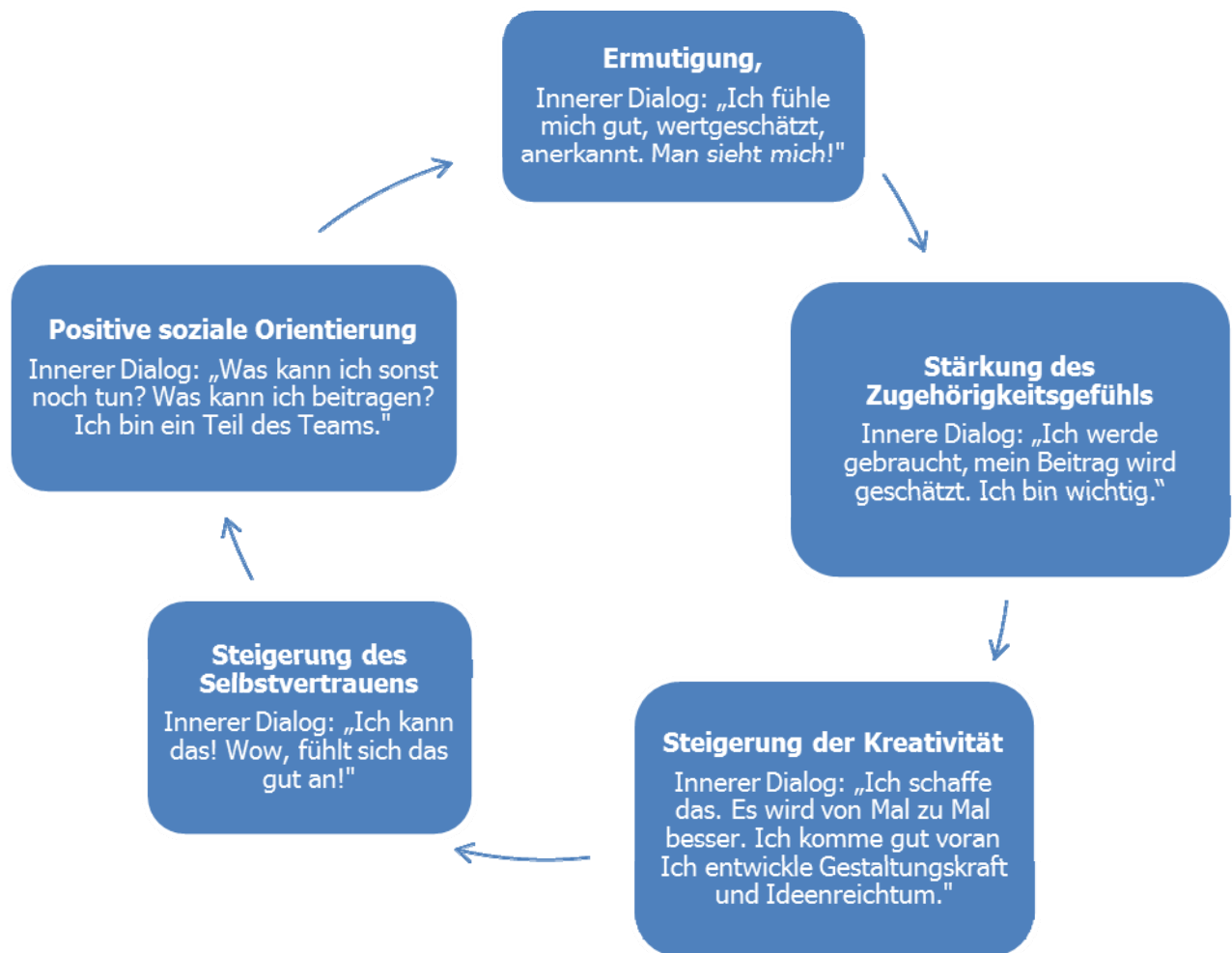
¹⁴ ebd.

¹⁵ Theo Schoenaker 2011 (17. unveränderte Neuauflage. Erstauflage 1993). *Mut tut gut: Für eine bessere Lebensqualität*. Rdi-Verlag

¹⁶ Don Dinkmeyer & Rudolf Dreikurs 2004. *Ermutigung als Lernhilfe*. Stuttgart: Klett-Cotta. S. 241

¹⁷ Bernhard Handlbauer 1984. *Die Entstehungsgeschichte der Individualpsychologie Alfred Adlers*. Wien/Salzburg: Geyer-Edition. S. 268

Der Ermutigungskreislauf¹⁸



¹⁸ nach: Theo Schoenaker, Julitta Seitzer, Gerda Wichtmann 1995. *So macht mir mein Beruf wieder Spass*. Kösel-Verlag. Bearbeitet von Urs R. Bärtschi

Ein Erklärungsversuch, warum „Ermutigung“ wirkt!

