



Individualpsychologie

Die Individualpsychologie des österreichischen Mediziners und Psychotherapeuten *Alfred Adler* (1870 – 1937) ist neben den Ansätzen von Carl Gustav Jung und Sigmund Freud eine der drei klassischen Richtungen der Tiefenpsychologie. Ihre wichtigsten Elemente:

1. Das positive Menschenbild

Adler sieht den Menschen als grundsätzlich veränderbar und betont zugleich die Selbstverantwortung: wir alle sind frei, uns zu entwickeln, aber auch verantwortlich dafür, es zu tun.

2. Der Mensch als soziales Wesen

Wir möchten uns für die Gemeinschaft einsetzen und streben nach Anerkennung und Zugehörigkeit. Die Individualpsychologie steht so unter dem Leitstern von Demokratie und Humanismus.

3. Der Mensch als Einheit

Anders als bei Freud bekämpfen sich nicht einzelne Anteile des Menschen gegenseitig. Jeder Mensch ist ein individuelles, unteilbares Ganzes. Körper und Geist bilden eine Einheit.

4. Menschen sind gleichwertig

Machtgefälle lehnt Adler strikt ab. Er ermutigt alle, sich gegenseitig auf Augenhöhe zu begegnen, z.B. auch in der Schule.

5. Lebensstile

So nennt Adler individuelle Verhaltensweisen, die während des ganzen Lebens erhalten bleiben – selbst wenn sie von aussen betrachtet wenig sinnvoll erscheinen. Menschen können sie ändern, wenn sie ihren individuellen Sinn erkennen, als die Gründe und Ziele des Verhaltens verstehen.