

Technische Universität Kaiserslautern
Distance and Independent Studies Center (DISC)
Master-Fernstudium „Systemische Beratung“

Masterarbeit

**Systemische Ansätze in der Individualpsychologie
nach Alfred Adler**

**Ermittlung von systemtheoretischen und konstruktivistischen
Ansätzen im Verständnis der Individualpsychologie**

und

**Darstellung von systemischen Interventionen
im Kontext der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung**

Otte, Matthias
Matrikel-Nr.: 390789
von-Harnack-Str. 2
35039 Marburg
06421/1835953

29.02.2016

„Seht ihr den Mond dort stehen?
Er ist nur halb zu sehen
und ist doch rund und schön.
So sind wohl manche Sachen,
die wir getrost belachen,
weil unsre Augen sie nicht sehn“
(Matthias Claudius 1779)

(Evangelisches Gesangbuch 1994, 482)

Vorwort

Mit diesem Vers aus dem Lied „Der Mond ist aufgegangen“ bin ich schon als Kind aufgewachsen. Meine Eltern gaben mir darin abends einen Zuspruch, den ich nun als Vater meinen eigenen Kindern weitergebe. Matthias Claudius spielt in diesem Vers auf den „Blinden Fleck“ an und erinnert uns daran, dass es mehr gibt in unserer Welt, als wir mit unseren Sinnen wahrnehmen. Erstaunlicherweise liegt für mich schon seit meiner Kindheit darin Trost und Geborgenheit. So konnte ich in meinem Leben immer wieder neue Lebensperspektiven entdecken. Deshalb will ich diese Masterarbeit meinen Eltern widmen, die mir als Vorbilder sehr viel ermöglicht und mich gefördert haben.

Mein Dank gilt auch meiner Frau Monika, die mir in den Monaten der Masterarbeit den Rücken gestärkt und frei gehalten hat.

Nicht zuletzt danke ich Herrn Helmrich für die Unterstützung bei den Überlegungen zur Gliederung meiner Masterarbeit.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	I
Vorbemerkung.....	IV
Tabellenverzeichnis.....	V
Abbildungsverzeichnis	V
1. Einleitung	1
1.1 Ausgangspunkt der Forschung.....	1
1.2 Aktueller Forschungsstand.....	2
1.3 Forschungsfragen.....	2
1.4 Wissenschaftliche Forschungsmethode und Aufbau der Forschungsarbeit.....	3
1.5 Eingrenzung der Forschung	4
2. Einordnung der Fragestellung in den wissenschaftlichen Kontext	6
2.1 Begriffsbestimmungen des systemischen Ansatzes.....	6
2.2 Begriffsbestimmungen des systemischen Beratungsansatzes.....	7
2.3 Entwicklung und Begriffsbestimmungen der Individualpsychologie.....	9
3. Systemische Ansätze in der Individualpsychologie	13
3.1 Persönlichkeitsverständnis.....	15
3.1.1 Einheit und Ganzheit der Persönlichkeit.....	15
3.1.2 Schöpferische Kraft im Menschen	17
3.1.3 Irrtum und Probe der Wirklichkeit	18
3.1.4 Fiktion und Apperzeptionsprozess	19
3.1.5 Stellungnahme zur Umwelt.....	20
3.1.6 Abweichung im Persönlichkeitsverständnis.....	22
3.1.7 Zusammenfassung der Übereinstimmungen im Persönlichkeitsverständnis.....	23
3.2 Lebensstilverständnis.....	24
3.2.1 Ausbildung des Lebensstils.....	24
3.2.2 Nützlichkeit	25
3.2.3 Bewegungslinie	25
3.2.4 Bewertungen.....	26
3.2.5 Erwartungen	26
3.2.6 Überwindung von Unsicherheit.....	26

3.2.6 Fiktionen	27
3.2.7 Subjektiver Entscheidungsprozess	28
3.2.8 Erwartungen	28
3.2.9 Lebensstilaspekte	29
3.2.10 Hilfskonstruktionen	30
3.2.11 Methoden und Ziele	30
3.2.12 Lebensplan	31
3.2.13 Abweichung im Lebensstilbegriff	31
3.2.14 Übereinstimmungen im Lebensstilbegriff	32
3.3 Verständnis des Gemeinschaftsgefühls	32
3.3.1 Gemeinschaftsgefühl als Möglichkeit	33
3.3.2 Bedeutung von überindividuellen Zusammenhängen	34
3.3.3 Soziale Entwicklung	35
3.3.4 Konzept der aktiven Anpassung	35
3.3.5 Abweichungen in Bezug auf das Gemeinschaftsgefühl	36
3.3.6 Zusammenfassung der Übereinstimmungen in Bezug auf das Gemeinschaftsgefühl	37
3.4 Verständnis der Finalität	37
3.4.1 Finalität als Erweiterung der Kausalität	37
3.4.2 Ichorganisation	38
3.4.3 Finales Verständnis des Verhaltens	40
3.4.4 Abweichung im Verständnis der Finalität	41
3.4.5 Zusammenfassung der Übereinstimmungen im Verständnis der Finalität	41
3.5 Problemverständnis	42
3.5.1 Wahrnehmungsaktivierung	42
3.5.2 Haltung zur Umwelt	42
3.5.3 Zielgerichtete Methode	42
3.5.4 Abweichung im Problemverständnis	43
3.5.5 Übereinstimmungen im Problemverständnis	43
3.6 Beratungsverständnis	44
3.6.1 Berater als Beobachter	44
3.6.2 Selbstverantwortung	45
3.6.3 Gleichwertigkeit	45
3.6.4 Ermutigung	45
3.6.5 Mitbewegung	46

3.6.6 Veränderung.....	47
3.6.7 Abweichung im Beratungsverständnis.....	48
3.6.8 Übereinstimmung im Beratungsverständnis	48
4. Systemische Interventionen im Kontext der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung.....	49
4.1 Individualpsychologische Lebensstilerarbeitung.....	49
4.2 Geeignete systemischen Interventionen im Kontext der individual-psychologischen Lebensstilerarbeitung.....	53
4.2.1 Gemeinsame Zielsetzungen.....	54
4.2.2 Wirklichkeitskonstruktionen hinterfragen.....	56
4.2.3 Möglichkeitskonstruktionen hinterfragen	59
4.3 Verbindung von systemischen Interventionen mit der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung.....	61
5. Zusammenfassung und Ausblick	67
5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse zu den Leitfragen.....	67
5.2 Kritische Würdigung der Arbeit	68
5.3 Akademischer Ausblick.....	69
5.4 Persönliches Fazit und Schlusswort.....	70
Literaturverzeichnis.....	71
Eidesstattliche Erklärung.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Vorbemerkung

Damit der Text besser lesbar ist, wird in dieser Arbeit nur die männliche Form gebraucht. Sofern der Zusammenhang nichts anderes nahelegt, sind immer beide Geschlechter gemeint. Für Zitate gilt dies nicht.

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Übereinstimmungen des Persönlichkeitsbegriffs	23
Tabelle 2: Übereinstimmungen des Lebensstilbegriffs	32
Tabelle 3: Übereinstimmungen beim Verständnis des Gemeinschaftsgefühls	37
Tabelle 4: Übereinstimmungen beim Verständnis der Zirkularität	41
Tabelle 5: Übereinstimmungen des Problemverständnisses	43
Tabelle 6: Übereinstimmungen des Beratungsverständnisses	48
Tabelle 7: Übereinstimmungen der Zielsetzungen	55
Tabelle 8: Systemische Interventionen zur Wirklichkeitskonstruktion	59
Tabelle 9: Systemische Interventionen zur Möglichkeitskonstruktion	60

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Individuum nach Alfred Adlers Verständnis unter Bezug auf „Luhmann und Maturana“	17
Abbildung 2: Interventionsraum im systemischen und individualpsychologischen Beratungsansatz	56
Abbildung 3: Systemische Ansätze in der Individualpsychologie	67
Abbildung 4: Systemische Interventionen im Kontext der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung	68

1. Einleitung

1.1 Ausgangspunkt der Forschung

War Alfred Adler seiner Zeit voraus?¹ Die Entwicklung der Erkenntnis- und Systemtheorie bestätigt in mancher Hinsicht Adlers individualpsychologische Ansätze. Alfred Adler wird von manchen Autoren als Vorläufer der systemorientierten Sichtweise verstanden (vgl. Schlippe/ Schweitzer 2007, 18).

Adler starb 1937 im Alter von 67 Jahren und gehörte zu den Medizinern, die Anfang des 20. Jahrhunderts ihren Patienten „weniger auf die naturwissenschaftliche Medizin gestützt, [sondern] mehr auf der allgemeinen Menschenkenntnis aufbauend“ (Kornbichler 2007, 22) begegneten. Erst in den 70er und 80er Jahren veränderte sich allgemein die Sichtweise auf den Erkenntnisprozess und das Verständnis von psychischen Systemen u.a. durch Luhmann, Maturana und Foerster. Einige dieser systemtheoretischen und konstruktivistischen Ansätze finden sich in den individualpsychologischen Grundannahmen.

Der Masterstudiengang „Systemische Beratung“ an der Technischen Universität unterstützt eine Auseinandersetzung mit verschiedenen Beratungsansätzen und ihren Ausgangspunkten. Die Entdeckung von Gemeinsamkeiten zwischen grundlegenden Aussagen Adlers und mancher Erkenntnis- und Systemtheoretiker steht am Anfang dieser Untersuchung. Erwähnenswert ist z.B. von Alfred Adler die „goldene Regel der Individualpsychologie ‚Alles kann auch anders sein‘“ (Adler 1983, 126). Ähnliches betont Luhmann, wenn er vom blinden Fleck jeder Beobachtung redet (vgl. Schuld 2003, 51), und Foerster in seiner Aussage: „Die Umwelt, so wie wir sie wahrnehmen, ist unsere Erfindung“ (Foerster in Watzlawick 1997, 40).

Mir persönlich, dem Autor dieser Arbeit, begegneten die Ansätze der Individualpsychologie und der systemischen Beratung in getrennten Weiterbildungsgängen. Die Vertiefung eines Ansatzes zwingt erst einmal zu einer klaren Abgrenzung. In der Ausübung einer professionellen Tätigkeit als Berater kann aber Wissen und Erfahrung verschiedener sich bereichernder Ansätze nach Wirksamkeit und Passung eines Beratungsprozesses sinnvoll kombiniert werden. Ein solches Beratungsverständnis folgt

¹ „Adler war eben seiner Zeit fünfzig Jahre voraus. Wir, die wir lange genug aushalten konnten, genießen heute den Vorteil von unseren größeren Erfahrungen innerhalb einer therapeutischen und erzieherischen Orientierung, die auf ähnliche Voraussetzungen aufgebaut ist, wie sie Adler und seine Mitarbeiter in nun über sechzig Jahren entwickelt hatten.“ (Dreikurs 2002, 11f.)

ebenso wie die Forschung dieser Masterarbeit dem ethischen Imperativ von Heinz von Foerster: „Handle stets so, daß Du die Anzahl der Möglichkeiten vergrößerst!“ (Foerster in Simon 1997, 51). Diese Forschungsarbeit hat sich zum Ziel gesetzt, einen Raum zu eröffnen, der nicht von einer Abgrenzung, sondern von einer Bereicherung des individualpsychologischen und des systemischen Ansatzes bestimmt ist. Die Ergebnisse sollen für Berater, Studenten und Dozenten aus den systemischen und individualpsychologischen Fachbereichen von Nutzen sein.

1.2 Aktueller Forschungsstand

Die Literaturrecherche zum Thema dieser Arbeit zeigt, dass zwar vielseitige Primär- und Sekundärliteratur zum jeweiligen Themengebiet der Individualpsychologie und der Systemtheorie bzw. dem Konstruktivismus vorliegt, sich jedoch keine Werke finden, die Gemeinsamkeiten oder Abweichungen der Ansätze erörtern. Dieser Tatbestand ist gerade deshalb erstaunlich, da die Individualpsychologie in ihrer Aktualität bemüht ist, den jetzigen wissenschaftlichen Kenntnisstand zu berücksichtigen, jedoch nur in einzelnen Fachartikeln auf die neueren Entwicklungen der Systemtheorie und des Konstruktivismus eingegangen wird. Desgleichen sieht der systemische Beratungsansatz sich zwar als Weiter- und Neuentwicklung von früheren Beratungsansätzen, thematisiert jedoch kaum Ansätze der Vordenker und deren übereinstimmende Grundannahmen. Demzufolge leistet diese Forschungsarbeit ihren Anteil an der Untersuchung von Gemeinsamkeiten beider Ansätze.

1.3 Forschungsfragen

Diese Forschungsarbeit beschäftigt sich mit der Arbeitshypothese, dass *systemische Ansätze in der Individualpsychologie nach Alfred Adler* zu finden sind. Zuerst werden grundlegende Annahmen der Systemtheorie und des Konstruktivismus herausgearbeitet und in Bezug auf Gemeinsamkeiten mit der Individualpsychologie untersucht. Somit wird der Fokus auf eine Schnittmenge der beiden Ansätze gelenkt im Wissen, dass ebenso Abweichungen zu finden sind. Daraus ergibt sich die erste Leitfrage:

I. *Welche systemtheoretischen und konstruktivistischen Ansätze finden sich in der Individualpsychologie nach Alfred Adler?*

Folgende Teilfragen lassen sich zur ersten Leitfrage entwickeln:

1. *Bei welchen individualpsychologischen Kriterien lassen sich im Verständnis von Alfred Adler systemtheoretische und konstruktivistische Ansätze erkennen?*

2. *Worin bestehen die Übereinstimmungen dieser individualpsychologischen Kriterien mit der Systemtheorie und dem Konstruktivismus?*

Auf Grundlage der in der ersten Leitfrage herausgearbeiteten Gemeinsamkeiten folgt die zweite Leitfrage:

II. *Inwieweit können systemische Interventionen mit der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung verbunden werden?*

Folgende Teilfrage ergibt sich zur zweiten Leitfrage:

3. *Welche Gemeinsamkeiten lassen sich in der Grundlage, der Zielsetzung und der methodischen Anwendung von systemischen Interventionen und der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung finden?*

1.4 Wissenschaftliche Forschungsmethode und Aufbau der Forschungsarbeit

Die Beantwortung der konkreten Fragestellungen findet anhand einer Analyse der Literatur aus dem systemtheoretischen bzw. konstruktivistischen, dem individualpsychologischen und systemischen-therapeutischen Bereich statt. Hierbei finden in Bezug auf die Systemtheorie und dem Konstruktivismus Werke von Bateson, Fagen, Foerster, Glaserfeld, Hall, Kelly, Luhmann, Maturana, Simon, Spencer-Brown, Varela und Watzlawick ihre Anwendung für die Beantwortung der Forschungsfragen. Grundlage für die Untersuchung des individualpsychologischen Ansatzes bietet vor allem die Primärliteratur von Adler und die weiterführende Literatur von Ackerknecht, Ansbacher, Antoch, Brandl, Branke, Bruder, Brunner, Dreikurs, Gfäller, Kornbichler, Schmidt, Schoenaker, Titze und Wiegand. In Bezug auf den Ansatz der systemischen Beratung greift diese Forschungsarbeit auf die Literatur von Bamberger, Kriz, Schlippe und Schweitzer zurück.

Das Forschungsdesign entspricht einem systematischen und theoriegeleitetem Vorgehen, indem zuerst eine Strukturierung der Grundannahmen in der systemtheoretischen und konstruktivistischen Literatur vorgenommen wird. Auf dieser Grundlage wird der systemische Beratungsansatz dargelegt. Zur Vorbereitung der genauen Untersuchung des individualpsychologischen Ansatzes werden die Entwicklung der Individualpsychologie durch Alfred Adler erläutert und grundlegende Begriffe erklärt. Daraufhin entfaltet sich eine Analyse der Primärliteratur Alfred Adlers und der individualpsycho-

logischen Sekundärliteratur im Hinblick auf systemtheoretische bzw. konstruktivistische Ansätze zur Beantwortung der ersten beiden Teilfragen. Hierbei besteht das Ziel, die bis heute nur teilweise beschriebenen Gemeinsamkeiten der verschiedenen Ansätze aufzuzeigen.

Im zweiten Abschnitt der Arbeit wird zuerst die individualpsychologische Lebensstilanalyse erläutert. In einem nächsten Schritt werden Übereinstimmungen von systemischen Beratungsinterventionen mit der Lebensstilerarbeitung aufgezeigt. Zuletzt wird die Verbindung von geeigneten systemischen Interventionen mit der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung anhand von Fallbeispielen vorgestellt.

Zum Abschluss der Arbeit werden die Ergebnisse zusammengefasst und kritisch beleuchtet. Dem folgt ein Ausblick auf eine mögliche Fortsetzung der Untersuchungen.

Die Nachvollziehbarkeit der Ergebnisse erfolgt anhand der qualitativen Sozialforschung, insbesondere der qualitativen Inhaltsforschung (vgl. Mayring 2002), da die Literatur unter hermeneutischen Gesichtspunkten untersucht wird und der bedeutungsvolle Hintergrund sinnvoll miteinbezogen wird. Alfred Adler beschreibt seine Erkenntnisse vor dem Hintergrund des historischen Kontextes, dem damaligen Kenntnisstand der Wissenschaften und vor allem ausgehend von seinen persönlichen und beruflichen Erfahrungen. Dieser subjektive Ausgangspunkt Alfred Adlers findet in der Forschung eine Berücksichtigung und dient somit dem qualitativen Denken. Während der Literaturrecherche wird auf Offenheit gegenüber der Fragestellung geachtet, um Neues zu entdecken und nicht nur bisherige Kenntnisse zu bestätigen. Ein solches Forschungsdesign zielt auf Nachvollziehbarkeit, Reliabilität und Validität der Ergebnisse. Die Literatursuche wurde in verschiedenen wissenschaftlichen Katalogen mit folgenden Begrifflichkeiten vorgenommen: Alfred Adler, Individualpsychologie, Konstruktivismus, systemisch und Systemtheorie.

1.5 Eingrenzung der Forschung

Diese Masterarbeit beschäftigt sich mit den Übereinstimmungen zwischen dem systemtheoretischen bzw. konstruktivistischen und dem individualpsychologischen Ansatz. Es wird deshalb nur vereinzelt auf ermittelte Abweichungen hingewiesen. Zur besseren Veranschaulichung werden im zweiten Teil der Forschung ausgewählten systemischen Interventionen und eine individualpsychologischen Methode konkretisiert.

Schwerpunkt dieser Arbeit ist die Untersuchung der Primär- und Sekundärliteratur. Eine empirische Forschung würde den zeitlichen Rahmen dieser Masterarbeit überschreiten.

2. Einordnung der Fragestellung in den wissenschaftlichen Kontext

Dieses Kapitel gibt zunächst einen Überblick zu den systemtheoretischen und konstruktivistischen Grundannahmen. Anschließend wird der systemische Beratungsansatz und die individualpsychologische Theorie im Hinblick auf die zuvor dargestellten Grundannahmen erläutert.

2.1 Begriffsbestimmungen des systemischen Ansatzes

Eine Grundlage der wissenschaftlichen Forschung bietet die neuere disziplinübergreifende Erkenntnistheorie und die soziologische Systemtheorie. Geprägt wurden diese Theorien insbesondere von Gregory Bateson (1904-1980), Georg A. Kelly (1905-1967), Heinz von Foerster (1911-2002), Ernst von Glasersfeld (1917-2010), Paul Watzlawick (1921-2007), Georg Spencer-Brown (geb. 1923), Niklas Luhmann (1927-1998), Humberto Maturana (geb.1928) und Francisco Varela (1946-2001).

Der Konstruktivismus ist für den erkenntnistheoretischen Grundrahmen bestimmend und befindet sich auf der Linie von Kants These, dass „der Verstand seine Gesetze nicht aus der Natur schöpft, sondern sie ihr vorschreibt, daß also jede Theorie immer auch eine Theorie des Beobachters, des Forschers“ (Schlippe/ Schweitzer 2007, 88) sei. Batesons konstruktivistischer Ansatz beschreibt den Erkenntnisprozess als von einem Beobachter getroffene Unterscheidungen (vgl. Bateson 1985). Ebenso betont Kelly die schöpferische Aktivität des Menschen im Erkennen (vgl. Ameln 2004). Foerster als Begründer der Kybernetik zweiter Ordnung nennt den Erkenntnisprozess einen rekursiven Errechnungsprozess², in dem Beschreibungen in Zuordnungen betrachtet werden (vgl. Foerster in Watzlawick 1997). Glasersfeld sieht den Menschen während seiner Konstruktion der Wirklichkeit maßgeblich von der Viabilität (Gangbarkeit) bzw. der Passung als adaptiven Mechanismus geleitet, der es dem Menschen ermöglicht, sich in der Welt zu bewegen (vgl. Glasersfeld in Watzlawick 1997). Mit der Theorie der „Laws of Forms“ legt Spencer-Brown eine weitere Grundlage des Konstruktivismus, die Luhmann aufnimmt, indem er den blinden Fleck jeder Beobachtung in seiner Theorie fortführt (vgl. Schuld 2003). Die gemeinsame Grundüberzeugung (vgl. Ameln 2004) besteht darin, dass Wirklichkeit als aktive Erkenntnisleistung verstanden werden kann,

² Ausgehend vom lateinischen Wort „com-putare“ (= zusammen-überlegen) meint Foerster mit „errechnen“, Dinge im Zusammenhang zu betrachten (vgl. Foerster in Watzlawick 1997, 45).

die auf einer subjektiven „Wahrgebung“³ beruht und nicht anhand einer objektiven Realität überprüft werden kann.

Die Anfänge der Systemtheorie liegen in der Beschreibung eines Systems als einem aus Elementen zusammengesetzten Ganzen, das aufgrund der Relationen der Elemente spezifisch strukturdeterminiert ist (vgl. Hall/ Fagen 1956). Maturana charakterisiert ein solches System erstmalig mit dem Begriff der Autopoiese⁴. Die von Maturana und Varela dargelegten Theorien zur operationalen Geschlossenheit, der Strukturdeterminiertheit und der strukturellen Kopplung (vgl. Maturana/ Varela 1991) bestimmen das systemtheoretische Gedankengut. Die operationale Geschlossenheit besteht in der unabhängigen Reproduktionsfähigkeit des Lebewesens und führt damit zur Strukturdeterminiertheit. Die Austauschbeziehung zur Umwelt wird als strukturelle Kopplung bezeichnet. Dieses Konzept überträgt Luhmann auf seine Überlegungen zu sozialen Systemen (vgl. Luhmann 1984) und führt er u.a. die Komplexreduktion, den Sinnbegriff und einen neuen Kommunikationsbegriff ein. Maßgeblich für die Komplexreduktion sind die Selektion von Verknüpfungen der Elemente und die Systemstrukturierung. Mit dem Sinnbegriff kennzeichnet er die Unterscheidung zwischen dem Gewählten von dem noch Möglichen. Kommunikation besteht für Luhmann im „Prozessieren von Selektionen“ (ebd., 194).

Die Verbindung zwischen der neueren Erkenntnistheorie, insbesondere dem Konstruktivismus, und der Systemtheorie bieten die Grundlage für diese Forschung.

2.2 Begriffsbestimmungen des systemischen Beratungsansatzes

Die dargelegten Grundannahmen der Erkenntnis- und Systemtheorie finden ihren Niederschlag im systemischen Beratungsansatz. Durch die Vielzahl der Hypothesen und Erklärungen dieser Theorien entwickelten sich verschiedene systemische Beratungsmodelle (vgl. Schlippe/ Schweitzer 2007, 23). Gemeinsam ist das Verständnis der Wirklichkeitskonstruktion basierend auf Spencer-Browns Theorie des Unterscheidens und Bezeichnens als „doppelte Unterscheidung“ (Simon 2014, 12). Diese vollzieht sich, indem ein Beobachter eine Unterscheidung in einem Phänomenbereich einer zweiten Unterscheidung im Bereich der Zeichen zuordnet, wie z.B. ‚Krankheit‘, ‚Gesundheit‘. Das Setzen von Unterscheidungen entwickelt eine innere Landkarte über die Welt und

³ Gunter Schmidt verändert den Begriff „Wahrnehmung“ in „Wahrgebung“ (vgl. Bamberger 2010, 19).