Ermutigung

Die Ermutigung sieht Stärken, Fähigkeiten und Fertigkeiten. Die daraus resultierende, wertschätzende Erfahrung öffnet die Schatztruhe: Der Mensch fühlt sich emotional berührt. Er fühlt sich akzeptiert und wahrgenommen: „Ich fühle mich gut, wertgeschätzt, anerkannt. Man sieht mich und achtet mich.“

Durch Ermutigung realisiert der Mensch, was er bereits kann. Dies ermöglicht, sich besser zu verstehen und die eigenen Potenziale wertzuschätzen. Der Selbstdialog erhält eine neue Qualität: „Ich schaffe das. Es wird von Mal zu Mal besser. Ich komme gut voran. Ich entwickle Gestaltungskraft und Ideenreichtum.“

Stärkung des Zugehörigkeitsgefühls und des Gemeinschaftsgefühls

Der Mensch braucht die Bestätigung und das Wissen: „Ich werde gebraucht, mein Beitrag wird geschätzt. Ich bin wichtig.“

Nun, Mut lenkt den inneren Selbstdialog: Der Ermutigungskreislauf kommt in Bewegung. Diese Selbstachtsamkeit fördert die Aufmerksamkeit und das Engagement. Das innere Feuer wird entfacht, die eigene Begeisterung entflammt. In Gegenwart von Personen, welche Träger dieser Merkmale sind, spürt man Leidenschaft. Sie tun nicht einen „Job“, sondern sind mit Herz bei der Sache. Der Einzelne ist beteiligt!

Steigerung der Kreativität

Die Zugehörigkeit legt immense Kräfte frei, denn Menschen möchten sich verbunden wissen. Die Zusammengehörigkeit ist wie ein Band, welches Solidarität, aber auch Heimatgefühle (aufgehoben sein) ermöglicht. Zugehörigkeit ist ein menschliches Grundbedürfnis. *„Verbundenheit ist ein gutes Beruhigungsmittel in Momenten grosser Verunsicherung und Angst.“*¹⁹ Der Mensch weiss, letztendlich stehe ich nicht alleine da!

Aus dem Zugehörigkeitsgefühl entsteht das Gemeinschaftsgefühl: Ich gehöre dazu, also will ich beitragen! Der Mensch beginnt in grosser Kreativität seinen Beitrag an die Gesellschaft, an sein Umfeld zu leisten.

Steigerung des Selbstvertrauens

Der Mensch will seit Kindesbeinen an gestalten und sich entfalten. Durch den ermutigten inneren Dialog: „Ich kann das! Wow, fühlt sich das gut an!“ wird die „schöpferische Kraft“ als ureigene, dem Mensch zur Verfügung stehende Gestaltungskraft freigesetzt. Die Selbstverantwortung ermöglicht das Wachsen mit den beruflichen und privaten Tätigkeiten. Der Glaube an die Selbstwirksamkeit stärkt das eigene Selbstvertrauen. Toleranz, auch den eigenen Fehlern gegenüber, ist dabei entscheidend. Sofie Lazarsfeld (1881-1976) betonte den Mut zur Unvollkommenheit. Als Zeitgenossin von Alfred Adler übernahm sie die ausgeprägt positive Haltung gegenüber dem Menschsein. Der „Mut zur Unvollkommenheit“ in der Individualpsychologie steht den perfekten Konzepten gegenüber. Menschsein

¹⁹ Sebastian Purps-Pardigol 2015. *Führen mit Hirn: Mitarbeiter begeistern und Unternehmenserfolg steigern*. Campus-Verlag. S. 51

bedeutet auch, Fehler machen zu dürfen. Die innere Haltung ist entscheidend: „Ich glaube an meine Fähigkeiten!“ Dies ermöglicht auch schwierige Situationen gelassen anzugehen. Der Mensch hat genügend innere Festigkeit zu reflektieren und aus den gemachten Erfahrungen weitere Lernschlüsse zu ziehen.

Die Volksweisheit „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, ist von der Hirnforschung (längst) widerlegt.²⁰

Positive soziale Orientierung

Der Mensch, welcher bewusst positive Erfahrungen sammelt, weiss von Monat zu Monat noch klarer, dass seine Potenziale als Beitrag in den (Berufs-) Alltag einfließen. Das innere Programm „Was kann ich sonst noch tun? Was kann ich beitragen? Ich bin ein Teil des Teams, “ entfaltet seine Wirkung.

Die erworbenen Kompetenzen werden angewandt und gefestigt. Das innere Selbstgespräch erhält eine neue Dimension: „Ich kann.“

Wie gut, dass ich vor vielen Jahren die Mut-Psychologie kennengelernt habe! Sie hat mein Sein und Wirken massgeblich beeinflusst und Kreise ziehen lassen.

Autor: Urs R. Bärtschi ist Gründer, Inhaber und Leiter der Coachingplus GmbH in Kloten/Schweiz. Er ist seit 20 Jahren als Coach und Berater tätig. Als Ausbildungsleiter unterrichtet er den 10-tägigen Studiengang für angewandtes Coaching, eine der meistbesuchten Coaching-Ausbildungen in der Schweiz.

²⁰ Sebastian Purps-Pardigol 2015. *Führen mit Hirn: Mitarbeiter begeistern und Unternehmenserfolg steigern*. Campus-Verlag, S. 32



Wir bieten eine preiswerte Ausbildung und eine hohe und anwendbare Coaching-Kompetenz.

Coachingplus GmbH

Urs R. Bärtschi

Ifangstr. 10

CH 8302 Kloten

Tel. +41 (0) 44 865 37 73

info@coachingplus.ch

www.coachingplus.ch

DIE AUSBILDUNG, DIE DAS LEBEN ERKLÄRT UND BEREICHERT

10-Tage die Aha-Erlebnisse garantieren.
Sie erleben Selbststärkung und Ermutigung!
Sie kommen in ihren individuellen Fragen viele Schritte weiter. Und dazu lernen Sie erst noch andere zu coachen.

WANN SIND SIE BEI UNS?

Urs R. Bärtschi | www.coachingplus.ch
info@coachingplus.ch | Tel. +41 (0) 44 865 37 73
CH-8302 Kloten (nähe Zürich Flughafen)

