

ALFRED ADLER

Der Sinn des Lebens

 **NIKOL**
VERLAG

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Einführung | 7 |
| Vorwort | 27 |
| 1. Die Meinung über sich und über die Welt | 31 |
| 2. Psychologische Mittel und Wege zur Erforschung des Lebensstils | 39 |
| 3. Die Aufgaben des Lebens | 45 |
| 4. Das Leib-Seele-Problem | 62 |
| 5. Körperform, Bewegung und Charakter | 72 |
| 6. Der Minderwertigkeitskomplex | 78 |
| 7. Der Überlegenheitskomplex | 91 |
| 8. Typen der Fehlschläge | 98 |
| 9. Die fiktive Welt des Verwöhnten | 108 |
| 10. Was ist wirklich eine Neurose? | 114 |
| 11. Sexuelle Perversionen | 130 |
| 12. Erste Kindheitserinnerungen | 143 |
| 13. Gemeinschaftshindernde Kindheitssituationen und deren Behebung | 152 |
| 14. Tag- und Nachtträume | 168 |
| 15. Der Sinn des Lebens | 185 |
| Anhang: Stellung zum Berater | 197 |
| Individualpsychologischer Fragebogen | 205 |
| Namen- und Sachregister | 211 |

Während meines Lebens als ärztlicher Berater in Fällen von seelischen Erkrankungen, als Psychologe und Erzieher in Schule und in Familien hatte ich stets Gelegenheit, ein ungeheures Menschenmaterial zu überblicken. Ich machte es mir zur strengen Aufgabe, nichts auszusagen, was ich nicht aus meiner Erfahrung belegen und beweisen konnte. Daß ich dabei mit vorgefaßten Meinungen anderer, die oft viel weniger intensiv ein Menschenschicksal beobachten konnten, gelegentlich in Widerspruch geriet, ist nicht verwunderlich. Dabei befeißigte ich mich, sachliche Argumente anderer kaltblütig zu prüfen, was ich um so leichter tun konnte, da ich mich an keine strenge Regel und Voreingenommenheit gebunden glaube, vielmehr dem Grundsatz huldige: alles kann auch anders sein. Das Einmalige des Individuums läßt sich nicht in eine kurze Formel fassen, und allgemeine Regeln, wie sie auch die von mir geschaffene Individualpsychologie aufstellt, sollen nicht mehr sein als Hilfsmittel, um vorläufig ein Gesichtsfeld zu beleuchten, auf dem das einzelne Individuum gefunden – oder vermißt werden kann. Diese Wertung von Regeln, die stärkere Betonung einer Anschmiegsamkeit und Einfühlung in Nuancen stärkte jedesmal meine Überzeugung von der freien schöpferischen Kraft des Individuums in der ersten Kindheit und seiner gebundenen Kraft später im Leben, sobald das Kind sich ein festes Bewegungsgesetz für sein Leben gegeben hat. In dieser Betrachtung, die dem Kinde für sein Streben nach Vollkommenheit, Vollendung, Überlegenheit oder Evolution einen freien Weg läßt, lassen sich die Einflüsse der angeborenen Fähigkeiten, ob nun allgemein oder modifiziert menschlich sowie die Einflüsse der Umgebung und Erziehung als Bausteine betrachten, aus denen das Kind in spielerischer Kunst seinen Lebensstil aufbaut.

Und noch eine weitere Überzeugung drängte sich mir auf. Der Auf-

bau des kindlichen Lebensstils könnte, ohne Rückschläge zu erleiden, dem Leben nur standhalten, wenn er sub specie aeternitatis richtig aufgebaut wäre. Stets aufs neue begegnen ihm immer verschiedene Aufgaben, die weder mit eingeübten Reflexen (bedingten Reflexen), noch mittels angeborener seelischer Fähigkeiten zu lösen sind. Es wäre das größte Wagnis, ein Kind mit eingeübten Reflexen oder ausgestattet mit angeborenen Fähigkeiten den Proben einer Welt auszusetzen, die stets andere Probleme aufwirft. Immer bliebe die größte Aufgabe dem nimmer ruhenden schöpferischen Geist vorbehalten, der freilich in die Bahn des kindlichen Lebensstils gezwängt bleibt. Dorthin läuft alles auch ab, was Namen hat in den verschiedenen psychologischen Schulen: Instinkte, Triebe, Gefühl, Denken, Handeln, Stellungnahme zu Lust und Unlust und endlich Eigenliebe und Gemeinschaftsgefühl. Der Lebensstil verfügt über alle Ausdrucksformen, das Ganze über die Teile. Ist ein Fehler vorhanden, so steckt er im Bewegungsgesetz, im Endziel des Lebensstils und nicht im Teilausdruck.