⁴ Autopoiese bezeichnet die selbstreproduzierende Operationsweise eines Systems.

bietet eine „Möglichkeit des Begreifens“ (Schlippe/ Schweitzer 2007, 87). Maturana drückt diese These in folgendem Satz aus: „Alles, was gesagt wird, wird von einem Beobachter gesagt“ (Maturana 1982, 34). Gerade deshalb sollte der Erkenntnisprozess in seiner „Wechselwirkung zwischen einem erfahrenden System und einem zu erfahrenden System“ (Schlippe/ Schweitzer 2007, 87) berücksichtigt werden. In einem solchen Unterscheidungsprozess misst ein Beobachter den jeweiligen Seiten einer Form einen bestimmten Wert zu (vgl. Spencer-Brown 1969, 18), der von der Vorstellung eines Soll-Zustands abhängig ist. Durch eine solche Bewertung werden einige kognitive Konstruktionen wiederholt und andere vermieden, jeweils beeinflusst von einem ausgewählten Ziel, dem sie dienen (vgl. Glaserfeld in Watzlawick 1997, 31). In der systemischen Beratung kann diese Wertvorstellung des Klienten dadurch berücksichtigt werden, dass nach Unterschieden gefragt wird. Außerdem gehen systemische Verfahren davon aus, dass durch die getroffene Unterscheidung in jeder Beobachtung ein blinder Fleck vorliegt. Diese Perspektivenabhängigkeit wird z.B. in zirkulären Fragen genutzt (vgl. Ameln 2004, 163). Das Axiom der operationalen Geschlossenheit, wie es Maturana formuliert, verändert das Interventionsverständnis im systemischen Beratungsansatz. Nicht mehr die planbare Beeinflussung von Systemen steht im Vordergrund, sondern die Anregung, Irritation oder Perturbation⁵ von Systemen soll zu selbstorganisiertem Lernen verhelfen (vgl. ebd., 83). Ein solches Verständnis wird durch Luhmanns Begriff des ‚Blinden Fleckes‘ weitergeführt, da eine Kontrastierung der Selbstbeobachtung des Klienten mit der Perspektive der Fremdbeobachtung als Beobachtung zweiter Ordnung diesen blinden Fleck aufdecken kann (vgl. ebd., 191).

Die „personenorientierte Systemtheorie“ (Schlippe/ Schweitzer 2007, 77) will die Voraussetzung für den Klienten schaffen, „sich von sich selbst, vom bloßen Sein im unmittelbaren Hier-und-Jetzt zu distanzieren und auf sich selbst zurückzublicken“ (ebd., 76). Ihr ist es wichtig, dass ein Beratungsprozess „etwas Neues einführt, einen ‚Unterschied, der einen Unterschied macht‘“ (ebd., 77). Stirling spricht in einer neueren Unterscheidung von vorwiegend gegenwartsbezogenen, vorwiegend vergangenheitsbezogenen und vorwiegend zukunftsbezogenen Verstehens- und Therapieansätzen (vgl. Ameln 2004, 207).

⁵ Der Begriff ‚Perturbation‘ bezeichnet „Zustandsveränderungen in der Struktur eines Systems, die von Zuständen in dessen Umfeld *ausgelöst*“ (Maturana/ Varela 1991, 27) werden.

Die Auswirkungen des konstruktivistischen und systemtheoretischen Denkens auf eine Beratung können folgendermaßen zusammengefasst werden:

- dem Prozess der Bedeutungszuschreibung wird eine große Wichtigkeit zugemessen,
- ein kausal-mechanistisches Verständnis von Wirklichkeit wird zugunsten eines zirkulären Wirklichkeitsverständnisses überwunden,
- nicht die planbare Beeinflussung, sondern eine Anregung zum eigenen Überprüfungsprozess der Wirklichkeitskonstruktion steht im Vordergrund und
- die Selbstregulationsfähigkeit eines Systems wird genutzt.

2.3 Entwicklung und Begriffsbestimmungen der Individualpsychologie

Alfred Adler wird 1870 in Wien als Sohn des jüdischen Getreidehändlers Leopold Adler und seiner Frau Pauline geboren (vgl. Kornbichler 2007). 1895 schließt er sein Medizinstudium ab und praktiziert zunächst als Augenarzt und später als Allgemeinmediziner in eigener Praxis. Seit 1902 nimmt Adler an der von Freud initiierten Mittwoch-Gesellschaft teil. Im Jahr 1911 gründet Adler jedoch in Abgrenzung zu Freud den ‚Verein für Freie Psychoanalyse‘. Dieser wird 1913 in ‚Verein für Individualpsychologie‘ umbenannt. Angesichts der nationalsozialistischen Bedrohung wandert Adler 1935 in die USA aus. Im Jahr 1937 stirbt er während einer Vortragsreise in Schottland.

Adler veröffentlicht verschiedene Schriften mit dem Ziel, „dem breitesten Leserkreis die unerschütterlichen Grundlagen der Individualpsychologie und ihren Wert für die Menschenkenntnis, zugleich auch ihre Bedeutung für den Umgang mit Menschen und für die Organisation des eigenen Lebens zu zeigen“ (Adler 1974, 17).

Nach Hellgardt haben folgende philosophische Grundlagen in der Individualpsychologie ihren Niederschlag gefunden (vgl. Schmidt 1989, 45f.):

- die Auffassung des Menschen als Gemeinschaftswesens,
- das teleoanalytische Prinzip, nach dem das Leben einem Ziel bzw. Zweck folgt,
- das Ganzheitsprinzip bzw. die Unteilbarkeit des Menschen⁶, da Adlers Analyse immer auf das Ganze abhebt und
- die „Poiesis“ bzw. die schöpferische Kraft des Menschen.

Adler steht Kants erkenntnistheoretischem Ansatz nahe, denn er kritisiert eine eindeutige tiefenpsychologische Erkenntnis und zeigt ihre Subjektivität auf (vgl. ebd., 47). Er

⁶ Der Begriff „Individuum“ leitet sich von dem lateinischen Begriff „individere“ = „unteilbar“ ab.

vertritt die Meinung, dass die Ganzheit und die Lebensziele einer Person „sich nicht auf objektive Realität gründen, sondern auf der subjektiven Ansicht des Individuums von den Lebensstatsachen“ (Adler 1997a, 7). 1912 führt Adler in diesem Zusammenhang den Begriff der Apperzeption, der inneren Wahrnehmung ein (vgl. Brunner/ Titze 1995, 35f.). Mit diesem Begriff verdeutlicht Adler, dass die subjektive Wahrnehmungsweise und die aktive Gestaltung des Wahrgenommenen den individuellen Lebensstil bzw. die persönlichen Überzeugungen eines Menschen prägen.

Im Gegensatz zur Psychoanalyse steht für Adler ein Verständnis „des leiblich-seelisch-geistigen Ganzheitsgefühls (Identitätsgefühls) der menschlichen Persönlichkeit“ (Schmidt 1989, 46) im Vordergrund und nicht die Teilbarkeit der Person in Es, Ich und Über-Ich. Insofern versteht sich die individualpsychologische Analyse als eine „hermeneutische Operation (in die sich der Analytiker miteinbezogen weiß)“ (ebd., 54). Adler schlägt deshalb vor, den Menschen einerseits als Ganzes in seiner Individualität zu betrachten und andererseits von Teilphänomenen auf ein Ganzes zu schließen (vgl. Brunner 1998, 232). Die Individualität des Menschen betont zudem für Adler „die letztlich irrationale Einmaligkeit der individuellen Stellungnahme, die Subjektivität der Persönlichkeit“ (Schmidt 1989, 60).

In seinem individualpsychologischen Ansatz ergänzt Adler die bis dahin herkömmliche Anlage-Umwelt-Theorie durch ein für die Entwicklung des Menschen entscheidendes Prinzip, nämlich der schöpferischen Kraft (vgl. ebd., 66). Diese „schöpferische Kraft, die in jedem Lebewesen verankert ist“ (Adler 1993, 163), bewirkt die Einheit der Persönlichkeit.

Der Begriff des Lebensstils umfasst die Aktivität des Individuums, seine Einheit und Einmaligkeit, die Zielgerichtetheit und die subjektive Bestimmung von Handlungen (vgl. Brunner/ Titze 1995, 281-291). Im Laufe der Jahre benutzt Adler verschiedene Begriffe, um diese Aspekte auszuführen. Zu Beginn zeigt er mit dem Begriff des Leitbildes vor allem auf, dass ein Mensch „einen einheitlichen fixen Punkt außerhalb seiner selbst gefunden“ (Adler 1972, 66) hat, den er zielgerichtet anstrebt. Später verwendet Adler gleichbedeutend mit dem Begriff des Leitbildes den Ausdruck Leitlinie, um der Gefahr der Verdinglichung entgegenzuwirken und die Bewegungslinie einer einheitlichen Persönlichkeit hervorzuheben. In einigen Schriften gebraucht Adler andere Ausdrücke für den gleichen Sachverhalt: Lebensplan, Lebenslinie und Bewegungslinie

(vgl. Brunner/ Titze 1995, 283f.). Seit 1929 zieht Adler jedoch allen bisherigen Beschreibungen den Begriff Lebensstil vor (vgl. ebd., 285).

Das Verständnis des individualpsychologischen Begriffs Gemeinschaftsgefühl erschließt sich für Adler aus der Notwendigkeit des menschlichen Zusammenlebens (vgl. Schmidt 1989, 64). Das Gemeinschaftsgefühl meint die im Menschen angelegte Möglichkeit, die es zu entfalten gilt. Im Konzept des Gemeinschaftsgefühls weist Adler darauf hin, wie wichtig „es für die seelische Gesundheit des Menschen sei, sich als ein Teil des Ganzen zu empfinden und sich damit zugehörig zu betrachten“ (Brunner 1998, 232).

Aus einem „Gefühl für die Logik des menschlichen Zusammenlebens“ (Adler in Brunner/ Titze 1995, 280) folgen für Adler drei Lebensaufgaben. In diesen Lebensaufgaben muss ein Mensch für die sozialen Beziehungen zu anderen Menschen, das Problem der Tätigkeit und den Umgang mit intimen Beziehungen Verantwortung übernehmen.

Die Individualpsychologie wird von einer finalen bzw. teleologischen Theorie geleitet. Das finale Verstehen erklärt menschliches Erleben und Handeln aus den jeweiligen individuellen Zielen heraus und nicht aufgrund eines Trieblebens wie in der klassischen Psychoanalyse oder ausgehend von Konditionierungen wie in der klassischen Verhaltenstherapie (vgl. Brunner/ Titze 1995, 156). Deshalb wird in der Individualpsychologie stärker die Finalität im Gegensatz zur Kausalität betrachtet. Ein Geschehen wird von der Ziel- und Zweckhaftigkeit und seiner zweckvollen Wirksamkeit her verstanden. „Der Zweck als Ursache, die [...] *causa finalis* bestimmt ein Geschehen durch ein vorausgesetztes Ziel“ (Schmidt 1989, 71). In der Beratung soll die Veränderung dieser Ziele gefördert werden (vgl. Dreikurs 2002, 13).

Der individualpsychologische Beratungsansatz kommt einer phänomenologischen Betrachtungsweise nahe und will „statt zu einer konstruierten Theorie über den Menschen, ‚zu den Sachen selbst‘, zur Selbsterfahrung des Menschen führen“ (Schmidt 1989, 41). Da für Alfred Adler die „Menschen in kommunikative Strukturen und personale Verhältnisse eingebunden“ (Kornbichler 2007, 82) sind, sieht er den Berater „nicht als ‚objektiven Spiegel‘, sondern als engagierten Gesprächspartner, der dem Patienten in einem interaktiven Prozess das Verständnis seiner seelischen Wirkungszusammenhänge erschließen hilft“ (ebd., 82). Sein Beratungsansatz wird vom Prinzip der Mit-Bewegung bestimmt, da für Adler jeder Mensch einem zielgerichtetem Bewegungsgesetz, dem Lebensstil folgt. Diese Mit-Bewegung des Beraters motiviert einerseits zur empathischen

Bewegung mit der Selbstbewegung des Klienten und andererseits zur Unterscheidung zwischen diesen Bewegungen (vgl. Brunner/ Titze 1995, 65).

Eine individualpsychologische Beratung geht somit von folgendem Menschenverständnis aus: Der Mensch ist ein soziales Lebewesen, das sich als psychische Einheit in einer von ihm selbst gewählten Richtung bewegt. In Übereinstimmung mit seinem final ausgerichteten Lebensstil löst er seine Lebensaufgaben entsprechend der Entwicklung seines Gemeinschaftsgefühls. Er kann sich ändern und braucht dazu Ermutigung (vgl. Schoenaker/ Schoenaker 1975, 10).

3. Systemische Ansätze in der Individualpsychologie

Ausgehend von den einzelnen Begriffsbestimmungen innerhalb des systemtheoretischen bzw. konstruktivistischen Ansatzes, des systemischen Beratungsverständnisses und der individualpsychologischen Grundlagen wird die erste Forschungsfrage in diesem Kapitel beantwortet: *Welche systemtheoretischen und konstruktivistischen Ansätze finden sich in der Individualpsychologie nach Alfred Adler?*

Einleitend werden einige Annahmen der Individualpsychologie im Zusammenhang des systemtheoretischen und konstruktivistischen Ansatzes erläutert, die eine Übereinstimmung erkennen lassen, um die erste Teilfrage zu berücksichtigen: *Bei welchen individualpsychologischen Kriterien lassen sich im Verständnis von Alfred Adler systemtheoretische und konstruktivistische Ansätze erkennen?*

Die Auswahl der individualpsychologischen Annahmen erfolgt zum einen aufgrund der Häufigkeit der Nennung innerhalb der individualpsychologischen Literatur. Zum anderen wird von Entsprechungen in der Herleitung der individualpsychologischen Theorien Adlers und heutiger konstruktivistischer und systemtheoretischer Annahmen ausgegangen.

In der einzelnen Betrachtung der Begriffsbestimmungen wurde deutlich, dass Alfred Adler in seinem individualpsychologischen Persönlichkeitsverständnis dem Konstruktivismus sehr nahe steht. Im Folgenden werden vergleichbare Begriffe und Annahmen benannt.

Adler versteht den Menschen als unteilbare Ganzheit und folgt dabei der Lehre des Holismus. Unter Holismus versteht Adler die Anerkennung der Einheit der Person in der Ausrichtung auf Lebensziele (vgl. Brunner/ Titze 1995, 227f.). Dieses Verständnis von **Persönlichkeit**, wie er es beschreibt, wird in der Systemtheorie „Systemstruktur“ genannt und entspricht dem Verständnis eines psychischen Systems (vgl. Branke 1996, 206) als ein aus Elementen zusammengesetztes Ganzes (vgl. Hall/ Fagen 1956). Deshalb lassen sich bei Adler deutlich Ansätze eines Systemmodells erkennen.

Besonders im Verständnis der Apperzeption führt Adler die aktive Anpassung der Wahrnehmung eines Menschen an seine Umwelt aus. Aus dieser Anpassung an die Umwelt ergibt sich für Adler die leitende Fiktion eines Menschen. Diese nennt Adler später den individuellen **Lebensstil**. In ihm sind die Deutungs- und Verständnismuster eines Menschen gegenüber erlebten Situationen zusammengefasst. Unter systemtheoretischen Gesichtspunkten entspricht das Verständnis des Lebensstils der System-

organisation und den von Luhmann gebrauchten Aspekt des Sinnattraktors (vgl. Schuld 2003, 29), da auch hier von einem relativ stabilem kognitiven Schema ausgegangen wird, das eine Person entwickelt (vgl. Schlippe/ Schweitzer 2010, 9f.).

Grundlage des Lebens ist für Adler die Beziehung des Menschen innerhalb einer Gemeinschaft als soziales Wesen. Er betrachtet das Individuum immer wieder in seinem sozialen Bezug und in seinem **Gemeinschaftsgefühl**. Diese Grundlage kommt der strukturellen Kopplung in der Systemtheorie nahe, da ein System und seine Umwelt sich gegenseitig bedingen und doch jedes System operational geschlossen ist (vgl. Maturana/ Varela 1991, 85-90).

Adler versteht die finale Entwicklung eines Menschen mit einem Zugehörigkeitsgefühl innerhalb eines Beziehungssystems verknüpft. Im individualpsychologischen Kriterium der **Finalität** bzw. der „causa finalis“ ist ein Verständnis der Zirkularität zu erkennen, das in der Systemtheorie als ein Prozess der wechselseitigen Beeinflussung von Elementen verstanden wird (vgl. Schlippe/ Schweitzer 2007, 93). In dem teleologischen Prinzip fließt ebenfalls der Gedanke der Wirkung bzw. der Wechselwirkung eines Gedanken, Gefühls und einer Handlung mit ein. Adler betont: *„wir sind nicht in der Lage zu denken, zu fühlen, zu wollen, zu handeln, ohne daß uns ein Ziel vorschwebt“* (Adler 1997b, 21). Die Konzepte der Finalität und der Zirkularität bilden eine Gegenbewegung zur Kausalität.

Das Problem stellt für Adler häufig eine Wiederbelebung von bekannten Wahrnehmungen dar, die sich in der Haltung gegenüber der Umwelt ausgestaltet (vgl. Dreikurs 2002). Das individualpsychologische **Problemverständnis** geht von der Finalität der Symptome aus. Im systemischen Verständnis gelten Probleme ebenso als mögliche Lösungsversuche eines Menschen (vgl. Schlippe/ Schweitzer 2007). Die Übereinstimmung im Problemverständnis zeigt sich somit in der Annahme von der Zweckhaftigkeit eines Problems.

Adlers **Beratungsverständnis** ist gekennzeichnet von der begrenzten Wahrnehmung des Beraters. Deshalb plädiert er für die Gleichwertigkeit von Berater und Klienten (vgl. Adler 1993, 173-179). Die Ermutigung des Klienten ist für die individualpsychologische Beratung maßgeblich (vgl. u.a. Dreikurs 2002 u. Brandl 1980). Gleiches gilt für die systemische Beratung aufbauend auf der Systemtheorie und dem Konstruktivismus. Sie betont die gemeinsame Aufmerksamkeit auf die Wirklichkeitskonstruktion im Beratungssystem (vgl. Simon 2014). Die ressourcenfokussierte Rückmeldung im Sinne der

Ermutigung gilt z.B. in der lösungsorientierten Beratung als ein wichtiges Interventionselement (vgl. Bamberger 2010).

In dieser einleitenden Darstellung der Gemeinsamkeiten wird angedeutet, dass die Überschneidung der beiden Ansätze von einem ähnlichen Wirklichkeitsverständnis herührt, das in seinem Ursprung auf Kant zurückgeht und jeweils weiterentwickelt wurde. In den verschiedenen wissenschaftlichen Theorien werden zwar verschiedene Begriffe gebraucht, die jedoch in mancher Hinsicht das gleiche Phänomen beschreiben. Dieses ergibt sich aus unterschiedlichen Kontexten der Theorien, die sich aus einem historischen Zusammenhang und der Zuordnung zu verschiedenen Wissenschaftsbereichen ergeben.

Ausgehend von diesem kurzen Überblick der systemtheoretischen und konstruktivistischen Ansätze in der Individualpsychologie nach Alfred Adler wird zur Beantwortung der zweiten Teilfrage: *Worin besteht die Übereinstimmung dieser individualpsychologischen Kriterien und der Systemtheorie bzw. dem Konstruktivismus?*, auf die folgenden Begriffe der Individualpsychologie eingegangen: Persönlichkeit, Lebensstil, Gemeinschaftsgefühl, Finalität, Problemverständnis und Beratungsverständnis.

3.1 Persönlichkeitsverständnis

Der individualpsychologische Persönlichkeitsbegriff wird auf Gemeinsamkeiten mit dem konstruktivistischen und systemtheoretischen Ansatz überprüft.

„Persönlichkeit ist für Adler vornehmlich der Ausdruck für die auch gefühlsmäßig [...] reflektierte Fähigkeit zu einheitlicher Selbstbestimmung und schöpferischer Entwicklung der Individualität des Menschen in seiner geschichtlichen und sozialen Einmaligkeit und individuellen Fähigkeiten zu wert- und selbstwertbewußter Kreativität, Selbstbesinnung und Verantwortlichkeit“ (Hellgardt in Brunner/ Titze 1995, 367)

So erläutert Hellgardt als Individualpsychologe den Persönlichkeitsbegriff.

3.1.1 Einheit und Ganzheit der Persönlichkeit

Adler setzt die Einheit und Ganzheit der Persönlichkeit voraus und versteht jede Handlung eines Menschen als Ausdruck seiner Gesamtpersönlichkeit. Sie ergibt sich durch eine einheitliche Ausrichtung auf die subjektiv-persönliche Anschauung der Wirklichkeit (vgl. Adler 1997a, 17f.). Diese Einheit der Persönlichkeit ist für Adler in jedem Menschen angelegt und wird durch die Individualität repräsentiert. „Das Individuum ist mithin sowohl Bild wie Künstler“ (Adler 1997a, 7).

Adlers einheitliches Verständnis von Individualität findet sich gleichwohl in Halls Systemverständnis wieder, der ein System als ein Ganzes auffasst, das aus einer Menge von Elementen und deren Relationen besteht, die eine spezifische Systemstruktur ausmachen (vgl. Ameln 2004, 3).

Der Mensch gestaltet seine eigene Persönlichkeit wie ein unvollkommener Handwerker. Die Entwicklung der Einheit als ein Zusammenspiel von einzelnen Handlungen nach individuellen Mustern beginnt schon in der frühen Kindheit (vgl. Adler 1997a, 17).

Maturana spricht in diesem Zusammenhang von der Autopoiese, einem Selbstorganisationsprozess, in dem sich ein psychisches System selbst als unterscheidbare Einheiten erschafft (vgl. Simon 2015, 9 und Maturana/ Varela 1991, 56f.). Luhmann formuliert in seiner Systemtheorie ähnliches: „Eine Struktur besteht also [...] in der Einschränkung der im System zugelassenen Relationen“ (Luhmann 1984, 383). Dem Systemverhalten sind folglich Grenzen gesetzt, innerhalb derer Abweichungen möglich sind. Simons Sicht auf die Einheit der Persönlichkeit entspricht der Adlers, da für ihn eine Trennung von Denken und Fühlen nicht gegeben ist und der Mensch als psychosomatische Einheit beobachtet werden kann (vgl. Simon 2014, 19).

Systemtheoretische Ansätze werden also in der individualpsychologischen Annahme der Einheit und Ganzheit des Individuums gefunden.

Adler stellt sich ein Individuum nicht isoliert vor, sondern in der Verknüpfung mit seiner Umwelt. Es nimmt Anregungen von dort auf und beantwortet diese. Jeder Mensch verfüge über Möglichkeiten und Kräfte, „um den Organismus gegenüber der Umwelt oder im Bunde mit ihr zu sichern und sein Leben zu gewährleisten“ (Adler 1974, 29). Diesen Prozess beschreiben u.a. Maturana und Luhmann als selbstbezügliche Prozesse, die in einer Innen-Außen-Unterscheidung verwirklicht werden und eine Abgrenzung zur Umwelt bilden (vgl. Simon 2015, 9). Zudem wird die Verknüpfung des Individuums mit seiner Umwelt, so wie es Adler formuliert, in der Systemtheorie als eine wechselseitige Wirkung zwischen System und seiner Umwelt beschrieben, die sich dabei entsprechend ihrer strukturellen, autopoietischen Organisation verändert. Durch die strukturelle Kopplung wird nach Luhmann die Kluft zwischen Beobachter bzw. System und der beobachteten Umwelt überbrückt, da der Beobachter Unterscheidungen trifft, die in der Umwelt nicht enthalten sind (vgl. Luhmann 2004). Eine solche Suche wird nach Luhmann von dem Prinzip der Anschlussfähigkeit der Lebensprozesse geleitet

(vgl. ebd.). Maturana und Varela bezeichnen einen solchen dialogischen Veränderungsprozess „Strukturelle Kopplung“ (Maturana/ Varela 1991, 85).

Adlers Beschreibung der Verknüpfung zwischen einem Individuum und seiner Umwelt entspricht der strukturellen Kopplung vom psychischen System mit seiner Umwelt (siehe folgende Abbildung).

