

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63405-5

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Ichiro Kishimi wurde 1956 in Kyoto geboren, wo er heute noch lebt. Schon in der Highschool hatte er den Wunsch, Philosoph zu werden. Seit er sich 1989 auf die klassische westliche Philosophie mit dem Schwerpunkt der Platonischen Lehren spezialisierte, erforscht er die Psychologie Adlers, schreibt darüber und hält Vorträge. Außerdem arbeitet er als anerkannter Berater der Japanese Society of Adlerian Psychology mit Jugendlichen in psychiatrischen Kliniken. Er übersetzte ausgewählte Werke Adlers ins Japanische und ist Autor einer Einführung in die Psychologie Adlers sowie zahlreicher anderer Bücher.

Fumitake Koga, mehrfach preisgekrönter Autor, wurde 1973 geboren. Er veröffentlichte zahlreiche Bestseller im Bereich berufsbezogener und allgemeiner Sachliteratur. Mit Ende zwanzig begegnete er der Psychologie Adlers und fühlte sich von ihren Vorstellungen, die den herkömmlichen Weisheiten entgegenstanden, sehr angezogen. So besuchte er häufig Ichiro Kishimi in Kyoto, lernte bei ihm immer mehr über das Wesen der Adler'schen Psychologie und machte sich dabei Notizen für das klassische Dialogformat der griechischen Philosophie, das in diesem Buch verwendet wird.

Ichiro Kishimi · Fumitake Koga

**Du musst nicht von
allen gemocht werden**

Vom Mut, sich nicht zu verbiegen

Aus dem Englischen von Renate Graßat

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Die japanische Originalausgabe erschien 2013
unter dem Titel «KIRAWARERU YUKI»
bei Diamond, Inc., Tokyo.

Deutsche Erstausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch

Verlag, Reinbek bei Hamburg, Januar 2019

Copyright der deutschen Erstausgabe © 2019

by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

«KIRAWARERU YUKI» Copyright © 2013

by Ichiro Kishimi and Fumitake Koga

Die deutsche Erstausgabe wurde in Zusammenarbeit mit Diamond,
Inc., Tokyo, vertreten durch Tuttle-Mori Agency Inc., Tokyo, und
Chandler Crawford Agency, Massachusetts, USA veröffentlicht.

Umschlaggestaltung zero-media.net, München

Umschlagabbildung FinePic®, München

Redaktion Bernd Jost

Satz aus der DTL Unico

Gesamtherstellung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978 3 499 63405 5

Inhalt

Vorbemerkung der Autoren

Inhalt

Einführung

DER ERSTE ABEND

Der unbekannte Dritte

Warum sich Menschen ändern können

Es gibt kein Trauma

Der Mensch erzeugt Wut

Wie man lebt, ohne von der Vergangenheit beherrscht zu werden

Sokrates und Adler

Bist du in Ordnung, so wie du bist?

Das eigene Unglück ist selbstgewählt

Der Mensch entscheidet sich immer gegen Veränderung

Dein Leben entscheidet sich hier und jetzt

DER ZWEITE ABEND

Warum du dich selbst nicht magst

Alle Probleme sind zwischenmenschliche Beziehungsprobleme

Minderwertigkeitsgefühle sind subjektive Annahmen

Ein Minderwertigkeitskomplex ist eine Ausrede

Angeber haben Minderwertigkeitsgefühle

Das Leben ist kein Wettbewerb

Nur du selbst machst dir Gedanken um dein Äußeres

Vom Machtkampf zur Rache

Fehler zuzugeben ist keine Niederlage

Die Aufgaben bewältigen, denen wir im Leben gegenüberstehen

Rotes Band und starre Ketten

Der Lebenslüge nicht auf den Leim gehen
Von der Psychologie des Besitzes zur Psycholo-
gie der Anwendung

DER DRITTE ABEND

Den Wunsch nach Bestätigung aufgeben
Lebe nicht, um die Erwartungen anderer zu er-
füllen
Wie man Aufgaben trennt
Die Aufgaben anderer zurückweisen
Wie man sich von zwischenmenschlichen Bezie-
hungsproblemen befreit
Den Gordischen Knoten zerschlagen
Der Wunsch nach Anerkennung macht unfrei
Was wahre Freiheit ist
Zwischenmenschliche Beziehungen: Du hältst
die Karten in der Hand

