



# Die Überwindung des Minderwertigkeitskomplexes oder wie man aus seinen Schwächegefühlen herauskommt

Dr. med. Lilly Merz Raff

Leicht überarbeiteter Vortrag vom 9. 4. 2011  
gehalten im Begegnungs und Bildungszentrum Meilen

Meine sehr verehrten Damen und Herren, liebe Freunde

Es freut mich, dass Sie so zahlreich gekommen sind.

Offenbar spricht schon der Titel viele Menschen an. Kaum einer kann vermutlich von sich behaupten kann, er habe noch nie unter einem Minderwertigkeitsgefühl oder einem Schwächegefühl gelitten.

## Einige Beispiele:

Ich möchte mit einigen *typischen Beispielen* beginnen, weshalb Menschen mit Schwächegefühlen oder Minderwertigkeitskomplexen psychologische Hilfe suchen:

- **Frau T.** kommt sowohl mit *Ängsten und Panikattacken als auch mit einer Depression* in die Praxis. Sie hat rigide, wortkarge, aber im Grossen und Ganzen nette Eltern gehabt. Sie hatten aber enge Ansichten und Vorstellungen vom Leben, waren mehr für sich in der Familie. Es gab klare Normen, man wusste wortlos, was es zu tun gab oder was richtig war. Ihre Schwäche liegt also darin, dass sie sich nicht sicher genug ist, ob sie mit ihrer Art gut genug ankommt oder erst dann gut ankommt, wenn sie bestimmten Vorstellungen entspricht. Heute als Mutter verliert sie ebenfalls oft zu wenig Worte, redet nicht ausführlich und besonnen mit ihren Kindern, sondern erledigt Haushalt und Garten, wenn möglich perfekt. Das geht so lange, bis sie sich ärgert und überfordert fühlt. Wenn dann ihre Kinder nicht das tun, was sie von ihnen verlangt, kritisiert sie, gibt ihrer Unzufriedenheit Ausdruck und der Streit ist sofort da. Sie erlebt viel Streit, Unzufriedenheit und Ärger und hatte zu Beginn der Therapie überhaupt keine Lust mehr, ihre Rolle als Mutter und Hausfrau weiterzuführen. Sie versucht also, ihre Schwächegefühle, ihre Unsicherheiten, ob sie das Leben so gut bewältigen kann, wie man das sollte, mit einem ganzen Komplex von Anstrengungen zu überwinden, die aber für eine reale Lösung nicht tauglich sind: Perfektion mit Kampf gegen diejenigen, die ihr dieses Ziel scheinbar verhindern, also sogar ihre Kinder, sowie starker Rückzug vor dem Leben in Form depressiver Gefühle oder Ängsten und Panikattacken, wenn dieser Kampf um das gute Leben nicht zu gelingen scheint.
- **Frau B.** kommt zu uns wegen einer *starken Einsamkeit und Depressionen*. Frau B. ist streng und verwöhnt aufgewachsen. Ihr Vater hatte einen ausgeprägten Zwangsscharakter, war auch zu ihre streng und rigid – man konnte nur so leben, wie er es sich vorstellte. Da gab es nicht viele Möglichkeiten, wie man zur Geltung kommen konnte. Sie konnte sich aber als Kind auch einiges herausnehmen, weil sie der Liebling vom Vater war. Bei ihr hat sich unter diesen Umständen das Ziel im Leben festgesetzt, dass alles so gehen sollte, wie sie will und wie sie es für richtig befindet. Sie hat die Zwangsvorstellungen von zuhause mitgenommen und sie versucht ständig, ihre Einbildung vom richtigen Leben jedem aufzwingen. Sie dirigiert alle

herum, kritisiert fortwährend, man kann kaum ein Gespräch über etwas Interessantes führen, sofort weiss sie wieder, wie man etwas besser versorgt, ordnet oder richtiger hinstellt. Sie hat zwar immer wieder für kurze Zeit Einsicht in ihr Problem. Doch bald verfällt sie wieder ganz stark in die ihr bekannte Stimmung und ist überzeugt, dass alle so handeln müssen, wie sie es empfindet. Sie profitiert von der Gemeinschaft, d.h. vom Gemeinschaftsgefühl anderer und gibt selber nicht viel von sich hinein. Wir müssen als Schwäche bei ihr ansehen, dass sie durch ihre Kindheitserlebnisse dahin geführt worden ist, sich buchstäblich nur wohl fühlen zu können, wenn sich die anderen um sie drehen. Geschieht das nicht, fühlt sie sich einsam. Da sie aber selten eine Situation vorfindet, in der sich andere um sie drehen, versucht sie unbewusst ständig, diese Situation zu erzwingen.

