

Gisela Eife

## Die Aktualität von Adlers Konzept der „doppelten Dynamik“

Was meint Peter Sloterdijk (2009), wenn er Rilkes Satz aufgreift: „Du musst Dein Leben ändern“? Die Erläuterung ist auf den letzten Seiten seines Buches zu lesen: In der jetzigen Krise müssten die klassischen Unterscheidungen von Freund und Feind, von Eigen und Fremd zusammenbrechen, und es sei notwendig, das bisher „zu klein verstandene Eigene“ zu erweitern und zukünftig nur den bisher dominierenden ausbeuterischen Exzess als das Fremde zu konzipieren.

Adlers Aussage ist gleichfalls radikal: Der Mensch kann „im Strom der Evolution“ die Richtung des Gemeinschaftsgefühls finden oder auch nicht; er kann auch davon abweichen. Dann befürchtet Adler letztlich sogar die Ausrottung des Menschengeschlechts. Diese Folge sei „ein hartes Gesetz, grausam geradezu“ (Adler 1933i, S. 557).

Sloterdijk sieht im Organischen eine Analogie: Um unseren Körper vor fremden Eindringlingen zu schützen, entwickelt unser Immunsystem Antikörper gegen fremdes Transplantationsgewebe oder gegen Viren und Bakterien. Sloterdijks Buch endet mit der Frage, ob es dem Menschen möglich ist, sein psychisches Immunsystem so weit zu verändern, dass nicht mehr der andere Mensch als fremd und damit als feindlich angesehen wird, sondern dass sich diese Reaktion gegen die Ausbeutung der Erde und der Menschen richtet. Wenn Sloterdijk die Metapher vom psychischen Immunsystem wählt, zeigt dies, worum es ihm geht, um einen leib-seelischen Bereich unterhalb der Bewusstseinschwelle. In diesem präverbalen Bereich ist, im Unterschied zum Vorstellungswissen, das implizite Wissen vorherrschend, das unter anderem von Daniel Stern (2005, S. 123) erforscht wurde. Implizites Wissen ist nicht-symbolisch, nonverbal, prozedural und unbewusst in dem Sinne, dass es nicht bewusst reflektiert wird. Der größte Teil dessen, was wir über das Zusammensein mit anderen wissen, bleibt implizit. Dies stimmt auch mit Adlers Auffassung von „unbewusst“ überein. Bevor eine Theory of Mind (Dornes 2004, S. 182; Fonagy et al. 2004, S. 34) entstehen kann, ist es nach Tomasello (2008, S. 4) notwendig, mit Hilfe der Gestik eine gemeinsame Aufmerksamkeit und geteilte Erfahrung herzustellen. Auch der Simulationstheoretiker Goldman (2006, S. 17) und der Neurobiologe Iacoboni (2009, S. 84) propagieren eine präreflexive Verbundenheit, die automatisch und unbewusst geschieht. Seit der Entdeckung der Spiegelneuronen ist eine ganze Reihe von Arbeiten über Empathie erschienen. Das Vorwort des Biologen Frans de Waal (2009, S. 1) beginnt mit den Worten: „Greed is out, empathy is in.“ Sein Buch über das „Zeitalter der Empathie“ stellt fest, dass lange genug die Annahme „Homo homini lupus“ (Hobbes) vorherrschend war, jedoch derzeit die Ursprünge von Altruismus und Fairness sowohl in uns wie in der Tierwelt intensiv erforscht werden (ebd., S. 4). Der Neurobiologe Joachim Bauer (2006) behandelt in seinem Buch „Prinzip Menschlichkeit“ die Frage, warum wir von Natur aus kooperieren. Jeremy Rifkin (2010) sucht in seinem Buch über „die empathische Zivilisation“ nach

den historischen Wurzeln der Empathie in der Geschichte der Menschheit. Von der Quantenphysik hören wir, dass nur die klassische Physik die Welt als Ansammlung von einzelnen Objekten betrachtet, während in der Quantentheorie solche Objekte im Ganzen aufgehen und alles lediglich ein einziger Quantenzustand ist. „Die Beziehungen der Quantentheorie bewirken, dass die Eigenexistenz von Teilen aufgehoben wird und damit ein neues und qualitativ anderes Ganzes entstehen kann“ (Görnitz u. Görnitz 2008, S. 76).

Adlers Konzept des Gemeinschaftsgefühls reiht sich also ein in andere moderne Konzepte. Auch der heute moderne Begriff der Intersubjektivität bedeutet, „dass der Mensch sich von Geburt an mit anderen Menschen verbunden fühlt und dass sich diese Verbundenheit in seiner psychischen Struktur niederschlägt“ (Altmeyer u. Thomä 2006, S. 4). Einfühlung und Verbundenheit, zwei wesentliche Aspekte des Gemeinschaftsgefühls, finden im System der Spiegelneuronen ihr organisches Substrat. Die Spiegelneuronen sind aktiviert, wenn wir die zielgerichtete Bewegung des Anderen innerlich mitvollziehen und dann ähnlich bewegt oder berührt sind (Iacoboni 2009, S. 86). Adlers Konzept der Bewegung und Mitbewegung (sei es mit dem Anderen oder mit der Kugel beim Kegeln (Adler 1927, S. 66) bringt dieses Phänomen sehr schön zum Ausdruck. Wie aber kommt es dazu, dass wir den Anderen meist als fremd oder gar als feindlich wahrnehmen?