DER VIERTE ABEND

Individualpsychologie und Ganzheitlichkeit
Das Ziel zwischenmenschlicher Beziehungen ist
ein Gemeinschaftsgefühl
Warum interessiere ich mich nur für mich
selbst?
Du bist nicht der Mittelpunkt der Welt
Hör auf die Stimme einer größeren Gemein-
schaft
Weder Lob noch Tadel
Die Methode der Ermutigung
Wie man den eigenen Wert spürt
In der Gegenwart sein
Die Menschen können das Selbst nicht richtig
nutzen

DER FÜNFTE ABEND

Übertriebene Befangenheit engt das Selbst ein
Keine Selbst-Bestätigung, sondern Selbst-Ak-
zeptanz

Der Unterschied zwischen Glauben und Vertrau-
en

Das Wesen der Arbeit ist das Engagement für
das Allgemeinwohl

Junge Menschen gehen den Erwachsenen voran

Arbeitssucht ist eine Lebenslüge

Du kannst jetzt glücklich sein

Etwas Besonderes sein – zwei Wege

Der Mut, normal zu sein

Das Leben ist eine Abfolge von Momenten

Lebe das Leben wie einen Tanz

Richte den Scheinwerfer auf das Hier und Jetzt

Die größte Lebenslüge

Einem scheinbar bedeutungslosen Leben Bedeu-
tung verleihen

Nachwort

Vorbemerkung der Autoren

Sigmund Freud, Carl Jung und Alfred Adler sind drei Giganten in der Welt der Psychologie. Dieses Buch ist ein Extrakt aus Adlers philosophischen und psychologischen Ideen und Lehren in Form eines anschaulich erzählten Dialogs zwischen einem Philosophen und einem jungen Mann.

Die Adler'sche Psychologie genießt in Europa und den USA breite Anerkennung und präsentiert einfache und direkte Antworten auf die philosophische Frage: Wie kann man glücklich sein? In der Adler'schen Psychologie liegt vielleicht der Schlüssel dazu. Die Lektüre dieses Buches könnte Ihr Leben verändern. Lassen Sie uns nun den jungen Mann begleiten, wagen wir uns durch die «Tür».

[...]

Einführung

Am Rande der tausend Jahre alten Stadt lebte ein Philosoph, der verkündete, die Welt sei einfach und das Glück für jeden erreichbar, und zwar sofort. Ein junger Mann, der mit seinem Leben unzufrieden war, machte sich auf, diesen Philosophen zu besuchen, um der Sache auf den Grund zu gehen. Für diesen jungen Mann war die Welt eine undurchschaubare Ansammlung von Widersprüchen und jede Vorstellung von Glück – in seinen angstvollen Augen – völlig absurd.

Junger Mann: Ich möchte Sie noch einmal fragen: Sie glauben wirklich, dass die Welt in jeder Hinsicht ein einfacher Ort ist?

Philosoph: Ja, diese Welt ist erstaunlich einfach und das Leben auch.

Junger Mann: Ist das eigentlich Ihre idealistische Behauptung, oder ist das eine praktikable Theorie? Ich meine, wollen Sie damit sagen, dass alles, womit Sie oder ich im Leben konfrontiert werden, auch einfach ist?

Philosoph: Ja, natürlich.

Junger Mann: Na gut, aber lassen Sie mich Ihnen erklären, warum ich Sie heute aufgesucht habe. Zunächst einmal möchte ich das mit Ihnen diskutieren, bis ich zufrieden bin. Und dann, wenn möglich, möchte ich, dass Sie diese Behauptungen zurückziehen.

Philosoph: (lacht).

Junger Mann: Denn ich habe viel über Ihren Ruf gehört. Man erzählt sich, dass es hier einen exzentrischen Philosophen gibt, dessen Lehren und Beweisführungen sich schwer ignorieren lassen – nämlich dass der Mensch sich ändern kann, dass die Welt einfach ist und dass jeder glücklich sein kann. So habe ich es jedenfalls gehört, aber ich finde diese Ansicht völlig inakzeptabel und wollte mich deshalb selbst davon überzeugen. Wenn ich etwas von dem, was Sie sagen, völlig abwegig finde, werde ich darauf hinweisen und Sie dann korrigieren ... Oder ärgern Sie sich dann darüber?