- **Frau C.** kommt wegen *Lernstörungen* im Studium, *grosser Einsamkeit und dem Fehlen von Freunden* in die Praxis. Sie hatte eine vernachlässigte Situation zu Hause erlebt. Die Eltern hatten praktisch immer Streit, sie haben die Kinder abgelehnt, nichts war recht. Auch alle anderen Menschen konnten mit nichts genügen. Das einzige, was sie mit ihrer Mutter verband, war der Kampf mit ihr zusammen gegen den Vater. Sonst gab es selten Anerkennung oder Unterstützung. So hat sich ein starkes Oben und Unten in ihrem Gefühl entwickelt. Sie konnte keine Liebe zum Menschen, keine Mitmenschlichkeit empfinden. Sie fühlt sich ständig minderwertig und unterlegen und versucht diese unangenehmen Situationen dadurch zu vermeiden oder zu erleichtern, dass sie die anderen Menschen gefühlsmässig oder auch real auf Abstand hält. Oder sie stellt sich über die anderen, indem sie diese ständig abwertet und für sich oder laut darüber schimpft, wie schlecht sich andere benehmen oder bewundert solche übermässig, die sie als höherstehend ansieht.
- **Herr M.** steht in der Lehre und *fühlt sich so schwach und klein, dass er nicht lernen oder sich im Lehrbetrieb nicht sinnvoll einsetzen kann*. Er will so brav sein, dass er sich kaum traut, etwas auszuprobieren oder nachzumachen, was ihm vorgemacht worden ist. In der Schule war er immer schlecht und war zum Teil auch ausgeschlossen. Dort galt er auch als komisch. Das Zutrauen in seine eigene Wahrnehmung und vor allem auch seine Überlegungen war ganz klein. Es bestand die Gefahr, dass er die Lehre abbrechen musste. Er erlebte zu Hause eine Mutter, die sich ständig mit Abwertungen aller Familienmitglieder und aller Menschen ins Zentrum stellen musste. Der Vater war nett, aber da er sich selbst der Mutter unterzog, hatte seine Stellungnahme für die Entwicklung der Gemütsverfassung der Kinder wenig Bedeutung. Er fühlte sich grundsätzlich dem Leben nicht gewachsen und schmiegte sich den älteren Geschwister so weit wie möglich an. Sein Minderwertigkeitskomplex bestand darin, dass er meinte, er könnte sich ein wenig vor der Entwertung der Mutter schützen, indem er seine Schwächegefühle offensichtlich nach aussen zeigte und sich sehr schnell ganz hilflos zeigte und sich das dazugehörige Gefühl aneignete. Er hatte etwas Erfolg damit, weil sich die Mutter dann überlegener fühlte. Mit seiner Bravheit und Vorsicht versuchte er, Kritik auszuweichen. In allen Lebenslagen griff er unbewusst auf diese Muster zurück und verunmöglichte sich damit, sein Leben besser zu gestalten.

### **Was ist an diesen Beispielen gemeinsam? Wie kann man diese Schwächegefühle beheben?**

In allen Beispielen liegen Schwächegefühle vor, auch wenn diese zunächst für den Unkundigen gar nicht sichtbar zu sein brauchen. Diese Schwächegefühle versucht jeder meist durch untaugliche Mittel zu überwinden, was zusammen als Minderwertigkeitskomplex bezeichnet werden kann. Das wird Sie vermutlich überraschen, aber ich werde Ihnen das jetzt genau erklären und Sie dahin führen. Zuerst schauen wir uns an, wie sich der Mensch *allgemein entwickelt*, insbesondere lege ich Ihnen die Erziehbarkeit und die Erziehung des Menschen dar, wie sie sein sollte. Erkennen wir, dass sich

Charakterhaltungen, unbewusste Meinungen über das Leben, aus den Erlebnissen in der Kindheit entwickeln, ergibt sich ganz logisch die Möglichkeit der Veränderbarkeit der Gefühle. Sie werden dann am Schluss anhand der Beispiele sehen, wie die vorhin beschriebenen Menschen ihre Schwierigkeiten überwunden haben.

Der erste, der aus psychologischer Sicht von Minderwertigkeitsgefühl und Minderwertigkeitskomplex gesprochen hat, war *Dr. Alfred Adler*, ein Wiener Nervenarzt, der zur gleichen Zeit wie Freud seine Sicht der Psyche in Form der Individualpsychologie entwickelte – eine Psychologie des Unbewussten, welche die Einheit der Persönlichkeit hervorhebt und die Charakterhaltungen als mehr oder weniger gelungene Versuche ansieht, im Leben – wie es sich in der Kindheit dargestellt hat – zur Geltung zu kommen.

Als den *wichtigsten Motor der Entwicklung* hat Adler später, etwa in den 30er Jahren, das Gemeinschaftsgefühl genannt. Zum Teil nannte er es auch *Mitmenschlichkeit*. Der Mensch als von Anfang an soziales Wesen richtet sich in seiner ganzen Lebensbetrachtung immer auf den anderen, auf das Du. Es ist bezüglich der psychischen Gesundheit, der Möglichkeit zur Lösung der drei hauptsächlichen Herausforderungen im Leben – Liebe, Gemeinschaftlichkeit und Tätigkeit als Beitrag zum guten Leben – von entscheidender Bedeutung, ob das Kind in den ersten Jahren zu einem guten Mitspieler geworden ist und es ihm selbstverständlich geworden ist zu kooperieren und Freude daran zu haben. Man muss dem Kind Mut einflößen und sein soziales Interesse wecken.