Nach Adler ist „das typische Ideal unserer Zeit [...] noch immer der isolierte Held, für den die Mitmenschen Objekt sind“ (Adler 1928m, S. 335). Dies habe die Menschen anfällig für den Ersten Weltkrieg gemacht. „Wir brauchen die bewusste Vorbereitung und Förderung eines gewaltigen Gemeinschaftsgefühls und den völligen Abbruch der Eier und Macht beim Einzelnen und bei den Völkern“ (ebd. S. 335). Die Frage sei, wie man die Überlebensstrategien des Menschen in Einklang bringen kann mit „den Möglichkeiten dieser Erde [...], wie man sich dem Klima gegenüber zu benehmen hat usw.“ (Adler 1931g, S. 431). Adler ist sich sicher, dass es einen stimmigen Weg geben müsste und dass dieser Weg mit „Wahrheit“ (ebd. S. 434) zu tun hat, auch wenn wir sie nicht kennen. „Was allen fehlt und wonach wir unausgesetzt ringen, sind neue Methoden zur Hebung des Gemeinnsinns, das neue Wort“ (Adler 1928m, S. 335).

Das „neue Wort“ nach Adler, oder eine psychische Umstimmung nach Sloterdijk, könnte darin bestehen, die Verbundenheit der Menschen als vorgängig, allen Differenzierungen und Differenzen vorausliegend zu betrachten. Gemeint ist eine Verbundenheit im positiven Sinn, nicht eine neurotische Fixierung an den Anderen. In der Verbundenheit sieht Adler einen wesentlichen Aspekt des Gemeinschaftsgefühls, in der Verbindung der Menschen miteinander, mit Natur, Erde und Kosmos, in der Verbindung von Leib und Seele. Für das Verständnis von Sloterdijks Vision genügt dieser Aspekt: Wenn wir uns mit unseren Mitmenschen und mit der Natur verbunden fühlen, dann empfinden wir sie nicht als fremd, sondern als uns zugehörig. Adlers „doppelte Dynamik“ kann uns darin helfen, das Fremde in uns, aber auch das Eigene klarer zu erkennen.

## Die doppelte Dynamik: zwei Aspekte der Minderwertigkeits- Kompensations-Dynamik

Die doppelte Dynamik nennt Adler 1918 eine „doppelte Bezogenheit“, der Mensch kann seinen Mitmenschen ein Wolf oder er kann von Nächstenliebe bzw. Gemeinschaftsgefühl geleitet sein (Adler 1918c, S. 109). Beide Bezogenheiten sind nach Adler durch eine Grenze voneinander geschieden, aber der Mensch kann diese Grenze überschreiten. Erst 1929, nachdem er den Begriff der Bewegung tiefer untersucht und beide Bezogenheiten als Bewegungen erfasst hat, prägt Adler den Begriff „doppelte Dynamik“ (Adler 1929f, S. 353). Es handelt sich nicht um zwei gegensätzliche Bereiche oder Kräfte, sondern um *eine* Lebens-, Überwindungs- oder Strebenskraft – Adler nennt sie auch „schöpferische Kraft“ (Adler 1926m, S. 273) –, die der Lebensbewältigung dient. Wenn diese Überwindungskraft fehlgeleitet ist, kann sie sich zerstörerisch gegen andere auswirken oder sich im Suizid gegen das eigene Leben richten.

### 1. Überwindungsstreben im Einklang mit den realen Möglichkeiten des Lebens

„Die ganze Entwicklung des Kindes verlangt dessen Einbettung in eine Situation, in der Gemeinschaftsgefühl vorhanden ist. Sein Leben und seine Gesundheit sind nur dann gewährleistet, wenn Menschen vorhanden sind, die sich für das Kind einsetzen“ (Adler 1926a, S. 237). Aber auch wenn ein Gefühl der Verbundenheit sich dadurch entfalten kann, findet sich der Mensch in einem Zustand der Minderwertigkeit vor und trachtet danach, diesen zu überwinden. „Mensch sein heißt ein Minderwertigkeitsgefühl haben“ (Adler 1926k, S. 258), und Adler sieht darin einen „Ansporn zur Entwicklung der Menschheit“ (ebd. S. 258). Die existenzielle Minderwertigkeit des Menschen wird verstärkt durch Mängel und Traumatisierungen. Um das Minderwertigkeitsgefühl zu überwinden, strebt laut Adler jeder Mensch nach einer Vision, wie das eigene Leben bewältigt werden könnte (Adler 1912a, S. 80). Nach Sloterdijk muss der Mensch sich am Unmöglichen orientieren; denn erst diese Orientierung am Unmöglichen lasse den Menschen zu dem werden, was seinem Sein-Können, seinem Potenzial entspricht (Sloterdijk 2009, S. 700). Die individuelle Lebensbewältigung, der jeweilige Lebensstil (Adler 1926m, S. 272), gelingt, wenn diese Vision sich im Scheitern immer wieder an den Gegebenheiten erneuern kann. Das individuelle Leben will mit all seinen Möglichkeiten und Begrenzungen gelebt werden. Verläuft die menschliche Entwicklung günstig, so bedeutet dies: Es ist genug Raum vorhanden, das eigene Leben im Einklang mit der Gemeinschaft kreativ zu gestalten. In diesem Fall ist das Bedürfnis nach Selbstbestimmtheit und eigenständigem Handeln befriedigt, das Überwindungsstreben geschieht im Einklang mit den realen gemeinschaftlichen Möglichkeiten des Lebens.