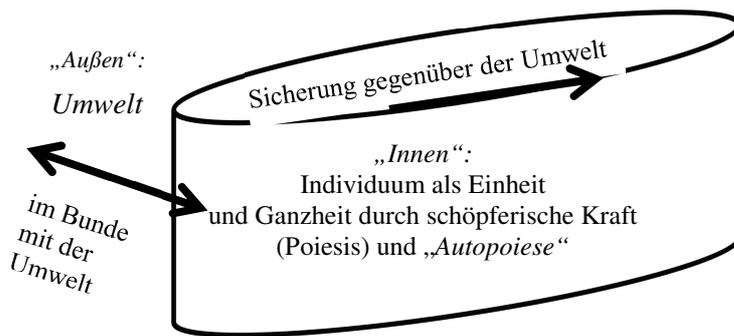


Abbildung 1: Individuum nach Alfred Adlers Verständnis unter Bezug auf „Luhmann und Maturana“ (in Anlehnung an Simon 2015, 12)

3.1.2 Schöpferische Kraft im Menschen

Diese Einheit der Persönlichkeit wird nach Alfred Adler durch eine individuell integrierende „schöpferischen Kraft [bewirkt], die in jedem Lebewesen verankert ist“ (Adler 1993, 163). Sie stellt in der Individualpsychologie einen wichtigen Aspekt der Ichorganisation dar, die sich unbewusst „in zahllosen dialektischen (Teil-)Prozessen bzw. hermeneutischen [...] Zirkeln in der Auseinandersetzung mit den Umweltbedingungen von selbst“ (Schmidt 1989, 66) entwickelt.

Humberto Maturana bezeichnet solche Prozesse als ‚autopoietisch‘ (von griechisch autos, ‚selbst‘, und poiesis, ‚schöpferische Tätigkeit‘, ‚Werk‘). Innerhalb einer psychischen Ich-Grenze stellt das Nervensystem einen Mechanismus miteinander vernetzter Kreisläufe zur Verfügung, die für die selbstorganisierte Bewahrung des Systems als Ganzes wesentlich ist (vgl. Maturana/ Varela 1991).

Adler bewertet diese schöpferische Kraft als wichtiges drittes Prinzip neben den Anlage- und Umweltfaktoren. Nach individualpsychologischer Sicht entscheidet das Individuum „im vermeintlichen Einklang mit seiner Umgebung, die es in seinem Sinn auffaßt und beantwortet [...] und entwickelt sein Bewegungsgesetz“ (Schmidt 1989, 66).

Foersters ethischer Imperativ betont diese schöpferische Kraft wie folgt: „Handle stehst so, dass die Anzahl der Möglichkeiten wächst!“ (Foerster 1993, 49).

Adler geht ebenfalls davon aus, dass jedes Suchen nach Lösungen die Phantasie in Gang setzt, „da man es dabei mit dem Unbekannten der Zukunft zu tun hat. Die schöpferische Kraft, der wir in der Kindheit die Schaffung des Lebensstils zuerkennen haben, ist weiter am Werk“ (Adler 1993, 148).

Im systemtheoretischen Konzept der Autopoiese und dem individualpsychologischen Annahme der Poiesis findet sich damit eine Gemeinsamkeit.

3.1.3 Irrtum und Probe der Wirklichkeit

Die Individualität der Persönlichkeit wird nach Adler stark von einer subjektiven Wirklichkeitskonstruktion bestimmt, da er annimmt, dass „wir nicht imstande sind, durch unsere Sinne Tatsachen, sondern nur ein subjektives Bild, einen Abglanz der Außenwelt zu empfangen“ (Adler 1993, 25f.). „Die begriffliche Vorstellung, die Auffassung einer Tatsache, ist niemals die Tatsache selbst“ (Adler 1997a, 7). Die Einsicht der Individualpsychologie besteht gerade darin, dass „das menschliche Seelenleben gern mit Irrtümern auf die Impulse der ökonomischen Grundlagen antwortet, denen es sich nur langsam entwindet. Unser Weg zur ‚absoluten Wahrheit‘ führt über zahlreiche Irrtümer“ (Adler 1974, 37). Irrtum ist für Adler eine Vorstellung und eine Verhaltensweise, die einer Wirklichkeit nicht oder nur ungenügend entspricht (vgl. Brunner/ Titze 1995, 250). Damit nimmt Adler die Annahme Vaihingers in seinem Konzept auf, dass Wahrheit „nur der zweckmäßigste Grad des Irrtums und Irrtum der unzulässigste Grad der Vorstellung, der Fiktion“ (Vaihinger 1927. 193) ist. Adler versteht Fiktionen als subjektive Konstruktionen, die einem Menschen Orientierung schenken. Er erklärt die subjektive Wirklichkeitskonstruktion damit, dass jeder Mensch final bzw. zweckmäßig seine Umwelt und Ereignisse wahrnimmt und diese dem Ziel entsprechend verwertet (vgl. Adler 1974, 53). Er legt in seinen Schriften dar, dass „der Mensch aus der Fülle seiner Erfahrungen immer nur ganz bestimmte Nutzenwendungen macht, [...] die irgendwie zu einer Lebenslinie passen, ihn in seiner Lebensschablone bestärken“ (Adler 1974, 25).

Watzlawick weist ebenso auf Vaihingers „*Philosophie des Als Ob*“ (Watzlawick 1988, 70) hin. Diese Als-Ob-Annahmen führen zu Fiktionen, die scheinbar eine Wirklichkeit abbilden. Nach der Systemtheorie Luhmanns erfolgt ein Anpassungsprozess der Wirk-

lichkeit mit der Absicht, Komplexität in dem Maße zu reduzieren, dass ein System weiter existieren kann. Diese Komplexreduktion wird nach Luhmann quantitativ durch ein Ausblenden einer Teilmenge der Komplexität und qualitativ durch die Strukturierung der Komplexität bewirkt.

In diesem Zusammenhang spricht Adler von Apperzeption und betont damit, dass Wahrnehmung subjektiv ist und Wahrgenommenes aktiv gestaltet wird. Solch ein strukturbestimmendes Element besteht z.B. in dem unbewussten Lebensziel eines Menschen. Gleiches formulieren Maturana und Varela aufgrund der operationalen Geschlossenheit eines Systems, da sie die Arbeitsweise des Nervensystems als einen Modulationsprozess verstehen (vgl. Maturana/ Varela 1991, 185). Sie fassen das Phänomen des Erkennens nicht so auf, „als gäbe es ‚Tatsachen‘ und Objekte *da draußen*“ (ebd., 31).

Insoweit entspricht Adlers Vorstellung von Wirklichkeit dem konstruktivistischen Wirklichkeitsverständnis.

3.1.4 Fiktion und Apperzeptionsprozess

Der Wahrnehmungsprozess findet für Adler in der Vorstellungswelt des Menschen statt. Eine Erregung durch die Sinnesorgane gibt im Gehirn ein Signal, „von dem irgendwelche Spuren aufbewahrt werden können“ (Adler 1974, 53). Die Wahrnehmung birgt immer etwas von der Individualität des Menschen in sich, da sie durch seine Vorannahmen bestimmt wird. Für Adler ist der Mensch dazu fähig, den Kontakt mit der Außenwelt so umzugestalten, wie es von seiner Eigenart verlangt wird (vgl. ebd., 54).

Bateson beschreibt diese Annahme Adlers, indem er den Erkenntnisprozess als die Gewinnung von Informationen bezeichnet, zu dessen Beginn Unterscheidungen stehen. So meint er mit Informationen einen „*Unterschied, der einen Unterschied ausmacht*“ (Bateson 1995, 582). Die Unterscheidung, die ein Mensch macht, ist abhängig von den vorweggenommenen Unterscheidungen und damit analog zu Adler von seinen Vorannahmen oder unbewussten Zielen. Daraus folgt für Adler, dass ein Mensch zuerst einmal versucht, seine Wirklichkeitskonstruktion beizubehalten. „Die Vieldeutigkeit der Erfahrungen, die Möglichkeit, verschiedene Konsequenzen daraus zu ziehen“ (Adler 1974, 25), kann nun dazu führen, dass „ein Mensch seine Gangart nicht ändert, sondern seine Erlebnisse solange dreht und wendet, bis er sie wieder seiner Gangart“ (ebd.) angepasst hat.

Darin folgt Adler Vaihinger, der die Fiktion der Wirklichkeit als „eine Behauptung über Vergangenes, Gegenwärtiges oder Zukünftiges“ (Gfäller, 1996, 293) bezeichnet, die eine gefühlsmäßige Sicherheit erzeugt. Der Mensch handelt so, „als ob er über die Schwierigkeit oder Leichtigkeit einer Situation im klaren [sic!] wäre, kurz, *daß sein Verhalten seiner Meinung entspringt*“ (Adler 1993, 26). Damit greift der Mensch auf gesicherte Erfahrungen zurück, entsprechend seiner Apperzeption und erkennt die Welt nach seiner bisherigen Konstruktion, um auf sie in bewährten Verhaltensmustern reagieren zu können.

Dem entspricht in der Systemtheorie die Strukturdeterminiertheit von autopoietischen Systemen, die durch eine operationale Schließung gewährleistet wird. Jede Erzeugung der Welt sagt dem Menschen, dass „unsere Welt [...] immer genau eine Mischung von Regelmäßigkeit und Veränderlichkeit aufweisen wird“ (Maturana/ Varela 1991, 259). „Es ist offensichtlich, daß wir aus diesem Kreis nicht heraustreten können und somit nicht aus unserem kognitiven Bereich.“ (ebd., 260).

Simon spricht analog zu Adler von einem „*aktiven Selektionsprozess*“ (Simon 2014, 13). Ein Beobachter richtet seine „Aufmerksamkeit (=‘markierter Raum, Zustand, oder Inhalt‘)“ (ebd.) auf bestimmte Phänomene. Im Konstruktivismus wird dabei von einer rekursiven Selbstreferenz ausgegangen, die die bisherigen Annahmen unterstützt, ebenso wie es Adler darstellt.

Darin findet sich eine Übereinstimmung im Wirklichkeitsbegriff, der nur eine Perturbation und Anregung zulässt, aber keine direkte Veränderung der Wirklichkeitskonstruktion.

3.1.5 Stellungnahme zur Umwelt

Nach dem individualpsychologischen Ansatz probiert ein Mensch alle möglichen Mittel, „um seine soziale Beziehung herzustellen. Was immer ihm als befriedigend erscheint, wird angenommen und beibehalten.“ (Dreikurs 2002, 49) Was wir nach Adler „aus den seelischen Regungen zuerst erfassen können, ist wieder Bewegung, die auf ein Ziel gerichtet ist“ (Adler 1974, 31). Hiermit beschreibt er einen rekursiven Prozess der Wahrnehmung. Durch diese Entscheidungen schränkt der Mensch sich selbst ein und setzt sich einen Entscheidungsrahmen.

In der konstruktivistischen Erkenntnistheorie unterscheidet Bateson ähnlich: in genetische Verhaltensweisen, die Interpunktion von Kontexten und Vorannahmen bzw. Prämissen über den Aufbau von Kontexten (vgl. Bateson 1985).

Gleichwohl erkennt Adler schon zu seiner Zeit, dass z.B. das Verständnis von Charakter nicht als angeboren gesehen werden kann, sondern: „Was Charakter in Wirklichkeit bedeutet, ist eine soziale Stellungnahme“ (Adler 1977, 27).

Ernst von Glasersfeld beschreibt ebenso in seinem konstruktivistischen Konzept die Viabilität, die Passung von Realität und Wirklichkeit, und veranschaulicht damit, dass

„die Lösung eines Problems nie als die einzig mögliche betrachtet werden darf; es mag die einzige sein, die wir zur Zeit kennen, aber das rechtfertigt niemals den Glauben, unsere Lösung gewähre uns Einsicht in die Struktur einer von uns unabhängig existierenden Welt“ (Glaserfeld 1998, 510).

Adler betont ebenso diesen Tatbestand und führt aus, dass nur in unmittelbaren Erfahrungen des alltäglichen Lebens Ansichten korrigiert werden, jedoch „die Meinung vom Leben“ (Adler 1993, 26) nicht geändert wird.

Luhmann umschreibt diesen Ordnungsprozess systemtheoretisch darin, dass „die offene Komplexität der Möglichkeiten, jedes Element mit jedem anderen zu verbinden, in ein engeres Muster ‚geltender‘, üblicher, erwartbarer, wiederholbarer oder wie immer bevorzugter Reaktion“ (Luhmann 1984, 74) geschieht.

Die Individualpsychologie stimmt also mit den systemtheoretischen und konstruktivistischen Ansätzen darin überein, dass Wahrnehmung von Entscheidungsprämissen und einer Komplexreduktion bzw. einem Selektionsprozess beeinflusst werden.

Die Kybernetik erster und zweiter Ordnung taucht in der Individualpsychologie insofern auf, dass Dreikurs als Schüler von Adler die Aussage trifft, dass man „nicht Handelnder und Zuschauer zur gleichen Zeit sein“ (Dreikurs 2002, 29) kann. Adler vergleicht die Aufgabe des Gedächtnisses in einer seiner Schriften als aktiven Verdauungsakt von Eindrücken. Dieser Verdauungsakt werde bestimmt vom Lebensstil. „Was ihm nicht schmeckt, wird verworfen, vergessen, oder als warnendes Exempel aufbewahrt“ (Adler 1993, 126). In dieser individuellen Apperzeption kann der Mensch sich nicht selbst beobachten, sondern ist Handelnder.

Gleiches betonen Maturana und Varela: „*Jedes Tun ist Erkennen, und jedes Erkennen ist Tun*“ (Maturana/ Varela 1991, 31). Luhmann beschreibt diesen Moment des Beobachtens als blinden Fleck, da ein Beobachter nicht gleichzeitig beide Seiten

bezeichnen kann. Weiterhin kann keine Beobachtung zugleich innen und außen sein (vgl. Schuldt 2013,51). Simon erläutert dieses Ausblenden von Daten damit, dass sie im blinden Fleck landen „(= ‚unmarkierter Raum, Zustand, Inhalt‘); und manche werden zwar wahrgenommen, aber nicht benannt“ (Simon 2014, 13). In dieser Erläuterung greift er auf die Wirklichkeitskonstruktion nach Spencer-Brown zurück, der diese in einen Prozess des Unterscheidens und Bezeichnens unterteilt.

Insoweit entsprechen die Annahmen Adlers, dass der Mensch in seiner Handlung die Beobachtung an sich ausschließt und er Eindrücke ausblendet, dem konstruktivistischen Ansatz.

Dreikurs betont, dass jedes Kind schon die Bedeutung von Geschehnissen bestimmt. Darin liegt die Entscheidungsfähigkeit des Kindes, deren es sich aber nicht bewusst ist (vgl. Dreikurs 2002, 46f.).

Genauso sieht Foerster es als erwiesen an, dass „die Fähigkeit des Erkennens auf unbegrenzten rekursiven Errechnungsprozessen basiert“ (Ameln 2004, 86) Für ihn „bedeutet errechnen im eigentlichen Sinn – z.B. lateinisch: ‚com-putare‘ = zusammen-überlegen – nicht anderes, als Dinge im Zusammenhang zu betrachten“ (Heinz von Foerster in Watzlawick 1997, 45).

Dieser Errechnungsprozess geschieht nach Adler schon in frühen Lebensjahren, die dem Kind nicht bewusst sind.

Insoweit besteht zwischen der Individualpsychologie und dem Konstruktivismus eine Übereinstimmung, da beide Ansätze von einer Bedeutungs- und Zusammenhangszuschreibung als maßgeblich für die Wirklichkeitswahrnehmung ausgehen.

3.1.6 Abweichung im Persönlichkeitsverständnis

An dieser Stelle soll stellvertretend für Abweichungen im Persönlichkeitsverständnis auf den individualpsychologischen Ansatz von Minderwertigkeiten hingewiesen werden. Adler sieht den Antrieb der Veränderung des Menschen in seiner Minderwertigkeit begründet. Deshalb redet er in diesem Zusammenhang von dem Ziel der Vollkommenheit, einem Streben des Menschen nach Erfüllung seiner Unzulänglichkeiten (vgl. Adler 1993, 56). Die systemische Beratung geht ebenfalls aufgrund des humanistischen Menschenbildes von Wachstum aus, würde aber nicht Begriffe wie Minderwertigkeit

verwenden (vgl. Kriz 2001, 219), weil sie sich grundsätzlich weigert, den Menschen von seinen (vermeintlichen) Defiziten her zu beschreiben.

3.1.7 Zusammenfassung der Übereinstimmungen im Persönlichkeitsverständnis

Die große Schnittmenge im Verständnis der Persönlichkeit ergibt sich aus der Übereinstimmung im humanistischen Menschenbild und der Erkenntnislinie, die schon von Kant und Vaihinger ausgeht. Die folgende Tabelle stellt die Übereinstimmungen der Individualpsychologie mit der Systemtheorie bzw. dem Konstruktivismus in Bezug auf den Persönlichkeitsbegriff dar:

Persönlichkeitsbegriff	
Individualpsychologie	Systemtheorie, Konstruktivismus
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einheit und Ganzheit der Persönlichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autopoiese ▪ Psychisches System ▪ Operationale Geschlossenheit ▪ Strukturelle Kopplung
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schöpferische Kraft im Menschen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autopoiese ▪ Anschlussfähigkeit
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Irrtum und Probe der Wirklichkeit ▪ Fiktion und Apperzeptionsprozess 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wirklichkeitskonstruktion ▪ Wahrnehmungsprozess ▪ Unterscheidungsprozess ▪ Komplexreduktion ▪ Operationale Geschlossenheit
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stellungnahme zur Umwelt innerhalb der eigenen Finalität 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewertungen ▪ Kybernetik erster und zweiter Ordnung ▪ Viabilität ▪ „Blinder Fleck“

Tabelle 1: Übereinstimmungen des Persönlichkeitsbegriffs im individualpsychologischen und systemtheoretischen bzw. konstruktivistischen Ansatz (eigene Darstellung)

3.2 Lebensstilverständnis

Der individualpsychologische Begriff des Lebensstils wird auf Gemeinsamkeiten mit dem konstruktivistischen und systemtheoretischen Ansatz überprüft.

3.2.1 Ausbildung des Lebensstils

Ansbacher schreibt in seinem Buch ‚Alfred Adlers Individualpsychologie‘ bezüglich des Lebensstils: „Bei der Betrachtung der Persönlichkeitsstruktur besteht die Hauptschwierigkeit darin, daß ihre Einheit, ihr **besonderer Lebensstil** und ihr Ziel nicht auf der objektiven Wirklichkeit aufbauen, sondern auf der subjektiven Anschauung, die der Mensch aus den Tatsachen des Lebens gewinnt“ (Ansbacher/ Ansbacher 1982, 183).

Adler meint mit dem Begriff Lebensstil⁷ die Aktivität des Individuums, seine Einheit und Einmaligkeit, die Zielgerichtetheit und die subjektive Bestimmung von Handlungen (vgl. Brunner/ Titze 1995, 281-291). Er geht davon aus, dass die Entwicklung des Lebensstils schon in den ersten Lebensjahren beginnt, also in einer Zeit, in der sprachliche Begrifflichkeiten für „Tatsachen“ noch nicht gefunden sind. Der Lebensstil ist nach Adler „daher unangreifbar für Kritik, auch der Kritik der Erfahrung“ (Adler 1993, 25), da die Wirklichkeitserfahrung dem Lebensstil angepasst werden. Bei der Entwicklung des Lebensstils handelt es sich für Adler um eine aktive Anpassung bzw. einen strukturbildenden Lernprozess, „an dessen Ende der Lebensstil als individuelles Modell der Welt steht“ (Branke 1998, 210).

Bateson bezeichnet einen solchen Lerneffekt in seinem Lernmodell als ‚Lernen II‘ bzw. ‚Deutero-Lernen‘ (vgl. Bateson 1985). So kann ein Kind zum Beispiel lernen, dass es sich besser zurückzieht, wenn sich seine Eltern streiten. Das würde dem Lernen I entsprechen. Wird diese Erfahrung aber vom Individuum generalisiert, so dass der Erwachsene bei späteren Konflikten mit solch einem Rückzugsverhalten reagiert, ist das Ergebnis des Lernprozesses eine Deutungszuschreibung (=Lernen II), wie z.B.: ‚Konflikte stellen eine Bedrohung dar, der ich mich besser entziehe‘. Ein solcher Lernprozess neigt nach Bateson dazu, über das ganze Leben beibehalten zu bleiben.

Damit ist eine Gemeinsamkeit zwischen der Lernstufe II nach Bateson und der Entwicklung des Lebensstils als subjektive Bestimmung von Handlungen nach Adler erkennbar.

⁷ „Der Ausdruck Stil wird von dem lat. Wort stilus abgeleitet und bedeutet ursprünglich Griffel, dann aber auch Eigenart und einheitliches Gepräge der Ausdrucksweise z.B. eines Kunstwerks, einer Schrift“ (Schmidt 1989, 82).

3.2.2 Nützlichkeit

Dreikurs als Schüler Adlers hebt die Nützlichkeit des Lebensstils als ein weiteres Kennzeichen hervor. Der Lebensstil hilft dem Individuum sich „im Chaos des Lebens [...] zurecht zu finden“ (vgl. Dreikurs 2002, 54).

Innerhalb des modernen Konstruktivismus redet Glaserfeld entsprechend von der Viabilität bzw. der Passung von Wirklichkeitskonstruktionen. Dabei macht er einen Unterschied zwischen ‚match‘ („stimmen“) und ‚fit‘ („passen“). Er bezeichnet einerseits ein Abbild als „stimmig“, wenn es das Abgebildete gleichförmig wiedergibt. Eine Wirklichkeit, die „passt“, meint dagegen den erhofften Dienst, den diese leistet. „Das Passen beschreibt die Fähigkeit des Schlüssels, nicht aber das Schloss“ (Glaserfeld in Watzlawick 1997, 20).

In diesem Sinne stellt für Adler der Lebensstil den Schlüssel für die Wirklichkeit dar und bestimmt die Handlungsmuster im Umgang mit der Umwelt.

3.2.3 Bewegungslinie

Adler nennt den Lebensstil an anderer Stelle eine Bewegungslinie, „auf der sich das Leben des Menschen [...] schablonenhaft abspielt“ (Adler 1974, 80).

Ebenso spricht Bamberger ausgehend vom Konstruktivismus in seinem Buch ‚Lösungsorientierte Beratung‘ davon, dass jeder Mensch unbewusst seine Wahrnehmungen aufgrund seiner früheren Lebensgeschichte schematisch mit Bedeutung versieht. „Der ‚Input‘ wird in ein biographisch geprägtes Ordnungs- und Bedeutungsraaster einsortiert“ (Bamberger 2010, 18).

Nach Luhmann ist ein System hierarchisch strukturiert, indem die jeweils übergeordnete Ebene die Informationen der darunterliegenden Ebene organisiert. Der Mensch passt sich dadurch den von außen gestellten Anforderungen an, bleibt aber im Kern seiner Persönlichkeit stabil (vgl. Luhmann 2004).

Dieses Ordnungs- und Strukturierungsprinzip nach dem systemtheoretischen und konstruktivistischen Ansatz entspricht der Ansicht vom Lebensstil als Bewegungslinie nach Alfred Adler.

3.2.4 Bewertungen

Der individualpsychologische Lebensstil bündelt die Bewertungen von Erlebnissen. Dieses erläutert Ansbacher in der Weiterführung des individualpsychologischen Ansatzes wie folgt: „Wir müssen die kausale Bedeutung von Situation, Milieu oder Erlebnissen des Kindes ablehnen. Ihre Bedeutung und Wirksamkeit entfaltet sich sozusagen [...] frühzeitig [im] gewonnenen Lebensstil des Kindes“ (Ansbacher/ Ansbacher 1982, 179). Der Lebensstil umfasst die bedeutsamen Perspektiven eines Individuums, die „nicht an sich, sondern als etwas bereits Gedeutetes“ (Adler 1979, 13) existieren. Systemtheoretisch werden Daten bzw. Unterschiede mit anderen Bedeutungen in einem sinnstiftenden Zusammenhang verbunden. Solche mit Sinn angereicherten Daten werden zu Informationen (vgl. Simon 2015, 36).