Herta Orgler erklärt dazu im Buch „Alfred Adler, der Triumph über den Minderwertigkeitskomplex“: „Bei der Betrachtung eines Menschen sieht die Individualpsychologie diesen Menschen nie isoliert, sondern in seiner Bezogenheit zur Welt. Nur in seiner Stellungnahme zur Umwelt enthüllt sich uns der Mensch. Nur aus der Art, wie er die drei grossen Lebensprobleme löst, können wir ihn verstehen. Mitmenschlichkeit, Beruf, Liebe und Ehe sind die drei Fragen, die an jeden Menschen herantreten, mit denen jeder einzelne sich auseinanderzusetzen hat.“ Und weiter: „Es liegt in den Händen der Mutter, das Gemeinschaftsgefühl des Kindes zu erwecken und zu fördern oder zu erdrosseln. Ihr Einfluss, ihre Erziehung ist für das spätere Leben des Kindes von grösster Bedeutung. Durch die Mutter lernt das Kind zu kooperieren. Sie muss sein Interesse auf den Vater, die Geschwister, das Dorf, auf Volk und Menschheit ausdehnen.“

Halten wir uns vor Augen: Grundsätzlich kommt jedes Kind zur Welt mit einem gering ausgestatteten körperlich und psychischen Apparat. Es ist vollkommen und sehr lange nach der Geburt abhängig von den Eltern. Es ist schwach gegenüber allen Erfordernissen des Lebens.

Adler sah ursprünglich im Minderwertigkeitsgefühl eine natürliche Gegebenheit des Menschen, das aus dieser Abhängigkeit entstehen muss und das ihn dazu antreibt, voranzukommen. Entwickelt er genug Möglichkeiten in seiner seelischen Haltung, positiv für die anderen Menschen zur Geltung zu kommen, dann kann er ein sinnvolles Leben führen. Verfehlt er diese Möglichkeiten, sein Schwächegefühl in der Welt zu überwinden, entwickelt er als unglückliche Antwort einen Minderwertigkeitskomplex.

Wir nehmen hingegen an, dass vom Anfang des Lebens an der Hauptmotor der Entwicklung das Streben ist, es den Eltern oder den Geschwistern gleichzutun, Bindung und Sicherheit bei den Nächsten, Anerkennung und Unterstützung bei den Liebsten zu suchen. Schon von Beginn an versucht der kleine Mensch nachzuahmen, Kontakt aufzunehmen und in Beziehung zu kommen. Die Bewegungsrichtung des Kindes ist immer, dass es sich wohlfühlen und geliebt sein will, es Anerkennung erhalten möchte, dass es nach einer ihm Sicherheit gebenden und wohlwollenden Bindung strebt, in welcher es gesehen und anerkannt wird, dass es mitmachen und gleich sein will. Mit dieser Zielrichtung im Leben beginnen die Jahre der Erziehung, in welchen die Charakterentwicklung stattfindet und in denen sich ergibt, ob ein Schwächegefühl, ein Minderwertigkeitsgefühl entsteht oder mehr Gemeinschaftsgefühl.

In den ersten Lebensjahren bildet sich der Charakter in der Beziehung zu den Bezugspersonen, meistens den Eltern, aus. Das Kind kann und weiss am Anfang seines Lebens praktisch nichts, es ist nur wenig instinkt- oder triebgesteuert, ist stattdessen abhängig und lernend von den Betreuungspersonen und bestrebt, in das Leben der Erwachsenen hineinzuwachsen. Was sich in diesen Jahren alles innerhalb der Beziehung abspielt ergibt tausendfältige Eindrücke auf das kindliche Gemüt, die das Kind auf seine individuelle Art und Weise verarbeitet und unbewusst Folgerungen daraus zieht, wie es sich im Leben wohl gut zurechtfinden kann. Es bilden sich unbewusste oder stark verankerte Überzeugungen über die eigene Stellung unter den Menschen und die eigenen Denk- und Handlungsmöglichkeiten, der zu einem *Lebensstil, einer Lebensmelodie*, führt – wie Alfred Adler es nennt. Der Lebensstil, diese zielgerichtete Bewegungslinie, stellt die Grundlage der seelischen Orientierung von jedem dar. So kann man jede Persönlichkeit an und mit seinem Lebensstil verstehen.

## **Die Erziehbarkeit des Menschen oder ein Modell für eine gelungene Erziehung**

An diesem Punkt setzen für uns Erzieher und Psychologen die Überlegungen ein. In dieser Ausgangssituation und den nachfolgenden Erlebnissen entscheidet sich, ob ein Kind *Selbstvertrauen und Mut, Ausdauer und Freude am Lernen, soziales Empfinden und Gemeinschaftsgefühl* entwickeln kann.

Seinen Charakter entwickelt das Kind nicht nur im Rahmen der zahllosen Beziehungserlebnisse mit den Eltern in den ersten Lebensjahren, sondern auch mit den Geschwistern und anderen Menschen wie Verwandte, Nachbarn und Erziehern. Einfluss haben auch Krankheiten, soziale und kulturelle Gegebenheiten, die alle vom Kind auf seine eigenen Art und Weise interpretiert werden.

