

**ALFRED  
ADLER**  

---

**Menschenkenntnis**

**NIKOL**  
VERLAG

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Vorwort	17
Allgemeiner Teil	
Einleitung	19
1. Kapitel: Die Seele des Menschen	29
1. Begriff und Voraussetzung des Seelenlebens	29
2. Funktion des seelischen Organs	29
3. Zielstrebigkeit im Seelenleben	31
2. Kapitel: Soziale Beschaffenheit des Seelenlebens	36
1. Absolute Wahrheit	37
2. Der Zwang zur Gemeinschaft	38
3. Sicherung und Anpassung	39
4. Gemeinschaftsgefühl	41
3. Kapitel: Kind und Gesellschaft	42
1. Die Lage des Säuglings	43
2. Einwirkung von Schwierigkeiten	44
3. Der Mensch als gesellschaftliches Wesen	50
4. Kapitel: Eindrücke der Außenwelt	51
1. Das Weltbild im allgemeinen	51
2. Elemente seiner Entwicklung	53
a) Wahrnehmungen	53
b) Erinnerungen	54
c) Vorstellungen	55
3. Phantasie	61
4. Träume (allgemeines)	63
5. Einfühlung	64
6. Einwirkung auf den andern (Hypnose und Suggestion)	65
5. Kapitel: Minderwertigkeitsgefühl und Geltungsstreben	71
1. Die frühkindliche Situation	71
2. Machtstreben	73
3. Leitlinie und Weltbild	80
6. Kapitel: Die Vorbereitung auf das Leben	89
1. Spiel	90
2. Aufmerksamkeit und Zerstreuung	92
3. Fahrlässigkeit und Vergesslichkeit	94
4. Das Unbewußte	95
5. Träume	103
6. Begabung	112
7. Kapitel: Das Verhältnis der Geschlechter	113
1. Arbeitsteilung und Zweigeschlechtlichkeit	113
2. Der Vorrang des Mannes	115
3. Das Vorurteil von	

der Minderwertigkeit der Frau 121 · 4. Die Flucht vor der Frauenrolle 125 · 5. Die Spannung zwischen den Geschlechtern 135 · 6. Verbesserungsversuche 136

8. Kapitel: Geschwister . . . . . 138

## Charakterlehre

1. Kapitel: Allgemeines . . . . . 146

1. Wesen und Entstehung des Charakters 146 · 2. Bedeutung des Gemeinschaftsgefühls 150 · 3. Entwicklungsrichtungen des Charakters 154 · 4. Die alte psychologische Schule 160 · 5. Temperamente und innere Sekretion 162 · 6. Rekapitulation 168

2. Kapitel: Charakterzüge aggressiver Natur . . . 170

1. Eitelkeit (Ehrgeiz) 170 · 2. Eifersucht 193 · 3. Neid 196 · 4. Geiz 199 · 5. Haß 200

3. Kapitel: Charakterzüge nicht aggressiver Natur 204

1. Zurückgezogenheit (Distanzproblem) 205 · 2. Angst 206 · 3. Zughaftigkeit (Distanzproblem) 210 · 4. Ungezähmte Triebe als Ausdruck verminderter Anpassung 217

4. Kapitel: Sonstige Ausdrucksformen des Charakters . . . . . 221

1. Heiterkeit 221 · 2. Denk- und Ausdrucksweise 222 · 3. Schülerhaftigkeit 223 · 4. Prinzipienmenschen und Pedanten 223 · 5. Unterwürfigkeit 225 · 6. Überheblichkeit 228 · 7. Stimmungsmenschen 228 · 8. Pechvögel und Unglücksrabben 230 · 9. Religiosität 231

5. Kapitel: Affekte . . . . . 232

A. Trennende Affekte . . . . . 233

1. Zorn 233 · 2. Trauer 236 · 3. Mißbräuchliche Anwendungen 237 · 4. Ekel 238 · 5. Angst (Schreck) 239

B. Verbindende Affekte . . . . . 241

1. Freude 241 · 2. Mitleid 241 · 3. Scham 242

## Anhang

Allgemeine Bemerkungen zur Erziehung . . . . . 244

Schlußwort . . . . . 250

Namen- und Sachregister . . . . . 252

## Vorwort

Dieses Buch versucht 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. Es ist aus Jahresvorlesungen hervorgegangen, die im Volksheim in Wien vor einem vielhundertköpfigen Publikum gehalten wurden. Die Hauptaufgabe dieses Buches wird demnach darin zu suchen sein, die Mängel unseres Wirkens und Schaffens in der Gesellschaft aus dem fehlerhaften Verhalten des Einzelnen zu verstehen, seine Irrtümer zu erkennen und eine bessere Einfügung in den gesellschaftlichen Zusammenhang zu bewerkstelligen.