## 2. Überwindungsstreben, fehlgeleitet in Richtung persönlicher Macht und Überlegenheit

Aber „gegenwärtige und vielleicht auch dauernde Schranken an den Gegebenheiten der Gemeinschaft“ (Adler 1931n, S. 483) und das Erleben dieser Beschränkungen führen zu verstärktem sichernden Streben. Dann wird die Vision zu einem fiktiven Ziel, das wie ein Dogma (Adler 1912a, S. 81) die spontane Lebendigkeit so einengt, dass das Leben erstarrt und zu einem neurotischen Teufelskreis wird, in dem die Welt sich den eigenen Vorstellungen anpassen soll – wie in der präpsychotischen Persönlichkeit – oder in dem das reale Leben ausgeschaltet wird – wie in der Psychose (Dornes 2004, S. 182; Fonagy et al. 2004, S. 265). Die erstarrte, Adler nennt es die „gefrorene“ Lebensbewegung (Adler 1933i, S. 552), behindert den lebendigen Austausch zwischen den Menschen und behindert auch den Zugang zu sich selbst. All dies sind schöpferische Lebensentwürfe oder Lebensstile unter erschwerten bis unerträglichen Bedingungen, und sie dienen dem Überleben, auch wenn das Überwindungsstreben fehlgeleitet ist und der persönlichen Macht und Überlegenheit dient. Das Problem ist das Selbstverhältnis; denn der Patient hat die Verbundenheit auch mit sich selbst, mit seinen tieferen Erlebenschichten verloren und steht sich selbst wie einem Objekt gegenüber, das ihm fremd ist und das er häufig ablehnt, verurteilt oder verachtet. Die Unterscheidung eigen und fremd berührt also unser Selbstverhältnis.

### Die doppelte Dynamik in der therapeutischen Mitbewegung

Wie erscheint die doppelte Dynamik in der therapeutischen Mitbewegung? Als therapeutische Mitbewegung gründet die Individualpsychologie auf der emotionalen leibseelischen Erfahrung, wie sie im impliziten Gedächtnis präverbal gespeichert und im Augenblick der therapeutischen Sitzung aktualisiert wird. Bewegung und Mitbewegung als therapeutische Konzepte sind kompatibel mit der relationalen Psychoanalyse, aber die Ausdrucksbewegungen (in jedem Moment der therapeutischen Sitzung) gewinnen in der Individualpsychologie eine tiefere und umfassendere Bedeutung als Ausdruck des Lebensstils von Patient und Therapeutin. Bewegung und Mitbewegung können Ausdruck finden in Übertragung und Gegenübertragung, in projektiver Identifikation, als Enactment oder Inszenierung. Die Fokussierung auf diese Phänomene hat wertvolle Einsichten gebracht, und zahlreiche Arbeiten sind zu diesem Thema erschienen. Individualpsychologisch, im Sinne der Lebensbewegung verstanden, schwingen wir Therapeutinnen uns unbewusst auf das Geschehen im Augenblick der therapeutischen Sitzung ein, bis unsere kognitive selbstreflexive Funktion wieder einsetzt und wir uns das Geschehen erklären, Distanz gewinnen und eine Deutung formulieren. Wenn wir uns diesen unbewussten Prozessen überlassen und uns nicht frühzeitig unsererer bewussten „Urheberschaft“ versichern müssen, ergreifen wir mit unserem „Können“ die im Augenblick gegebenen Möglichkeiten, zunächst unbewusst, später in der Reflexion bewusst. „Gegebene Möglichkeiten“

meint das, was dem Patienten und/oder der Therapeutin möglich ist, zum Beispiel in gemeinsamer intellektueller Abwehr verharren oder uns emotional (leibseelisch) verstricken. Bei einer tieferen emotionalen Verstrickung ist das Denken der Therapeutin behindert, und es braucht Minuten, Stunden, Monate, vielleicht eine Intervision, bis das Denken wieder klar einsetzt und eine Deutung dieses Phänomens möglich ist. Das Bewusstwerden ist also nachträglich; voraus geht eine Offenheit für Empfangen und Ergreifen. Die Improvisationskünstlerin Gabriele Montero sagt, sie schalte auf Empfang. Karl Heinz Witte (2010, S. 240) nennt das Unbewusste die „mystische Seite des Rationalen“. Das Ergreifen der Möglichkeiten lässt uns, sobald es ins Bewusstsein dringt, unsere Lebenskraft fühlen; wir erleben unsere schöpferische Kraft, unsere Stärke. Wie immer lauern in beiden Richtungen Gefahren: Schwingen wir uns zu wenig ein, fühlen wir nicht mit dem Patienten, und unsere Deutung erreicht ihn wahrscheinlich nur intellektuell. Schwingen wir uns zu sehr ein, agieren wir nur noch und verlieren unsere therapeutische Kompetenz.