Wenn wir die Grundvoraussetzungen jedes kleinen Menschen anschauen, so ist *Erziehen vor allem Ermutigen, Stützen, Begleiten und Anleiten, das Gemeinschaftliche in den Vordergrund rücken und Bestärken, Hinführen an den anderen Menschen. Insbesondere geht es auch um das Ermutigen, sich anstehenden Schwierigkeiten zu stellen, die das Leben mit sich bringt, und diese konstruktiv zu bewältigen. Die Eltern sollen dem Kind ein gutes, ruhiges Zusammenleben vorleben. Wichtig von Seiten der Eltern ist die Gleichwertigkeit und unerschütterliche Kameradschaftlichkeit, das Einfühlen in das kindliche Denken, das Vorleben von guten Beziehungen, Helfen im Aufbau von Beziehungen zu Freunden, Grosszügigkeit, grosse Geduld, Heiterkeit und gute Laune und die Einführung in die Gemeinschaft.*

*Doch auch das Gemeinschaftsgefühl stellt sich in einem gelungenen Erziehungsprozess nicht automatisch ein, entsteht aber nur aufbauend auf einer sicheren Bindung zu den Bezugspersonen, meist den Eltern und nur dann, wenn das Kind von klein auf eingeführt wird in gemeinschaftliches Denken und Handeln.*

Die Eltern können dem Kind auf natürliche Art und Weise vermitteln, dass es auch andere Menschen ausserhalb der Familie gibt, an die man denken soll, dass man sozusagen immer die ganze Welt in seinen Gedanken und im Gefühl dabei hat: Die Verwandtschaft, die Nachbarn, die Gemeindemitglieder, die Benachteiligten, Menschen in anderen Kulturen, Erdteilen, mit anderen Lebensarten. Das Interesse soll früh geweckt werden, an den Anderen zu denken und nicht nur um sein eigenes Ach und Weh zu kreisen. Es ist wichtig zu vermitteln, dass es Wichtigeres im Leben gibt als Reichtum, Ferien, Kleider, Partys, etc. Die Einführung in ein echtes Gemeinschaftsdenken steigert das Mitgefühl, die Mitmenschlichkeit, das Mitdenken bei grösseren Fragen. So wird das Kind sein Leben im Kindes- wie auch im Erwachsenenalter aktiver gestalten, sein Mitgefühl in Aktivität umsetzen, seinen Weg, seine Position im Leben besser finden.

Kinder, die so ins Leben eingeführt werden, haben eine gute, sichere und ruhige Beziehung zu den Eltern, sind mutig, haben Selbstvertrauen, Interesse an allem Neuen, lernen gern, haben gerne Kontakt zu anderen Menschen und werden auch selbstverständlich die Fragen der Welt miteinbeziehen.



So sind sie am besten vorbereitet für alle Stolpersteine, die jeder im Leben antrifft. In den Bereichen Liebe, Arbeit/Schule und Gemeinschaft werden sie als Kind und als Erwachsene die anstehenden Probleme *konstruktiv und kooperativ zu lösen* versuchen.

Wenn Sie jetzt daran denken, was Sie alles nicht gemacht haben bei Ihren Kindern oder Schülern oder mit anderen Menschen allgemein oder daran, wie Sie selbst gerne wären, dann befinden Sie sich sicherlich in guter Gesellschaft hier. Wir müssen daran denken, dass wir alle erzogen worden sind mit der meist unbewussten Ausstattung, welche die jeweiligen Eltern und Erzieher zufällig mitgebracht haben. Deshalb schleppen wir alle auch vieles Untaugliche mit uns herum. Gleichzeitig besteht das Leben grundsätzlich auch darin, dass wir es ständig mit Aufgaben zu tun haben, die wir umso besser lösen können, je mehr wir wissen, je mehr wir uns unserer Lebensmelodie bewusst sind. Wenn wir hören, dass wir als Menschen besser zusammenleben könnten, dann sehen wir schon in unserer Reaktion darauf unsere Lebensmelodie: Werden wir traurig oder niedergeschlagen, was bis jetzt alles falsch war oder sehen wir darin einen Ausblick, einen Antrieb, uns verbessern zu können, genauer werden zu können, uns mit anderen mit diesen Fragen genauer zu befassen. Versuchen wir also gerade weiterzudenken, voranzukommen, genau zu verstehen.

Wenn also die Erziehung nicht so gut verläuft, wie in den Beispielen am Anfang beschrieben – und das ist fast immer der Fall –, wenn Zwang und Gewalt, autoritäre oder verwöhnende Erziehung oder beides mit im Spiel sind, dann ergeben sich Schwächegefühle. Da der Mensch ein aktives Wesen ist, will er die Schwächegefühle überwinden. Es findet sich jedoch meistens eine mangelnde Verbundenheit mit den Menschen und deshalb eine zu starke Beschäftigung mit sich selbst, so dass diese Versuche fehlerhaft sind und nicht zum besseren Zusammenleben mit anderen führen, sondern zu einer Distanz, die sich ohne Einblick in die Zusammenhänge zum Minderwertigkeitskomplex ausweitet. Herta Orgler erklärt dazu im Buch „Alfred Adler, der Triumph über den Minderwertigkeitskomplex“: „Menschen, die nur auf sich selbst bedacht sind und nur auf ihr eigenes Interesse hören, werden wohl stets Fehlschläge (erleiden) und das Gemeinschaftliche beeinträchtigen.“