Irrtümer im Erwerb, in den Wissenschaften sind gewiß bedauerlich und schädlich. Irrtümer in der Menschenkenntnis sind meist lebensgefährlich. Die fleißigen Mitarbeiter an unserer Wissenschaft werden, so hoffe ich, weit über unseren Kreis hinaus die vorliegenden Feststellungen und Erfahrungen ebensowenig übersehen wollen wie unsere früheren.

Ich fühle mich gedrängt, an dieser Stelle Herrn Dr. jur. Broser meinen innigsten Dank auszusprechen. Er hat aus meinen Vorlesungen nahezu alles in emsiger Arbeit festgehalten, geordnet und gesichtet. Ich sage nicht zu viel, wenn ich feststelle, daß ohne seine Hilfe dieses Buch kaum zustande gekommen wäre.

Ebenso danke ich meiner Tochter, Dr. med. Ali Adler, für die Durchsicht der Korrekturen und für den Abschluß des Buches in einer Zeit, in der ich bestrebt war in England und Amerika der Individualpsychologie neue Freunde zu gewinnen.

Der Verlag S. Hirzel hat in vorbildlicher Art das Erscheinen des Buches gefördert und in umsichtiger Weise die Öffent-

lichkeit vorbereitet. Die Individualpsychologie ist ihm hierfür zu besonderem Dank verpflichtet.  
Diese Vorträge und dieses Buch sollen dem Zwecke dienen, den Weg der Menschheit zu beleuchten.

London, am 24. November 1926      Dr. Alfred Adler

# Allgemeiner Teil

## Einleitung

Des Menschen Gemüt  
ist sein Geschick. (Herodot)

Die Grundlagen der Menschenkenntnis sind derart, daß sie allzuviel Überhebung und Stolz nicht zulassen. Im Gegenteil, wahre Menschenkenntnis muß geeignet sein, eine gewisse Selbstbescheidung eintreten zu lassen, indem sie uns lehrt, daß hier eine ungeheure Aufgabe vorliegt, an der die Menschheit seit den Uranfängen ihrer Kultur arbeitet, ein Werk, das sie bloß nicht zielbewußt und systematisch angegangen hat, so daß man immer nur einzelne große Menschen auftauchen sieht, die über mehr Menschenkenntnis verfügten als der Durchschnitt. Damit berühren wir einen wunden Punkt. Wenn man nämlich die Menschen unvoreingenommen auf ihre Menschenkenntnis hin prüft, so findet man, daß sie meistens versagen. Wir besitzen alle nicht viel Menschenkenntnis. Das hängt mit unserem isolierten Leben zusammen. Nie dürften die Menschen so isoliert gelebt haben wie heutzutage. Schon von Kindheit an haben wir wenig Zusammenhänge. Die Familie isoliert uns. Auch unsere ganze Art des Lebens gestattet uns keinen so intimen Kontakt mit unseren Mitmenschen, wie er zur Entfaltung einer Kunst, wie es Menschenkenntnis ist, unumgänglich notwendig ist. Das sind zwei Momente, die voneinander abhängig sind. Denn wir können wieder den Kontakt mit den anderen Menschen nicht finden, weil sie uns mangels eines besseren Verständnisses allzulange fremd anmuten.

Die schwerwiegendste Folge dieses Mangels ist die, daß wir in der Behandlung unserer Mitmenschen und im Zusammenleben mit ihnen meist versagen. Es ist eine oft hervorgehobene und empfindliche Tatsache, daß die Menschen aneinander vorübergehen und vorüberreden, den Zusammen-

schluß nicht finden können, weil sie sich fremd gegenüberstehen, nicht nur im weiteren Rahmen einer Gesellschaft, sondern sogar im engsten Kreis der Familie. Nichts tritt uns öfter entgegen, als Klagen von Eltern, die ihre Kinder nicht verstehen, und von Kindern, daß sie von den Eltern nicht verstanden würden. Und doch liegt in den Grundbedingungen des menschlichen Zusammenlebens so viel Zwang, einander zu verstehen, weil unsere gesamte Haltung zum Nebenmenschen davon abhängt. Die Menschen würden viel besser zusammenleben, wenn die Menschenkenntnis größer wäre, weil gewisse störende Formen des Zusammenlebens wegfielen, die heute nur deshalb möglich sind, weil wir einander nicht kennen und so der Gefahr ausgesetzt sind, uns durch Äußerlichkeiten täuschen zu lassen und auf Verstellungen anderer hineinzufallen.

Wir wollen nun erklären, wieso gerade von seiten der Medizin die Versuche ausgehen, in diesem ungeheuren Gebiet eine Disziplin festzulegen, die sich Menschenkenntnis nennt, und welche *Voraussetzungen* diese Wissenschaft hat, welche Aufgaben ihr zufallen und welche Ereignisse von ihr erwartet werden können.