Philosoph: Nein, ich würde die Gelegenheit begrüßen. Ich hatte gehofft, einmal einen jungen Menschen, gerade wie Sie einer sind, kennenzulernen und so viel wie möglich aus dem zu lernen, was Sie mir sagen können.

Junger Mann: Danke. Ich habe nicht vor, Ihre Ansichten geradezu zu verwerfen. Ich werde darüber nachdenken und dann alle Möglichkeiten betrachten, die sich ergeben. «Die Welt ist einfach, und das Leben ist es auch» – wenn in dieser These überhaupt ein Körnchen Wahrheit steckt, dann wäre das die Weltsicht eines Kindes. Kinder haben keine offensichtlichen Pflichten wie Steuern zu zahlen oder zur Arbeit zu gehen. Sie werden von ihren Eltern und von der Gesellschaft geschützt und können ihre Tage ohne Sorgen verbringen. Sie können sich eine Zukunft ausmalen, in der es ewig so weitergeht, und tun, was immer sie wollen. Sie sehen die düstere Realität nicht, da sie dafür blind sind. Für sie ist die Welt also wirklich einfach. Doch wenn ein Kind erwachsen wird, enthüllt die Welt ihre wahre Natur. Sehr bald wird es wissen, wie die Dinge wirklich sind und was es tatsächlich tun darf. Seine Weltsicht wird sich verändern, und überall wird es auf Begrenzungen stoßen. Seine rosa-rote Sicht wird vor der grausamen Realität weichen.

Philosoph: Aha. Das ist eine interessante Betrachtungsweise.

Junger Mann: Das ist noch nicht alles. Der Erwachsene wird in alle möglichen komplizierten Beziehungen mit anderen Menschen verwickelt werden, und all die verschiedenen Verpflichtungen werden auf ihm lasten. So wird das Leben aussehen, sowohl zu Hause als auch bei der Arbeit und in jeder Rolle, die der Erwachsene im öffentlichen Leben einnehmen wird. Er wird sich zwangsläufig der verschiedenen Aspekte des Lebens in der Gesellschaft bewusst werden, die er als Kind nicht verstehen konnte, einschließlich solcher Dinge wie Diskriminierung, Krieg und Ungleichheit, und er wird sie nicht ignorieren können. Habe ich da vielleicht unrecht?

Philosoph: Das scheint mir richtig zu sein. Reden Sie bitte weiter.

Junger Mann: Nun, wenn wir noch in einer Zeit leben würden, in der die Religion alles beherrschte, wäre das Streben nach Erlösung eine Option, denn die göttlichen Lehren bedeuteten damals alles für uns. Alles, was wir tun mussten, war, sie zu befolgen, und folglich gab es wenig, worüber wir nachdenken mussten. Aber die Religion hat ihre Macht verloren, und es gibt keinen wirklichen Glauben mehr an Gott. Wenn man sich auf nichts verlassen kann, sind alle Menschen voller Angst und Unsicherheit. Jeder lebt nur für sich selbst. So sieht die heutige gesellschaftliche Situation aus, deshalb sagen Sie mir bitte, können Sie – in Anbetracht dieser Gegebenheiten und im Lichte dessen, was ich gerade gesagt habe – immer noch behaupten, die Welt sei einfach?

Philosoph: Es ändert nichts an meiner Meinung: Die Welt ist einfach, und das Leben ist es auch.

Junger Mann: Wie kann das sein? Jeder kann sehen, dass sie eine chaotische Masse von verwirrenden Widersprüchen ist.

Philosoph: Das liegt nicht daran, dass die Welt kompliziert wäre. Es liegt daran, dass Sie die Welt *kompliziert machen*.

Junger Mann: Tue ich das?

Philosoph: Niemand von uns lebt in einer objektiven Welt, sondern die Welt ist subjektiv, wir haben ihr selbst eine Bedeutung gegeben. Die Welt, die Sie sehen, ist anders als die Welt, die ich sehe, und es ist unmöglich, mit jemand anderem genau die gleiche Welt zu teilen.

Junger Mann: Wie kann das sein? Sie und ich leben im gleichen Land, zur gleichen Zeit, und wir sehen die gleichen Dinge, oder?

Philosoph: Sie sehen mir noch recht jung aus, aber haben Sie jemals Wasser aus einem Brunnen getrunken, das gerade erst geschöpft wurde?