Diese mangelhaften unbewussten Versuche, das Schwächegefühl zu überwinden, diese Minderwertigkeitskomplexe, kennen wir unter verschiedenen Bezeichnungen: so finden wir Perfektionismus, Hochmut, Sich-Drüber stellen, Arroganz, Überkorrektheit, Bravheit, Geiz, Eifersucht, Unentschlossenheit, Ablehnung und Ärger auf Menschen, ein Sichzurückziehen, Depression, Abkehr vom Menschen, starke Hilflosigkeit und Kränklichkeit, Einsiedlertum, Scheuheit, Aggressivität. Im Gegensatz zu früheren Zeiten können wir diese Fehlhaltungen erklären. Solche untauglichen Versuche, das Leben zu bewältigen sehen wir nicht als unmoralisch an, sondern erkennen daran, dass der Mensch in einen Engpass geraten ist aufgrund fehlendem Wissen und aufgrund verfehlter Einführung ins Leben. Wir können davon ausgehen, dass jeder Schwächegefühle hat, schlechte Gefühle auf Menschen oder fehlgeleitete Ziele mit sich trägt, oder unter stärkeren Minderwertigkeitskomplexen leidet. Damit kommen die Menschen zu uns, erhoffen sich Hilfe. Jeder kann anfangen, sich die psychologischen Zusammenhänge zu erarbeiten, sich Wissen anzueignen, eine andere Meinung über die Menschen und die Welt zu entwickeln als diejenige, die man zufälligerweise aus der eigenen Kindheit heraus sich zu eigen gemacht hat.

## **Überwindung der Schwächegefühle**

Zur Veränderung der gefühlsmässigen Situation gibt es ausser einiger oberflächlicher mehr auf Tipps und Tricks aufgebauten Literatur kaum eine genaue Beschreibung in der psychologischen Literatur. Die Schwierigkeit, diesen Prozess zu beschreiben, liegt vermutlich auch darin, dass jede Entwicklung aus den Schwächegefühlen sehr unterschiedlich verläuft und man oft bei einzelnen Beispielen bleibt, um eine generelle Entwicklung zu beschreiben. Also ist das gestellte Thema recht komplex, auch wenn es auf Anhieb nicht den Anschein macht.

## Wie kann man also diese diversen Schwächegefühle in der Psychotherapie überwinden?

Wir können feststellen, dass Schwächegefühle und die damit zusammenhängenden Fehlhaltungen verkleinert werden können oder fast nicht mehr sichtbar sind, wenn man zufälligerweise in einer Berufssituation, in einer schönen Partnerschaft oder in einem angenehmen Freundes- oder Nachbaramfeld mit den eigenen Schwächen nicht mehr so stark konfrontiert wird. So wird es möglich, dass viele Menschen ihr Leben trotz schlechter seelischer Ausstattung gut leben. Wir stellen aber fest: Ändert sich eine solche Lebenssituation und der Mensch ist zufällig in besonderem Masse herausgefordert, auf umfassendere soziale Kompetenzen angewiesen, auf seine Gemeinschaftsfähigkeit, dann zeigen sich seine mangelnde seelische Ausstattung verstärkt, oft zur eigenen Überraschung nach vielen auch sehr erfolgreichen Jahren, sei es als psychosomatische Beschwerden, sei es als Ängste, Antriebslosigkeit, Langeweile, Depressionen, Gereiztheit, Süchten. Wir schauen als Psychologen bei der Beurteilung der seelischen Gesundheit deshalb nicht einfach darauf, ob jemand auffällige Symptome zeigt, sondern suchen danach, wie weit die Kooperationsfähigkeit als innere Überzeugung ausgeprägt ist und derjenige deshalb für die meisten Lebenssituationen vorbereitet ist. Es ergeben sich daraus sehr viele interessante Forschungsfragen, die noch der Klärung bedürfen.

Heute betrachten wir die eigentliche Psychotherapie als Weg zur Veränderung von Schwächegefühlen. Die nachfolgenden Punkte möchte ich gerne in der Diskussion noch vertiefen, ich bitte Sie deshalb genau mitzudenken.

### 1) Vertrauensbeziehung zum Therapeuten

Als erstes ist es wichtig, dass man eine Beziehung zu einem Therapeuten aufbauen kann, die von Vertrauen getragen und beständig ist. Es ist die Grundlage, damit eine Gefühlsveränderung stattfinden kann, d.h. die unbewussten Meinungen über die Welt und die fehlerhaften Versuche, Schwächegefühle zu überwinden, verändert werden können. Es muss aber auch der Wunsch zur Veränderung und die Ernsthaftigkeit beim Hilfesuchenden vorhanden sein oder auch entstehen, etwas ändern zu wollen, damit man ihm wirklich helfen kann. Oft gelingt eine Therapie nicht, weil der Hilfesuchende nicht ernsthaft genug dabei ist. Denn eine Veränderung der Lebenshaltung muss jeder bei sich selbst vornehmen.