Vor allem ist die *Nervenheilkunde* selbst schon eine Disziplin, welche Menschenkenntnis in dringendster Weise erfordert. Der Nervenarzt ist genötigt, sich so rasch wie möglich einen Einblick in das Seelenleben *nervös erkrankter* Menschen zu verschaffen. Auf diesem Gebiet der Medizin kann man sich nur dann ein brauchbares Urteil bilden, man ist nur dann imstande, Eingriffe und Kuren vorzunehmen oder vorzuschlagen, wenn man sich darüber klar ist, was in der Seele des Patienten vorgeht. Hier gibt es keine Oberflächlichkeit, hier folgt auf den Irrtum sofort die Strafe und auf das richtige Erfassen zumeist auch der Erfolg. Hier wird also ziemlich strenge und sofortige Prüfung abgehalten. Im gesellschaftlichen Leben darf man sich in der Beurteilung eines Menschen schon eher irren. Auch hier folgt zwar jedesmal die Strafe, doch kann die Reaktion darauf so spät erfolgen, daß wir meist nicht mehr in der Lage sind, die Zusammenhänge zu erfassen und staunend davor stehen, wie ein Irrtum in der Beurteilung eines Menschen vielleicht Jahrzehnte später zu schweren Mißerfolgen und Schicksalen geführt hat. Solche Umstände belehren uns immer wieder über die *Not-*

*wendigkeit und die Pflicht der Gesamtheit Menschenkenntnis zu erwerben und zu vertiefen.*

Bei unseren Untersuchungen erkannten wir bald, daß jene seelischen Anomalien, Verwicklungen und Fehlschläge, die man in Krankheitsfällen so oft wahrnimmt, im Grunde genommen, ihrer Struktur nach nichts enthalten, was dem Seelenleben der sog. normalen Menschen fremd wäre. Es sind dieselben Elemente und Voraussetzungen, nur tritt alles krasser und deutlicher hervor und ist leichter erkennbar. Und so gestattet uns der Vorteil dieser Erkenntnisse hier zu lernen und durch Vergleich mit dem normalen Seelenleben Erfahrungen zu sammeln, die uns schließlich ermöglichen auch für normale Verhältnisse ein geschärftes Auge zu bekommen. Es war nicht mehr als Übung, verbunden mit jener Hingabe und Geduld, die jeder Beruf von uns verlangt.

Die erste Erkenntnis, die sich uns bot, war die, daß die stärksten Anregungen für den Ausbau des menschlichen Seelenlebens aus der frühesten Kindheit stammen. An sich war das wohl keine besonders verwegene Entdeckung, denn ähnliche Erörterungen finden sich bei Forschern aller Zeiten vor. Das Neue hierbei war aber der Umstand, daß wir die kindlichen Erlebnisse, Eindrücke und Stellungnahmen, soweit sie noch nachweisbar waren, mit späteren Erscheinungen des Seelenlebens dadurch in einen *bindenden* Zusammenhang zu bringen suchten, daß wir Erlebnisse der frühesten Kindheit mit späteren Situationen und mit der Haltung des Individuums in seiner späteren Zeit in Vergleich zogen. Und da erwies sich nun als besonders wichtig, daß man *Einzelerscheinungen im Seelenleben nie als ein für sich abgeschlossenes Ganzes betrachten* dürfe, sondern nur dann für sie ein Verständnis gewinnen konnte, wenn man alle Erscheinungen eines Seelenlebens als Teile eines untrennbaren Ganzen versteht und sodann versucht die Bewegungslinie, die Lebensschablone, den Lebensstil eines Menschen aufzudecken und sich klar zu machen, daß das geheime Ziel der kindlichen Haltung mit dem der Haltung eines Menschen in späteren Jahren identisch ist. Kurz, es zeigte sich in überraschender Klarheit, daß vom Standpunkt der *seelischen Bewegung* aus keine Veränderungen vor sich gegangen waren, daß sich wohl die äußere Form, die Konkretisierung, die Verbalisierung der seelischen Erscheinungen, das Phänome-