Junger Mann: Brunnenwasser? Hm, es ist sehr lange her, aber es gab einen Brunnen beim Haus meiner Großmutter auf dem Land. Ich erinnere mich, dass das frische, kalte Wasser an einem heißen Sommertag sehr angenehm war.

Philosoph: Sie wissen das vielleicht, aber Brunnenwasser behält das ganze Jahr über so ziemlich die gleiche Temperatur, etwa 18 Grad. Das ist eine objektive Zahl – sie bleibt für jeden gleich, der sie misst. Aber wenn Sie das Brunnenwasser im Sommer trinken, erscheint es kalt, und wenn Sie dasselbe Wasser im Winter trinken, erscheint es warm. Obwohl es dasselbe Wasser ist, nach dem Thermometer immer

mit denselben 18 Grad, kommt es darauf an, ob es Sommer oder Winter ist, wenn es darum geht, wie man es empfindet.

Junger Mann: Das ist also eine Illusion, die durch die Veränderung der Umwelt entsteht.

Philosoph: Nein, es ist keine Illusion. Sehen Sie, für Sie ist in diesem Moment die Kühle oder Wärme des Brunnenwassers eine unleugbare Tatsache. Das bedeutet es, in seiner eigenen subjektiven Welt zu leben. Es gibt kein Entkommen vor der eigenen Subjektivität. Im Moment sieht die Welt für Sie kompliziert und rätselhaft aus, aber wenn Sie sich verändern, wird sie Ihnen einfacher erscheinen. Es geht nicht darum, wie die Welt ist, sondern darum, wie Sie sind.

Junger Mann: Wie ich bin?

Philosoph: Richtig ... Es ist so, als ob Sie die Welt durch eine dunkle Brille sehen würden – dann wirkt alles natürlich dunkel. Aber Sie könnten, anstatt über das Dunkel in der Welt zu lamentieren, auch einfach die Brille abnehmen. Vielleicht erscheint Ihnen die Welt dann furchtbar hell, und Sie schließen unwillkürlich die Augen. Vielleicht wollen Sie die Brille gleich wieder aufsetzen, aber die Frage ist zuerst einmal: Können Sie sie überhaupt abnehmen? Können Sie sich die Welt ganz ungefiltert ansehen? Haben Sie den Mut?

Junger Mann: Mut?

Philosoph: Ja, es ist eine Frage von Mut.

Junger Mann: Hmm. Es gibt unendlich viele Einwände, die ich vorbringen möchte, aber ich habe das Gefühl, es ist besser, sie später ins Feld zu führen. Ich würde gern noch einmal

nachfragen: Sie behaupten, der Mensch kann sich ändern, richtig?

Philosoph: Natürlich kann der Mensch sich ändern. Und er kann auch sein Glück finden.

Junger Mann: Jeder, ohne Ausnahme?

Philosoph: Ohne jegliche Ausnahme.

Junger Mann: Haha. Jetzt nehmen Sie den Mund aber sehr voll! Das wird interessant. Ich fange gleich an, mit Ihnen zu streiten.

Philosoph: Ich werde nicht weglaufen oder irgendetwas vor Ihnen verbergen. Wir wollen uns die Zeit nehmen, um darüber zu diskutieren. Ihre Position ist also: «Der Mensch kann sich nicht ändern»?

Junger Mann: Das stimmt. Er kann sich nicht ändern. Tatsächlich leide ich selbst, weil ich mich nicht ändern kann.

Philosoph: Und gleichzeitig wünschten Sie sich, Sie könnten es.

Junger Mann: Natürlich. Wenn ich mich verändern könnte, wenn ich das Leben noch mal von vorn beginnen könnte, würde ich mit Freuden vor Ihnen auf die Knie fallen. Aber es könnte sich herausstellen, dass am Ende Sie vor mir auf die Knie fallen.

Philosoph: Sie erinnern mich an mich selbst in meiner Studentenzeit, als ich ein heißblütiger junger Mann war, auf der Suche nach der Wahrheit; ich war immer unterwegs, ging von einem Philosophen *zum anderen* ...

Junger Mann: Ja. Ich suche nach der Wahrheit. Der Wahrheit über das Leben.

Philosoph: Ich hatte nie das Bedürfnis, Schüler anzunehmen, und habe es auch nie getan. Dennoch, seit ich die griechische Philosophie studiere und dann mit einer anderen Art der Philosophie in Berührung gekommen bin, warte ich schon seit langem auf den Besuch eines jungen Menschen wie Sie.