Letztlich geht es in der Therapie auch darum, dass der Patient nicht mehr sich selbst als Objekt gegenübersteht, sondern sich in der Mitbewegung oder im Gemeinschaftsgefühl mit sich selbst in seinem So-Sein annimmt.

## Kennzeichen der doppelten Dynamik

### 1. Gegenwärtigkeit: Die doppelte Dynamik in jedem Phänomen

Adler sieht die „doppelte Dynamik im neurotischen Symptom genau in der gleichen Weise [...] wie in irgendwelchen anderen Lebensäußerungen“ (Adler 1929f, S. 353). Er erkennt beide Bewegungsformen gleichzeitig in jedem Phänomen, eine im Sinne des Gemeinschaftsgefühls, die andere im Sinne der persönlichen Macht. Das Erscheinen dieser doppelten Dynamik in jedem Phänomen impliziert eine unmittelbare Gegenwärtigkeit, auch wenn wir sie nicht wahrnehmen. Der Säuglingsforscher und Psychoanalytiker Daniel Stern untersuchte diese Gegenwärtigkeit im Gegenwartsmoment (Stern 2005, siehe auch Eife 2004, S. 231). Er nennt die Gegenwärtigkeit eine Art existenziellen Affekt (Stern 2005, S. 43), der von erheblicher klinischer Bedeutung sei, zum Beispiel sei in pathologischen Dissoziationszuständen das Gefühl für Gegenwärtigkeit stark beeinträchtigt. Nach Stern passiert es häufig, dass man nicht ganz anwesend ist. „Die Vergangenheit kann die Gegenwart ausblenden, indem sie einen derart großen Schatten über sie wirft, dass die Gegenwart nur bestätigen kann, was bereits bekannt ist, aber wenig Neues hinzuzufügen vermag“ (ebd. S. 46). Die Gegenwart kann auch durch die Zukunft ausgelöscht werden, etwa durch die Anforderungen, die noch zu erfüllen sind, oder durch vorgestellte sehnsüchtige Wünsche. Wenn wir Sterns Beitrag von Adlers Lebensstilkonzept her verstehen, dann ist der Schatten der Vergangenheit sowohl in der auslösenden traumatischen Erfahrung, deren Verarbeitung wie auch im Überwindungsstreben enthalten. Und die Anforderungen und Wünsche bündeln sich im zukünftigen Ziel der Überwindung. Deshalb

kann die lebensstiltypische tendenziöse Apperzeption die Erfahrung der Gegenwart und dadurch neue Erfahrungen in der Gegenwart verhindern.

## 2. Verbundenheit oder Abgeschnittensein

Wenn nach Adler beide Bewegungsformen dieser Lebenskraft in jedem Phänomen enthalten sind, dann ist die originäre Verbundenheit im Hintergrund immer präsent, auch wenn sie nicht mehr dem Erleben zugänglich ist und ein Gefühl von Abgeschnittensein und Isolation sich einstellt. Nach Adler liegt in der Erkenntnis der Wurzeln des Gemeinschaftsgefühls „der ganze Wert und die ganze Bedeutung der Individualpsychologie“ (Adler 1933i, S. 551). „Diese Erkenntnis ist nicht unmittelbar erfassbar, sie kann nicht gefunden werden durch eine Analyse der sichtbaren Erscheinungen und Tatsachen“ (ebd. S. 551), sie erschließt sich nur in einem Prozess, den Adler „die Verwachsenheit mit unserem Leben, die Bejahung, die Versöhntheit mit demselben“ (Adler 1908b, S. 76, Fußnote 63 von 1922) nennt. Nach Auffassung des Atomphysikers Hans Peter Dürr (2003, S. 34) erschließen sich manche Erkenntnisse nur in einer inneren, subjektiven Gewissheit, einer inhärenten „Stimmigkeit“.

## 3. Spontane Lebendigkeit oder fiktive Vorstellungen vom Leben

Aus Adlers Sicht ist die Individualpsychologie „Philosophie“ (Adler 1932h, S. 528). Adler beruft sich unter anderen auf Kant, Nietzsche und Vaihinger, aber auch auf Herder, Novalis, Dilthey und andere (Hellgardt 1982, S. 32ff.). Die doppelte Dynamik wird in ihrer Tiefendimension durch die philosophische Theorie der Lebensphänomenologie von Michel Henry (1992) und Rolf Kühn (2009) verständlich. Der Drang des Lebens nach Selbstaktualisierung wird zum sichernden Streben nach einer Fiktion, weil „ein Leben ohne Vorstellungsproduktion gar nicht denkbar ist“ (Kühn 1988, S. 220). Dieses fiktive Ziel ist Bestandteil der positiven konkreten Lebensgestaltung und zugleich der Versuch, das subjektive Leben in eine sichere Beständigkeit zu verwandeln. Es gibt also zwei Lebensäußerungen: Die erste ist in Henrys Worten, die reine „Lebensaffektion“ (Funke u. Kühn 2005, S. 34), in Adlers Worten ein Gefühl der „Unsicherheit“ (Adler 1912a, S. 81), und die zweite ist die Hervorbringung von Fiktionen. „Als ursprüngliche Erfahrung, welche in sich rein affektives Leben ist, verhält sich die Seele selbst tendenziös, um Adler aufzugreifen, und zwar notwendigerweise“ (Funke u. Kühn 2005, S. 33). Beide Lebensäußerungen zeigen also eine „Tendenz“, ein „teleologisches Element“ (Funke u. Kühn 2005, S. 39). Adler beschrieb dieses teleologische Element nur für die Produktion von Fiktionen. Aber viele Aussagen Adlers lassen auch die Tendenz des spontanen (inneren) Lebens „nach Mehr, nach einer Ergänzung, einer Verstärkung“ (Adler 1926k, S. 253) erkennen (Eife 2010a u. b). Die Entfaltung des eigenen Potenzials kann Ausdruck der Lebenssteigerung sein und zugleich Ausdruck einer Fiktion als „Versuch, das Leben ‚in den Griff‘ zu bekommen“ (Funke u. Kühn 2005, S. 35). „Fiktionen sind [...] nicht denk-