Ein Drittes hat mich diese Einsicht gelehrt: Alle scheinbare Kausalität im Seelenleben stammt aus der Neigung vieler Psychologen, ihre Dogmen in einer mechanistischen oder physikalischen Verkleidung zu produzieren. Bald dient zum Vergleich ein Pumpwerk, das auf und nieder geht, bald ein Magnet mit polaren Enden, bald ein arg bedrängtes Tier, das um die Befriedigung seiner elementaren Bedürfnisse kämpft. In solcher Sicht ist freilich wenig von fundamentalen Verschiedenheiten zu sehen, wie sie das menschliche Seelenleben aufweist. Seit sogar die Physik ihnen den Boden der Kausalität entzogen hat, um statt dessen einer statistischen Wahrscheinlichkeit im Ablauf des Geschehens das Wort zu reden, dürfen wohl auch Angriffe auf die Individualpsychologie wegen ihrer Leugnung der Kausalität im seelischen Geschehen nicht mehr ernst genommen werden. Es dürfte auch dem Laien einleuchten, daß die millionenfache Mannigfaltigkeit in den Fehlleistungen als Fehlleistung »verstanden«, aber nicht kausal begriffen werden kann.

Wenn wir nun mit Recht den Boden der absoluten Sicherheit verlassen, auf dem sich viele Psychologen herumtummeln, so bleibt nur ein einziges Maß übrig, an dem wir einen Menschen messen können: *seine Bewegung gegenüber den unausweichlichen Fragen der Menschheit*. Drei Fragen sind jedem unwiderruflich aufgegeben: die Stellungnahme

zu den Mitmenschen, der Beruf, die Liebe. Alle drei, untereinander durch die erste verknüpft, sind nicht zufällige Fragen, sondern unentzerrbar. Sie erwachsen aus der Bezogenheit des Menschen zur menschlichen Gesellschaft, zu den kosmischen Faktoren und zum andern Geschlecht. Ihre Lösung bedeutet das Schicksal der Menschheit und ihrer Wohlfahrt. Der Mensch ist ein Teil des Ganzen. Auch sein Wert hängt von der individuellen Lösung dieser Fragen ab. Man kann sich diese Fragen wie eine mathematische Aufgabe vorstellen, die gelöst werden muß. Je größer der Fehler, desto mehr Verwicklungen drohen dem Träger eines fehlerhaften Lebensstils, die nur auszubleiben scheinen, solange er nicht auf die Tragfähigkeit seines Gemeinschaftsgefühls geprüft wird. Der exogene Faktor, die Nähe einer Aufgabe, die Mitarbeit und Mitmenschlichkeit verlangt, ist immer der auslösende Faktor des fehlerhaften Symptoms, der Schwererziehbarkeit, der Neurose und der Neuropsychose, des Selbstmordes, des Verbrechens, der Süchtigkeit und der sexuellen Perversion.