Junger Mann: Eine andere Art der Philosophie? Was sollte denn das sein?

Philosoph: Mein Arbeitszimmer ist gleich da drüben. Gehen Sie hinein. Es wird ein langer Abend werden. Ich gehe und mache uns einen heißen Kaffee.

DER ERSTE ABEND

Das Trauma leugnen

Der junge Mann ging ins Arbeitszimmer und saß dann in schlaffer Haltung auf einem Stuhl. Warum war es ihm so wichtig, die Theorien des Philosophen zu widerlegen? Seine Gründe lagen auf der Hand. Es fehlte ihm an Selbstbewusstsein, und seit seiner Kindheit war dies noch durch tief-sitzende Minderwertigkeitsgefühle wegen seines persönlichen und schulischen Hintergrunds und seiner körperlichen Erscheinung verstärkt worden. Vielleicht waren sie die Ursache davon, dass er extrem unsicher wurde, wenn man ihn ansah. Vor allem schien er unfähig, sich über das Glück anderer Menschen zu freuen, und tat sich ständig selber leid. Für ihn waren die Behauptungen des Philosophen nichts anderes als ein Produkt der Phantasie.

Der unbekannte Dritte

Junger Mann: Gerade haben Sie von einer «anderen Philosophie» gesprochen, aber ich habe gehört, die griechische Philosophie sei Ihr Spezialgebiet.

Philosoph: Ja, die griechische Philosophie spielt in meinem Leben eine wichtige Rolle, seit ich ein Teenager war. Die großen Denker: Sokrates, Platon, Aristoteles. Ich übersetze zurzeit ein Werk von Platon, und ich gehe davon aus, dass ich den Rest meines Lebens damit zubringen werde, das klassische griechische Denken zu studieren.

Junger Mann: Was ist denn diese «andere Philosophie»?

Philosoph: Das ist eine völlig neue Richtung der Psychologie, gegründet von dem österreichischen Psychiater Alfred Adler, zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts. Im deutschsprachigen Raum wird sie allgemein als Adler'sche Psychologie bezeichnet.

Junger Mann: Aha. Ich hätte nie gedacht, dass sich ein Experte in griechischer Philosophie für Psychologie interessieren würde.

Philosoph: Ich bin nicht sehr vertraut mit den Wegen, die andere psychologische Schulen eingeschlagen haben. Doch ich denke, man kann behaupten, dass die Adler'sche Psychologie tatsächlich auf einer Linie mit der griechischen Philosophie liegt und dass dies sogar ein eigenes Forschungsgebiet darstellt.

Junger Mann: Ich weiß ein wenig über die Psychologie von Freud und Jung. Ein faszinierendes Gebiet.

Philosoph: Ja, Freud und Jung sind beide sehr bekannt. Selbst hier. Adler gehörte zum ursprünglichen Kern der Wiener Psychoanalytischen Vereinigung, geleitet von Freud. Seine Vorstellungen standen aber im Gegensatz zu Freuds. So trennte er sich von der Gruppe und entwickelte auf der Grundlage seiner ureigenen Theorien eine «Individualpsychologie».

Junger Mann: Individualpsychologie? Noch so ein merkwürdiger Ausdruck. Adler war also ein Schüler von Freud?

Philosoph: Nein, das war er nicht. Diese falsche Vorstellung ist sehr verbreitet; wir müssen uns von ihr lösen. Zuerst einmal waren Adler und Freud vom Alter her ziemlich nah beieinander, und ihr Verhältnis als Forscher war ein ebenbürtiges. In dieser Hinsicht unterschied sich Adler sehr von Jung, der Freud als eine Vaterfigur verehrte. Wenn auch die Psychologie vor allem mit Freud und Jung in Verbindung gebracht wird, so wird Adler doch neben Freud und Jung als einer der drei Großen auf diesem Gebiet angesehen.

Junger Mann: Verstehe. Ich hätte mich mehr damit befassen sollen.