Der individualpsychologische Lebensstil als Ausdruck etwas schon Gedeutetem ähnelt dem systemtheoretischen Verständnis von Sinn als Daten, die mit Bedeutungen verknüpft werden.

3.2.5 Erwartungen

Weiterhin redet Adler davon, dass ein Mensch nicht nach „bedingten Reflexen“ (Adler 1993, 33) neue Aufgaben löst, sondern durch ein „Erraten“ (ebd.) diese meistert. Dieses Erraten bzw. der Blick in die Zukunft zeichnen nach Adler einen Menschen aus.

Luhmann bezeichnet systemtheoretisch solche Operationen als Erwartungen und erweitert diesen Aspekt durch die Erwartungs-Erwartungen (vgl. Luhmann 1984, 396f.).

Simon führt dieses folgendermaßen aus: „Wenn wir mit Menschen in Kontakt treten, dann haben wir charakteristische Erwartungen, und wir erwarten, dass bestimmte Erwartungen an uns gerichtet werden“ (Simon 2014, 46f.).

Diesen systemtheoretischen Aspekt der Erwartungs-Erwartungen finden wir in der individualpsychologischen Logik des „Erratens“.

3.2.6 Überwindung von Unsicherheit

Die Bewegungsrichtung des Lebensstils zielt nach Adler „immer auf eine millionenfach verschiedene Überwindung von Schwierigkeiten aller Art, hat also ein Ziel [...] der Sicherheit [...] stets im Sinne und in der Meinung des Individuums“ (Adler in Brunner/

Titze 1995, 64). Der Lebensstil mit seinen Meinungen, Deutungen und seiner Finalität will dem Menschen helfen alltägliche und größere Herausforderungen zu meistern.

Gleiches betont Willke in der Beobachtung von sozialen Systemen, da dieses implizites Wissen⁸ als „in den praktizierten Routinen zur Lösung von Problemen immer wieder aufs Neue ‚erinnert‘“ (Simon 2015, 37) wird. Solches Wissen entsteht „aus bedeutsamen Erfahrungsmustern, die das System in einem speziell dafür erforderlichen Gedächtnis speichert und verfügbar hält“ (Willke 2004, 33f.). Ein psychisches System zeigt sein Wissen in seinen Handlungsmustern und dieses dient der Systemsicherung (vgl. Simon 2015, 37).

Der systemtheoretische Begriff ‚implizites Wissen‘ und der individualpsychologische Begriff Lebensstil entsprechen sich folglich in der Entstehung, der Äußerung und Zielsetzung zur Sicherung des Individuums.

3.2.6 Fiktionen

Die Ziele des Lebensstils beruhen für Adler auf Fiktionen bzw. Annahmen, die „auf einen fixen Punkt gerichtet sind, den es in Wirklichkeit nicht gibt“ (Dreikurs 2002, 57). „Diese Fiktionen vermitteln den Schein von feststehenden, sicheren Werten“ (ebd.). Der Mensch ist auf eine subjektive Einstellung zum Leben angewiesen, um sich in seiner Umwelt durch Bedeutungs- und Bewertungszuweisungen einfügen zu können. Der individuelle Lebensstil gründet sich „nicht auf objektive Realität [...], sondern auf der subjektiven Ansicht des Individuums von den Lebenstatsachen“ (Adler 1997a, 7).

Glaserfeld betont ebenfalls, dass aufgrund „der Struktur oder des Verhaltens eines Lebewesens niemals Schlüsse auf eine ‚objektive‘, d.h. der Erfahrung vorhergehende Welt [zu] ziehen“ (Glaserfeld in Watzlawick 1997, 22) seien.

Adlers Verständnis in Bezug auf die Entwicklung von Fiktionen als Grundlage des Lebensstils entspricht somit dem modernen Konstruktivismus in der Entstehung von Wirklichkeitskonstruktionen.

⁸ „Wissen entsteht, wenn Informationen in einem Praxiszusammenhang eingebunden werden und daraus eine neue oder eine veränderte Praxis erfolgt.“ (Willke 2004, 33f.)

3.2.7 Subjektiver Entscheidungsprozess

Adler führt weiterhin aus, dass subjektive Ansichten die Ziele, Einstellungen und Handlungen des Lebensstils bestimmen. Diese Subjektivität ist für die Individualpsychologie notwendig, da ein Individuum nur aufgrund eines dialektischen Entscheidungsprozesses eine bestimmte Richtung einhalten und eine andere aufgeben kann. Aufgrund dieses Erkenntnisprozesses kann das Individuum an der Entwicklung eines sozialen Prozesses teilnehmen (vgl. Dreikurs 2002, 70f.).

Maturana und Varela beschreiben den Erkenntnisprozess ebenso als zielgerichtete Handlung und unterscheiden vier Stufen der Erkenntnis, die zirkulär verlaufen. Dieser Prozess beginnt mit der Beschreibung von Phänomenen „in einer für die Gemeinschaft der Beobachter annehmbaren Weise“ (Maturana/ Varela 1991, 34f.). Danach folgen die Aufstellung eines Systems von Hypothesen und die Ableitung von bisher nicht berücksichtigten Phänomenen. Abschließend werden Phänomene beobachtet, die sich aus den gebildeten Hypothesen ableiten.

Ebenso kann Adlers Verständnis der Entstehung des Lebensstils als ein autopoietischer, sich wiederholender Prozess des Unterscheidens, Vergleichens und Entscheidens verstanden werden, in dem Entscheidungen zu Einstellungen und Bewertungen führen.

3.2.8 Erwartungen

Dem individualpsychologischen Ansatz folgend reagiert das Individuum nicht nur, sondern „es nimmt aktiven Anteil an der Gestaltung seiner Umgebung. Es ‚macht‘ seine Erlebnisse. Es schafft sie in der Richtung seiner Erwartungen, und es reagiert auf sie in der Art, in der sie es beantworten will“ (Dreikurs 2002, 59). Adler zeichnet für diesen zirkulären Entstehungsprozess des Lebensstils das Bild eines Films: „Wie in einem Film ist jede Teilbewegung Endpunkt einer vorhergehenden Bewegung und Anfang einer neuen“ (Adler in Brunner/ Titze 1995, 63). Der Lebensstil entsteht aufgrund von Entscheidungen, die von vorher getroffenen Entscheidungen abhängig sind (vgl. Dreikurs 2002, 49).

In der Systemtheorie wird Vergleichbares mit dem Begriff Sinnattraktor beschrieben, der von Kriz aus der Selbstorganisationstheorie auf den Bereich der menschlichen Sinnerzeugung übertragen wird (vgl. Schlippe/ Schweitzer 2010, 9f.). Dabei bildet ein von einem Individuum entwickelter Sinnattraktor ein kognitives Schema von sich selbst, von anderen und seiner Umwelt. Sinnattraktoren fügen einzelne Erfahrungen und Be-

deutungen zu einem Ganzen zusammen und schreiben eine Lebenserinnerung (vgl. ebd.). Die einmal gefundenen Sinnattraktoren bestätigen sich kontinuierlich.

Die aktive Gestaltung der Umwelt aufgrund von Erwartungen im individualpsychologischen Konzept entspricht der systemtheoretischen Bedeutung von Sinnattraktoren.

3.2.9 Lebensstilaspekte

Adler spezifiziert innerhalb seines Lebensstilkonzeptes sogenannte Lebensstilaspekte. Dabei unterscheidet er das Selbstbild, das Fremdbild und das Weltbild. Das Selbstbild umfasst alle Meinungen über sich selbst, das Fremdbild alle Meinungen über andere und das Weltbild alle Meinungen über die Umwelt (vgl. Brunner/ Titze 1995, 432, 171 u. 553).

Ähnlich beschreibt Kelly den konstruktivistischen Selbstorganisationsprozess eines psychischen Systems. Er unterscheidet „Konstrukte, die im Selbstkonzept einer Person eine zentrale übergeordnete Position einnehmen“ (Ameln 2004, 43). Dabei bezeichnet er ‚Kernkonstrukte‘, die das Selbst deuten, und ‚Kern-Rollenkonstrukte‘, die die Beziehungen zu anderen definieren. Diese Konstrukte unterliegen einer begrenzten Durchlässigkeit, wie z.B. einmal gefasste Vorurteile. Schlippe und Schweitzer erläutern den Begriff Kernkonstrukt bzw. kognitives Schema anhand eines Fallbeispiels in ihrem Buch ‚Systemische Interventionen‘: Ein 13jähriger Junge zeigte während eines jugendpsychiatrischen Aufenthaltes ein extrem negatives Selbstwertgefühl. Das Stationsteam wollte ihm deshalb mit positiver Aufmerksamkeit begegnen. Jedoch reagierte der Junge darauf mit einer Steigerung seiner Spannung. In diesem Zustand zerbrach er eine Porzellantasse. Eine Betreuerin beschimpfte den Jungen daraufhin. Erst jetzt konnte dieser sich entspannen und stellte fest: „Ich wusste doch, dass keiner mich mag!“ (Schlippe/ Schweitzer 2010, 10). Ein solches Beispiel stimmt mit Adlers Theorie des Lebensstils als Bestätigung einmal gefasster Überzeugungen überein.

Watzlawick erklärt diese zirkuläre Wechselwirkung zwischen Ursache und Wirkung anhand der selbsterfüllenden Prophezeiung (vgl. Watzlawick 1988, 123). Foerster schlägt vor, solche „Prozesse des Erkennens als unbegrenzte rekursive Errechnungsprozesse aufzufassen“ (Foerster in Watzlawick 1997, 46). Individualpsychologisch betrachtet bestätigte der Junge aktiv seine Meinung über sich selbst und über andere innerhalb eines rekursiven Prozesses. Darin ist eine Übereinstimmung mit den Lebensstilaspekten nach Adler zu finden.

3.2.10 Hilfskonstruktionen

Für Dreikurs ergibt sich ein für jeden Menschen „charakteristischer Lebensstil, der sich in allen seinen Handlungen“ (Dreikurs 2002, 59) vorfindet und vom Menschen als „bestimmte Hilfskonstruktionen und Schablonen in seinem Denken, Handeln und Wollen“ (ebd.) verwendet wird.

Diese Deutung entspricht der systemtheoretischen Komplexreduktion nach Luhmann (vgl. Luhmann 1984, 47). Kelly erklärt diese Komplexreduktion des Erkenntnisprozesses mit dem Bedürfnis und der „Notwendigkeit des Menschen, seine Umwelt zu erklären, um sie vorherzusagen und kontrollieren zu können“ (Ameln 2004, 41).

Watzlawick berichtet in diesem Zusammenhang von einem Versuch, der die Bildung wirklichkeitsschaffender Lebensstile erklären soll (vgl. Watzlawick 1988, 120f.). In diesem sogenannten ‚non-contingent reward experiment‘ sollte eine Versuchsperson herausfinden, ob zweistellige Zahlenpaare zusammenpassen. Jedoch wusste die Versuchsperson nicht, dass die Zahlenpaare willkürlich aufgelistet waren und der Versuchsleiter ebenso willkürlich die Annahme des Zusammenhangs bestätigte oder verneinte. Im Versuchsablauf entwickelten die meisten Versuchspersonen komplizierte Hypothesen des Zusammenhangs, auch dort, wo keine Zusammenhänge bestanden.

Diese konstruktivistische Erklärung von Zusammenhängen entspricht der Vorstellung Adlers, dass der Lebensstil das Anliegen besitzt bestimmte Hilfskonstruktionen auszubilden.

3.2.11 Methoden und Ziele

Die Individualpsychologie geht davon aus, dass der individuelle Lebensstil „eine Vielzahl von instrumental-finalen Konstrukten [umfasst], welche die spezifischen Mittel und Ziele eines Individuums beinhalten“ (Brunner/ Titze 1995, 329). Damit greift jeder Mensch „auf bestimmte, für ihn typische Strategien des Handelns zurück, um seine selbstgesetzten Ziele zu realisieren“ (ebd.).

Gleiches erläutert Simon aus systemtheoretischer Sichtweise. Seiner Meinung nach geht es bei einer „Hypothesenbildung nicht nur um aktuell zu beobachtende Phänomene [...], sondern auch um zukünftige Phänomene, die herbeigeführt werden sollen“ (Simon

2014, 15). Damit liegen immer Methoden bzw. Mittel vor, wie die angestrebten Zustände erreicht werden sollen.

Die Individualpsychologie geht ebenso wie die Systemtheorie von einem Mittel-Ziel-Komplex aus.

3.2.12 Lebensplan

Für Adler dient der individuelle Lebensstil weiterhin dazu, sich als Individuum im Leben und in der Gemeinschaft zurechtzufinden. Deshalb bezeichnet er den Lebensstil auch in einigen Schriften als Lebensplan. Dieser bildet mit seinen Zielen und Methoden nicht eine objektive Wirklichkeit ab.

Entsprechend vergleicht Bateson „den Prozess der Erkenntnisgewinnung mit dem Anfertigen einer Landkarte“ (Ameln 2004, 55). Er warnt davor, die Karte mit der Landschaft gleichzusetzen.

Der systemtheoretische und konstruktivistische Erkenntnisprozess in der Ausbildung von Zielen und Methoden als ‚Landkarte‘ ist dem individualpsychologischen Ansatz mit der Ausbildung eines Lebensplans vergleichbar.

3.2.13 Abweichung im Lebensstilbegriff

An dieser Stelle soll auf eine Abweichung im Verständnis des Lebensstils hingewiesen werden. Adler sieht die Freiheit der Wahl des Lebensstils vor allem in den ersten Lebensjahren eines Menschen begründet (vgl. Adler 1937, 197). Danach wird die festgelegte Lebenshaltung nur schwer verändert. Die Systemtheorie betont hingegen die Dynamik psychischer Systeme, durch die sich ihre Sinnattraktoren flexibler gestalten (vgl. Schlippe/ Schweitzer 2010, 8). Damit liegt eine Abweichung in der Einschätzung der Stabilität von Lebenshaltungen vor.

3.2.14 Übereinstimmungen im Lebensstilbegriff

Die oben erarbeiteten Übereinstimmungen der individualpsychologischen Theorie des Lebensstils mit der Systemtheorie und dem Konstruktivismus werden in der folgenden Tabelle zusammenfasst:

Lebensstilbegriff	
Individualpsychologie	Systemtheorie, Konstruktivismus
▪ Ausbildung des Lebensstils als aktive Anpassung	▪ Lerntheorie: Lernen II
▪ Lebensstil als Nützlichkeit	▪ Viabilität
▪ Bewegungslinie	▪ Ordnungsprinzip des Systems
▪ Ausgestaltung von Bewertungen und bedeutsamen Perspektiven	▪ Informationen als bedeutungsvolle Unterscheidungen
▪ Lebensstil als ein „Erraten“ der Zukunft	▪ Erwartungserwartungen
▪ Bewegungsgesetz als Überwindung von Problemen mit dem Ziel der Sicherung	▪ implizites Wissen im Umgang mit Problemen als Sicherung des Systems
▪ Entwicklung von Fiktionen	▪ Wirklichkeitskonstruktion
▪ Lebensstilentwicklung als subjektiver Entscheidungsprozess	▪ zirkulärer Erkenntnisprozess
▪ Erwartungen als Entscheidungsrahmen und Reaktionsmuster	▪ Sinnattraktoren
▪ Lebensstilaspekte (Meinungen über sich, andere und die Welt) und ihre Bestätigung	▪ Kernkonstrukte u. Rollenkonstrukte ▪ Schema als kognitiver Zustand ▪ selbsterfüllende Prophezeiung ▪ rekursiver Errechnungsprozess
▪ Hilfskonstruktion	▪ Komplexreduktion
▪ Methoden und Ziele	▪ Zweckhaftigkeit der Hypothesenbildung
▪ Lebensplan	▪ Landkarte

Tabelle 2: Übereinstimmungen des Lebensstilbegriffs im individualpsychologischen und systemtheoretischen bzw. konstruktivistischen Ansatz (eigene Darstellung)

3.3 Verständnis des Gemeinschaftsgefühls

Im Folgenden wird der individualpsychologische Begriff des Gemeinschaftsgefühls auf Gemeinsamkeiten mit dem systemtheoretischen und konstruktivistischen Ansatz überprüft.

In diesem Zusammenhang würdigen Schlippe und Schweitzer Adler als Vorläufer der Familientherapie (vgl. Schlippe/ Schweitzer 2007, 17), da er auf die Bedeutung des In-

dividuums in einem System eingeht, z.B. dem Familiensystem innerhalb der individualpsychologischen Theorie zur Familienkonstellation.

3.3.1 Gemeinschaftsgefühl als Möglichkeit

Für Adler ist das Gemeinschaftsgefühl „nicht angeboren, sondern es ist lediglich eine angeborene Möglichkeit, die es bewußt zu entfalten gilt“ (Adler in Brunner/ Titze 1995, 187). Adler ist der Auffassung, dass jeder Mensch auf ein Zusammenleben angewiesen ist. Somit versuche der Mensch „langsam, meist nach Überwindung von Fehlern und Irrtümern“ (Adler 1974, 37) sich einer solchen Logik des Zusammenlebens, der subjektiven Wirklichkeit des Gemeinschaftsgefühls zu nähern (vgl. Brunner 1998, 237).

Der Systemtheorie folgend wird ein soziales System durch einen Beobachter beschrieben. Ein Mensch wird Teil einer sozialen Gruppe durch die Etablierung einer „Innenaußen-Grenze“ (Simon 2014, 39). Diese Grenze zur Umwelt wird vom Individuum verinnerlicht, da es durch die strukturelle Kopplung mit seiner Umwelt Anregungen erfährt. (vgl. Maturana/ Varela 1991, 85 und 188f.).

Die Individualpsychologie und die Systemtheorie stimmen in der Möglichkeit der Systemzugehörigkeit überein. Beide gehen von der individuellen Beobachtung einer Innenaußen-Grenze aus, die ein subjektives Zugehörigkeitsgefühl bestimmt. Diese Zugehörigkeit zu einem System wird als Entwicklungsprozess bzw. Lernprozess von der Individualpsychologie wie auch von der Systemtheorie (vgl. Maturana/ Valere 1991) beschrieben.

An dieser Stelle soll auf eine abweichende Sichtweise der Systemtheorie in Bezug auf das individualpsychologische Verständnis des Gemeinschaftsgefühls hingewiesen werden. Die Systemtheorie geht davon aus, dass ein System erst dann sichtbar wird, wenn es von einem Beobachter in Abgrenzung zur Umwelt beschrieben wird (vgl. Schlippe/ Schweitzer 2007, 54f.). In der Individualpsychologie wird die Zugehörigkeit ohne Unterscheidung grundsätzlich angenommen und eher vom Individuum als Teil eines Systems beschrieben (vgl. Brunner/ Titze 1995, 186-191).

3.3.2 Bedeutung von überindividuellen Zusammenhängen

Dreikurs weist darauf hin, dass „das einzelne Individuum in seinem Wesen, in seinem Charakter, in allen seinen Handlungen, seine spezifische Einstellung zu der Gemeinschaft ausdrückt“ (Dreikurs 2002, 21). Adler betont die überindividuellen Zusammenhänge, in denen der Mensch lebt. Eine gesunde Ausgewogenheit von selbstbestimmtem Lebensstil und sozialverantwortlichem Gemeinsinn sind notwendig (vgl. Wiegand 2004, 66).

Foerster bezeichnet die Beziehung zwischen dem Du und dem Ich als Identität (vgl. Foerster in Watzlawick 1997, 59). „*Wirklichkeit* = [ist für ihn gleich] *Gemeinschaft*“ (ebd.). Im konstruktivistischen Ansatz von Foerster wird die Identität des Menschen also als Interaktion begriffen, in der die Wirklichkeitskonstruktion entsteht.

Darin besteht die Übereinstimmung mit der Individualpsychologie, da sie ebenso das Individuum von seiner Einstellung zur Gemeinschaft her betrachtet und die überindividuellen Zusammenhänge betont.

Wie bereits erwähnt, sind im individuellen Lebensstil drei verschiedene Aspekte zusammengefasst: die Meinung über sich, andere und die Umwelt. Die Meinung zur Umwelt fordert zur Stellungnahme gegenüber sich und der Beziehung zum Du heraus und entspricht somit dem Gemeinschaftsgefühl (vgl. Branke 1998, 20f.). In dieser Perspektive versucht der Mensch eine Ausgewogenheit zwischen Individualität und Gemeinsinn herzustellen, da das „eigene Wohl nur unter Voraussetzung eines genügenden Gemeinschaftsgefühls gesichert“ (Adler 1993, 13) werden kann.

Luhmann führt aus systemtheoretischer Sicht im Zusammenhang einer Metaperspektive auf Unterscheidung von Individuum und Umwelt den Begriff der „Rationalität“ (Luhmann 1984, 617) ein. Er meint damit „die Einführung der Differenz von System und Umwelt in das System [...] unter dem Gesichtspunkt der Einheit dieser Differenz“ (ebd.). Somit verhält sich ein psychisches System „rational“, wenn es aus einer übergeordneten Perspektive seine eigene strukturelle Kopplung mit der Umwelt reflektiert und zum Thema systeminterner Prozesse macht.

Die Individualpsychologie geht ebenso wie die Systemtheorie von einer Metaperspektive in Bezug auf das Individuum und seine soziale Umwelt aus.

3.3.3 Soziale Entwicklung

Adler sieht im Zusammenschluss von Individuen die Möglichkeit der sozialen Entwicklung und der gemeinsamen Wirksamkeit. Das Streben nach Zugehörigkeit wird in der Individualpsychologie als Gegenstück zum Streben nach Individualität verstanden.

Die Systemtheorie geht von der Anschlussfähigkeit eines psychischen Systems in Bezug auf seine Umwelt aus. Diese Fähigkeit ermöglicht erst den selbstorganisierten Regenerationsprozess (vgl. Luhmann 1984, 94).

Das individualpsychologische Ziel der sozialen Entwicklung kann mit dem systemtheoretischen Begriff der Anschlussfähigkeit von autopoietischen Systemen erläutert werden.

Nach Adler hat ein Individuum drei mit dem Gemeinschaftsgefühl verbundene Lebensaufgaben zu erfüllen: die Kooperation mit anderen Menschen, das Problem der Tätigkeit und der Umgang mit intimen Beziehungen. Das Gemeinschaftsgefühl findet seinen Ausdruck darin, inwieweit eine Person in der Erfüllung der Lebensaufgaben einer Gemeinschaft nützlich ist (vgl. Dreikurs 2002, 26).

Nach der Systemtheorie entstehen soziale Systeme, wenn psychische Systeme „miteinander *Muster* entwickeln, wie sie ihr Verhalten koordinieren“ (Simon 2015, 4). Solche Muster entwickeln sich selbst organisiert, wenn Individuen zusammenleben und intime oder öffentliche Beziehungen gestalten.

Hierin entspricht Adlers Konzept der Lebensaufgaben in Bezug auf die Verantwortung für intime und gesellschaftliche Beziehungen, da er ebenso von einer Musterentwicklung als Ermöglichung dieser Lebensaufgaben ausgeht.

3.3.4 Konzept der aktiven Anpassung

Adler sieht einen Zusammenhang zwischen einem sicheren Zugehörigkeitsgefühl und einer positiven Selbsteinschätzung. Diese Wechselwirkung besteht aber auch in entgegengesetzter Richtung: Fühlt sich das Individuum verbunden, steigt seine Fähigkeit mit Problemen des Lebens umgehen zu können (vgl. Dreikurs 2002, 24). An dieser Wechselwirkung ist das Individuum aktiv beteiligt, da Adler von dem Konzept der Anpassung ausgeht. Dreikurs hebt hervor, dass z.B. in der Analyse der Familienkonstellation deutlich wird, dass die Kinder „ihre Rolle in der Familie wählen und

beibehielten, und daß die Eltern nur nachher die Entscheidung der Kinder bestätigten und unterstützten“ (Dreikurs 2002, 86).