bar ohne eine vorausliegende Lebensaffektion“ (ebd. S. 34). Beide Lebensäußerungen, das Affiziertsein vom Leben (Kühn 2009) und der Lebensstil (Adler 1926m, S. 272), repräsentieren das Fundament für jede Meisterung des Lebens (Funke u. Kühn 2005, S. 39), die im Einklang mit den realen Gegebenheiten erfolgt, aber auch das Fundament für das Streben nach einer Fiktion von persönlicher Macht, das nach Adler nichts anderes ist als „die verzerrte Seite des Strebens nach Vollkommenheit“ (Adler 1931n, S. 491).

## **Verbundenheit als vorausliegende Lebensaffektion, als „Grundmelodie“ (Adler 1932f.)**

### **1. Positives im Negativen**

Das Konzept der doppelten Dynamik findet in dieser Theorie eine philosophische Begründung. Die Verbundenheit ist „die Grundmelodie, die in allen Ausdrucksformen erscheint“ (Adler 1932f, S. 389), auch in extremen Verzerrungen und Perversionen. Es gilt also, das Positive im Negativen wiederzuentdecken, im pervertierten Streben das zu erkennen, was die Patientin eigentlich will, auch wenn sie selbst es nicht weiß, damit die als fremd abgelehnten Selbstaspekte wieder integriert und „als etwas Eigenes akzeptiert“ (Rudolf 2004, S. 142) werden können. Nach Adler schärft das Training eines schwächeren Organs „die Aufmerksamkeit und das Interesse und führt im günstigen Falle zu einer stärkeren Erfassung des Zusammenhangs von Mensch und Umgebung“ (Adler 1930n, S. 376). Das, was Adler für das Training des minderwertigen Organs beschreibt, trifft auf jede neurotische Entwicklung zu. Wenn das Individuum darin erfolgreich ist, kann dies nach Adler das starke, mutige Gefühl einer großen Leistungsfähigkeit hervorrufen.

Eine Patientin versuchte in der Jugend, gegen den Charakterpanzer ihres Vaters anzureden. Sie entwickelte eine erstaunliche Redegewandtheit, die ihr jetzt beruflich weiterhilft. Andere Patienten entwickeln eine erhöhte Sensibilität für Stimmungen ihrer Mitmenschen, für Machtstrukturen usw. Sie entwickeln diese Sensibilität ursprünglich, um leidvolle Erfahrungen zu überwinden, entwickeln aber durch dieses Training eine bestimmte Begabung, die manche im Lauf einer Therapie auch würdigen können.

### **2. Spuren von Verbundenheit**

Nach Adler bedarf die Ausbildung der Sprache „der Verknüpfung mit dem Nebemenschen“ (Adler 1926m, S. 275). Die Sprachentwicklung ist von Anfang an gestört, wenn „der Impuls fehlt, der aus der Zusammengehörigkeit aller erwächst“ (Adler 1926k, S. 258). Das bedeutet, dass die Sprache dem Sprechen vorausgeht. In gleicher Weise liegen die Verbundenheit und das Gemeinschaftsgefühl allen neurotischen Erstarrungen voraus. Innerhalb der neurotischen Fehlentwicklung gibt es keinen Aus-

weg, der aus dem Negativen herausführt; Adler spricht von einer Grenze; innerhalb der Lebensbewegung könnte man von Umkehr sprechen. Es gilt also, achtsam zu sein und im Verlauf einer Psychotherapie Spuren von Verbundenheit wieder neu zu entdecken. Achtsamkeit bedeutet ein Gewahrsein dessen, was innen und außen im gegenwärtigen Moment vorgeht (Weiss u. Harrer 2010, S. 15). „Nur im gegenwärtigen Erleben können wir das Leben wirklich berühren“ (Thich Nhat Hanh, zit.n. ebd. S. 16). Denn obwohl das Erleben von Verbundenheit zunächst durch traumatische Erfahrungen verschüttet ist, kann es im therapeutischen Prozess mit zunehmendem Vertrauen wieder auftauchen und wie eine neue Kraft-Quelle erfahren werden, und zwar dadurch, dass die Patientin wieder verbunden ist mit der eigenen schöpferischen Kraft.