Philosoph: Ich glaube, es ist ganz natürlich, dass Sie noch nichts von Adler gehört haben. Er selbst sagte: «Es mag eine Zeit kommen, wenn man sich nicht mehr an meinen Namen erinnert; die Leute haben vielleicht sogar vergessen, dass unsere Schule jemals existierte.» Er fuhr fort, dass dies keine Rolle spiele. Damit wollte er sagen, dass seine Schule vergessen werden könnte, weil seine Ideen über die Grenzen einer psychologischen Schule hinausgegangen und zum Allgemeingut geworden sind – etwas, das alle kennen. Und so hat zum Beispiel Dale Carnegie, Autor der internationalen Bestseller «Wie man Freunde gewinnt» und

«Sorge dich nicht, lebe!», Adler als «einen großen Psychologen» bezeichnet, «der sein Leben der Erforschung des Menschen und der in ihm schlummernden Fähigkeiten gewidmet hat». Der Einfluss von Adlers Denken ist in seinen Büchern deutlich zu spüren. Und auch in Stephen Coveys «Die 7 Wege zur Effektivität» weist ein Großteil des Inhalts starke Ähnlichkeiten mit den Ideen Adlers auf. Anders gesagt, die Adler'sche Psychologie lässt sich eher als Erkenntnis verstehen als ein begrenztes Gebiet der Lehre; sie ist eine Zusammenführung von Wahrheiten und Einsichten über den Menschen. Doch es heißt, sie seien ihrer Zeit um hundert Jahre voraus gewesen, und selbst heute haben wir sie noch nicht gänzlich verstanden. So wahrhaft bahnbrechend waren sie damals.

Junger Mann: Also sind Ihre Theorien nicht ursprünglich aus der griechischen Philosophie entstanden, sondern aus der Sichtweise der Adler'schen Psychologie?

Philosoph: Ja, das stimmt.

Junger Mann: Okay. Da ist noch etwas, das ich Sie gerne über Ihre grundsätzliche Einstellung fragen würde: Sind Sie Philosoph? Oder sind Sie Psychologe?

Philosoph: Ich bin ein Philosoph, jemand, der die Philosophie lebt. Und für mich ist die Psychologie Adlers eine Form des Denkens, die mit der griechischen Philosophie in Einklang steht, und das *ist* Philosophie.

Junger Mann: Gut. Dann fangen wir an.

Warum sich Menschen ändern können

Junger Mann: Zuerst sollten wir die Diskussionspunkte festlegen. Sie sagen, der Mensch kann sich ändern. Dann gehen Sie sogar noch einen Schritt weiter und sagen, dass jeder glücklich sein kann.

Philosoph: Ja, jeder, ohne Ausnahme.

Junger Mann: Heben wir uns die Diskussion über das Glück für später auf, und reden wir zuerst über Veränderungen. Jeder wünscht sich doch, sich ändern zu können. Ich weiß es von mir selbst, und ich bin sicher, dass jeder, den Sie auf der Straße anhalten und fragen, dasselbe sagen würde. Aber warum haben alle diesen Wunsch, sich zu ändern? Es gibt nur eine Antwort: Weil sie sich nicht ändern können. Denn wenn das einfach wäre, würden sie nicht so viel Zeit darauf verwenden, es sich zu wünschen. Wie sehr sie es sich auch wünschen mögen, die Menschen können sich nicht ändern. Und deshalb fallen auch so viele Leute auf neue Religionen, dubiose Selbsthilfeseminare und all das Gefasel darüber, wie jeder sich verändern könne, herein. Habe ich unrecht?

Philosoph: Nun, als Antwort darauf würde ich Sie fragen, warum Sie so felsenfest behaupten, die Menschen könnten sich nicht ändern.

Junger Mann: Das will ich Ihnen sagen. Ich habe einen Freund, der sich mehrere Jahre lang in seinem Zimmer eingeschlossen hat. Er wünschte sich, rausgehen zu können, und er denkt sogar, es wäre schön, eine Arbeit zu haben, wenn möglich. Er will sich also ändern. Ich spreche als sein Freund, aber ich versichere Ihnen, er ist ein Mensch, der sich sehr viele Gedanken macht und der Gesellschaft große Dienste erweisen könnte. Nur dass er Angst hat, sein Zim-

mer zu verlassen. Wenn er sich nur einen einzigen Schritt herauswagt, leidet er unter Herzrasen, und seine Arme und Beine zittern. Es ist eine Form von Neurose oder Panikstörung, vermute ich. Er möchte sich ändern, aber er kann es nicht.

Philosoph: Was, glauben Sie, ist der Grund dafür, dass er nicht rausgehen kann?

