

Individualpsychologie nach Adler (IP)

Begriff: Die Individualpsychologie nach Adler ist ein tiefenpsychologisches Verfahren auf normalpsychologischer Grundlage mit biographisch-gesprächsorientierter Vorgehensweise. *Andere Bezeichnungen:* Individualpsychologische Psychotherapie, Psychoanalyse nach Adler; nicht zu verwechseln mit der verhaltensorientierten "Individualtherapie" nach K. Leonhard. *Unterformen:* Individualpsychologische Beratung. *Oberbegriff:* **Tiefenpsychologie**. *Verwandte Verfahren:* **Psychoanalyse nach Freud**, **Analytische Psychologie nach Jung**.

Geschichte: Der Wiener Psychiater Alfred Adler (1870-1937) distanzierte sich nach mehrjähriger Mitarbeit in der psychoanalytischen Arbeitsgruppe um Sigmund Freud von dessen "biologistischer" Trieblehre und betonte eine sozialpsychologische Perspektive in der Tiefenpsychologie. Er begründete die Individualpsychologie 1911 in Wien als eigene Forschungs- und Therapierichtung. Von Adler gingen wesentliche Impulse für die Entwicklung der Psychotherapie und Pädagogik aus. In sog. Ambulatorien wurden erstmalig Ehe-, Familien- und Sexualberatung eingeführt und Ansätze von Gruppentherapie erprobt. Auf Adlers Anregung entstanden die ersten Wiener Erziehungsberatungsstellen; ihr Konzept wurde in den USA, England und Deutschland weiterentwickelt. Als psychotherapeutisches Verfahren ist die Individualpsychologie heute vor allem in deutschsprachigen Ländern und den USA vertreten. Sie ist in Deutschland seit den 70er Jahren als Heilbehandlung von Krankenkassen anerkannt. Der Deutschen Gesellschaft für Individualpsychologie (DGIP) gehörten 1995 knapp 1800 Mitglieder an.

Ziele. *Psychotherapie:* Heilung von psychischen und psychosomatischen Störungen aller Art. Aufhebung der "neurotischen Einstellung zum Leben", Korrektur "verzerrter Leitbilder" in Richtung größerer Wirklichkeitsnähe, Entwicklung von "Kooperationsfähigkeit für Arbeits- und Liebesbeziehungen", Aufbau eines "Gemeinschaftsgefühls" als Voraussetzung für Übernahme sozialer Verantwortung und damit Gesundheit. *Individualpsychologische Beratung:* Klärung und Entscheidungshilfe auf Grund individualpsychologischer Lebensstilanalyse in allgemeinen Konflikt- und Belastungssituationen; Krisenintervention bei Erziehungsproblemen. *Zielgruppen:* alle Altersgruppen.

Vorgehensweise: IP wird als Einzel-, Gruppen-, Paar- und Familientherapie angeboten. Nach Klärung der gegenseitigen Erwartungen wird ein Arbeitsbündnis für die therapeutische Zusammenarbeit abgeschlossen. Die Einzeltherapie findet nach individueller Einschätzung im Sitzen oder im Liegen statt. In der individualpsychologischen Kurz- oder Fokalthherapie soll mit dem diagnostischen Hilfsmittel der ausführlichen Betrachtung der Lebensgeschichte (Anamnese) und durch gezielte Fragen möglichst früh das zentrale Problem der KlientIn aufgedeckt werden. Dabei arbeiten KlientIn und TherapeutIn heraus, wie das Problem im persönlichen Lebensstil der KlientIn seinen Ausdruck findet. Die TherapeutIn analysiert die Stellung in der Geschwisterreihe, Kindheitserinnerungen, Träume, gegenwärtige Konflikte und die Beziehung, die zwischen KlientIn und TherapeutIn entsteht. Die individualpsychologische analytische Psychotherapie arbeitet mit den wesentlichen Methoden der psychoanalytischen Verfahren, der freien Assoziation in der Regression, der Klärung und Deutung unbewußter Zusammenhänge und der Analyse der Übertragung. Die individualpsychologische Praxis basiert dabei auf einem ganzheitlichen, die individuelle Lebensbewegung und deren soziale Verflechtung ins Zentrum rückenden Menschenbild. In der therapeutischen Übertragungsbeziehung bringt die KlientIn der TherapeutIn ähnliche Gefühle und Einstellungen entgegen wie den wichtigen Bezugspersonen der Kindheit. Als Schwerpunkte des therapeutischen Prozesses werden neurotische Einstellungen und scheiterndes Problemlösungsverhalten durch Erarbeiten neuer Lösungen korrigiert, realitätsgerechtere Leitbilder aufgebaut und Alternativen zum bisher unangemessenen Verhalten eingeübt.