### Beispiel aus einer therapeutischen Sitzung

Dazu möchte ich einen kurzen Moment aus der Therapie einer Patientin mit der Diagnose einer Borderline-Persönlichkeitsstörung wiedergeben. Die Patientin beginnt die Sitzung und wirkt emotional bewegt:

„Ich will immer dem entsprechen, was erwartet und gewünscht wird, das macht mich glücklich. Heute zum Beispiel sollte ich jemanden vertreten in einer Kindergruppe. Die Kinder mochten mich, und ich kam so gut zurecht, dass zwei Kinder mich sogar fragten, wann ich wiederkomme. So habe ich eine Existenzberechtigung“ (aus der 42. Sitzung von insgesamt 300 Stunden bei zwei Wochenstunden).

In diesem Beispiel nennt die Patientin selbst ihr neurotisches Ziel, ohne den Gesamtzusammenhang zu verstehen. Sie will alle Erwartungen erfüllen können, um auf diese Weise eine Existenzberechtigung zu erlangen. In der Sitzung ging ich nicht darauf ein, aber gleichzeitig ahnte ich, dass ich etwas übersehen hatte, was zum ersten Mal in einer Sitzung aufgetaucht war, und ich erinnerte mich nach der Stunde. Was haben die Patientin und ich übersehen? Die Patientin nahm in der Arbeit mit den Kindern wahr, wie sehr diese sie mochten. Es ist anzunehmen, dass sie sich den Kindern in diesen Momenten sehr verbunden fühlte, und sie hätte dies wie ein Geschenk dankbar genießen dürfen. Vielleicht tat sie es, denn sie war bewegt, fast freudig bewegt, als sie davon erzählte. Aber in der therapeutischen Sitzung rückte ihre irrtümliche, aber aufgrund ihrer frühen Erfahrungen verständliche Vorstellung vom Leben wieder in den Vordergrund, und ihre eigene Deutung des Vorfalls war, dass sie (nur) aufgrund ihrer Fürsorge von den Kindern gemocht wird und dass sie, weil sie Verantwortung übernimmt, die an sie gestellten Erwartungen erfüllt und dadurch eine Existenzberechtigung erwirbt. Indem die Patientin dem Vorfall eine solche Bedeutung gibt, wischt sie ihre spontane emotionale Erfahrung der Begeisterung der Kinder beiseite und kann sie dadurch in ihrem Erleben zunichtemachen. Warum ließ ich mich von der Deutung der Patientin dazu verleiten, nicht meinem ersten Impuls zu folgen, der Wahrnehmung ihrer Verbundenheit mit den Kindern? Vermutlich dach-



te ich, dass wir den Lebensstil der Patientin noch nicht genügend verstanden hatten, und wollte ihn genauer erforschen, was in der damaligen Therapiephase auch notwendig war.

Das Neurotische am Lebensstil der Patientin besteht darin, dass sie unbewusst und zwingend von sich verlangt, das Gemocht-Werden durch ihre Fürsorge und die Übernahme von Verantwortung herstellen zu können. Nur diese Könnens-Vorstellung in einem psychischen Bereich, der sich eben diesem Können entzieht, stellt das verzerrte Streben dar. Dieses Zwingende birgt in sich alle negativen Gefühle wie Hass und Rachegefühle gegenüber den Eltern und in der Umkehrung den Hass auf sich selbst. Neurotisch-irrtümlich ist auch, dass die Patientin meint, es gebe ein Recht zu leben, denn das Leben wird uns geschenkt. Würde die Patientin nicht ihre Existenzberechtigung, sondern ihren Lebenssinn und ihre Lebensfreude darin sehen, Fürsorge und Verantwortung für Kinder zu übernehmen, wäre diese Aktivität ganz im Sinne von Adlers Gemeinschaftsgefühl.

Wenn ich mich frage: *Worum geht es der Patientin eigentlich?*, stelle ich das neurotische Ziel der Überlegenheit selbst infrage und frage nach dem tieferen Sinn (Eife 2009, S. 126). Es ist eine existenzielle Frage, die Frage nach meinem Leben, die Frage nach der Beziehung zu mir selbst, zum Mitmenschen, zur Natur und zum Kosmos. Mit dieser Frage nach dem Positiven im Negativen lassen sich die existenziellen Bedürfnisse auch in extremer Verzerrung erahnen: wie bei meiner Patientin die Sehnsucht nach Hingabe und Zärtlichkeit.

Die Erstarrung der Lebensbewegung, erstarrt im Kreislauf vergeblicher Bemühung, lässt sich nicht durch nochmalige Anspannung aller Kräfte überwinden. Diese Anspannung kann man nur sein lassen. Mary Tennes, die sich auf Ogden beruft, spricht vom „sich den besonderen Umständen unseres Schicksals überlassen“ (Tennes 2007, S. 516, übers. G.E.). Dieses Lassen weist auf eine Rezeptivität hin, die Adler Anfang der 1930er Jahre andeutet, aber nicht weiter entfaltet, jedoch meist implizit vorausgesetzt hat (Eife 2010a). Was aber geschieht im Moment des „Lassens“, der Auflösung der Erstarrung, wenn das lebensstiltypische Streben aufgegeben werden kann? Nach Adler kommt es zu einer Erschütterung des Patienten (vgl. Adler 1913a, S. 72); eine genauere Erforschung dieses Moments war nicht Adlers Intention. Dieser Moment ist der „Scheitelpunkt der Umkehr“ (Witte 2010, S. 123), eine Umkehr der Lebensbewegung vom Eigen-willen oder Eigen-sinn in die Mitbewegung. Der Moment ist auch als „Augenblick der Begegnung“ (Stern 2005; Eife 2004) erfahrbar.