Junger Mann: Ich weiß nicht genau. Es könnte mit der Beziehung zu seinen Eltern zu tun haben oder damit, dass er in der Schule oder bei der Arbeit gemobbt wurde. Er hat vielleicht durch irgend so etwas eine Art Trauma erlitten. Genau das Gegenteil wäre aber auch möglich – vielleicht wurde er als Kind zu sehr behütet und kommt mit der Realität nicht zurecht. Ich weiß es einfach nicht, und ich kann nicht in seiner Vergangenheit oder seiner familiären Situation herumschnüffeln.

Philosoph: Sie sagen also, dass es Vorfälle in der Vergangenheit Ihres Freundes gab, die der Grund für das Trauma waren, oder so ähnlich, und als Folge davon kann er nicht mehr das Haus verlassen?

Junger Mann: Natürlich. Jede Wirkung hat eine Ursache. Das ist doch klar.

Philosoph: Dann liegt vielleicht der Grund dafür, dass er nicht mehr aus dem Haus gehen kann, in der häuslichen Umgebung seiner Kindheit. Er wurde von seinen Eltern in irgend-einer Form missbraucht und wurde erwachsen, ohne jemals Liebe empfunden zu haben. Deshalb hat er Angst davor, mit Menschen in Beziehung zu treten, und deshalb kann er auch nicht aus dem Haus gehen. Das ist plausibel, oder?

Junger Mann: Ja, das ist völlig plausibel. Ich denke, das ist wirklich schwierig für ihn.

Philosoph: Und Sie sagen auch: «Jede Wirkung hat eine Ursache.» Oder anders gesagt, wer ich jetzt bin (die Wirkung), wird durch Vorgänge in der Vergangenheit bestimmt (die Ursachen). Verstehe ich das richtig?

Junger Mann: Ja, genau.

Philosoph: Wenn also die jetzige Situation von jedem Menschen in der Welt auf Ereignisse in seiner Vergangenheit zurückzuführen wäre, wie Sie behaupten, würden sich die Dinge dann nicht sehr merkwürdig verhalten? Verstehen Sie nicht? Jeder, der als Kind von seinen Eltern missbraucht wurde, müsste unter denselben Wirkungen leiden wie Ihr Freund und sich einschließen, oder die ganze Theorie wäre erledigt. Das heißt, wenn die Vergangenheit tatsächlich die Gegenwart bestimmt und die Ursache die Wirkung.

Junger Mann: Worauf genau wollen Sie hinaus?

Philosoph: Wenn wir uns nur auf Ursachen in der Vergangenheit konzentrieren und versuchen, die Dinge lediglich durch das Prinzip von Ursache und Wirkung zu erklären, landen wir beim «Determinismus». Denn das würde ja bedeuten, dass unsere Gegenwart und unsere Zukunft bereits durch vergangene Ereignisse entschieden wurden und unveränderbar sind. Ist es nicht so?

Junger Mann: Wollen Sie damit sagen, dass die Vergangenheit keine Rolle spielt?

Philosoph: Ja, das ist die Sichtweise der Psychologie Adlers.

Junger Mann: Verstehe. Die Konfliktpunkte werden nun klarer. Aber sehen Sie, wenn wir Ihnen folgen, hieße das nicht am Ende, dass es für meinen Freund keinen Grund gäbe, nicht mehr hinauszugehen? Tut mir leid, aber das ist völlig unsinnig. Es muss einen Grund hinter seiner Abschottung geben. Es muss einen geben, sonst gäbe es keine Erklärung dafür!

Philosoph: Richtig, dann gäbe es keine Erklärung. In der Adler'schen Psychologie denken wir nicht an zurückliegende «Ursachen», sondern mehr an gegenwärtige «Ziele».

Junger Mann: Gegenwärtige Ziele?

Philosoph: Ihr Freund ist unsicher, also kann er nicht aus dem Haus gehen. Denken Sie sich das Ganze einmal umgekehrt. Er möchte nicht aus dem Haus gehen, deshalb entwickelt er einen Angstzustand.

Junger Mann: Was?

Philosoph: Stellen Sie es sich einmal so vor. Ihr Freund hatte schon vorher das Ziel, nicht hinauszugehen, und er hat dann einen Zustand der Sorge und Angst erzeugt, um dieses Ziel zu erreichen. In der Psychologie Adlers nennt man das «Zukunftsbezogenheit», das heißt, die Beweggründe für unser Verhalten liegen nicht in der Vergangenheit, sondern sind auf ein zukünftiges Ziel gerichtet.

