

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

150 Jahre Alfred Adler Grundlagen der Individualpsychologie

Inhalt

Heft 111

- Vergleich mit anderen Schulen
- Erste Positive Psychologie
- Konzept des freien Willens
- Vaihingers Als-Ob-Philosophie
- Mut zum Perspektivwechsel
- Gestaltgesetze und Lebensstil
- Interview und Literaturtipp

Im Gesprächsmarathon auf Pfaden zum Glück

Siglinde Hiestand empfiehlt zwei Bestseller des japanischen Autoren-Duos Ichiro Kishimi und Fumitake Koga.



Er rebelliert und zweifelt an Adlers Theorie: ein junger, unglücklicher Mann, der auf einen erfahrenen, alten Gelehrten trifft. Dieser beantwortet geduldig die oft kritischen Fragen nach Glück und Zufriedenheit, erklärt Zusammenhänge und bringt ihm Gedanken von Alfred Adler näher. In mehreren abendlichen Sitzungen führen die beiden Streitgespräche im sokratischen Dialog.

In dem Bestseller aus Japan „Du musst nicht von allen gemocht werden“ und dem kürzlich erschienenen Nachfolgeband „Du bist genug“ geht es zu wie bei den alten Griechen. Die Diskurse in den beiden Ratgebern bringen konträre Standpunkte auf den Punkt und machen sie nachvollziehbar. LeserInnen und ZuhörerInnen sollen sich hineinversetzen können in die Thematik: die anschauliche Einführung in die Psychologie von Alfred Adler und die Umsetzung seiner Philosophie in die Praxis.

Das Leben mutig angehen

Hitzig, bisweilen radikal und nervig, forschert der wissbegierige junge Mann nach Antworten, zweifelt heftig an dem, was er hört. Der weise Gelehrte erklärt ihm ruhig und besonnen die grundlegenden Gedanken und Theorien von Adler und deren praktische Anwendung; erörtert Lebensprobleme in verständlicher, klarer Sprache; erläutert, was sich aus einfachen wie klugen Zitaten und Weisheiten der Adlerianischen Gebrauchspsychologie für alle Menschen ableiten lässt.

Im Dialog-Marathon geht es um grundlegende Fragen, etwa um den Unterschied der auf Ursachen beschränkten, deterministischen Sichtweise gegenüber der Zielgerichtetheit. Weitere wichtige Aspekte sind Adlers revolutionäre Ansichten über Traumata. Zudem wird in den Zwiegesprächen über Minderwertigkeit und Machtkampf disputiert. Die elementare Bedeutung der zwischenmenschlichen Beziehungsprobleme ist ebenso Thema wie die These vom selbstgewählten Unglück. Schließlich werden auch die Lebensaufgaben und das Gemeinschaftsgefühl aufgearbeitet. Nach und nach begreift und erkennt der junge Zweifler, wie er mit Mut sein eigenes Leben in die Hand nehmen und sich von den Erwartungen anderer lösen kann. Wie er wahre Freiheit erlangen und glücklich leben kann. „Wenn du dich

veränderst, wird die Welt sich verändern. Die Welt ist einfach und das Leben ist es auch“, sagt er sich am Ende.

Diskussion mit Leidenschaft

Drei Jahre später, im Fortsetzungsband „Du bist genug“, sucht ein völlig frustrierter junger Mann erneut das Gespräch mit dem Philosophen. Als Lehrer einer Schulklasse fürchtet er, an der praktischen Umsetzung seiner gerade gewonnen Erkenntnisse zu scheitern und Glück sowie Zufriedenheit im Leben zu verpassen. In der erneut leidenschaftlichen Diskussion erhalten die Leser bzw. Hörer Empfehlungen darüber, wie Adlers Ideen konkret in die Praxis umsetzbar sind. Wie mit einem Kompass ausgestattet, navigiert der junge Mann mithilfe des Philosophen auf Adlers Spuren. Es geht vor allem um Erziehungsthemen und Pädagogik, Mut und Tadel, Freude und Freunde. Auch gesellschaftliche Entwicklungen und Anschauungen kommen zur Sprache, außerdem wichtige Lebensthemen wie Liebe, Selbstständigkeit und die Bedeutung von Glück für die Menschen. Am Schluss versteht der junge Mann die Liebe, wie Adler sie beschreibt: „Wenn ich den Mut habe, glücklich zu sein, werde ich wahre Selbstständigkeit erreichen, das Gemeinschaftsgefühl“.

Der Appell des klugen Philosophen am Ende klingt sibyllinisch und visionär zugleich: „Die Zeiten ändern sich. Gerade weil wir Adler wertschätzen, müssen wir seine Psychologie an neue Entwicklungen anpassen. Er ist keine heilige Gründerfigur, sondern ein Philosoph auf unserer Ebene. Wir dürfen nicht zu Fundamentalisten werden. Das ist die Mission, die den Menschen des neuen Zeitalters anvertraut ist.“

Die Dialoge in beiden Büchern verleihen den Themen eine prickelnde Lebendigkeit und eine besondere Spannung. Die Debatte ist stets geistreich, hintergründig und doch unterhaltsam. Kritische Stimmen behaupten, es sei eine postmoderne Darstellung von Gelehrsamkeit und tradiertem Wissen, wie sie in Fernost typisch sei und gut ankommt. Dem kann ich keinesfalls zustimmen. Wer sich – ob Einsteiger oder Kenner – auf diese beiden klugen Ratgeber von Ichiro Kishimi und Fumitake Koga einlässt, dem wird keine Minute langweilig.