Maturana und Varela begründen dieses Phänomen der Anpassung einer Einheit an ihr Milieu mit dem Umstand der strukturellen Kopplung (vgl. Maturana/ Varela 1991, 113). Ein System und seine Umwelt wirken wechselseitig aufeinander ein und verändern sich dabei gemäß ihrer strukturellen Bedingungen. So wird im Konstruktivismus von einer Ko-Evolution ausgegangen. Deutlich wird dieser ko-konstruktive Prozess für Schlippe und Schweitzer im „kommunikativen Austausch der Familienmitglieder [...] in Form starrer Muster“ (Schlippe/ Schweitzer 2010, 9), die ineinander verwoben sind. Mit den Worten der Systemtheorie kann hier von einem Selbstorganisationsprozess gesprochen werden, in dem sich ein System „eine bestimmte Art von Ordnung der Wirklichkeit“ (ebd.) festlegt.

Adlers Konzept der aktiven Anpassung eines Individuums in einem System, z.B. dem Familiensystem, wird systemtheoretisch und konstruktivistisch mit den Begriffen der strukturellen Kopplung zwischen psychischem System und seiner Umwelt, der Ko-Evolution und dem Selbstorganisationsprozess eines Systems erklärt.

3.3.5 Abweichungen in Bezug auf das Gemeinschaftsgefühl

In einigen Teilen wird in der Untersuchung des individualpsychologischen Begriffs des Gemeinschaftsgefühls eine Übereinstimmung mit der Systemtheorie und dem Konstruktivismus insofern deutlich, dass jeweils von einer strukturellen Anpassung zwischen Individuum und sozialer Gemeinschaft ausgegangen wird. Jedoch sind die Gemeinsamkeiten nicht so umfassend wie im Persönlichkeitsverständnis, da Adler in der Beschreibung des Gemeinschaftsgefühls meist von der Perspektive des Individuums und selten vom Verständnis eines sozialen Systems ausgeht. Er sieht die Möglichkeit der Zugehörigkeit als im Individuum angelegt (vgl. Brunner/ Titze 1995, 187-191), die Systemtheorie aber legt mehr Wert auf die soziale Konstruktion eines Systems als auf die Wirklichkeitsbeschreibung eines Individuums (vgl. Schlippe/ Schweitzer 2007, 54f.). Weiterhin weicht Adler von der Systemtheorie insofern ab, indem er im Gemeinschaftsgefühl vor allem das „Streben nach *Überwindung*“ (Brunner/ Titze 1995, 188) der Minderwertigkeit sieht und nicht nur einen Strukturprozess verschiedener Elemente in einem sozialen System.

3.3.6 Zusammenfassung der Übereinstimmungen in Bezug auf das Gemeinschaftsgefühl

Die Übereinstimmungen der Ansätze werden in der folgenden Tabelle nochmal aufgelistet:

Gemeinschaftsgefühl	
Individualpsychologie	Systemtheorie, Konstruktivismus
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gemeinschaftsgefühl als Möglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mensch als Teil eines Systems als konstruierte Wirklichkeit des Beobachters
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bedeutung von überindividuellen Zusammenhängen ▪ gesundes Gleichgewicht zwischen Individualität und Gemein Sinn ▪ Metaperspektive auf sich und andere 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identität als Beziehung zwischen Ich und Du ▪ individueller Lernprozess als strukturelle Kopplung ▪ Rationalität
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soziale Entwicklung und Streben nach Zugehörigkeit ▪ Lebensaufgaben für die Gemeinschaft 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Streben nach Anschlussfähigkeit ▪ Musterentwicklung
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Konzept der aktiven Anpassung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Strukturelle Kopplung ▪ Ko-Evolution ▪ Selbstorganisationsprozess

Tabelle 3: Übereinstimmungen beim Verständnis des Gemeinschaftsgefühls im individualpsychologischen und systemtheoretischen bzw. konstruktivistischen Ansatz (eigene Darstellung)

3.4 Verständnis der Finalität

Der individualpsychologische Begriff der Finalität wird in diesem Kapitel auf Gemeinsamkeiten mit dem konstruktivistischen und systemtheoretischen Ansatz überprüft.

3.4.1 Finalität als Erweiterung der Kausalität

In der Individualpsychologie bezeichnet die Finalität die gegensätzliche Perspektive zur Kausalität: „nicht die Ursächlichkeit eines Geschehens, sondern seine Ziel- und Zweckhaftigkeit, seine zweckvolle Wirksamkeit, das Gesetz der Zielstrebigkeit wird behauptet“ (Schmidt 1989, 71). In einem kausalen Ansatz wird die Ursache als maßgeblich betrachtet. In der Individualpsychologie wird der Zweck als Ursache verstanden. Die ‚causa finalis‘ bestimmt eine Handlung durch ein vorausgesetztes Ziel (vgl. ebd.). Adler sieht allein in der Ausrichtung auf ein Ziel im Wollen, Fühlen, Denken und Handeln eine Möglichkeit, das Chaos des Zukünftigen zu bewältigen (vgl. Adler 1997a, 21). Gleiches betont Schlippe und Schweitzer: Kausalität lässt „sich für eine systemische Sichtweise als ausschließliches Erklärungsprinzip nicht als ausreichend ansehen; [...]

die Frage nach der Ursache einer Störung [wird] bedeutungslos“ (Schlippe/ Schweitzer 2007, 93).

3.4.2 Ichorganisation

Adler sieht in der Finalität einen wichtigen Aspekt der integrierenden Ichorganisation (vgl. Adler 1989, 66). Damit entspricht das individualpsychologische Verständnis der Ichorganisation der systemtheoretischen Vorstellung der Selbstorganisation (vgl. Maturana/ Varela 1991). Beide vereint der Aspekt der autopoietischen Selbststeuerung aufgrund von Einstellungen und Zielsetzungen eines Menschen (vgl. Dreikurs 2002, 49).

Adler versteht den Menschen vom seinem leitenden Ziel her. „Wenn man das Ziel eines Menschen kennt [...], weiß man auch, was für Bewegungen dieser Mensch machen muß, um es zu erreichen“ (Adler 1974, 31). Ausgehend von dieser Annahme wird der Mensch nicht nur durch Anlage, Triebe oder Einflüsse der Umwelt bestimmt, sondern durch den Zweck seiner Handlungen und Gefühle. Diese haben vor allem das Ziel, sich in der menschlichen Gemeinschaft einzuordnen (vgl. Dreikurs 2002, 55).

Zirkularität wird im systemtheoretischen Kontext als Prozess der wechselseitigen Beeinflussung verstanden (vgl. Schlippe/ Schweitzer 2007, 93). Dabei kann jedes Verhalten „sowohl unter dem Aspekt seiner Ursache als auch unter dem seiner Auswirkungen analysiert werden“ (Bamberger 2010, 17). Die Auswirkungen von Handlungen bzw. Operationen in einem System haben die Anschlussfähigkeit zum Ziel. Ohne eine Reproduktion der Operationen würde ein soziales System aufhören zu existieren (vgl. Luhmann 1984).

Der teleologische Ansatz findet sich somit in der Individualpsychologie als wichtiger Aspekt der Ichorganisation eines Individuums und im systemtheoretischen Ansatz der Selbstreproduktion eines Systems und der Wechselwirkung von Operationen im sozialen System, im Besonderen der Auswirkung von Operationen als Ursache von weiteren Operationen und verbindet beide Ansätze.

In der Finalität erkennt Adler die Stellungnahme des Individuums zu Fragen der Umwelt, die ihm begegnen (vgl. Adler 1974, 50). „Der Mensch reagiert nicht nur, sondern er nimmt Stellung“ (Dreikurs 2002, 21). Diese Stellungnahme hängt von den subjektiven Vorstellungen des Menschen über seine Umwelt ab. So kennzeichnen

„Anerkennung oder Abweisung bestimmter Umwelt-Einflüsse“ (ebd.) sein zielgerichtetes Verhalten.

Bateson zeichnet ein ähnliches Bild von der Ursache-Wirkungs-Beziehung. Für ihn sind die internen Prozesse eines Lebewesens ebenso maßgeblich für sein Verhalten. Das Verhalten eines Hundes führt Bateson beispielhaft an. Die Reaktion des Hundes auf einen ihm geltenden Steinwurf hängt, „überwiegend von der Qualität seiner internen Prozesse ab, (ob er Angst hat, erschrocken oder wütend ist usw.)“ (Bateson in Simon 2014, 42).

Für Adler stellt sich „jede seelische Ausdrucksform als Bewegung dar“ (Adler 1993, 35), die ein Ziel verfolgt. „Alles, was wir bei einem Menschen im Seelenleben beobachten können, ist Vorbereitung für eine Weiterbewegung“ (Adler in Brunner/ Titze 1995, 63). Deshalb ist für ihn die finale Erklärungsweise von Verhalten im Gegensatz zur Kausalität die Wichtigere, da erst dann die inneren Prozesse an Bedeutung gewinnen. Dreikurs erläutert dieses an einem Beispiel: Eine Dame verließ während eines Vortrages einen Saal, da sie ein Glas Wasser wollte. Ihr Verhalten wäre kausal mit dem Durst zu begründen und final mit dem Vorhaben Wasser zu trinken. Erst das Vorhaben, die Frage nach dem ‚Wozu‘, würde das Hinausgehen erklären (vgl. Dreikurs 2002, 53f.).

Sowohl nach dem individualpsychologischen als auch dem systemtheoretischen Ansatz wird das Verhalten von der subjektiven Vorstellung des Individuums bestimmt und kann als finale Stellungnahme der Umwelt gegenüber gewertet werden.

Der Individualpsychologie folgend führt Dreikurs aus, dass die menschliche Verständigung über ihre gegenseitigen Absichten und Erwartungen nicht auf der Ebene des Bewusstseins stattfindet, aber die teleologische Betrachtung des Verhaltens anderer von Bedeutung ist. „Wesentlich sind nicht die Gründe, sondern die Ziele, die man sich gegenseitig kundgibt“ (ebd.).

Ebenso erklärt Glaserfeld, dass „das Verhältnis zwischen brauchbaren kognitiven Strukturen und der Erlebenswelt des denkenden Subjekts [...] [passen], weil menschliche Absicht sie im Hinblick auf jene Ziele geformt hat, die sie nun tatsächlich erreichen“ (Glaserfeld in Watzlawick 1997, 21). Damit enthalten kognitive Einstellungen nicht nur eine Erklärung von Erlebnissen, sondern eine Vorhersage und Steuerung von zukünftigen Erlebnissen. Gleiches betonen Schlippe und Schweitzer in Bezug auf die

Sinnattraktoren, die einmal gefunden, das Ziel verfolgen, die bestehende Ordnung aufrechtzuerhalten (vgl. Schlippe/ Schweitzer 2010, 10).

Beispielhaft berichtet Adler von einem Fall, in dem eine Frau sehr große Mühe hatte, neue Aufgaben in ihrem Leben in Angriff zu nehmen. Ihr Umfeld erzählte, dass sie „immer Geschichten gemacht habe“ (Adler 1974, 83f.). Dieses Verhalten wäre von der Finalität her als Kontrolle des Umfeldes zu verstehen, da ihr Verhalten einem Appell gleich käme, „keine weiteren Belastungen mehr vorzunehmen, da bereits die allernotwendigsten Arbeiten nicht mehr recht bewältigt werden“ (ebd.) könnten.

Aus konstruktivistischer Sicht wird ihr Verhalten durch ihre „*Überzeugungen, Hoffnungen, Besorgnisse, Vorurteile und vor allem gewisse felsenfeste Annahmen [bestimmt], denen die merkwürdige Fähigkeit innewohnt, sich rückbezüglich selbst zu erfüllen*“ (Watzlawick 1997, 64). Diesen Umstand bezeichnet Watzlawick als selbsterfüllende Prophezeiung, die zur Umkehr von Ursache und Wirkung führt. Er bezieht sich dabei auf Foerster, der von einer „*Errechnung einer Errechnung ... einer Errechnung der Wirklichkeit*“ (ebd., 63) redet. Für Watzlawick wird darin offensichtlich, dass gerade die beabsichtigten Wirkungen zur Ursache werden.

Adler bezeichnet diesen Umstand mit der „causa finalis“. Die individualpsychologische Annahme der Bewegungsrichtung auf ein Ziel hin, die von Absichten und Erwartungen geleitet ist, entspricht der systemtheoretischen bzw. konstruktivistischen Annahme der Erwartungen und Passung, den Sinnattraktoren und der von Watzlawick beschriebenen selbsterfüllenden Prophezeiung.

3.4.3 Finales Verständnis des Verhaltens

Individualpsychologisch muss Verhalten immer teleologisch verstanden werden. Selbst ein professioneller Berater könne auf den ersten Blick „nur solche ‚Ursachen‘ anerkennen“ (Dreikurs 2002, 54), die zu seinen eigenen Überzeugungen passen. Die Bezeichnung von Ursache und Auswirkung wird somit vom Berater mitbestimmt.

Bamberger spricht davon, dass „Verhalten sowohl unter dem Aspekt der Ursachen als auch unter dem seiner Auswirkungen“ (Bamberger 2010, 17) analysiert werden kann. Dabei werden die „Auswirkungen wiederum zu den Ursachen für neues Verhalten“ (ebd.). So bestimmt ein Beobachter in der zirkulären Wechselwirkung von Ursache und Wirkung den Anfang des Kreislaufes. Also kann die Wirkung zur Ursache werden und damit das erreichte Ziel zum Anlass.

Hierin entsprechen sich der individualpsychologische und der systemtheoretische bzw. konstruktivistische Ansatz, da Adler ebenso davon spricht, dass der Beobachter von seinem Verständnis her Verhalten deutet.

3.4.4 Abweichung im Verständnis der Finalität

Zum Ende soll hier auf eine Abweichung im Vergleich der Finalität mit dem systemtheoretischen Ansatz hingewiesen werden. Finalität versteht Adler vor allem bezogen auf ein Individuum, das eigene Ziele verfolgt und sich in einer Wechselwirkung zwischen Denken, Fühlen und Handeln befindet. Die Systemtheorie legt jedoch größeren Wert auf die zirkulären Beziehungsdefinition in einem sozialen System (vgl. Schlippe/Schweitzer 2010, 44).

3.4.5 Zusammenfassung der Übereinstimmungen im Verständnis der Finalität

In der folgenden Tabelle sind die Übereinstimmungen von dem individualpsychologischen Begriff der Finalität mit der Systemtheorie bzw. dem Konstruktivismus aufgelistet.

Finalität	
Individualpsychologie	Systemtheorie, Konstruktivismus
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erweiterung der Kausalität 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erweiterung der Kausalität
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ichorganisation ▪ Selbstbestimmung als Grundlage der Zielsetzung ▪ Ziel des Individuums ist maßgeblich ▪ Stellungnahme und Bewegungsrichtung ▪ Finalität als Kontrollüberzeugung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Selbstorganisationsprozess des psychischen Systems ▪ Reproduktion eines Systems ▪ Zirkularität ▪ Erwartungen und Passung ▪ Stellungnahme durch die Qualität der inneren Prozesse ▪ Sinnattraktoren ▪ selbsterfüllende Prophezeiung
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verhalten wird final verstanden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beobachter setzt den Anfang in der Zirkularität ▪ Sicht auf die Wirkung

Tabelle 4: Übereinstimmungen beim Verständnis der Zirkularität im individualpsychologischen und systemtheoretischen bzw. konstruktivistischen Ansatz (eigene Darstellung)

3.5 Problemverständnis

Das individualpsychologische Problemverständnis wird in diesem Kapitel auf Gemeinsamkeiten mit dem konstruktivistischen und systemtheoretischen Ansatz überprüft.

3.5.1 Wahrnehmungsaktivierung

Adler sieht in der „Wiederherstellung einer Wahrnehmung, ohne daß das Objekt derselben gegenwärtig ist“ (Adler 1974, 55), eine Begründung für die Entstehung von Problemen.

Dem Konstruktivismus folgend kommt ein Individuum ebenso im Zuge seiner Selbstbeobachtung (der Beobachtung erster Ordnung) zu der Annahme, dass ein Problem vorliegt. Aus der Perspektive der Beobachtung zweiter Ordnung entsteht ein Problem aus der Selbsteinschätzung und der Selbstbeschreibung (vgl. Schlippe/ Schweitzer 2007, 109).

In der Problembemerkung besteht folglich eine Übereinstimmung zwischen dem individualpsychologischen und dem systemtheoretischen Ansatz.

3.5.2 Haltung zur Umwelt

Für Adler ist der Mensch ein soziales Wesen. Damit hängen für die Individualpsychologie alle Probleme eines Individuums mit seiner Haltung zur Umwelt zusammen (vgl. Dreikurs 2002, 16). Das eigene Verhalten besitzt eine bedeutende Auswirkung auf die Umwelt. Z.B. ist das Gefühl der Minderwertigkeit subjektiv und nur im Vergleich mit anderen begründet, es verändert aber nichts am Wert eines Menschen.

Für die Systemtheorie stellt ein Problem niemals ein Wesensmerkmal eines Individuums dar, sondern es wird „als *Geschehen gesehen, an dem viele verschiedene miteinander interagierende Menschen beteiligt sind*“ (Schlippe/ Schweitzer 2010, 7).

In der sozialen Begründung von Problemen entsprechen sich die Individualpsychologie und die Systemtheorie bzw. der Konstruktivismus.

3.5.3 Zielgerichtete Methode

Der Lebensstil als ‚private Logik‘ eines Menschen kann zu scheinbar sinnlosem Verhalten führen. Denn die Mittel, die ein Mensch wählt, um seine inneren Ziele zu erreichen, können vordergründig als „unzulänglich oder verfehlt“ (Dreikurs 2002, 23) erscheinen. So erweisen sich z.B. Misserfolge „weniger als Ursache von Minderwertigkeitsgeföh-

len, sondern als deren [...] Folge“ (ebd., 32). Die Einstellung, nichts von sich zu erwarten, führt zum Misserfolg.

So werden auch in der Systemtheorie Probleme als „Verkettung von Umständen im Sinne der [...] Attraktoren“ (Schlippe/ Schweitzer 2010, 30) beschrieben, da ein psychisches System einen dynamischen Prozess durchläuft. Die vorliegenden Überzeugungen bewirken wiederum Verhaltensweisen, die einen problematischen Zustand stabilisieren. In der Verkettung von Überzeugungen und Einstellungen liegt eine weitere Übereinstimmung im Problemverständnis zwischen der Individualpsychologie und der Systemtheorie.

3.5.4 Abweichung im Problemverständnis

Eine wichtige Abweichung der Ansätze besteht in der Schwerpunktsetzung des Problemverständnisses. Adler geht zwar von Problemen als Beziehungsgeschehen aus, jedoch richtet er seinen Fokus auf das Individuum und die individuelle Sicherungstendenz (vgl. Brunner/ Titze 1995, 489-492). In der Systemtheorie wird die Aufmerksamkeit im Problemverständnis stärker auf die Interaktion der beteiligten Menschen gelenkt (vgl. Schlippe/ Schweitzer 2010, 7).

3.5.5 Übereinstimmungen im Problemverständnis

Die folgende Tabelle gibt über die Übereinstimmungen der verglichenen Ansätze einen Überblick.

Problemverständnis	
Individualpsychologie	Systemtheorie, Konstruktivismus
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Problem als Wahrnehmungsaktivierung ▪ Haltung zur sozialen Umwelt ▪ zielgerichtete Methoden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Problem aufgrund der Selbstbeobachtung und Selbstbeschreibung ▪ Problem als soziale Konstruktion ▪ Verkettung von Attraktoren

Tabelle 5: Übereinstimmungen des Problemverständnisses im individualpsychologischen und systemtheoretischen bzw. konstruktivistischen Ansatz (eigene Darstellung)

3.6 Beratungsverständnis

In diesem Kapitel werden Übereinstimmungen zwischen dem individualpsychologischen Ansatz und dem systemischen Beratungsansatz dargestellt, der auf den systemtheoretischen und konstruktivistischen Annahmen beruht.

3.6.1 Berater als Beobachter

Adler geht in seinem Beratungsverständnis davon aus, dass „wir kaum recht in der Lage sind, die Dunkelheiten eines vor uns liegenden Seelenlebens völlig zu erhellen, eine Schwierigkeit, die um so größer wird, je weiter wir uns aus unseren eigenen Verhältnissen entfernen“ (Adler 1974, 37). Beratung ist wie jede menschliche Begegnung eine soziale Interaktion, in der sich „jeder in seinem Bewegungsgesetz“ (Adler 1993, 173) einbringt. Darin sieht Adler die begrenzte Erkenntnis des Beraters begründet.

Im systemischen Beratungsansatz weist Simon darauf hin, dass der Fokus der Aufmerksamkeit grundlegend ist. In einem Beratungsprozess wird nur das von allen beobachtet, was sich im Fokus der Aufmerksamkeit befindet. Erst wenn es gelingt einen gemeinsamen Fokus herzustellen, findet Kommunikation statt (vgl. Simon 2014, 90). Werden Berater und Klient als autopoietische Systeme begriffen, werden sie sich gegenseitig in ihren Verhaltensmöglichkeiten begrenzen und gegebenenfalls gegenseitig verstören⁹ (vgl. Simon 2014, 19). In der Kybernetik zweiter Ordnung bedeutet dieser Umstand, dass ein Berater nur Interaktives und nie Objektives beobachten kann (vgl. Bamberger 2010, 16).

In der Begrenzung der Wahrnehmung durch die verschiedenen Wirklichkeitskonstruktionen und der Interaktion zweier autonomer Systeme als Beratungssystem entsprechen sich die Individualpsychologie und die Systemtheorie bzw. der Konstruktivismus. Dabei werden in beiden Ansätzen verbales und nonverbales Verhalten (Äußerungen, Sprache, Mimik, Gestik, Körperhaltung usw.) des Klienten als Ausdruck seiner Gesamtpersönlichkeit bzw. als Signal behandelt, dem ein Sinn zugeschrieben werden kann (vgl. Simon 2014, 44; Kornbichler 2007, 24).

⁹ Maturana gebraucht das Verb: „perturbieren“ (Maturana 1992) und Luhmann „irritieren“ (Luhmann 1984).

3.6.2 Selbstverantwortung

Adler sieht die Verantwortung und den Erfolg der Veränderung beim Klienten. Der Berater ist dagegen für den Aufbau einer vertrauensvollen Beratungsbeziehung zuständig (vgl. Adler 1993, 175f.). Adler geht von einem selbstgesteuertem Lernprozess aus, da die eigene Zielwahlmöglichkeit und deren Reflexion im Vordergrund stehen sollten (vgl. Brandl 1980, 69).

Die Grundhaltung eines systemischen Beraters wird ebenfalls von der Annahme eines Selbstorganisationsprozesses eines psychischen Systems bestimmt. Dieses beruht auf dem Postulat der operationalen Geschlossenheit (vgl. Maturana/ Varela 1984).

Adler hebt die schöpferische Kraft des Individuums in einem solchen Veränderungsprozess hervor. Die systemische Beratung geht von der Annahme aus, dass ein Mensch über die Ressourcen verfügt, die für die Lösung seines Problems dienlich sind (vgl. Ameln 2004, 205).

3.6.3 Gleichwertigkeit

Adler plädiert für eine Beratungsbeziehung auf Augenhöhe: „Ich habe es immer als ungeheuren Vorteil gefunden, das Spannungsniveau [...] so weit als möglich niedrig zu halten“ (Adler 1993, 173). Er geht „den Weg einer verstehenden, im Dialog wirkenden“ (Kornbichler 2007, 10) Beratung, da der Klient vom Berater ein gesundes Gemeinschaftsgefühl erwartet (vgl. Adler 1993, 173). Der Individualpsychologe versucht dem Klienten „nur bei der Klärung der Grundlagen *seiner eigenen* Entscheidungen und Entschlüsse behilflich zu sein“ (Adler 1993, 18).

Dem individualpsychologischen Ansatz gleich versucht die systemische Beratung einen Rahmen anzubieten, der eine konstruktive Bearbeitung von „Inhalten in weitgehend selbstorganisatorischen Prozessen erlaubt“ (Schlippe/ Schweitzer 2010, 15) und Sicherheit erzeugt.