### 2) Lebensstilanalyse

Zusammen mit dem Therapeuten wird der Hilfesuchende, der an irgendeinem Punkt sich schwach fühlt, seinen Lebensstil, seine Lebensmelodie, seine Charakterhaltungen und unbewussten Überzeugungen erforschen und sich eine genaue Analyse erarbeiten, einen genauen Einblick in die Verästelungen seiner Seele. Schon dann, sagt Alfred Adler, kann man nicht mehr einfach wie vorher sein Leben gleich weiterführen, da einem die bis anhin unbewussten Reaktionen bewusst sind. Man macht automatisch und sukzessive Veränderungen durch, reagiert nicht mehr nur nach seinem bisherigen Gefühl, sondern versucht, neue Möglichkeiten auszuprobieren. Mal gelingt etwas, mal fällt man auf die Nase. Zur Analyse gehört auch, die Gefühlslagen, die dem Therapeuten gegenüber ins Spiel kommen aufzulösen. Sonst bleibt die Therapie verstanden als Weg zur Veränderung verfehlter Lebensbewältigung stecken.

### 3) Ermutigung

Der Therapeut sollte den Hilfesuchenden ermutigen, einen neuen Lebensstil anzuvisieren und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Die Therapie sollte immer in Richtung mehr Verbundenheit und Mitgefühl gehen. Das Ziel jeder Therapie ist, dass die Menschen mehr Gemeinschaftsgefühl erhalten und so zu guten Mitspielern im Leben werden. Heilung ist dann erreicht, wenn ein Mensch mutig die Aufgaben im Leben so angehen kann, dass er dabei mit den Menschen verbunden ist, also die unglückliche Lebensbewältigung, den Minderwertigkeitskomplex, überwindet.

#### 4) Umsetzen der Analyse in Alltagssituationen

Es sollen auch schon kleine Bruchstücke der Erkenntnis umgesetzt werden. Auch wenn es nicht immer oder nicht so gut gelingt, kann man doch anhand der gemachten Erfahrungen, die auch immer Gefühlserfahrungen sind, weiter besprechen und weitere Erkenntnisse und danach Schritte in der Umsetzung machen. Es ist ein längerer Prozess, zu dem Verstehen lernen, Ausprobieren und wieder Besprechen gehört. Eigentlich handelt es sich dabei um eine ganz naturwissenschaftliche Herangehensweise an seine Reaktionsweisen, die im Leben stören.

#### 5) Rückversichern und Durchsprechen des Erlebten, das, was man ausprobiert hat.

**Erfolge und Rückschläge ebenfalls analysieren, Ringen um jeden auch noch so kleinen Fortschritt**  
Entscheidend ist ja der teilweise immer noch unbewusste Anteil vor allem in der Zielsetzung in Leben. Wenn der Ratsuchende realisiert, dass er immer noch falsche Zielsetzungen hat, dann kann er versuchen, diese in Frage stellen und sich auf etwas Neues einzulassen. In diesem Wechselspiel von Versuchen und Merken, dass es noch nicht so gut geht, nochmaligem Besprechen und versuchen sich auf eine neue Sicht der Menschen einzulassen, liegt die Möglichkeit auf eine gründliche Gefühlsveränderung. Sie ist selten ohne Umwege oder leicht durchzuführen. Man muss mit kleineren und grösseren Stolpersteinen rechnen. Das hängt damit zusammen, dass jeder Mensch eine sehr klare, unbewusste Überzeugung entwickelt hat, wie er das Leben am besten bewältigen kann. Sogar wenn es ganz offensichtlich ist, dass es nicht funktioniert, versucht der Mensch mit denselben Massnahmen weiterzumachen. Zum Beispiel geht es dem Menschen mit Rückzug vor anderen immer schlechter und trotzdem kann es sein, dass man sich aufgrund der Eindrücke in der Kindheit sich nichts anderes vorstellen kann und den Rückzug noch verstärkt, zum Beispiel, wenn man nicht mehr perfekt sein kann. Diese Stolpersteine werden oft Widerstände genannt. Tatsächlich will der Mensch einfach gut leben und glaubt fälschlicherweise, dass er die einzig richtige Möglichkeit zur Verfügung hat oder in sich findet. Wegen dieser eingefleischten Überzeugungen ist es nicht so einfach. Man nennt diese Stolpersteine in der Psychologie meist Widerstände, da es nicht so einfach ist, sich auf neue Sichtweisen, auf eine neue Einstellung gegenüber Menschen einzulassen. Oft geht es um Oben und Unten bei diesen Schwierigkeiten. Diese Gefühlslagen anzuschauen, machen vielen Menschen grosse Mühe, da es sich oft nicht um so grossartige, sondern meist um etwas peinliche, negative Gefühle handelt.

#### 6) Internalisierung des Besprochenen, des neu Erlebten, d.h. dass das neue Gefühl auch so automatisch kommen wird wie das alte, dass es gefestigt wird.

Es geht darum, zu verinnerlichen, was man über seinen Lebensstil erkannt hat, dass man diese Erkenntnisse im Alltagsleben dabei hat und versucht, sich auch anders als bisher zu empfinden und zu verhalten, sich auch bewusst neue Erfahrungen vor Augen zu führen. Den ganzen Vorgang nennt man Implementierung des Veränderungsprozesses. Dieser Prozess dauert auch nochmal längere Zeit, manchmal schon mit nicht mehr so häufigen Gesprächen, da man auch selbst viel merkt, was in einem abläuft. Es kommt aber immer auf die Ehrlichkeit seinen Gefühlen gegenüber an, auf eine schonungs- und kompromisslose Betrachtung auch der negativen Aspekte seines Lebensstils, damit eine gründliche Veränderung möglich wird.