Ichiro Kishimi, Fumitake Koga:

Du musst nicht von allen gemocht werden

Vom Mut, sich nicht zu verbiegen

Rowohlt: 2018. ISBN: 978-3-499-63405-5. 10 Euro.

Du bist genug. Vom Mut, glücklich zu sein

Rowohlt: 2019. ISBN: 978-3-499-00105-5. 10 Euro.

Außerdem jeweils als E-Book und Hörbuch erhältlich.

„Fangen Sie an, wo Sie glauben, dass Sie es können!“

Exklusiv für den VpIP hat Ichiro Kishimi die Fragen von Siglinde Hiestand beantwortet. Wir bedanken uns beim Autor und beim Rowohlt-Verlag für die Vermittlung.



Ichiro Kishimi, geb. 1956, ist Philosoph in Kyoto und Vorsitzender der japanischen Alfred Adler-Gesellschaft. (Foto: Kishimi/Rowohlt.)

In Asien haben Sie Millionen von LeserInnen für Adlers Ideen begeistert. Wie tragen wir seine „Psychologie für alle Menschen“ bei uns noch mehr in die Öffentlichkeit?

Ich erinnere mich an den Tag, an dem ich den Namen Alfred Adler zum ersten Mal gehört habe. Es war etwa vor 30 Jahren. Da habe ich mich davon überzeugt, dass seine Ideen die Welt verändern würden, obwohl er zu dieser Zeit in Japan wenig bekannt war. Die Gelehrten verbreiteten seine Ideen nicht. Die breite Masse war bemüht, die zwischenmenschlichen Beziehungen zu verborgen. Um Adlers Psychologie für jedermann

zugänglich zu machen, ist die praktische Anleitung notwendig. Nämlich, dass Sie (die IndividualpsychologInnen; Anm. d. Red.) die Leitbilder der guten Beziehungen sind, damit andere seine Psychologie lernen möchten.

Ihre Bücher sind Ratgeber für ein glücklicheres Leben. Wie setzt man die Empfehlungen im Alltag um? Adlers Theorien stehen oft diametral zum herkömmlichen gesellschaftlichen Denken. Was raten Sie den Menschen, die nicht mit der IP vertraut sind?

Es gibt stets das Problem, wie man die Theorie von Alfred Adler in die Praxis umsetzen kann. Wo sollen wir anfangen? Meine Antwort ist einfach. Fangen Sie dort an, wo Sie glauben, dass Sie es können! Einer meiner Freunde beschloss, jedem, den er morgens am Bahnhof trifft, „Guten Morgen“ zu sagen. Für ihn, der beim Sprechen stottert, waren alle anderen Gegner. Ich sagte, dass das nicht wahr sei. „Alle lachen mich aus, wenn ich spreche“, meinte er. Ich fragte: „Würdest du dich über jemanden lustig machen, der Schwierigkeiten hat beim Sprechen?“ „Nein“, war seine Antwort. Am nächsten Morgen begrüßten ihn alle zu seiner großen Überraschung. Sein kleiner Mut veränderte ihn und die Welt, in der er lebt.

Individualpsychologische Beraterin

Individualpsychologischer Berater

Ein Beruf wie das Leben:

faszinierend — vielseitig — anspruchsvoll — erfüllend — gebend und annehmend



Adler-Pollak-Institut
für Individualpsychologie

Beruflich erfolgreiche Berater und die hohe Qualität in der Ausbildung durch kompetente Therapeuten und Psychologen sowie die Erfahrung von über 20 Jahren Ausbildung Individualpsychologischer Berater sprechen für sich

Informationen zur Ausbildung erhalten Sie vom Adler-Pollak-Institut
Leitung: Peter Pollak, Rheinstr. 24, 55823 Nierstein, Tel. 061 33 / 385 97 60
info@adler-pollak-institut.de — www.adler-pollak-institut.de

Nächster Ausbildungsbeginn:

30. Januar 2021 in Oppenheim bei Mainz

5% Ermäßigung für Mitglieder des VpIP

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzender, Johannes Ott

Künkelsgasse 19 / D-98574 Schmalkalden / Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

150 Jahre Alfred Adler

Individualpsychologische Pädagogik

Redaktionsschluss: 15. Mai 2020

AnsprechpartnerInnen

Johannes Ott

Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de
Kontaktperson für Kooperationspartner des VpIP

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Anja Heine

Tel.: +49(0)351-32 95 02 09 / e-mail: a.heine@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

Lichtblick

Magazin für praktizierte Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.