3.6.4 Ermutigung

Adler zielt in der Beratungsbeziehung immer auf Ermutigung des Klienten ab. Es ist „Erziehung zum Mut“ (Adler in Brunner/ Titze 1995, 339), die auf ein Gefühl der Gleichwertigkeit bedacht ist. Der Begriff Mut wird von Adler als Synonym von Selbstvertrauen gebraucht (vgl. Brandl 1980, 210). Deshalb wird individualpsychologische

Beratung als Kooperationsprozess verstanden, in dem der Berater den Klienten zur Lösung eines für ihn allein scheinbar nicht lösbaren Problems ermutigt (vgl. Brunner/Titze 1995, 340).

Im systemischen Beratungsansatz wird Ermutigung z.B. in den Interventionen der ressourcenfokussierenden Rückmeldung angewandt. Bamberger stellt die ressourcenfokussierende Rückmeldung als eine wertschätzende Anerkennung dem Klienten gegenüber dar, die darauf achtet nicht die gleichwertige Beziehung zu verlassen. Dabei bestehen die Rückmeldungen aus drei Komponenten: der Beschreibung des konkreten Verhalten eines Klienten, die darin liegende Ressource und die Einladung, sich selbst wertschätzend zu betrachten (vgl. Bamberger 2010, 184-186).

Adler und ebenso die systemische Beratung sehen in der Ermutigung eine wichtige Interventionsform.

3.6.5 Mitbewegung

Individualpsychologie versteht den Beratungsprozess als „Mit-Bewegung“ (Brunner/Titze 1995, 65). In dieser Mit-Bewegung ist der Berater bereit:

„1. empathisch mit der Selbstbewegung des Patienten mitzuschwingen;
2. sein eigenes Erleben dabei nicht zu verlieren und
3. zwischen seiner Selbstbewegung und der des Patienten unterscheiden zu können“ (ebd.). Gerade die Einfühlung des Beraters ist Adler wichtig. Dabei unterscheidet er zwischen einer gegenwartsbezogenen¹⁰ und einer zukunftsbezogenen¹¹ Einfühlung, die sich einerseits auf die aktuelle Beratungssituation und andererseits auf die Möglichkeiten des Klienten beziehen. Die Aufgabe des individualpsychologischen Beraters besteht in der Unterstützung des Klienten seine selbstgesetzten Ziele zu erkennen und, wenn gewollt, zu verändern (vgl. Dreikurs 2002, 58). Wenn die Ziele und Muster auf Seiten des Klienten erkannt sind, stellt sich für Adler nicht die Frage nach einer Veränderung, da die Erkenntnis selbstverständlich einen Anstoß bietet, die sich auf das ganze Individuum auswirkt. Nach Adlers Auffassung fallen die Einsicht in die eigene Wirklichkeitskonstruktion z.B. im Lebensstil und eine Veränderung dieser Konstruktionen zusammen

¹⁰ „Man muß mit den Augen des anderen sehen, mit den Ohren des anderen hören und mit dem Herzen des anderen fühlen“ (Adler in Brunner und Titze 1995, 100).

¹¹ „Bei der Funktion des Voraussehens ... kommt dem seelischen Organ noch die Fähigkeit zu Hilfe, nicht nur zu empfinden, was in der Wirklichkeit ist, sondern auch zu fühlen, zu erraten, was etwa in der Zukunft sein wird. Man nennt diesen Vorgang ‚Einfühlung‘.“ (Adler in Brunner und Titze 1995, 100)

(vgl. Brandl 1980, 198). Eine solche Erkenntnis wirkt sich auch auf den Berater verändernd aus (vgl. ebd., S. 136).

In einer systemischen Beratungssituation wird ebenfalls versucht „Reflexivität einzuführen, d.h. die Beteiligten einzuladen, die eigenen Vorannahmen, die eigenen Beschreibungen in Frage zu stellen“ (Schlippe/ Schweitzer 2010, 33f.). In der Beratungssituation setzen sich Berater und Klient kontinuierlich damit auseinander, „wie Wirklichkeit zu sehen sei“ (ebd., 40). Die Fremdbeobachtung kann nach Luhmann eine andere Perspektive der Beschreibung von subjektiven Unterscheidungen eröffnen (vgl. Ameln 2004, 104). Reflexivität liegt nach der Systemtheorie als eine prozessuale Selbstreferenz vor, wenn einer „Operation die Unterscheidung von *Vorher* und *Nachher* elementarer Ereignisse zugrunde liegt“ (ebd., 111). Die Reflexion ist für Maturana und Varela ein Prozess, „in dem wir erkennen, wie wir erkennen“ (Maturana/ Varela 1984, 29) und in dem sich der ‚Blinde Fleck‘ verkleinert. Bamberger bezeichnet die Rolle des Beraters als einen „[system-] ‚internen Beobachter‘, der allein schon durch seine Beobachtung das System verändert“ (Bamberger 2010, 16).

Der individualpsychologische Beratungsansatz und der systemische Ansatz stimmen darin überein, dass Beobachtung des Beraters, die Reflexivität von Zielen, Einstellungen und Mustern zu einer Veränderung des Berater-, Klienten- und Beratungssystem führen.

3.6.6 Veränderung

Die Veränderung von Lebenszielen oder von eingesetzten Mitteln für ein Ziel bezeichnet Adler mit dem Begriff der „Umfinalisierung“ (Brunner/ Titze 1995, 521).

Den individualpsychologischen Prozess der ‚Umfinalisierung‘ skizziert Simon systemisch folgendermaßen: „Entweder sind nach einer erfolgreichen Beratung bestimmte Merkmale der Unterscheidung zu beobachten, die vorher nicht zu beobachten waren, oder aber es sind bestimmte Merkmale nicht mehr zu beobachten, die vorher zu beobachten waren“ (Simon 2014, 91).

Die Übereinstimmung der Individualpsychologie mit dem systemischen Ansatz besteht darin, dass beide von einer Veränderung der Einstellungen, Perspektiven oder Handlungen ausgehen.

3.6.7 Abweichung im Beratungsverständnis

Eine Abweichung im Beratungsverständnis wird nur insoweit sichtbar, als dass Adler die Hypothesenbildung des Beraters für wichtiger hält als dies in der systemischen Beratung geschieht (vgl. Adler 1993, 173f.).

3.6.8 Übereinstimmung im Beratungsverständnis

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die in diesem Kapitel gefundenen Gemeinsamkeiten der untersuchten Theorien:

Beratungsverständnis	
Individualpsychologie	Systemtheorie, Konstruktivismus
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Begrenztheit der Erkenntnis des Beraters ▪ Beobachter beobachtet ▪ verbale und nonverbales Verhalten als Ausdruck der Gesamtpersönlichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ strukturelle Kopplung von zwei autopoietischen Systemen ▪ Subjektivität des Beobachters ▪ Fokus der gemeinsamen Aufmerksamkeit ▪ verbales und nonverbales Verhalten als sinngefühltes Signal
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Selbstverantwortung des Klienten ▪ Selbststeuerungsprozess 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Selbstorganisationsprozess
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gleichwertigkeit und Augenhöhe ▪ verstehender Dialog 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ symmetrische Beziehung
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ermutigung und Selbstvertrauen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ressourcenfokussierende Rückmeldung
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mitbewegung ▪ Einfühlung in die Logik des Gegenübers ▪ Musterverständnis ▪ Umfinalisierung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Überprüfungsprozesse ▪ Reflexivität ▪ Fremdbeobachtung ▪ Veränderung der Konstruktionsprozesse

Tabelle 6: Übereinstimmungen des Beratungsverständnisses im individualpsychologischen und systemtheoretischen bzw. konstruktivistischen Ansatz (eigene Darstellung)

4. Systemische Interventionen im Kontext der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung

Nach der Beantwortung der ersten Leitfrage kann von einigen Gemeinsamkeiten des systemtheoretischen bzw. konstruktivistischen Ansatzes mit der Individualpsychologie ausgegangen werden. Da die systemische Beratung die moderne Systemtheorie und Erkenntnistheorie zur Grundlage hat, wird in diesem Kapitel der Schwerpunkt auf systemische Interventionen gelegt und die zweite Leitfrage beantwortet: II. *Inwieweit können systemische Interventionen mit der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung verbunden werden?* Hierbei wird herausgearbeitet, inwieweit diese sich gegenseitig befruchten können. Damit geht es um die Erläuterung der methodologischen Haltung Adlers in Bezug auf den Lebensstil als Fiktion und der systemischen Beratung auf einer ähnlichen konstruktivistischen Grundlage (vgl. Bruder 1998, 244-246). Zudem entspricht Adlers Lebensstilerarbeitung einem narrativen systemischen Beratungsansatz. In einem Beratungsgespräch, z.B. über die Erzählung von Erinnerungen, findet durch das Medium Sprache ein (Aus-)Tausch von Fiktionen und Perspektiven statt, der zur Veränderung des Beratungssystems, des Klientensystems und des Beratersystems führen kann. Dieses vollzieht sich in der Anerkennung der unterschiedlichen Wirklichkeitskonstruktionen, von denen Adler und systemische Berater ausgehen.

4.1 Individualpsychologische Lebensstilerarbeitung

Die Lebensstilerarbeitung als individualpsychologische Intervention baut auf den Begriffen der Persönlichkeit, des Lebensstils, der Finalität und des Beratungsverständnisses auf, die unter 2.3 und 3. dargestellt wurden. Deshalb werden die Grundlagen der Lebensstilerarbeitung in diesem Kapitel vorausgesetzt. Die leitenden Annahmen, die Zielsetzung und das Vorgehen der Lebensstilerarbeitung innerhalb eines Beratungsprozesses sollen nun erläutert werden.

„Der Lebensstil eines Menschen erschließt sich uns durch die ganzheitliche Wahrnehmung seiner Psychodynamik“ (Kornbichler 2007, 24). Einzelne Ausdrucksphänomene, wie z.B. Mimik, Sprache, Körperhaltung und Äußerungen, werden als Teile der Gesamtpersönlichkeit angesehen. Der Lebensstil einer Person wird durch die Ganzheitswahrnehmung als ein sinnvolles Zusammenwirken der einzelnen Teile verstanden. Der Mensch wird in seiner Einmaligkeit, Zielgerichtetheit und Wirklichkeitskonstruktion begriffen. Der Lebensstil beinhaltet Fühlen, Denken und

Handeln. Um den Anforderungen des Lebens begegnen zu können, entwickelt der Mensch Meinungen über sich, andere Menschen und seiner Umwelt. Adler geht davon aus, dass „der Mensch aus der Fülle seiner Erfahrungen immer nur ganz bestimmte Nutzenwendungen macht, die [...] ihn in seiner Lebensschablone bestärken“ (Adler 1974, 25). Der Lebensstil stellt für Adler die Verinnerlichung von subjektiven Einschätzungen und Eigenkonstruktionen dar (vgl. Adler 1997b, 23). Für ihn ist der „Lebensstil eines Menschen [...] die im Hier und Jetzt wirksame Psychodynamik“ (Kornbichler 2007, 24), die sich zwischen den lebensgeschichtlichen Erfahrungen und den künftigen Erwartungen bewegt. In der Anwendung der Lebensstilarbeitung sollte dem Berater bewusst sein, dass er seine Hypothesen zur Wirklichkeitskonstruktion des Klienten ausgehend von den eigenen Einstellungen vornimmt. Jedoch kann er als Beobachter zweiter Ordnung die Vieldeutigkeit der Lebenserfahrungen des Klienten beobachten und den Klienten in einer Dekonstruktion der Annahmen über die Wirklichkeit und seiner Gewohnheiten, diese als selbstverständlich hinzunehmen, unterstützen. Dabei bleibt die Lebensstilarbeitung jedoch nicht stehen, sondern sie strebt eine gemeinsame Konstruktion eines Kontextes an, „innerhalb dessen eine Veränderung durch die Wahl von Alternativen möglich wird“ (Bruder 1996, 321). Diese Konstruktion unterscheidet sich von der Wirklichkeit, die der Klient in seiner Erfahrung konstruiert hat.

Das Ziel der Lebensstilarbeitung besteht darin, die enggeführten Wirklichkeitskonstruktionen bzw. die einschränkenden Lebensziele des Klienten so zu erweitern, dass förderliche Einstellungen gegenüber dem eigenen Leben und der sozialen Einbindung gewonnen werden. Das gilt auch für Einstellungen, die sprachlich schwer zu fassen und „nur als Gefühlston oder Stellungnahme festzustellen“ (Adler 1993, 128) sind. Damit soll die Lebensstilarbeitung zur Selbsterfahrung des Klienten beitragen (vgl. Schmidt 1989, 41). Durch die Lebensstilarbeitung kann ein Klient Kenntnis davon gewinnen, wie er eine aktuelle Situation bewertet und wie er auf diese im Rückgriff auf lebensgeschichtlich ausgebildete Muster der Konfliktverarbeitung reagiert (vgl. Kornbichler 2007, 24f.).

Die Lebensstilarbeitung findet in einem gemeinsam verstehenden Dialog des Beraters mit dem Klienten statt, in dem über aktuelle und zurückliegende Erfahrungen gesprochen wird. Dabei betrifft das Gespräch nicht nur die kognitiven, sondern auch die emotionalen Aspekte der Wirklichkeit. Das Erzählen einer Geschichte wird als Repräsentation von Erfahrungen gewertet, indem Konstruktionen der Vergangenheit sich

in der Gegenwart zeigen. Das Augenmerk liegt dabei auf den „noch-ungesagten Möglichkeiten“ (Bruder 1996, 320) des Klienten in seiner Wirklichkeitskonstruktion. Die wertschätzende Anerkennung des Klienten bildet dabei die Grundlage. So kann der Berater die gemeinsame Aufmerksamkeit auf ausgeblendete Aspekte und Perspektiven in der Wirklichkeitskonstruktion lenken. In dieser Wirklichkeitskonstruktion des Lebensstils geht es um verschiedene Aspekte der Deutungen, wie z.B. das Selbstbild, das Bild von anderen und der Umwelt. Der Berater kann durch Anregungen, Fragen und andere Interventionen helfen, die Sichtweisen und Einstellungen des Klienten zu erweitern.

Methodisch kann die Lebensstilerarbeitung anhand von aktuellen Problemen, Metaphern, Träumen oder in der Auseinandersetzung mit Kindheitserinnerungen in den Beratungsprozess einfließen. Insbesondere soll hier nur kurz auf die Arbeit mit Metaphern und ausführlicher auf den Umgang mit frühen Kindheitserinnerungen eingegangen werden.

Adler sieht in der Arbeit mit bildhaften Geschichten, z.B. dem Tagtraum, eine Beratungsmethode, mit deren Hilfe ein Klient „häufig leichter, spielerischer, weniger belastet“ (Brunner/ Titze 1995, 492) Lebensstilaspekte entdecken kann. Die Erkenntnisse eines Klienten sollten nicht nur intellektuell erarbeitet werden, sondern die Wirklichkeitskonstruktion sollte vom Klienten lebendig gemacht werden (vgl. Adler 1973, 174). In der Durcharbeitung einer Metapher und der anschließenden gemeinsamen Deutung der Symbolik kann der Lebensstil entdeckt werden (vgl. ebd., 316).

Die Arbeit mit frühen Kindheitserinnerungen entspricht einer narrativen Beratungsin-tervention. Frühe Kindheitserinnerungen werden einerseits als „Rückbesinnung auf die Zeit, in der sich – individualpsychologisch gesehen – Handlungsmuster im Sinne des Lebensstils ausgebildet haben“ (Brunner/ Titze 1995, 256), und andererseits als Abbild der aktuellen Überzeugungen, Bewertungen, Perspektiven des Klienten verstanden. Für Adler besteht ein Zusammenhang zwischen den aktuell erinnerten Geschichten und einer gegenwärtigen Problematik (vgl. ebd., 257). Der Berater bittet den Klienten von ihm selbst ausgewählte frühe Kindheitserinnerungen zu erzählen, die ein einmaliges Geschehen erinnern. Diese Erinnerungen werden nicht als objektive Beschreibungen verstanden, „sondern spiegeln gegenwärtige Haltungen“ (Ackerknecht 1978, 118). In der Individualpsychologie wird davon ausgegangen, dass ein Klient einen aktiven Anteil an der Auswahl seiner Erinnerungen hat, indem er aus der Vielzahl seiner Erinnerungen diejenigen auswählt, die zum aktuellen Zeitpunkt von Bedeutung sind.

Adler beschreibt, dass die ausgewählten Erinnerungen eine Ressource für den Klienten enthalten, auf die er zugreifen kann (vgl. Adler in Brunner/ Titze 1995, 257). Die erzählten frühen Kindheitserinnerungen geben lebensstiltypische Einstellungen des Klienten über sich selbst, seine Umwelt und die derzeitige Konfliktsituation wieder (vgl. ebd., 258). Eine spontane Veränderung von Einstellungen zeigt sich auch in der Änderung einer frühen Kindheitserinnerung. Zum Beispiel berichtet Ackerknecht von einem 40jährigen Mann, der folgende Erinnerung erzählte:

„Ich stand in meinem Kinderbettchen, hielt mich an den Stangen fest, sprang auf und ab und schrie verzweifelt nach Wasser. Es war sehr heiß und ich war unglaublich durstig. Dann kam mein Stiefvater. Anstatt mir Wasser zu bringen, schlug er mich brutal mit einer Bürste.“ (Ackerknecht 1978, 124)

Im anschließenden Gespräch wurde über seine Perspektive gesprochen, ein Opfer des Lebens zu sein. Diese Wirklichkeitskonstruktion wurde gemeinsam um die Hypothese erweitert, dass seine frühen Bezugspersonen ihm nicht nur ablehnend begegneten, sondern dass z.B. seine Großmutter auch warmherzig und nachsichtig gewesen sein muss, da sie ihn und seine Mutter in seiner frühen Kindheit während der Lebenskrise der Mutter bei sich wohnen ließ. Im Gespräch zeigte sich, dass der Mann diese Perspektive aufnehmen konnte. Daraufhin erzählte er die gleiche Erinnerung im nächsten Gespräch folgendermaßen: „Ich stand in meinem Kinderbettchen, hielt mich am Gitter fest und sprang glücklich auf und ab“ (ebd., 125). Erst durch die Rückmeldung fiel dem Mann die Veränderung seiner Erinnerung auf. In der Arbeit mit mehreren frühen Kindheitserinnerungen können Berater und Klient im Vergleich der Erinnerungen und in ihrer zeitlichen Abfolge gegebenenfalls einen Reifungsprozess erkennen, der vom Berater bewusst gemacht werden sollte. Ebenso wird in der Individualpsychologie angenommen, dass sich frühe Kindheitserinnerungen über einen längeren Beratungsprozess entsprechend dem Lebensstil verändern.

In der Lebensstilerarbeitung kann eine neue Perspektive und damit auch eine neue Handlungsmöglichkeit gefunden werden. Insgesamt werden Symptome einer Problematik in der Lebensstilerarbeitung verständlich, da sie als finaler Ausdruck des Klienten verstanden werden können. Zum Beispiel können Gefühle („Verzweiflung“), Überzeugungen („ich bin hilflos“) oder Verhalten („Rückzug“) das Ziel verfolgen, nicht mehr überfordert zu werden. Wenn es in der Lebensstilerarbeitung gemeinsam gelingt eine Wirklichkeitskonstruktion so zu erweitern, dass der Klient Lösungen für aktuelle Kon-

fliktsituationen findet, wird dieses durch die Reaktion des Klienten deutlich, dessen Blick sich wortwörtlich weitet.

4.2 Geeignete systemischen Interventionen im Kontext der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung

Im Anschluss an die Darstellung der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung werden in diesem Kapitel solche systemischen Interventionen erläutert, die eine Verknüpfung mit der Lebensstilerarbeitung bieten können. Dabei wird zuerst die dritte Teilfrage: *Welche Gemeinsamkeiten lassen sich in der Grundlage, der Zielsetzung und der methodischen Anwendung von systemischen Interventionen und der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung finden?*, beantwortet.

In der Lebensstilanalyse wird vor allem auf die Wirklichkeitskonstruktion eines Klienten eingegangen. Diese sollen sich insofern erweitern, dass der Klient die Aufgaben seines Lebens verantwortlich übernehmen kann. Damit handelt es sich um eine Veränderung der Wirklichkeitskonstruktionen hin zu Möglichkeitskonstruktionen. Ebenso besteht ein wesentlicher Schwerpunkt der systemischen Beratung darin, Menschen zu unterstützen, „zu ihrer Art zu kommunizieren und zu den von ihnen selbst erzählten Geschichten selbstreferente Positionen einzunehmen“ (Schlippe/ Schweitzer 2010, 8). Selbstreferenz meint die Selbstbeobachtung der eigenen Perspektiven. Der Berater kann durch seine Beobachtungen die Selbstreferenz des Klienten fördern. Das Ziel besteht darin, eigene Muster zu erkennen und über mehr Wahlmöglichkeiten zu verfügen.

Im narrativen Ansatz der systemischen Beratung (vgl. Simon 2014, 106) wird mit erlebten oder fantasierten Geschichten gearbeitet, um deren suggestive Kraft zu nutzen. Geschichten „bieten eine unvergleichliche Möglichkeit, höchst komplexe soziale Zusammenhänge, Beziehungsmuster und ihre zeitliche Veränderung kondensiert zu kommunizieren“ (Simon 2014, 104f.). Dieses Vorgehen ist mit der individualpsychologischen Methode der Arbeit mit Metaphern, Träumen und frühen Kindheitserinnerungen als vergleichbar anzusehen, da ebenso nach Beziehungsmustern, Verhaltensmustern und Einstellungen gefragt wird.

Systemische und individualpsychologische Beratung bieten die Rahmenbedingungen für eine Musterveränderung (vgl. Schlippe/ Schweitzer 2010, 8 u. 46). Beide gehen davon aus, dass Probleme, Krisen und Symptome nicht Zustände sind, sondern Prozesse. Deshalb fragen beide nach den Mustern im Denken, Fühlen und Handeln, die solche

Prozesse bestimmen. Nicht theoretische Konstrukte, sondern die Selbsterfahrung der Wirklichkeitskonstruktion des Klienten steht im Vordergrund (vgl. Adler 1972, 26; Schmidt 1984, 41). Dies gilt auch für Muster, die noch nicht sprachlich zu fassen sind, sondern nur als Stellungnahme in der Beziehung zur Umwelt zu beobachten sind (vgl. Adler 1993, 128).

4.2.1 Gemeinsame Zielsetzungen

Die Zielsetzung der systemischen und der individualpsychologischen Beratung entsprechen sich in der Herausarbeitung von vielfältigen Unterschieden „in den Perspektiven, Problemerkklärungen, in den Lösungsideen und der Prognose“ (Schlippe/ Schweitzer 2010, 33) und der Auflösung eines Denkens in polaren Gegensätzen (vgl. Brunner 1998, 253). Der systemische Berater sieht sich mit den ‚inneren Landkarten‘, den Überzeugungen und Glaubenssystemen des Klienten konfrontiert. Der individualpsychologische Berater nimmt den Lebensstil seines Gegenübers wahr. In beiden Beratungsansätzen versucht der Berater Anschluss an der inneren Landkarte bzw. dem Lebensstil des Klienten zu finden, um mit sinnvollen Interventionen dieses Weltbild infrage zu stellen (vgl. Simon 2014, 108; Adler 1972, 79).

Weiterhin wollen systemische Beratung sowie die individualpsychologische Lebensstilerarbeitung helfen, einen einmal gewählten ‚Sinnattraktor‘ zu verändern, wenn dieser das Leben eines Klienten einengt. „Die Prozesse, die ihm untergeordnet sind: Denken, Gefühle und Verhalten werden durch den einmal gewählten Sinnattraktor (im Problemfall auch ‚Störungsattraktor‘ genannt) weitgehend bestimmt“ (Schlippe/ Schweitzer 2010, 11). „Heilung erfolgt nach Adler durch die Änderung des Lebensziels“ (Kornbichler 2007, 48) und der Ausweitung von den bisher angewendeten Methoden, um diese Lebensziele zu erreichen.