Ist so die mangelnde Fähigkeit zum Mitleben entlarvt, dann ist die Frage, die sich aufwirft, nicht bloß rein akademisch, sondern von Wichtigkeit für die Heilung: wie und wann ist das Wachstum des Gemeinschaftsgefühls unterbunden worden? Bei dem Suchen nach den entsprechenden Vorkommnissen stößt man auf die Zeit der frühesten Kindheit und auf Situationen, die erfahrungsgemäß eine Störung in der richtigen Entwicklung verursachen können. Aber man erhält sie immer zugleich mit der fehlerhaften Antwort des Kindes. Und man versteht bei genauerer Einsicht in die zutage getretenen Verhältnisse das eine Mal, daß ein berechtigter Eingriff fehlerhaft, das andere Mal, daß ein fehlerhafter Eingriff fehlerhaft, ein drittes Mal, daß – weit seltener – ein fehlerhafter Eingriff fehlerlos beantwortet wurde, versteht auch, daß in dieser Richtung, die immer auf Überwindung gerichtet ist, weiter trainiert wurde, ohne daß entgegengesetzte Eindrücke zum Aufgeben des einmal eingeschlagenen Weges geführt hätten. Erziehung, soweit man auch ihren Rahmen stecken möchte, heißt demnach nicht nur günstige Einflüsse wirken lassen, sondern auch genau nachsehen, was die schöpferische Kraft des Kindes aus ihnen gestaltet, um dann, bei fehlerhafter Gestaltung, den Weg zur Besserung zu ebnen. Dieser bessere Weg ist unter allen Umständen die Steigerung der Mitarbeit und des Interesses an den anderen.

Hat das Kind sein Bewegungsgesetz gefunden, in dem Rhythmus, Temperament, Aktivität und vor allem der Grad des Gemeinschaftsgefühls beobachtet werden müssen, Erscheinungen, die oft schon im zweiten Lebensjahre, sicher im fünften erkannt werden können, dann sind damit auch alle seine anderen Fähigkeiten in ihrer Eigenart an dieses Bewegungsgesetz gebunden. In dieser Schrift soll hauptsächlich die daran anknüpfende Apperzeption, wie der Mensch sich und die Außenwelt sieht, betrachtet werden. Mit anderen Worten: die Meinung, die das Kind, und später in der gleichen Richtung der Erwachsene, von sich und von der Welt gewonnen hat. Auch diese Meinung läßt sich nicht aus den Worten und Gedanken des Untersuchten gewinnen. Sie alle sind allzusehr im Banne des Bewegungsgesetzes, das nach Überwindung zielt und demnach sogar im Falle einer Selbstverurteilung noch nach der Höhe schielen läßt. Wichtiger ist der Umstand, daß das Ganze des Lebens, von mir konkret Lebensstil genannt, vom Kinde in einer Zeit aufgebaut wird, wo es weder eine zureichende Sprache noch zureichende Begriffe hat. Wächst es in seinem Sinne weiter, dann wächst es in einer Bewegung, die niemals in Worte gefaßt wurde, daher unangreifbar für Kritik, auch der Kritik der Erfahrung entzogen ist. Man kann hier nicht von einem etwa gar verdrängten Unbewußten reden, vielmehr von Unverstandenen, dem Verstehen Entzogenem. Aber der Mensch spricht zum Kenner mit seinem Lebensstil und mit seiner Haltung zu den Lebensfragen, die Gemeinschaftsgefühl zu ihrer Lösung erfordern.

Was nun die Meinung des Menschen von sich und von der Außenwelt anlangt, so kann sie am besten daraus entnommen werden, welchen Sinn er im Leben findet und welchen Sinn er seinem eigenen Leben gibt. Daß hier die mögliche Dissonanz zu einem idealen Gemeinschaftsgefühl, zum Mitleben, Mitarbeiten, zur Mitmenschlichkeit klar durchdringt, liegt auf der Hand.

Wir sind nun vorbereitet zu verstehen, welche Bedeutung darin liegt, über den Sinn des Lebens etwas zu erfahren und auch darüber, worin verschiedene Menschen den Sinn des Lebens sehen. Wenn es für den außerhalb unserer Erfahrung liegenden Sinn des Lebens wenigstens teilweise eine tragfähige Erkenntnis gibt, dann ist es klar, daß er diejenigen ins Unrecht setzt, die zu ihm in auffallendem Widerspruch stehen.

Wie man sieht, ist der Autor bescheiden genug, einen anfänglichen

Teilerfolg anzustreben, der ihm durch seine Erfahrungen genügend gestützt zu sein scheint. Er unterzieht sich dieser Aufgabe um so lieber, als da die Hoffnung winkt, daß bei einigermaßen klarer Erkenntnis des Sinnes des Lebens nicht nur ein wissenschaftliches Programm für weitere Forschung in seiner Richtung erwächst, sondern auch, daß mit wachsender Erkenntnis die Zahl derer namhaft wächst, die durch den besser erkannten Sinn des Lebens für diesen Sinn gewonnen werden können.