nale ändern konnte, daß aber die Grundlagen, das Ziel und die Dynamik, alles, was das Seelenleben in der Richtung auf das Ziel hin bewegt, unverändert blieb. Wenn z. B. ein Patient einen ängstlichen Charakter aufwies, immer von Mißtrauen erfüllt und bestrebt, sich von den andern abzuheben, so war leicht nachzuweisen, daß ihm dieselben Bewegungen schon im dritten oder vierten Lebensjahre angehaftet hatten, nur in kindlicher Einfachheit und leichter zu durchschauen. Wir haben uns daher zur Regel gemacht das Schwergewicht unserer Aufmerksamkeit immer zuerst in die Kindheit des Patienten zu verlegen. Wir kamen so weit bei einem Menschen vieles aus seiner Kindheit voraussetzen zu können, es zu wissen, ohne daß es uns jemand gesagt hätte. Wir betrachteten das, was wir an ihm sahen, als die Abdrücke seiner ersten Kindheitserlebnisse, die ihm bis in das hohe Alter anhafteten. — Und wenn wir andererseits von einem Menschen hören, an welche Begebenheiten aus seiner Kindheit er sich erinnert, so gibt uns das, richtig verstanden, ein Bild davon, was für eine Art Mensch wir vor uns haben. Hierbei benutzen wir auch die weitere Erkenntnis, daß die Menschen so schwer von der Schablone, in die sie in den ersten Lebensjahren hineingewachsen sind, loskommen. Es gibt nur wenig Menschen, die sie abzustreifen vermocht haben, wenn auch das Seelenleben im erwachsenen Alter in anderen Situationen anders in Erscheinung tritt und dadurch einen anderen Eindruck vermittelt. Dies ist aber nicht gleichbedeutend mit einer Änderung der Lebensschablone; das Seelenleben ruht noch immer auf demselben Fundament, der Mensch zeigt die gleiche Bewegungslinie und läßt uns in beiden Altersstufen, in der Kindheit wie im Alter, das gleiche Ziel erraten. Auch deshalb mußte das Schwergewicht unserer Aufmerksamkeit in die Kindheit fallen, weil wir erkannten, daß es, wenn wir eine Änderung planen, doch nicht angehe, gleichsam von oben her, all die unzähligen Erlebnisse und Eindrücke eines Menschen abtragen zu wollen, sondern daß wir zuerst seine Schablone finden und aufdecken müßten, aus der uns das Verständnis für seine Eigenart und damit zugleich für seine auffallenden Krankheitserscheinungen erwuchs.

So wurde für uns die Betrachtung des kindlichen Seelenlebens der Angelpunkt unserer Wissenschaft, und das war

Erquickung und Belehrung genug. Eine Fülle von Arbeiten war dem Studium dieser ersten Lebensjahre gewidmet. Hier ist ein so ungeheures, noch nicht durchgearbeitetes Material angehäuft, daß noch für lange Zeiten vorgesorgt und jeder in der Lage ist, Neues, Wichtiges und Interessantes zu finden.

Diese Wissenschaft ist uns gleichzeitig ein Mittel Fehlern vorzubeugen; denn eine Wissenschaft, die nur um ihrer selbst willen da wäre, ist die Menschenkenntnis nicht. Auf Grund unserer Erkenntnisse kamen wir ganz von selbst in die Erziehungsarbeit hinein, der wir nun seit Jahren dienen. Erziehungsarbeit ist aber eine Fundgrube für jeden, der Menschenkenntnis als eine wichtige Wissenschaft erkannt hat, der sie erleben und sich erarbeiten will; denn sie ist keine Buchweisheit, sondern will praktisch gelernt sein. Man muß jede Erscheinung im Seelenleben sozusagen miterlebt und in sich aufgenommen, den Menschen durch seine Freuden und Ängste begleitet haben, wie etwa ein guter Maler in die Züge eines Menschen, den er porträtieren will, nur das hineinlegen kann, was er von ihm erfühlt. So ist Menschenkenntnis zu denken als eine Kunst, für die genügend Werkzeuge zur Verfügung stehen, aber auch als eine Kunst, die sich allen andern Künsten in gleichem Rang anreihet und von der eine bestimmte Klasse von Menschen, die Dichter, einen sehr wertvollen Gebrauch gemacht haben. Sie soll uns in erster Linie dazu dienen unsere Kenntnisse zu vermehren, was auf nichts weniger abzielt, als uns allen die Möglichkeit einer besseren und reiferen seelischen Entwicklung zu verschaffen.

Eine Schwierigkeit, die man bei dieser Arbeit häufig vorfindet, besteht darin, daß wir Menschen in diesem Punkt außerordentlich empfindlich sind. Es gibt wenig Menschen, die sich, obwohl sie keine Studien angestellt haben, nicht für Menschenkenner hielten, und noch weniger solche, die nicht im ersten Augenblick ein Gefühl der Verletzttheit hätten, wenn man sie etwa in ihrer Menschenkenntnis fördern wollte. Unter allen diesen sind die wirklich Wollenden nur jene, die den Wert der Menschen durch das Erleben eigener oder durch Mitempfinden fremder seelischer Not schon irgendwie erkannt haben. Aus diesem Umstand erwächst uns bei unserer Beschäftigung auch die Notwendigkeit einer bestimmten *Taktik*. Denn nichts wird gehässiger und mit kritischerem Blick betrachtet, als wenn man einem Menschen die von sei-