Die folgende Tabelle gibt kurz einen Überblick über die gemeinsamen Zielsetzungen:

gemeinsame Zielsetzung	
Individualpsychologische Lebensstiler- arbeitung	Systemische Beratung
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Auflösung des Denkens in polaren Gegensätzen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Herausarbeiten von Unterschieden in Perspektiven, Problemerkklärungen und Lösungen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anschluss an den Lebensstil 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anschluss an die ‚innere Landkarte‘
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Veränderung von einschränkenden Lebenszielen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Veränderung von einem einschränkenden Sinnattraktor
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Berücksichtigung von Denken, Gefühlen und Handeln 	

Tabelle 7: Übereinstimmungen der Zielsetzungen der systemischen Beratung und der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung (eigene Darstellung)

In der „narrativen Orientierung des sozialen Konstruktivismus [...] [wird] die Biografie eines Klienten [...] als Erzählung aufgefasst, die sich umdeuten, verändern und neu erzählen lässt“ (Ameln 2004, 185). Einstellungen zu biografischen Erfahrungen werden als Erzählungen mit einer „wirklichkeitserzeugenden Potenz“ (Bamberger 2010, 131) in der systemisch-narrativen Beratung begriffen. Deshalb baut die narrative Beratung auf einem Dialog über die Wirklichkeitsbeschreibungen und den Lebenssinn eines Klienten auf. Ebenso versteht sich die individualpsychologische Lebensstilerarbeitung anhand von frühen Kindheitserinnerungen einerseits als „Rückbesinnung auf die Zeit, in der sich – individualpsychologisch gesehen – Handlungsmuster im Sinne des Lebensstils ausgebildet haben“ (Brunner/ Titze 1995, 256), und andererseits als Abbild der aktuellen Überzeugungen, Bewertungen und Perspektiven des Klienten.

In der systemischen wie in der individualpsychologischen Beratung wird davon ausgegangen, dass ein Mensch eine aktive¹² Auswahl der Geschichten bzw. Erinnerungen trifft, die seine Wirklichkeit bestimmen (vgl. Schippe/ Schweitzer 2010, 83f.; Ackerknecht 1978, 117). Wirklichkeitskonstruktionen umfassen z.B. die Problemerkklärung eines Klienten. Diese erweitern oder beschränken den Raum der Lösungsmöglichkeiten (vgl. Schlippe/ Schweitzer 2007, 153).

Der Schwerpunkt der individualpsychologischen Beratung liegt vor allem in der Einzelarbeit mit den individuellen Wirklichkeitskonstruktionen, obwohl Adler den Lebensstil und das Gemeinschaftsgefühl immer sowohl theoretisch als auch praktisch als einen

¹² Aktivität wird hier im Sinne des Konstruktivismus verstanden.

Gruppenprozess betrachtete (vgl. Brunner/ Titze 1995, 218). Die systemische Beratung hingegen versucht möglichst viele der an einer sozialen Konstruktion Beteiligten mit einzubeziehen (vgl. Schlippe/ Schweitzer 2010). Darin besteht kein Widerspruch, sondern ein abweichendes methodische Vorgehen.

Im Folgenden werden von den dargestellten Übereinstimmungen in der Grundlage und der Zielsetzung zwischen dem systemischen und individualpsychologischen Beratungsansatz solche systemischen Interventionen vorgestellt, die sich mit der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung verbinden lassen. Dabei werden vor allem Interventionen zur Erhellung von Wirklichkeits- und Möglichkeitskonstruktionen des Klienten berücksichtigt.

4.2.2 Wirklichkeitskonstruktionen hinterfragen

Die folgende Abbildung unterscheidet die Wirklichkeitskonstruktion in Prämissen (den Lebensstilzielen und Lebensstilaspekten), den sich daraus ergebenden Handlungsmustern und der Wahrnehmung der Reaktion der Umwelt. Dabei wird von einer wechselseitigen Auswirkung der verschiedenen Aspekte der Konstruktionen ausgegangen. Diese bieten im Beratungsprozess einen Interventionsraum zur Erweiterung der Wirklichkeitskonstruktion in Richtung von Möglichkeitskonstruktionen.

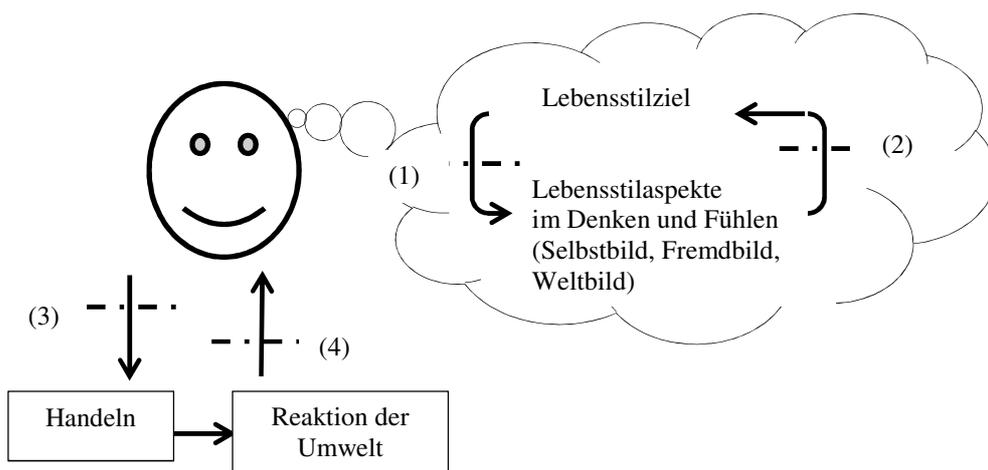


Abbildung 2: Interventionsraum im systemischen und individualpsychologischen Beratungsansatz (eigene Darstellung in Anlehnung an Simon 2014, 109)

Interventionsformen zielen auf die Verknüpfung von:

- (1): Lebensstilziel und Lebensstilaspekten;
- (2): Lebensstilaspekten und Lebensstilziel;
- (3): Lebensstil und Handeln
- (4): Reaktion auf das eigene Handeln und Lebensstil

Als eine mögliche Interventionsform gelten die **Fragen nach den Prämissen und deren Folgerungen** (vgl. Simon 2014, 110) bzw. dem Lebensstilziel und den Lebensstilaspekten (Verknüpfung (1), siehe Abbildung 2). Es wird von einer Zirkularität bzw. einem ‚Re-entry‘ der Erklärungen, Annahmen und Bewertungen innerhalb der ausgebildeten Prämissen ausgegangen. Individualpsychologisch wird ebenfalls von einer gegenseitigen Verstärkung der Ziele und des Selbstbildes, des Fremdbildes und des Weltbildes ausgegangen. Die zugrunde liegenden Prämissen und Folgerungen finden durch das darauf aufbauende Verhalten und die Bewertung der Reaktion der Umwelt ihre Bestätigung. Solche im Klientensystem interne Zirkularität kann durch die Lebensstilerarbeitung aufgedeckt und verändert werden. In ihr wird nach dem Lebensziel gefragt, das einer solchen Prämisse entspricht.

Eine zweite Interventionsform (Verknüpfung (2), siehe Abbildung 2) zielt darauf ab, diesen Kreislauf „dadurch aufzubrechen, dass **Folgerungen die alten Prämissen infrage stellen** oder gar zu neuen, alternativen Prämissen führen“ (ebd.). Ein solches Vorgehen ist ebenfalls in der Lebensstilerarbeitung möglich, da nach den Lebensstilaspekten – als Folgerungen aus den Prämissen – gefragt wird, die ein Mensch ausgebildet hat. Diese Meinungen über sich, andere und die Umwelt beziehen sich individualpsychologisch auf die Ganzheit des Menschen und können sich im Denken, Fühlen und Handeln des Menschen zeigen. Solche Folgerungen können in der Lebensstilerarbeitung hinterfragt werden. Durch die Veränderung der Meinungen kann sich auch eine Lebensstiländerung ergeben.

Die zwei dargestellten Interventionsformen fließen auch in das **motivationsdiversifizierende Reframing** nach Bamberger ein (vgl. Bamberger 2010, 124f.). Hierbei werden alternative Wahrnehmungen von Ist- und Soll-Zuständen und deren Differenz berücksichtigt. Diese Wahrnehmungen sind mit den Zielen, den subjektiven Bewertungen und daraus folgenden Handlungen eines Menschen stark verknüpft. Eine solche Intervention kann auf die individualpsychologische Lebensstilerarbeitung zurückgreifen. Zum Beispiel werden in den frühen Kindheitserinnerungen Einstellungen und Bewertungen abgebildet. In der Lebensstilerarbeitung wird nach dem gewählten Ziel gefragt, das angestrebt wird, um einen unbefriedigenden Zustand zu verlassen. Ein gemeinsamer Dialog über diese Bewertungen bzw. Folgerungen kann im Beratungsgespräch zu veränderten Zielen bzw. Prämissen auf Seiten des Klienten führen.

Bamberger erläutert im Zusammenhang des motivationsverändernden Reframings die Rational-Emotive-Therapie nach Ellis als eine Interventionsform (vgl. Bamberger 2010, 134f.). In dieser werden **irrationaler Überzeugungen** (allgemeine Erwartungen, Glaubenssätze und Lebensprämissen) aufgedeckt und hinterfragt. Ein Glaubenssatz kann z.B. lauten: „Ich muss es anderen immer Recht machen, damit ich Anerkennung und Liebe erfahre!“ Dieser Glaubenssatz fasst die Prämisse und ihre Folgerung bzw. das Lebensstilziel und die Lebensstilmethode zusammen. Im Gegensatz zu diesen irrationalen Überzeugungen stehen die **rationalen Überzeugungen** (Bamberger 2010, 140). Die rationalen Überzeugungen sind als lebensfördernde Prämissen und deren Folgerungen zu verstehen. Solche rationalen Überzeugungen können in einer individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung im Gespräch entwickelt werden.

So wie das motivationsverändernde Reframing sollen auch andere Formen des Reframings zu einer Verstärkung der bisherigen Sichtweisen des Klienten führen (vgl. Schlippe/ Schweitzer 2007, 180). Das **Bedeutungsreframing** fragt: „Welche mögliche andere Bedeutung kann vielleicht das Licht, in dem die Geschichte erzählt wird, verändern?“ (Schlippe/ Schweitzer 2010, 78). So kann in der Lebensstilerarbeitung nach weiteren Bedeutungen vom Selbstbild und dem Fremdbild gefragt werden. Zudem kann nach neuen Bedeutungen für das gezeigte Verhalten in frühen Kindheitserinnerungen gesucht werden.

Eine weitere Form des Reframings stellt das **Inhaltsreframing** dar. Diese Intervention (Verknüpfung (3), siehe Abbildung 2) zielt auf die Verknüpfung von Verhalten und vorliegender Wirklichkeitskonstruktion, die sich aus den Folgerungen und Prämissen ergibt. Dabei wird nach der „guten Absicht“ (ebd., 79) hinter einem schwierigen Verhalten gefragt. So kann eine Unterscheidung eingeführt werden, „und zwar zwischen diesem Verhalten als solchem und der dahinter stehenden Absicht“ (Bamberger 2010, 125). Damit entsteht eine Differenzierung zwischen Methode und Ziel. Die Intervention des Inhaltsreframings kann in der Lebensstilerarbeitung Anwendung finden, da **neue Methoden, Sichtweisen und Verhaltensweisen in Bezug auf ein förderliches Ziel** gesucht werden können. Dabei kann aufgezeigt werden, dass andere Ziele als gewollt erreicht werden. So könnten sich neue Handlungsoptionen ergeben, mit denen ein Klient experimentieren kann (vgl. Simon 2014, 111). Die Änderung der bisher angestrebten Ziele kann daraus erfolgen.

Die anschließende Tabelle fasst die systemischen Interventionen zur Wirklichkeitskonstruktion zusammen, die in einer individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung Anwendung finden können:

Wirklichkeitskonstruktionen hinterfragen
▪ Fragen nach Prämissen
▪ Fragen nach Folgerungen aus Prämissen
▪ Motivationsdiversifizierendes Reframing
▪ Fragen nach irrationalen und rationalen Überzeugungen
▪ Bedeutungsreframing
▪ Inhaltsreframing
▪ Fragen nach Verhalten aus den Folgerungen und den Prämissen

Tabelle 8: Systemische Interventionen zur Wirklichkeitskonstruktion innerhalb einer individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung (eigene Darstellung)

4.2.3 Möglichkeitskonstruktionen hinterfragen

Weitere systemische Interventionen betreffen die Möglichkeitskonstruktionen eines Klienten.

Hierbei ist es wichtig Interventionen anzuwenden, die dem Klienten **mögliche Ressourcen aufzeigen**. Unter Ressourcen werden „individuelle und kontextuelle Gegebenheiten [gerechnet], die es ermöglichen, Bedürfnisse zu befriedigen, Ziele zu realisieren und insgesamt das Leben wunschgemäß zu gestalten“ (Bamberger 2010, 44). Diese werden in einem Beratungsgespräch von den Beteiligten gemeinsam entdeckt und entfalten ihr Lösungspotential, wenn ein Klient sie in seiner Möglichkeitskonstruktion wahrnehmen kann. Zu den Ressourcen zählen u.a. Erinnerungen, Motive, Ziele und Glaubenssätze (vgl. Bamberger 2010, 44). Gerade solche Ressourcen sind in einer individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung von Bedeutung, da es um Ziele, Motivationen und Prämissen geht, die entdeckt werden können. Eine mögliche Frage zu den Ressourcen könnte sein: „Was möchten Sie in Ihrem Leben gern bewahren, wie es ist?“ (Schlippe/ Schweitzer 2007, 147). Sie kann auf die Ziele und Methoden des individuellen Lebensstils bezogen werden. Adler geht in der Individualpsychologie von der schöpferischen Kraft in jedem Menschen aus, die in seinen Ressourcen schon wirksam

ist und zukünftige Lösungen ermöglicht. Die individualpsychologische Lebensstilerarbeitung kann ebenso wie die systemische Beratung Ressourcen veranschaulichen und diese für den Klienten zu einer Quelle der Kreativität und Erweiterung seiner Möglichkeiten werden lassen.

Eine weitere Intervention (Verknüpfung (4), siehe Abbildung 2) zielt darauf ab, **die Beobachtung des Klienten in Bezug auf Reaktionen anderer zu verändern**. „Das kann etwa dadurch geschehen, dass die Reaktion anderer auf das Verhalten des Klienten auf eine neue Weise beobachtet oder anders erklärt und bewertet“ (Simon 2014, 112) wird. Diese Intervention findet ebenso in der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung ihren Anklang. Werden andere Verhaltensweisen erarbeitet, um die Lebensziele zu erreichen, kann gemeinsam mit dem Klienten reflektiert werden, ob er beim Experimentieren mit neuem Verhalten andere Beobachtungen gemacht hat. Solche **selbst-reflexiven Lernprozesse** können die erworbenen Deutungsmuster verändern. Dieser Lernprozess entspricht nach Bateson der Lernstufe III, mit der die Veränderung der im Zuge von Lernen II erworbenen Deutungsmuster und Prämissen umschrieben wird.

Als eine weitere Intervention zur Möglichkeitskonstruktion soll die ‚**Ermutigung**‘ durch den Berater vorgestellt werden. Ermutigung bedeutet, dem Klienten anhand von konkreten Ressourcen Mut zuzusprechen (vgl. Bamberger 2010, 61). Solche Ermutigungen können sich in der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung zum Beispiel auf den Reifeprozess eines Klienten beziehen, der in frühen Kindheitserinnerungen sichtbar wird (vgl. Ackerknecht 1978, 126). Ebenso können positive Aspekte am Selbstbild hervorgehoben werden und Lösungen, die in frühen Kindheitserinnerungen deutlich werden, wertgeschätzt werden.

Die folgende Tabelle listet die systemischen Interventionen zur Möglichkeitskonstruktion auf, die in einer individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung angewandt werden können:

Möglichkeitskonstruktionen hinterfragen
▪ Fragen nach Ressourcen
▪ Fragen nach der Sicht auf die Reaktion auf das Verhalten
▪ Selbstreflexion der Deutungen
▪ Ermutigung

Tabelle 9: Systemische Interventionen zur Möglichkeitskonstruktion innerhalb einer individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung (eigene Darstellung)

Somit wird deutlich, dass einige systemische Interventionen zur Wirklichkeits- und Möglichkeitskonstruktion im Kontext der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung Anwendung finden können.

Diese sollen im nächsten Kapitel erläutert werden.

4.3 Verbindung von systemischen Interventionen mit der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung

Nach Darstellung der Gemeinsamkeiten soll in diesem Kapitel die Verbindung von systemischen Interventionen mit der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung anhand von Fallbeispielen¹³ erläutert werden.

Die systemischen Interventionen werden im ersten Fallbeispiel in der aufgelisteten Reihenfolge aufgezeigt. In einem zweiten Fallbeispiel wird auf die Interventionen hingewiesen, die zur Anwendung kamen.

Adler fragt in der Lebensstilerarbeitung zuerst nach den Prämissen und deren Folgerungen in einer individuellen Wirklichkeitskonstruktion (Interventionsform 1 und 2). Er stellt als Hauptfrage: Wo „will dieses Individuum hin [...], welche Meinung hat dieses Individuum von sich und vom Leben?“ (Adler 1993, 128). Darin sieht Adler die Vorsorge für die Zukunft (vgl. Adler 1974, 54). Er geht davon aus, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, seine Einstellung und sein Verhalten zu bestimmen (vgl. Dreikurs 2002, 45). Das führt zu einem lösungsorientierten Ansatz in der Individualpsychologie.

Die **Interventionsform zur Erarbeitung von Prämissen und deren Folgerungen** soll anhand der Lebensstilerarbeitung von Frau R. (22 Jahre) aufgezeigt werden. R. erzählte die folgende frühe Kindheitserinnerung, aus der Zeit, als sie neun Jahre war: „Einmal hatte meine Mutter Männerbesuch. Man musste durch die Stube, wenn man auf das Klo gehen musste. Mama hat immer in der Stube geschlafen. Sie hat ihm aber erzählt, dass die Kinder nicht da sind. Ich musste aber unbedingt auf die Toilette und dann habe ich eine Windel [von meinem kleinen Bruder] genommen und in die Windel gemacht“. R. formulierte folgenden Lebensstilsatz: „Ich mache die meisten Sachen – meine Bedürfnisse und Ängste – mit mir selber in meinen Gedanken aus, um andere nicht zu belasten und mich vor Ärger und Ablehnung zu schützen.“ Ihre Meinung über sich war lange

¹³ Die Fallbeispiele sind aus Beratungsgesprächen des Verfassers entnommen. Die Namen sind geändert und die Klienten und Klientinnen haben der Nutzung der Gesprächsnotizen zugestimmt.

Zeit, „verboten zu sein“ und „nicht da zu sein“. Ihre Einstellung anderen gegenüber fasst sie folgendermaßen zusammen: „Die anderen drehen sich nur um ihre eigenen Bedürfnisse“. Ihr Weltbild ist gekennzeichnet von der Grundeinstellung: „Ich bin allein gelassen“. In der Lebensstilerarbeitung wurde eine Differenzierung zwischen Kindheit und Erwachsensein eingeführt. R. konnte ihre Meinung über sich differenzieren, da sie heute zwei Freundschaften habe, in denen sie zu ihren Bedürfnissen stehen könne. Wichtig dabei ist für sie die Erfahrung, dass die Freundinnen „Ruhe und Beständigkeit ausstrahlen“ und „fürsorglich“ sind. Diese Eigenschaften habe ihre Mutter nie gehabt. In diesen Freundschaften lernt R., ihre Bedürfnisse und Ängste mitzuteilen. In diesem Gesprächsabschnitt wird deutlich, dass R. ihre Prämissen und deren Folgerungen verändern konnte, da sie eine neue Unterscheidung zur bisherigen Prämisse vollziehen konnte. Sie erlebt in diesen Freundschaften, dass sie als Person ernstgenommen wird, und kann ohne Angst vor Ablehnung ihre Bedürfnisse ausdrücken. Durch diesen Dialog wurde ihr Lebensstil in seiner Wirklichkeitskonstruktion erweitert.

Das **motivationsdiversifizierende Reframing** findet in der individualpsychologischen Beratung seinen Niederschlag in der Annahme von grundsätzlichen Lebenszielen, nach denen ein Mensch in seiner subjektiven Einstellung handelt, „als ob“ seine Beurteilung die einzig mögliche und absolut richtige sei“ (Dreikurs 2002, 71). Der Vorgang, diese Überzeugungen zu verändern, stellt einen wichtigen Faktor in der individualpsychologischen Beratung dar. Dazu müssen neben den grundsätzlichen Lebenszielen die Nahziele in den aktuellen Lebenssituationen erkannt werden (vgl. ebd., 73). Diese Erkenntnis spiegelt sich im „Erkennungsreflex“ (ebd., 75) wider, der zum Beispiel am Gesichtsausdruck oder einer Nachdenkpause wahrgenommen werden kann. Eine solche Erkenntnis führt dann über das motivationsverändernde Reframing zu einer Einstellungsänderung. Im Fallbeispiel wurde R. danach gefragt, was für sie der Gegensatz zu der Annahme „verboten zu sein“ sei. Sie sagte sehr spontan: „Ich darf da sein, ich bin erlaubt. Andere haben auch Probleme. Nur weil mich jemand ablehnt, heißt das nicht, dass ich schlecht bin.“ Auf die Frage, wo sie das Gefühl „erlaubt zu sein“ habe, erwiderte R. mit einem Lachen: „In meinem Zimmer bin ich erlaubt. Es ist meins. Ich kann machen, was ich will.“ Genau darin wird eine Änderung des Lebensstils deutlich, da sie klar sagen konnte, wo sie sich erlaubt fühlt.

Zusätzlich wird in Frau R.s Aussage eine **Veränderung der irrationalen Überzeugung hin zur rationalen Überzeugung** deutlich. In der folgenden Formulierung macht R. diesen Unterschied: „Andere haben auch Probleme und nur weil mich jemand ablehnt, bin ich nicht schlecht!“ Ihre irrationale Lebensstilüberzeugung, dass sie abgelehnt wird, weil sie schlecht ist, veränderte sie in zwei Richtungen. Ihre rationale Überzeugung über sich und andere als Lebensstilaspekt wird nicht mehr durch eine Abwertung bestimmt, sondern durch ein Gleichwertigkeitsgefühl: „Ich habe Probleme und andere haben Probleme.“ Zudem konnte sie die rationale Überzeugung über sich formulieren: „ich bin nicht schlecht, weil andere mich ablehnen.“

Das **Bedeutungsreframing** kann zu neuen Sichtweisen in Bezug auf das Selbstbild führen. So schreibt Bamberger, dass „es im Rahmen des Reframings um die Veränderung von solchen ‚Realitäten‘ geht, [...] Teilwirklichkeiten dekonstruiert und neue Wirklichkeitselemente konstruiert werden“ (Bamberger 2010, 130). R. formulierte zu Beginn der Lebensstilerarbeitung das Selbstbild: „Ich bin verboten.“ Dieses Selbstbild wurde sehr stark von dem Verhalten ihrer Mutter beeinflusst. Im Prozess der weiteren Arbeit am Lebensstilaspekt des Selbstbildes konnte R. die Bedeutung soweit verändern und formulieren: „Meine Mutter hat nicht mich verboten, sondern meine Bedürfnisse.“ Die Mutter sei unfähig gewesen sie zu lieben, da sie ihre Mutter zu sehr an ihren Vater erinnere, den die Mutter abgelehnt habe. R. erinnerte sich in diesem Zusammenhang an die Aussage der Mutter: „Ich bin stolz auf das, was du machst.“ Ihre Mutter habe damit ihren jetzigen Lebensweg gemeint. Weiterhin konnte R. auch eine positive Bedeutung darin finden, vieles mit sich selbst auszumachen. Dadurch sei sie geduldig und mit dem zufrieden, was da ist.

Das **Inhaltsreframing** ist in der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung dann von Nutzen, wenn der Klient das Ziel beibehalten, die Methoden zum Lebensziel aber verändern will. **Fragen zum bisherigen Verhalten als Konsequenz aus den Prämissen und Folgerungen** können hier zu einer erweiterten Sichtweise führen und Verhaltensveränderungen nach sich ziehen. R. berichtete im Anschlussgespräch an die Lebensstilerarbeitung davon, dass sie ihr Ziel „nicht abgelehnt zu werden“, in einer Beziehung zu einem Freund anders als sonst erreicht habe. Sie habe sich selbst nicht infrage gestellt und sei nicht den inneren Rückzug angetreten, sondern sie habe – zwar

erst nach mehreren Tagen – aber dennoch den Entschluss gefasst, ihn anzusprechen und zum Ausdruck zu bringen, womit er sie gekränkt habe. Diese Methodenveränderung wurde für sie zu einem Erfolgserlebnis, da er ihr gut zuhören konnte, ihr Recht gab, sich entschuldigte und sich dafür bedankte. So konnte sie die bisherige Methode zur Sicherung ihres Selbstwertes verändern und auf einer wertschätzenden Art und Weise zur Selbstsicherheit kommen.