1. Die Meinung über sich und über die Welt

Es ist für mich außer Zweifel, daß jeder sich im Leben so verhält, als ob er über seine Kraft und über seine Fähigkeiten eine ganz bestimmte Meinung hätte; ebenso, als ob er über die Schwierigkeit oder Leichtigkeit eines vorliegenden Falles schon bei Beginn seiner Handlung im klaren wäre; kurz, *daß sein Verhalten seiner Meinung entspringt*. Dies kann um so weniger wundernehmen, als wir nicht imstande sind, durch unsere Sinne Tatsachen, sondern nur ein subjektives Bild, einen Abglanz der Außenwelt zu empfangen. »*Omnia ad opinionem suspensa sunt.*« Dies Wort Senecas sollte bei psychologischen Untersuchungen nicht vergessen werden. Unsere Meinung von den großen und wichtigen Tatsachen des Lebens hängt von unserem Lebensstil ab. Nur dort, wo wir unmittelbar auf Tatsachen stoßen, die uns einen Widerspruch zu unserer Meinung von ihnen verraten, sind wir geneigt, in unmittelbarer Erfahrung im kleinen unsere Ansicht zu korrigieren und das Gesetz der Kausalität auf uns wirken zu lassen, ohne unsere Meinung vom Leben zu ändern. In der Tat hat es für mich die gleiche Wirkung, ob nun eine Giftschlange sich meinem Fuß nähert, oder ob ich glaube, daß es eine Giftschlange ist. Das verzärtelte Kind verhält sich ganz gleichartig in seiner Angst, ob es sich nun vor Einbrechern fürchtet, sobald die Mutter es verläßt, oder ob wirklich Einbrecher im Hause sind. In jedem Falle bleibt es bei seiner Meinung, daß es ohne die Mutter nicht sein könne, auch wenn es in seiner angsterregenden Annahme widerlegt wird. Der Mann, der an Platzangst leidet und die Straße meidet, weil er

Gefühl und Meinung hat, der Boden schwanke unter seinen Füßen, könnte sich in gesunden Tagen nicht anders benehmen, wenn der Boden unter seinen Füßen wirklich schwankte. Der Einbrecher, der der nützlichen Arbeit ausweicht, weil er, unvorbereitet zur Mitarbeit, irrtümlicherweise das Einbrechen leichter findet, könnte die gleiche Abneigung gegen die Arbeit zeigen, wenn sie wirklich schwerer wäre als das Verbrechen. Der Selbstmörder findet, daß der Tod dem, wie er annimmt, hoffnungslosen Leben vorzuziehen ist. Er könnte ähnlich handeln, wenn das Leben wirklich hoffnungslos wäre. Dem Süchtigen bringt sein Giftstoff Erleichterung, die er höher schätzt als die ehrenhafte Lösung seiner Lebensfragen. Wenn dem wirklich so wäre, er könnte ähnlich handeln. Der homosexuelle Mann findet die Frauen, vor denen er sich fürchtet, nicht anziehend, während ihn der Mann, dessen Eroberung ihm als Triumph erscheint, anlockt. Sie alle gehen jeweils von einer Meinung aus, die, wenn sie richtig wäre, auch ihr Verhalten objektiv richtig erscheinen ließe.

Da ist folgender Fall: Ein 36jähriger Rechtsanwalt hat alle Lust an seinem Beruf verloren. Er hat keinen Erfolg und schreibt dies dem Umstand zu, daß er offenbar auf die wenigen Klienten, die ihn aufsuchen, einen schlechten Eindruck macht. Es fiel ihm auch immer schwer, sich anderen anzuschließen, und besonders Mädchen gegenüber war er stets von großer Scheu befallen. Eine Ehe, die er außerordentlich zögernd, geradezu mit Ablehnung einging, endete nach einem Jahr mit einer Scheidung. Er lebt nun ganz zurückgezogen von der Welt mit seinen Eltern, die größtenteils für ihn sorgen müssen.