Dieser Prozess kann sehr stark erleichtert werden oder sogar erst möglich werden, wenn man diese Fragen mit anderen in Gruppen wie in unseren Weiterbildungen besprechen kann. Zum einen erkennt man oft bei anderen die seelischen Abläufe leichter als bei sich selbst. Da ist man oft betriebsblind. Zum anderen kann die Beschäftigung mit allgemeinen psychologischen Fragestellungen dazu verhelfen, genauer nachvollziehen zu können, was mit einem selbst geschieht. Weiterhin können schon durch die Kooperation mit anderen viele Fehlhaltungen in Frage gestellt werden. Zum einen, dass man merkt, anderen geht es ähnlich oder gleich wie einem selbst. Zum zweiten, dass man erlebt,

was andere wirklich im Innersten beschäftigt, die man entweder mit Abstand bewundert hat oder sie aber entwertet hat. Zum dritten führt das Einfühlen in andere und das Wissen darum, was andere wirklich umtreibt, dazu, dass man ihnen nicht mehr so leicht mit Ärger oder Ablehnung begegnen kann. Viertens kann man erleben, dass andere aus ihren unbewussten Gefühlslagen heraustreten können. So eröffnen sich im eigenen Umgang mit anderen Menschen viele neue Möglichkeiten, zusammen Probleme lösen zu können, weil zum Beispiel eine Verurteilung anderer oder eine Unterwerfung nur noch schwer möglich ist. Fünftens zeugt es schon von Mut, sich in einer psychologisch geführten Gruppe auf den Umgang mit anderen einzulassen und seine eigenen Lebensvorstellungen in Frage stellen zu lassen. Mit diesem Antrieb lassen sich Veränderungen leichter erreichen, denn es erscheint den meisten Menschen in unserer Kultur zunächst einfacher, mit einem Menschen alleine ein Problem zu besprechen. In einer Gruppe kann man die Überzeugung schneller verlieren, dass man von kaum jemandem verstanden wird, dass man ganz spezielle Probleme mit sich trägt und dass viele Menschen so anstrengend sein müssen.

### **So konnten die oben beschriebenen Personen, folgende Entwicklung machen:**

- **Frau T.**, die Mutter mit Ängsten und Depressionen, die sich nicht mehr vorstellen konnte, Mutter zu sein, versucht in vielen Gesprächen und einer genauen Analyse, warum sie so karg ist, umzusetzen, was wir besprochen haben. Sie ist nach wie vor auf dem Weg zu einem harmonischeren, gemeinschaftlicheren Leben mit ihrer Familie. Sie versucht, aus ihrer Wortkargheit heraus zu kommen und redet bewusst ruhiger und überlegter mit ihren Kindern, wenn sie etwas nicht machen, oder spricht jetzt mehr mit den Kindern, v.a. auch über positive Dinge und nicht nur, wenn etwas zu korrigieren ist. Mit dem Ehemann versucht sie, häufiger und besser ins Gespräch über ihre Anliegen zu kommen. Es gelingt beides nicht immer, aber es sind doch schon Erfolge da und sie fühlt sich gestärkt, weiter zu machen und eine schönere und friedlichere Familienstimmung zu schaffen, in der sie auch wieder Lust hat mitzutun. Ein Problem bei ihr ist noch, dass sie ihre Gefühlsregungen und grundlegenden Überzeugungen vom Leben nicht sehr gut fassen kann, weil sie aufgrund ihrer Kindheitseindrücke sich schwer tut, auch nur darüber nachzudenken und sich selbst so wichtig zu nehmen, dass sie ihr Leben mit anderen selbst gestalten kann.
- **Frau B.**, welche sich mit Zwang zur Anerkennung bringen will, hat leider, nachdem sie einige Male mit uns im Tageszentrum die inneren Abläufe durchgesprochen hat, nicht mehr den Mut gehabt, den psychologischen Fragen weiter nachzugehen. Ihr Dominanzstreben war so gross, dass sie es nicht mehr aushielt, wenn wir alle zu Wort kommen liessen und nicht immer auf ihre Kritik und Nörgelei, die sie umgesetzt haben wollte, eingingen. Auch eine solche Reaktion kann vorkommen. Sie ist ja sogar die weitest verbreitete Massnahme, um seinen Lebensstil beibehalten zu können, mit dem man ja nach eigener Gefühlslogik das Leben am besten bewältigt hat und jeder kennt solche Ausweichmanöver, wo man eigentlich genau weiss, dass man etwas ändern sollte und könnte.
- **Frau C.** mit ihren Lernstörungen im Studium versucht aufgrund ihrer intensiven Auseinandersetzung und guter Analyse ihrer Gefühlssituation sich anderen Menschen mehr zuzuwenden, versucht echtes Interesse für andere aufzubringen und hat jetzt durch einen Job, wo sie Kindern Stoff vermitteln muss, gelernt, auf gleicher Ebene auf die Beziehung einzugehen und ihre Wirkung besser zu sehen. Sie geniesst den neuen Zugang zum Menschen und sieht auch viel entspannter aus. Natürlich kommt sie immer wieder einmal in Gefühle von früher hinein. Durch Erkennen ihrer Projektionen kann sie aber wieder aussteigen und in den bestehenden Beziehungen versucht sie immer erfolgreicher, das Oben und Unten wegzulassen. Langsam gewinnt sie mehr Nähe und auch mehr Zuneigung zu Menschen. Diese Therapie dauerte einige Jahre, da ihre Überzeugung, dass sie den anderen Menschen nicht trauen kann und dass sie sich in jeder Situation über die anderen zu stellen versuchte, so stark waren und sind, dass sie es sehr schwer hatte, sich frei mit anderen zusammenzutun. Unter