Theorie: Verletzte Gefühle der Kindheit führen nach Ansicht der Individualpsychologie zu einem gestörten Selbstwertgefühl (Minderwertigkeitsgefühl) und bilden den Ursprung seelischer Störungen. Sie sind verbunden mit einem Gefühl der Unterlegenheit und einem nicht ausreichend entwickelten

Zugehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl. Das Mißlingen normaler Ausgleichsversuche für das Unterlegenheitsgefühl führt zu übermäßigen Ausgleichsanstrengungen (Überkompensation), die in seelische Krankheit und Neurose mit einer Vielzahl von Symptomen münden können. Die Kompensationsversuche, die sich z.B. als Überlegenheitsstreben oder Vermeidungsstrategien äußern können, sind dem Menschen als geheime Ziele seines neurotischen Verhaltens unbewußt. In der Therapie sollen diese Ziele und die verletzten Gefühle der Kindheit durch intensives Wiederbeleben bewußt gemacht und bearbeitet werden und zu einer Korrektur des Minderwertigkeitsgefühls führen. Der Zugang zum Unbewußten soll mit den Methoden der Analyse von Lebenssituation, Kindheitserinnerungen, Träumen und Übertragungsbeziehung gefunden werden.

Ethische Unbedenklichkeit: Ziele und Vorgehensweise widersprechen nicht humanen Grundsätzen. Angestrebt werden Mut zur Unabhängigkeit, Übernahme von Verantwortung für die Gemeinschaft und demokratischer Lebensstil.

Erprobtheit, Risiken und Wirksamkeit: Das Verfahren wurde seit den 70er Jahren regelmäßig im Rahmen von kassenfinanzierten Krankenbehandlungen eingesetzt, ohne daß gravierende verfahrenstypische Risiken und Nebenwirkungen bekannt geworden wären. Eine Vielzahl von Fallberichten und subjektiven Erfahrungsberichten sprechen von der Wirksamkeit des Verfahrens bei unterschiedlichen psychischen Störungen.

Da trotz dieser umfangreichen praktischen Erprobung bislang keine kontrolliert wissenschaftlichen Risiko- und Wirksamkeitsstudien vorliegen, können keine zuverlässigen Aussagen über Erprobtheit, Risiken und Wirksamkeit des Verfahrens gemacht werden. Das Verfahren kann daher nur als "begrenzt erprobt" eingestuft werden. Seine Wirksamkeit muß als "noch nicht ausreichend nachgewiesen" bewertet werden.

Zusammenfassung: Ethisch vertretbar. Nur begrenzt erprobt. Noch ohne ausreichenden Wirkungsnachweis für die Behandlung von Personen mit psychischen Erkrankungen. Mit geregelten, auch heilkundlichen Ausbildungsgängen.

AutorIn: Jürgen Pieper (1994), überarbeitet (1999), überarbeitet (2002)

Verwendete Literatur:

- 2039 ANSBACHER, HEINZ L. - ANSBACHER, ROWENA R. (HRSG.) (1975, 2.Aufl.): Alfred Adlers Individualpsychologie - München, Basel (Ernst Reinhardt)
- 2040 HOBMAIR, HERMANN - TREFFER, GERD (1979): Individualpsychologie, Erziehung und Gesellschaft; München, Basel (Ernst Reinhardt)
- 2041 TITZE, MICHAEL (1988): Individualpsychologie - (Fernuniversität)
- 2042 ADLER, ALFRED (1974): Die Technik der Individualpsychologie, Bd.1 - Frankfurt/Main (Fischer)
- 2043 ADLER, ALFRED (1974): Die Technik der Individualpsychologie, Bd.2 - Frankfurt/Main (Fischer)
- 2046 BRUNNER, REINHARD - KAUSEN, RUDOLF - TITZE, MICHAEL (HRSG.) (1985): Wörterbuch der Individualpsychologie; München, Basel (Ernst Reinhardt)
- 2048 BRUDER-BEZZEL, ALMUTH (1989): Der Minderwertigkeitskomplex; Weinheim (Beltz); in: Psychologie Heute, 16, 6, S.28 - 35;
- 2049 POKORNY, RICHARD R. (1973): Alfred Adler und die Individualpsychologie; München (C.H. Beck); in: POKORNY, RICHARD R. (Hrsg.), Grundzüge der Tiefenpsychologie, S.87-114;
- 2050 PONGRATZ, LUDWIG J. (1983): Individualpsychologie; Stuttgart (Kröner); in: PONGRATZ, LUDWIG J. (Hrsg.), Hauptströmungen der Tiefenpsychologie, S.195-301;
- 2067 ZYGOWSKI, HANS (1987): Psychotherapie und Gesellschaft; Reinbek bei Hamburg (Rowohlt); in: ZYGOWSKI, HANS (Hrsg.), Psychotherapie und Gesellschaft Therapeutische Schulen in der Kritik, S.9-45;
- 2094 GRAWE, KLAUS - DONATI, RUTH - BERNAUER, FRIEDERIKE (1994): Individualtherapie; Göttingen, Bern, Toronto, Seat (Hogrefe); in: GRAWE, KLAUS - DONATI, RUTH - BERNAUER, FRIEDERIKE (Hrsg.), Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession, S.236-238;

Web-Adressen zum Thema:

AnbieterInnen-Verbände:

<http://www.dgip.de/> (DGIP)

<http://www.iaiponline.org/> (IAIP, internationale Vereinigung)