Er ist das einzige Kind und war von seiner Mutter in einem unglaublichen Grade verwöhnt worden. Sie war stets um ihn. Es gelang ihr, das Kind und den Vater zu überzeugen, daß ihr Sohn dereinst ein ganz hervorragender Mann sein werde, und der Knabe lebte in der gleichen Erwartung weiter, was durch seine glänzenden Erfolge in der Schule bestätigt schien. Kindliche Masturbation gewann, wie bei den meisten verwöhnten Kindern, die sich keinen Wunsch versagen können, eine unheimliche Macht über ihn und machte ihn frühzeitig zum Gespött der Mädchen in der Schule, die seinen heimlichen Fehler entdeckt hatten. Er zog sich von ihnen ganz zurück. In seiner Isolierung gab er sich den triumphalsten Phantasien über Liebe und Ehe hin, fühlte sich aber nur zu seiner Mutter hingezogen, die er völlig beherrschte und auf die er lange Zeit auch seine sexuellen Wünsche bezog. Daß dieser sogenannte Ödipuskomplex nicht »Grundlage«, sondern ein schlechtes Kunstprodukt verzärtelnder Mütter ist, deutlicher zutage tretend, wenn der Knabe oder Jüngling sich in seiner überragenden Eitelkeit von den Mädchen betrogen sieht und zu wenig soziales Inter-

esse entwickelt hat, um sich an andere anzuschließen, ist auch aus diesem Falle klar genug zu sehen. Kurz vor Vollendung seiner Studien, als die Frage einer selbständigen Existenz an ihn herantrat, erkrankte er an Melancholie, so daß er auch jetzt wieder den Rückzug antrat. Als Kind war er, wie alle verwöhnten Kinder, ängstlich und zog sich vor fremden Leuten zurück. Später von Kameraden und Kameradinnen. Ebenso vor seinem Beruf, was in wenig gemildertem Grade bis jetzt andauert.

Ich begnüge mich mit dieser Darstellung und übergehe die Begleitakkorde, die »Gründe«, die Ausreden, die anderen Krankheitssymptome, mit denen er seinen Rückzug »sicherte«. Klar ist eines: Dieser Mann hat sich zeitlebens nicht geändert. Er wollte immer der erste sein und zog sich immer zurück, wenn er am Erfolge zweifelte. Seine Meinung vom Leben läßt sich (wie wir erraten können, was ihm aber verborgen war) in die Formel fassen: »Da die Welt mir meinen Triumph vorenthält, ziehe ich mich zurück.« Man kann nicht leugnen, daß er als ein Mensch, der seine angestrebte Vollendung im Triumph über die anderen sieht, nur darin richtig und intelligent gehandelt hat. Es ist nicht »Vernunft«, nicht »common sense« in seinem Bewegungsgesetz, das er sich gegeben hat, wohl aber, was ich »private Intelligenz« genannt habe. Würde jemandem dies Leben tatsächlich *jeden* Wert verweigern, könnte er nicht viel anders handeln.