anderem fing sie auch an, ihre therapeutische Gesprächspartnerin unbewusst auf Nebensächlichkeiten zu führen, um sich nicht so unten zu fühlen. Aber mit viel Mut und Ausdauer hat sie viele der sogenannten Widerstände, also die eigenen falschen Überzeugungen überwinden können.

- **Herr M.**, welcher wegen grosser Probleme in der Lehre zu mir kam, konnte sich auffangen, einen neuen Anfang wagen durch Wechsel der Lehrstelle, hat mehr Zutrauen zu sich erhalten und bessere Noten in der Berufsschule geschrieben. Dies gelang nur mit grossem Einsatz und vielen Gesprächen, die vor allem ermutigend zu sein mussten und auch konkrete Hilfe beim Lernen erforderten. Diese Hilfe bestand unter anderem darin, dass er erlebte, wie er anderen auch viel Älteren etwas von seinem Berufswissen erklären konnte. Er konnte nach und nach vermehrt an der Arbeit äussern, wie er eine Arbeit oder die Problemlösung sieht und gab den Mitarbeitern dadurch auch mehr das Gefühl, dass er an der Arbeit interessiert ist. Er erledigte konzentrierter und effizienter die Arbeit, weil er sich in seiner Meinung gefragt fühlte beim Therapeuten, weil er merkte, dass es auf seine Meinung drauf ankommt und dass ein Interesse vom anderen Menschen kommt. Er hat die Lehre gut absolviert. Es brauchte Ermutigung, viel Gespräche über die Ursache dieses Kleinheitsgefühls und einen kleinschrittigen Aufbau. Dazu kam das konkrete Helfen in Schule und Lehre. Weiterhin braucht er noch zur endgültigen Bewältigung des Schwächegefühls die Ermutigung, dass er seine Vorstellungen überhaupt einbringt, wenn möglich umsetzt und nicht immer nur macht, was die der Mutter oder die Freundin will.

Allen Beispielen mit ihren Schwächegefühlen und Minderwertigkeitskomplexen gemeinsam ist, dass das Gemeinschaftsgefühl reduziert ist. Entweder es besteht das Gefühl, dass Reden mit den Menschen nichts nützt, dass man nichts zu sagen hat oder man ist sowieso gegen den Menschen. Das Gefühl kann bestehen, dass man nur recht ist, wenn man sich anpasst, wenn man den anderen recht macht, oder aber, dass man oben sein muss, das Sagen haben muss. Es handelt sich immer um Mangel an Kooperation.

In der Therapie geht es dann darum, diese verschiedenen Mängel an Möglichkeiten zu beheben, Überzeugungen zu hinterfragen, Beziehung und Freundschaft aufzunehmen, Beziehung nett und beständig zum anderen Menschen zu gestalten. Es muss eine Erweiterung des Repertoires geben, Beziehung aufzunehmen und Beziehung zu gestalten. Es ist die vornehmste Aufgabe der Psychotherapie, mit dem Hilfesuchenden zu erarbeiten, wie er mit den anderen Menschen verbundener sein und wie er das in die Tat umsetzen kann.

Dazu braucht es Geduld – Geduld vom Hilfesuchenden und vom Therapeuten her – eine andere Herangehensweise an Menschen zu entwickeln und zu festigen. Es gibt ja dann viel Erlebnisse, die auf die neue Sichtweise vom Menschen durchgesprochen werden muss. So kann man auch die einem noch unterlaufenen Fehler korrigieren und versuchen, beim nächsten zwischenmenschlichen Erlebnis wieder anders zu empfinden und zu reagieren. In diesem Wechselspiel steht die Entwicklung der Gefühle hin zu einer gemeinschaftsfähigeren Einstellung. Man wird so gefestigter in seiner Persönlichkeit und nicht so schnell zu verunsichern. Auch wenn ein antiquiertes Gefühl mal wieder aufkommt, es kann schnell alleine oder zusammen mit einer Vertrauensperson aufgelöst werden und man kann dann wieder andere Erlebnisse machen.

Meine lieben Zuhörer, sie sehen, es ist ein grosses Unterfangen, die Gefühle nachhaltig zu ändern. Doch es ist möglich, sie zu ändern und man fühlt sich nachher besser im Leben und kann die normalen Problemstellungen im Leben besser bewältigen. Wir werden heute sicherlich nicht fertig damit, dies genauer zu besprechen, aber wir haben einen Auftakt gemacht.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und freue mich auf eine interessante Diskussion.