In einem weiteren Schritt suchten der Berater und R. nach **Ressourcen** in ihrem Lebensstil. Dabei entdeckte sie ihre Klugheit als Persönlichkeitseigenschaft, mit Schwierigkeiten und scheinbaren Ausweglosigkeiten umzugehen. Diese könne sie in Freundschaften anwenden, um Bedürfnisse und Gefühle mitzuteilen. Weiterhin wurde sehr deutlich, dass R. sich um ihre existentiellen Bedürfnisse kümmern konnte. Sie entwickelte eine Kraft im Leben, die sie im Gegensatz zu ihrer Mutter vor der Depression schützte. Diese Ressource benannte sie folgendermaßen: „Ich bin ausgestiegen aus dem Kreislauf meiner Kindheit“, sich wie die Mutter nur um sich zu drehen. Sie habe z.B. gelernt, gastfreundlich zu sein.

Die Lebensstilerarbeitung stieß bei R. einen **selbstreflexiven Prozess** an, in dem sie ihre Deutungen in Bezug auf ihr Handeln verändern konnte. So erzählte sie im Anschlussgespräch an die Lebensstilerarbeitung davon, dass sie eine Freundin darin ermutigt habe, für sich und ihre Bedürfnisse gegenüber ihrem Verlobten einzustehen: „Es ist gut für sich einzustehen und andere darin zu ermutigen.“

Die Verknüpfung von systemischen Interventionen und der Lebensstilerarbeitung anhand einer frühen Kindheitserinnerung konnte bei R. Veränderungen in ihrer Wirklichkeits- und Möglichkeitskonstruktion bewirken.

Das folgende Fallbeispiel wird die Verknüpfung von systemischen Interventionen und der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung anhand der Arbeit mit einer Metapher verdeutlichen. Die Arbeit mit einer projektiven Metapher: „Wenn ich ein Boot wäre“, schloss sich an ein Gespräch über eine frühe Kindheitserinnerung von Herrn F. (25 Jahre) an. Nach der ersten Lebensstilerarbeitung fasste F. einige Lebensstilaspekte folgendermaßen zusammen: „Ich gebrauche Kontrolle über mich und andere, um Si-

cherheit zu haben und ein abgestecktes Feld, auf dem ich mich bewegen kann, damit ich mein gesetztes Ziel erreiche.“ Ausgangspunkt der Beratung war sein aktuelles Problem, im beruflichen Kontext seine Gedanken nicht ausdrücken zu können und unflexibel mit den Perspektiven von Kollegen umzugehen. Deshalb war sein Wunsch, flexibler zu sein und neue Perspektiven für die kollegialen Beziehungen zu entwickeln. In einem zweiten Gespräch wurde der Klient aufgefordert, sein Leben als Boot zu beschreiben. Er sollte kurz erzählen, wie sein Boot aussieht, wo es sich bewegt, wer auf dem Boot lebt, welche Aufgaben es hat und so weiter. Sein Bild lautete: „Wenn ich ein Boot wäre, wäre ich ein ausgedienter Dampfer und ein Hausboot, auf dem man wohnen kann. Ich wäre keine Jacht, sondern vielleicht ein Kriegsschiff, das zu einem Hausboot umgebaut worden wäre. Eher funktional als schick: mit Kran und Werkstatt. Unabhängig und flexibel. Das Boot bewegt sich auf Kanälen und Binnengewässern.“

Folgende **Prämissen und Folgerungen** als Lebensstilaspekte konnte F. in der gemeinsamen Erarbeitung für sich formulieren: „Ich habe das Ziel, es selbst in der Hand zu haben und mich autark zu verwirklichen. Ich will Unabhängigkeit, Freiheit und Entschleunigung. Dazu helfen mir Planung und Vorräte. Ich kann alten Dingen einen neuen Sinn bzw. Nutzen geben.“ Sein Streben nach Freiheit und Unabhängigkeit war ihm in seinem Lebensstil am Wichtigsten.

Während der Arbeit an der Metapher wurde ihm deutlich, dass auf den Kanälen auch andere Boote („Kollegen“) unterwegs seien, die ebenso wie er Freiraum benötigten, da es sonst zum Konflikt käme. Die Folgerung, die sich für ihn daraus ergab, war, dass er seine Freiheit nur erreichen könne, indem er die Freiheit anderer Menschen berücksichtige. So konnte er durch die Intervention des **Inhaltsreframings** seine Perspektive auf seine Methoden in Bezug auf sein Ziel der Freiheit erweitern.

Durch diese Intervention konnte die innere **Zirkularität der Bestätigung der Prämissen und deren Folgerungen** unterbrochen werden. F. konnte wahrnehmen, dass sein Zugeständnis der Freiheit und Selbstkontrolle seiner Kollegen sein Bedürfnis nach Freiheit stärken und nicht einengen würde.

In seinem Lebensstil konnte F. auch **Ressourcen** finden: „die sichtbare Veränderung, sein funktionales Handeln (Kran und Werkstatt), der Wert der Entschleunigung, das Ideal der Selbstverwirklichung, die Planungsfähigkeit und seine schöpferische Kraft, Altem einen neuen Sinn zu geben“. Diese Ressourcen schienen ihm dazu dienlich zu sein, flexibler mit seinen Kollegen umzugehen.

Innerhalb seiner gegensätzlichen Prämissen, entweder die völlige Freiheit oder die starke Kontrolle zu erleben, konnte bei der Arbeit mit seinem Lebensstil ein **motivationsdiversifizierendes Reframing** stattfinden. Dabei konnte er seine **irrationalen Überzeugungen** hinterfragen. Statt sich zwischen Freiheit und Kontrolle entscheiden zu müssen, gelang es Herrn F. eine gesunde Balance zwischen beidem einzunehmen. Außerdem konnte er zu der **rationalen Überzeugung** gelangen, dass die eigene Freiheit sich durch das Zugeständnis der Freiheit der anderen sogar erweitert.

Innerhalb dieser Lebensstilerarbeitung konnte der Berater Herrn F. **Ermutigung** zusprechen, da dieser im Verlauf des Gesprächs weniger Kontrolle über seine Worte aufbringen und freier seine Empfindungen äußern konnte. Zudem konnte er andere Perspektiven einnehmen und aus alten Einstellungen Neues entwickeln. Herr F. setzte sich selbst als Hausaufgabe, seine Aufmerksamkeit im beruflichen Alltag auf die Freiheit der anderen zu lenken. Hier könnte für ihn eine Veränderung der Einstellung durch die **bewusste Selbstreflexion** entstehen.

Beide Fallbeispiele zeigen sehr konkret auf, inwieweit systemische Interventionen mit der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung verbunden werden können.

5. Zusammenfassung und Ausblick

In diesem Kapitel werden zuerst die in Kapitel 3 und 4 dargestellten Ergebnisse zu den in der Einleitung formulierten Forschungsfragen kurz zusammengefasst. Danach wird die geleistete Forschung reflektiert und einer kritischen Würdigung unterzogen. Nachdem in diesem Sinne das Forschungsergebnis dargestellt wurde, kann ein Ausblick gegeben werden.

5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse zu den Leitfragen

Aufgabe dieser Masterarbeit ist es *systemische Ansätze in der Individualpsychologie nach Alfred Adler* aufzuzeigen. Grundsätzlich wurde im Vergleich der Theorien deutlich, dass die in der Individualpsychologie zu findenden systemischen Ansätze daher rühren, dass beiden Theorien ein humanistisches Menschenbild und eine moderne Erkenntnistheorie eigen sind. Deshalb werden in mancher Hinsicht gleiche Phänomene mit anderen Begriffen beschrieben. Die Auffassung der Systemtheorie, den Menschen als *psychisches System* zu begreifen, ist vor allem in Adlers Ansätzen zum *Persönlichkeits- und Lebensstilverständnis* sowie dem Ansatz der *Finalität* wiederzufinden. Der konstruktivistische Ansatz der *Wirklichkeitskonstruktion* ist bei Adler in seinem Verständnis der *Persönlichkeit*, des *Lebensstils*, des *Gemeinschaftsgefühls*, der *Finalität*, eines *Problems* und eines *Beratungssystems* schon verankert. Die folgende Abbildung zeigt die Ergebnisse auf:

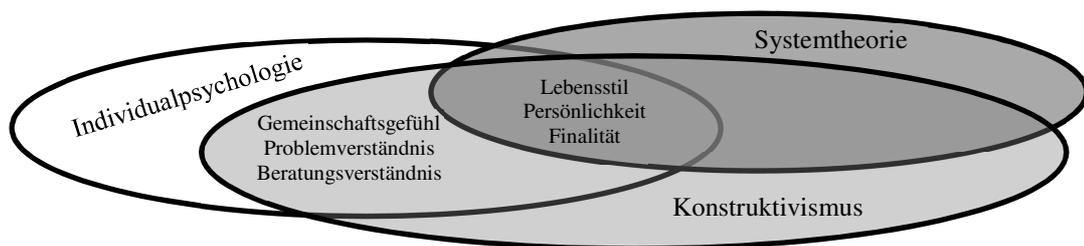


Abbildung 3: Systemische Ansätze in der Individualpsychologie (eigene Darstellung)

Der Schwerpunkt der Übereinstimmungen liegt vorwiegend bei dem Persönlichkeits- und Lebensstilverständnis. Da Adler eher die Beeinflussung des Individuums durch die Gemeinschaft untersucht hat und die entgegengesetzte Richtung in seinen Darstellungen weniger Erwähnung findet, konnten in der Begriffsbestimmung des Gemeinschaftsge-

fühls nur geringe Übereinstimmungen zur Systemtheorie, insbesondere dem sozialen System, gefunden werden. Diese Einschränkung trübt jedoch nicht das Ergebnis der Ermittlung von systemischen Ansätzen in der Individualpsychologie nach Alfred Adler, der Anfang des 20. Jahrhunderts seine Theorien beschrieben hat.

Innerhalb der Untersuchung der zweiten Forschungsleitfrage: *Inwieweit können systemische Interventionen mit der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung verbunden werden?*, bildete die Übereinstimmung der Lebensstilerarbeitung mit dem narrativen systemischen Beratungsansatz die Grundlage. Ein zweiter Ausgangspunkt bestand darin, dass die Lebensstilerarbeitung zum Ziel hat, Wirklichkeitskonstruktionen zu hinterfragen und Möglichkeitskonstruktionen aufzuzeigen. Die folgende Abbildung zeigt die systemischen Interventionen auf, die mit einer Lebensstilerarbeitung verbunden werden können.

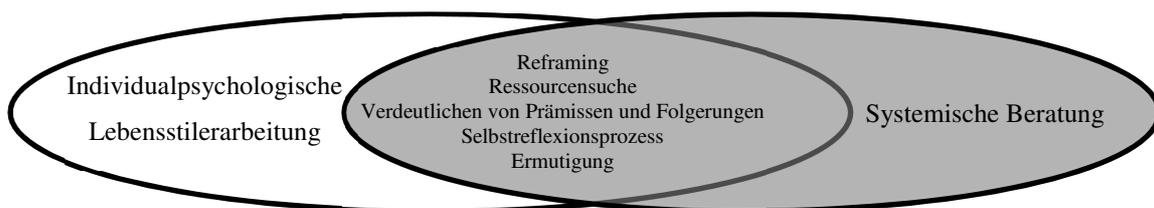


Abbildung 4: Systemische Interventionen im Kontext der individualpsychologischen Lebensstilerarbeitung (eigene Darstellung)

Diese Forschungsarbeit kommt zum Ergebnis, dass einige systemische Ansätze in der Individualpsychologie nach Alfred Adler zu finden sind. Somit war Adler hinsichtlich der Beschreibung von systemtheoretischen und konstruktivistischen Phänomenen seiner Zeit voraus.

5.2 Kritische Würdigung der Arbeit

In diesem Kapitel werden kurz die Stärken und Grenzen der vorliegenden Forschungsarbeit reflektiert.

Die Stärken dieser Arbeit liegen zum einen im methodischen Forschungsdesign. Ausgehend von einer ausführlichen Literaturrecherche vor allem der Primärliteratur Alfred Adlers konnten individualpsychologische Begriffe in Beziehung zu grundlegenden Aspekten der Systemtheorie und dem Konstruktivismus gesetzt werden. Diese

Begriffsbestimmungen wurden unter hermeneutischen Gesichtspunkten im Kontext betrachtet und miteinander verglichen. Daraus ergaben sich die Übereinstimmungen der untersuchten Konzepte. Eine weitere Stärke dieser Masterarbeit liegt in der qualitativen Darstellung von Fallbeispielen zur Beantwortung der zweiten Leitfrage. Damit wurde der Schritt von einer theoretischen Auseinandersetzung mit der Forschungsfrage hin zu einer praktischen Umsetzung gewagt. Diese konnte aufgrund der Beratungserfahrung des Autors vollzogen werden. Zuletzt sind noch die Tabellen zur Veranschaulichung der Ergebnisse aus den Forschungsfragen als eine didaktische Stärke zu nennen.

Die Begrenzung dieser Forschungsarbeit besteht darin, dass Abweichungen der verschiedenen Ansätze nur angedeutet werden konnten. Die Abweichungen finden sich vor allem darin, dass Adler seinen Fokus auf das Individuum setzt und nicht auf das soziale System. So beschreibt er das Gemeinschaftsgefühl, die Finalität und das Problemverständnis sehr stark vom Einzelnen her. Damit finden sich einige Abweichungen zur Systemtheorie. Weiterhin wird seine Beschreibung des Minderwertigkeitsgefühls und der größeren Determiniertheit eines Individuums in seinem Lebensstil auf Kritik der systemischen Ansätze stoßen.

5.3 Akademischer Ausblick

Somit bietet diese Forschungsarbeit die Grundlage für weitere Vergleiche von systemischem Ansatz und der Individualpsychologie. In dieser Arbeit stand vor allem das psychische System bzw. das Individuum im Vordergrund der Forschung. Eine Erweiterung der Forschung könnte in der Betrachtung des sozialen Systems liegen. So könnte das Verständnis von sozialen Systemen in der Systemtheorie bzw. dem Konstruktivismus und der Individualpsychologie verglichen werden. Dabei könnten die individualpsychologischen Ausführungen zur Familienkonstellation berücksichtigt werden. Außerdem könnten die oben genannten Abweichungen zwischen dem systemischen und individualpsychologischen Ansatz untersucht werden. Eine qualitative Forschung könnte sich aus der Befragung einer größeren Anzahl von Beratern ergeben, die sowohl eine systemische als auch individualpsychologische Ausbildung besitzen. Daraus könnten sich weitere Ergebnisse zum gegenseitigen Nutzen der beiden Ansätze entwickeln.

Diese Anknüpfungspunkte werden durch die Beantwortung der vorliegenden Forschungsfrage ermöglicht.

5.4 Persönliches Fazit und Schlusswort

Die über mehrere Monate geführte Forschungsarbeit soll mit einem Zitat von Kornbichler abgeschlossen werden: „Die Individualpsychologie Alfred Adlers ist eine Kernkompetenz dieses Psychosozialen Innovationspotenzials. [...] Die Individualpsychologie ermutigt die Menschen zu selbstverantwortlicher Lebensgestaltung. Sie ist Teil eines psychischen Know-hows, das uns fit für die produktive Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen in allen Lebensbereichen macht“ (Kornbichler 2007, 74). Diese Masterarbeit kann dazu dienen, dass Berater ihr Innovationspotential erweitern. Die Feststellung von systemtheoretischen und konstruktivistischen Ansätzen in der Individualpsychologie verbindet die Moderne mit der Postmoderne. Darin liegt eine Synthese, die mehr als ihre Teile darstellt.

Der gemeinsame Nutzen von individualpsychologischen und systemischen Interventionen kann einen Beitrag bieten, Beratungsprozesse zu bereichern, die Innovationsverantwortung des Beraters zu erweitern und die Selbstverantwortung des Klienten zu fördern.

Literaturverzeichnis

- ACKERKNECHT, Lucy K. (1978): Frühe Kindheitserinnerungen und ihre Bedeutung für die Lebensstilanalyse. In: Zeitschrift für Individualpsychologie, 1978, 3. Jg., München, 117-127.
- ADLER, Alfred (1972): Über den nervösen Charakter: Grundzüge einer vergleichenden Individual-Psychologie und Psychotherapie. Frankfurt/ Main.
- ADLER, Alfred (1973): Individualpsychologie in der Schule. Vorlesung für Lehrer und Schüler. Frankfurt/ Main.
- ADLER, Alfred (1974): Menschenkenntnis. 11. Auflage. Frankfurt/ Main.
- ADLER, Alfred (1977): Das Problem der Homosexualität und sexueller Perversionen. Frankfurt/ Main.
- ADLER, Alfred (1979): Wozu leben wir? Frankfurt/ Main.
- ADLER, Alfred (1983): Psychotherapie und Erziehung. Bd. III, Frankfurt/ Main.
- ADLER, Alfred (1993): Der Sinn des Lebens. 2. Auflage. Frankfurt/ Main.
- ADLER, Alfred (1994): Lebensprobleme. Vorträge und Aufsätze. Frankfurt/ Main.
- ADLER, Alfred (1997a): Kindererziehung. 2. Auflage. Frankfurt/ Main.
- ADLER, Alfred (1997b): Praxis und Theorie der Individualpsychologie. 2. Auflage. Frankfurt/ Main.
- AMELN, Falko v. (2004): Konstruktivismus. Tübingen.
- ANSBACHER, Heinz. L./ ANSBACHER, Rowena R. (Hrsg.) (1982): Alfred Adlers Individualpsychologie. München.
- ANTOCH, Robert (1981): Von der Kommunikation zur Kooperation: Studien zur individualpsychologischen Theorie und Praxis. München.
- BAMBERGER, Günter G. (2010): Lösungsorientierte Beratung. 4. Auflage. Weinheim.
- BATESON, Gregory (1985): Ökologie des Geistes. Anthropologische, psychologische, biologische und epistemologische Perspektive. Frankfurt/ Main.
- BRANDL, Gerhard (1980): Sich miteinander verständigen lernen. Das Beratungskonzept der Individualpsychologie Alfred Adlers. München.
- BRANKE, Wilfried (1998): Adlers Menschenbild im Licht systemtheoretischer und konstruktivistischer Ideen. In: Zeitschrift für Individualpsychologie, 1998, 23. Jg., München, 206-224.

- BRUDER, Klaus-Jürgen (1996): Die Erfindung der Biographie im therapeutischen Gespräch. In: Zeitschrift für Individualpsychologie, 1996, 21. Jg., München, S. 313-324.
- BRUDER, Klaus-Jürgen (1998): Die Auflösung der Fesseln der Fiktionen im analytischen Sprechen. In: Zeitschrift für Individualpsychologie, 1998, 23. Jg., München, 244-259.
- BRUNNER, Reinhard (1998): Was bleibt vom „Gemeinschaftsgefühl“ unter dem Blickwinkel von Systemtheorie und Konstruktivismus? In: Zeitschrift für Individualpsychologie, 1998, 23. Jg., München, S. 225-243.
- BRUNNER, Reinhard/ TITZE Michael (Hrsg.) (1995): Wörterbuch der Individualpsychologie. 2. Auflage. München.
- DREIKURS, Rudolf (1972): Soziale Gleichwertigkeit. Stuttgart
- DREIKURS, Rudolf (2002): Grundbegriffe der Individualpsychologie. 10.Auflage. Stuttgart.
- EVANGELISCHES GESANGBUCH (1994): Ausgabe für die Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck. Kassel.
- FOERSTER, Heinz v. (1993): Über das Konstruieren von Wirklichkeiten. In: Ders.: Wissen und Gewissen. Versuch einer Brücke. Frankfurt/ Main, 25-49.
- FOERSTER; Heinz v. (1997): Abbau und Aufbau. In: Simon, Fritz. (Hrsg.): Lebende Systeme. Frankfurt/ Main.
- GFÄLLER, Georg R. (1996): Kritische Überlegungen zu Fiktion und Wahrheit. In: Zeitschrift für Individualpsychologie, 1996, 21. Jg., München, 292-290.
- GLASERFELD, Ernst v. (1998): Die Radikal-Konstruktivistische Wissenstheorie. In: Ethik und Sozialwissenschaften, 9, o.O., 503-511.
- HALL, Arthur/ FAGEN, Robert (1956): Definition of System. In: Bertalanffy, Ludwig v./ Rappaport, H. (Hrsg.): General Systems Yearbook I. Ann Arbor, 18-29.
- KELLY, Georg A. (1986): Die Psychologie der persönlichen Konstrukte, Band 1. Paderborn.
- KORNBICHLER, Thomas (2007): Die Individualpsychologie nach Alfred Adler. Eine praktische Orientierungshilfe. Stuttgart.
- KRIZ, Jürgen (1999): Systemtheorie für Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner. Wien.
- KRIZ, Jürgen (2001): Grundkonzepte der Psychotherapie. Weinheim.

- LUHMANN, Niklas (1984): Soziale Systeme. Grundriss einer allgemeinen Theorie. Frankfurt/ Main.
- LUHMANN, Niklas (2000): Organisation und Entscheidung. Opladen.
- LUHMANN, Niklas (2004): Einführung in die Systemtheorie. 2. Auflage. Heidelberg.
- MATURANA, Humberto (1982): Erkennen. Die Organisation und Verkörperung von Wirklichkeit: ausgewählte Arbeiten zur biologischen Epistemologie. Braunschweig.
- MATURANA, Humberto/ VARELA, Francisco (1991): Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens. 3. Auflage. München.
- MAYRING, Philipp (2002): Einführung in die qualitative Sozialforschung. 5. Auflage. Weinheim.
- MAYRING, Philipp (2015): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 12. Auflage. Weinheim.
- MAYRING, Philipp/ GRÄSER-ZIKUDA, Michaela (Hrsg.) (2008): Die Praxis der qualitativen Inhaltsanalyse. 2. Auflage. Weinheim.
- SIMON, Fritz B. (2014): Einführung in die (System-)Theorie der Beratung. Heidelberg.
- SIMON, Fritz B. (2015): Soziale Systeme. Studienbrief Nr. SB0110 des Master-Fernstudiengangs Systemische Beratung der TU Kaiserslautern. Unveröffentlichtes Manuskript. 2. Auflage. Kaiserslautern.
- SCHLIPPE, Arist v./ SCHWEITZER, Jochen (2007): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. 10. Auflage. Göttingen.
- SCHLIPPE, Arist v./ SCHWEITZER, Jochen (2010): Systemische Interventionen. 2. Auflage. Göttingen.
- SCHMIDT, Rainer (Hrsg.) (1989): Die Individualpsychologie Alfred Adlers. Ein Lehrbuch. Frankfurt am Main.
- SCHOENAKER, Toni/ SCHOENAKER, Theo (1975): Individualpsychologische Sozial-Therapie. Emotionales Lernen. Züntersbach.
- SCHULD, Christian (2003): Systemtheorie. Hamburg.
- SPENCER-BROWN, Georg (1969): Law of Forms. 2. Auflage. New York.
- VAIHINGER, Hans (1927): Die Philosophie des Als ob. Berlin.
- WATZLAWICK, Paul (1988): Münchhausens Zopf oder: Psychotherapie und „Wirklichkeit“. Bern.

WATZLAWICK, Paul (Hrsg.) (1997): Die erfundene Wirklichkeit. Wie wissen wir, was wir zu wissen glauben? Beiträge zum Konstruktivismus. 9. Auflage. München.

WIEGAND, Ronald (2004); Lebensstil. In: Zeitschrift für Individualpsychologie, 2004, 29. Jg., München, 61-70.

WILLKE, Helmut (2004): Einführung in das systemische Wissensmanagement. Heidelberg.