Ähnlich, nur mit anderen Ausdrucksformen, mit geringerer Ausschaltungstendenz behaftet, erscheint folgender Fall: Ein 26jähriger Mann wuchs zwischen zwei von der Mutter vorgezogenen Geschwistern auf. Mit großer Eifersucht verfolgte er die überlegenen Leistungen seines älteren Bruders. Der Mutter gegenüber nahm er sehr bald eine kritische Haltung ein und lehnte sich – immer eine zweite Phase im Leben eines Kindes – an den Vater an. Seine Abneigung gegen die Mutter griff infolge unleidlicher Gewohnheiten seiner Großmutter und einer Kinderfrau bald auf das ganze weibliche Geschlecht über. Sein Ehrgeiz, nicht von einer Frau beherrscht zu werden, dagegen Männer zu beherrschen, wuchs riesengroß. Die Überlegenheit seines Bruders suchte er auf alle mögliche Weise zu unterbinden. Daß der andere an Körperkraft, im Turnen und auf der Jagd überlegen war, machte ihm die körperlichen Leistungen verhaßt. Er schloß sie aus der Sphäre seiner Wirksamkeit aus, wie er auch schon im Begriffe war, die Frauen auszuschalten. Leistungen lockten ihn nur an, wenn sie für ihn mit einem Triumphgefühl verbunden waren. Eine Zeitlang liebte und verehrte er ein Mädchen so recht aus der Ferne. Dem Mädchen gefiel offenbar diese Zurückhaltung nicht, und so entschied sie sich für einen anderen. Daß sein Bruder eine glückliche Ehe führte, erfüllte ihn mit Furcht, nicht so glücklich zu sein und in der Meinung der Welt, wieder wie in der Kindheit bei seiner Mutter, eine schlechtere Rolle zu spielen. Ein Beispiel für viele, wie es ihn drängte, dem Bruder den Vorrang streitig zu machen. Einst brachte der Bruder von der Jagd einen prächtigen Fuchspelz nach Hause, auf den er sehr stolz war. Unser Freund schnitt heimlich die weiße Schwanzspitze ab, um den Bruder um

seinen Triumph zu bringen. Sein Sexualtrieb nahm jene Richtung an, die ihm nach Ausschaltung der Frau übriggeblieben war und wurde in Anbetracht seiner im kleineren Rahmen stärkeren Aktivität homosexuell. Seine Meinung vom Sinn des Lebens war leicht zu entziffern: Leben heißt: ich muß in allem, was ich beginne, der Überlegene sein. Und er suchte diese Überlegenheit zu erreichen, indem er Leistungen ausschloß, deren triumphale Erfüllung er sich nicht zu traute. Daß im homosexuellen Verkehr auch der Partner sich den Sieg seiner magischen Anziehungskraft wegen zusprach, war die erste störende bittere Erkenntnis im Laufe unserer aufklärenden Gespräche.

Auch in diesem Falle dürfen wir behaupten, daß die »private Intelligenz« ungestört ist und daß vielleicht die meisten den gleichen Weg betreten würden, wenn die Zurückweisung von seiten der Mädchen allgemeine Wahrheit wäre. In der Tat findet sich die große Neigung zur Verallgemeinerung als grundlegender Fehler im Aufbau des Lebensstils ungemein häufig.

»Lebensplan« und »Meinung« ergänzen sich gegenseitig. Sie beide haben ihre Wurzel in einer Zeit, in der das Kind unfähig ist, seine Schlußfolgerungen aus seinem Erleben in Worte und Begriffe zu fassen, aber in der es bereits beginnt, aus wortlosen Schlußfolgerungen, aus oft belanglosen Erlebnissen oder aus stark gefühlsbetonten wortlosen Erfahrungen allgemeinere Formen seines Verhaltens zu entwickeln. Diese allgemeinen Schlußfolgerungen und die entsprechenden Tendenzen, gebildet in einer Zeit der Wort- und Begriffslosigkeit, sind nun, allerdings verschiedentlich gemildert, weiter wirksam in der späteren Zeit, in der der common sense mehr oder weniger korrigierend eingreift und Menschen davon abhalten kann, sich allzusehr auf Regeln, Phrasen und Prinzipien zu stützen. Wie wir später sehen werden, ist diese Befreiung von zu weitgehenden Stütz- und Sicherheitsversuchen, Ausdrücken eines schweren Unsicherheits- und Minderwertigkeitsgefühls, dem durch das Gemeinschaftsgefühl gesteigerten common sense zu verdanken. Daß derselbe fehlerhafte Vorgang auch bei Tieren vorkommt, zeigt unter anderem folgender, häufig zu beobachtender Fall: Ein junger Hund wurde abgerichtet, seinem Herrn auf der Straße zu folgen. Er hatte es in dieser Kunst schon ziemlich weit gebracht, als es ihm eines Tages einfiel, ein im Fahren begriffenes Automobil anzuspringen. Er wurde von diesem weggeschleudert, ohne Schaden erlitten zu haben. Dies war sicherlich eine singuläre Erfahrung, für die er kaum eine ange-