

Was ist Individualpsychologie?

Die Individualpsychologie wurde von Alfred Adler (1870-1937) begründet. Sie gehört zu den wichtigsten systematischen tiefenpsychologischen Verfahren und wird von der aktuellen Forschung bestätigt und erweitert. Sie ist eine optimistische, zielgerichtete, Mut und Sinn gebende, gemeinschaftsfördernde Gebrauchs- und Ganzheitspsychologie.

Individual ist vom lateinischen „ Individuum“, wörtlich übersetzt „ das Unteilbare“, abgeleitet. Es bedeutet, dass der Mensch ganzheitlich zu sehen ist. Denken, Fühlen und Handeln bilden eine Einheit in einer logischen Kette: Die Gedanken leiten die Gefühle, die Empfindungen wiederum das Verhalten. Auch Körper, Psyche und Geist sind nicht voneinander zu trennen, sie nehmen aufeinander Einfluss.

Das Menschenbild der Individualpsychologie besagt, dass alle Menschen gleichwertig sind. Der Mensch ist ein Entscheidungen treffendes, verantwortliches und sozial zielgerichtetes Wesen. Er trägt viele Ressourcen in sich, die durch Ermutigung, den Glauben an sich und die Zugehörigkeit zur Gemeinschaft an das Tageslicht kommen können.

Nach Alfred Adler ordnet jedes Kind von Geburt an seine Erfahrungen in seiner für ihn eigenen Art. Schon in frühester Kindheit entwickelt das Kind(unbewusst) einfache Pläne und Ziele. Jeder Mensch hat ein Lebensziel, zu dem er sich hinbewegt und verhält sich dem entsprechend . Der Mensch ist also nicht das Produkt seiner Umwelt, sondern nimmt mithilfe seines Lebensstils, seinen Lebensäußerungen und Symptomen Stellung in seinen Beziehungen und zu seiner Umgebung.

Auch wenn ihm das meistens nicht bewusst ist, verfolgt er mit jeder seiner Handlungen und Verhaltensweisen eine Absicht. Und das heißt: Der Mensch trifft zu jedem Zeitpunkt Entscheidungen. Das bedeutet auch, dass jederzeit die Möglichkeit der Veränderung gegeben ist. Wenn er seine Absicht erkannt hat, kann er Verantwortung für sich und sein Tun übernehmen. Jede Schwierigkeit ist eine Möglichkeit zur Selbstentwicklung.

So muss er nicht mehr Opfer seiner Lebensumstände bleiben, sondern kann die Chance nutzen, sein Leben aktiv zu gestalten und kreativ zu verändern, sowie sich ganz natürlich für seine Mitmenschen zu interessieren und sich gleichwertig und freiwillig in die Gemeinschaft einzubringen.