## Schluss

In den 1930er Jahren hat Adler die Vision, das Gemeinschaftsgefühl möge in der evolutionären Weiterentwicklung im menschlichen Leben so verankert sein wie das Atmen (Adler 1933i, S. 557). Dabei geht es ihm nicht um biologische, sondern um ontologische Fragen, um das Sein des Menschen. Er hat die leib-seelische Wirklichkeit des Menschen im Blick, wie Körper und Psyche nach dem Endziel ausgerichtet sind, wie die Stimmungen, Gefühle, körperliche und seelische Spannungen des

Kleinkindes sich bündeln, organisieren und im Ziel der Überwindung sammeln. Aus der Perspektive der Entwicklungspsychologie spricht Adler von der präverbalen Phase, aus einer philosophischen Perspektive spricht er vom Sein des Menschen. So gelingt ihm eine ontologische oder leibseelische Fundierung des Gemeinschaftsgefühls. Doch bei aller Betonung des Gemeinschaftsgefühls in den 1930er Jahren verliert Adler das menschliche Streben nach Macht nie aus dem Blick. Und genau darin, in dieser doppelten Dynamik, liegt die Aktualität von Adlers Lehre.

Das „Freilegen“ des Positiven durch die Analyse des Negativen ist bei schweren psychischen Störungen unabdingbar, aber ebenso notwendig ist die Achtsamkeit auf die positiven Aspekte und auf die unmittelbare Erfahrung, um die schöpferischen Selbstheilungskräfte des Patienten zu unterstützen. Wenn wir verstanden haben, dass die Verbundenheit sich nicht auslöschen lässt, weil sie vorgängig in uns angelegt ist, dann besteht die Chance, dass wir achtsam sind und in glücklichen Momenten diese Verbundenheit (mit uns, mit anderen und mit der Umwelt) fühlen. Dann sind wir uns selbst und die anderen uns nicht mehr fremd, sondern uns zugehörig, und wir werden klarer erkennen, wann und wo wir mächtig sein wollen und uns und andere ausbeuten.

## Literatur

- Adler, Alfred 1908b: Das Zärtlichkeitsbedürfnis des Kindes. In: *Persönlichkeit und neurotische Entwicklung (1904–1912)*. Studienausgabe, Bd. 1. Hg. von Almuth Bruder-Bezzel. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2007a, S. 77–81.
- Adler, Alfred 1912a: Über den nervösen Charakter. Studienausgabe, Bd. 2. Hg. von Karl Heinz Witte, Almuth Bruder-Bezzel u. Rolf Kühn. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2008a.
- Adler Alfred 1913a: Individualpsychologische Behandlung der Neurosen. In: *Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913–1937)*. Studienausgabe, Bd. 3. Hg. von Gisela Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2010, S. 59–77.
- Adler, Alfred 1918c: Dostojewski. In: *Gesellschaft und Kultur (1897–1937)*. Studienausgabe, Bd. 7. Hg. von Almuth Bruder-Bezzel. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2009, S. 101–110.
- Adler, Alfred 1926a: Liebesbeziehungen und ihre Störungen. In: *Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913–1937)*. Studienausgabe, Bd. 3. Hg. von Gisela Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2010, S. 234–249.
- Adler, Alfred 1926k: Die Individualpsychologie als Weg zur Menschenkenntnis und Selbsterkenntnis. In: *Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913–1937)*. Studienausgabe, Bd. 3. Hg. von Gisela Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2010, S. 250–269.
- Adler, Alfred 1926m: Individualpsychologie. In: *Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913–1937)*. Studienausgabe, Bd. 3. Hg. von Gisela Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2010, S. 270–278.
- Adler, Alfred 1927: Menschenkenntnis. Studienausgabe, Bd. 5. Hg. von Jürg Rüedi. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2007b.
- Adler, Alfred 1928m: Psychologie der Macht. In: *Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913–1937)*. Studienausgabe, Bd. 3. Hg. von Gisela Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2010, S. 331–335.

- Adler, Alfred 1929f: Die Individualpsychologie in der Neurosenlehre. In: Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913–1937). Studienausgabe, Bd. 3. Hg. von Gisela Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2010, S. 346–354.
- Adler, Alfred 1930n: Grundbegriffe der Individualpsychologie. In: Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913–1937). Studienausgabe, Bd. 3. Hg. von Gisela Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2010, S. 373–383.
- Adler, Alfred 1931g: Der Sinn des Lebens. In: Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913–1937). Studienausgabe, Bd. 3. Hg. von Gisela Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2010, S. 429–441.
- Adler, Alfred 1931n: Individualpsychologie und Psychoanalyse I und II. In: Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913–1937). Studienausgabe, Bd. 3. Hg. von Gisela Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2010, S. 482–496.
- Adler, Alfred 1932f: Rauschgift. In: Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913–1937). Studienausgabe, Bd. 3. Hg. von Gisela Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2010, S. 384–401.
- Adler, Alfred 1932h: Die Systematik der Individualpsychologie. In: Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913–1937). Studienausgabe, Bd. 3. Hg. von Gisela Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2010, S. 527–531.
- Adler, Alfred 1933i: Über den Ursprung des Strebens nach Überlegenheit und des Gemeinschaftsgefühls. In: Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913–1937). Studienausgabe, Bd. 3. Hg. von Gisela Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2010, S. 550–564.
- Altmeyer, Martin u. Thomä, Helmut 2006: Einführung: Psychoanalyse und Intersubjektivität. In: Altmeyer, Martin u. Thomä, Helmut (Hg.): Die vernetzte Seele. Die intersubjektive Wende in der Psychoanalyse. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 7–31.
- Bauer, Joachim 2006: Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Dornes, Martin 2004: Über Mentalisierung, Affektregulierung und die Entwicklung des Selbst. In: Forum der Psychoanalyse 20: 175–199.
- Dürr, Hans-Peter 2003: Die ontologische Revolution durch die Quantentheorie und die Erneuerung der Naturwissenschaft. In: Hans-Peter Dürr u. Hans-Jürgen Fischbeck (Hg.), Wirklichkeit, Wahrheit, Werte und Wissenschaft. Berlin: Wissenschafts-Verlag, S. 23–34.
- Eife, Gisela 2004: „Augenblick der Begegnung“: Die Eröffnung einer trans-subjektiven Dimension. In Alf Gerlach, Anne-Marie Schlösser u. Anne Springer (Hg.), Psychoanalyse des Glaubens. Gießen: Psychosozial, S. 231–242.
- Eife, Gisela 2009: Die doppelte Dynamik: Was treibt und was hilft den Menschen mit psychischen Störungen? In: Ulrike Lehmkuhl (Hg.), Macht – Lust. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 119–137.
- Eife, Gisela 2010a: Einleitung: Alfred Adlers Theorieentwicklung im Überblick. Alfred Adler In: Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913–1937). Studienausgabe, Bd. 3. Hg. von Gisela Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 9–53.
- Eife, Gisela 2010b: Gemeinschaftsgefühl und Vollendungsstreben als Ausdruck unmittelbarer Erfahrung – ein wenig beachteter Aspekt von Adlers Theorie. Vortrag auf dem Internationalen Kongress für Individualpsychologie in Vilnius 2008. In: Zeitschrift für Individualpsychologie [in Vorbereitung].
- Fonagy, Peter et. al. 2004: Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Funke, Günter; Kühn, Rolf 2005: Einführung in eine phänomenologische Psychologie. Freiburg: Alber (Seele, Existenz und Leben, Bd. 1).

- Görnitz, Thomas; Görnitz, Brigitte 2008: Die Evolution des Geistigen. Quantenphysik – Bewusstsein – Religion. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Goldman, Alvin I. 2006: Simulating minds. The philosophy, psychology, and neuroscience of mindreading. Oxford: University Press.
- Hellgardt, Hermann 1982: Grundlagen der Theorie. Philosophische Grundlagen. In: Die Individualpsychologie Alfred Adlers. Hg. von Rainer Schmidt. Stuttgart: Kohlhammer, S. 35–38.
- Henry, Michel 1992: Radikale Lebensphänomenologie. Aus dem Französischen übers., hg. u. eingel. von Rolf Kühn. Freiburg: Alber (Alber-Reihe Philosophie).
- Iacoboni, Marco 2009: Woher wir wissen, was andere denken und fühlen. München: Deutsche Verlagsanstalt.
- Kühn, Rolf 1988: Fiktives Leben oder lebendige Fiktion? Zur Bedeutung individualpsychologischer Phänomenologie und Hermeneutik. In: Zeitschrift für Individualpsychologie 13, S. 219–224.
- Kühn, Rolf 2009: Praxis der Phänomenologie. Freiburg: Alber (Seele, Existenz, Leben, Bd. 12).
- Rifkin, Jeremy 2010: Die empathische Zivilisation. Wege zu einem globalen Bewusstsein. Frankfurt: Campus.
- Rudolf, Gerd 2004: Strukturbezogene Psychotherapie. Leitfaden zur psychodynamischen Therapie struktureller Störungen. Stuttgart: Springer.
- Sloterdijk, Peter 2009: Du musst dein Leben ändern. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Stern, Daniel N. 2005: Der Gegenwartsmoment. Frankfurt a. M.: Brandes & Apsel.
- Tennes, Mary 2007: Beyond intersubjectivity: The transpersonal dimension of the psychoanalytic encounter. In: Contemporary Psychoanalysis 43, S. 505–525.
- Tomasello, Michael 2008: Origins of human communication. Cambridge Mass.: The MIT Press.
- Waal, Frans de 2009: The age of empathy. Nature's lessons for a kinder society. New York: Harmony Books.
- Weiss, Halko; Harrer, Michael 2010: Achtsamkeit in der Psychotherapie. Verändern durch „Nicht-Verändern-Wollen“ – ein Paradigmenwechsel? In: Psychotherapeutenjournal 1, S. 14–24.
- Witte, Karl Heinz 2010: Zwischen Psychoanalyse und Mystik. Freiburg: Alber (Seele, Existenz und Leben, Bd. 15).