Junger Mann: Sie machen wohl Witze! Mein Freund hat sich seine Sorgen und Ängste eingebildet? Behaupten Sie allen Ernstes, er tut nur so, als wäre er krank?

Philosoph: Er täuscht nicht vor, krank zu sein. Seine Gefühle der Sorge und Angst sind real. Ab und zu leidet er wahrscheinlich auch unter Migräne und heftigen Magenkrämpfen.

fen. Auch dies sind aber Symptome, die er produziert hat, um das Ziel zu erreichen, nicht rauszugehen.

Junger Mann: Das ist nicht wahr! Auf keinen Fall! Das wäre doch ungeheuer deprimierend!

Philosoph: Nein. Das ist der Unterschied zwischen der Ursachenerforschung und der Zukunftsbezogenheit, der Erforschung des Sinns und Zwecks einer Handlung im Gegensatz zu ihrer Ursache. Alles, was Sie mir erzählt haben, basiert auf der Ursachenerforschung. Solange wir in diesem Bereich bleiben, werden wir keinen einzigen Schritt vorwärtskommen.

Es gibt kein Trauma

Junger Mann: Wenn Sie dies mit solcher Eindringlichkeit behaupten, möchte ich eine gründliche Erklärung. Gleich vorneweg: Was ist der Unterschied zwischen der Ursachenforschung und der Zukunftsbezogenheit, also der Erforschung des Zwecks, wie Sie es nennen?

Philosoph: Angenommen, Sie haben eine Erkältung mit hohem Fieber und sind zum Arzt gegangen. Und der Arzt sagt Ihnen dann, der Grund für Ihre Krankheit ist, dass Sie gestern, als Sie aus dem Haus gegangen sind, nicht richtig angezogen waren, und deshalb haben Sie die Erkältung bekommen. Wären Sie damit dann zufrieden?

Junger Mann: Natürlich nicht. Es wäre mir egal, was der Grund dafür war – wie ich angezogen war oder weil es geregnet hat oder was auch immer. Es sind die Symptome, die Tatsache, dass es mir jetzt schlechtgeht und ich hohes Fieber habe, die mich interessieren würden. Von einem Arzt brauche ich ein Rezept für ein Medikament, eine Behandlung durch Spritzen oder welche Maßnahmen auch immer notwendig sind.

Philosoph: Doch Menschen mit einer auf Ursachen beschränkten Sichtweise, einschließlich der meisten psychologischen Berater und Psychiater, würden behaupten, dass Ihr Leiden von dieser und jener Ursache in der Vergangenheit herührt, und würden Sie am Ende nur trösten, indem sie sagen: «Sie sehen also, es ist nicht Ihre Schuld.» Das Argument der sogenannten Traumata ist typisch für die auf Ursachen gerichtete Sichtweise.

Junger Mann: Moment mal. Heißt das, Sie leugnen, dass es überhaupt ein Trauma gibt?

Philosoph: Ja, genau. Und zwar entschieden.

Junger Mann: Was? Sind Sie, oder besser Adler, nicht eine Autorität in der Psychologie?

Philosoph: In der Adler'schen Psychologie wird das Trauma definitiv bestritten. Das war eine ganz neue und revolutionäre Sichtweise. Zugegeben, die Freudianische Auffassung des Traumas ist faszinierend. In Freuds Vorstellung sind die psychischen Verletzungen (Traumata) die Ursache für das gegenwärtige Unglück eines Menschen. Wenn man das Leben als eine lange Geschichte betrachtet, gibt es darin eine einfach zu verstehende Kausalität und einen Sinn für dramatische Entwicklungen, die starke Eindrücke erzeugen, und das ist ungeheuer faszinierend. Adler konstatiert jedoch, zur Widerlegung des Trauma-Arguments, Folgendes: «Keine Erfahrung ist für sich genommen eine Ursache für unseren Erfolg oder unser Versagen. Wir leiden nicht unter dem Schock unseres Erlebens – dem sogenannten Trauma –, sondern wir machen aus ihm genau das, was unserem Zweck dient. Wir werden nicht durch unsere Erfahrungen bestimmt, sondern die Bedeutung, die wir ihnen geben, stellt diese Bestimmung erst her.»

Junger Mann: Dann machen wir also aus ihnen, was immer unserem Zweck dient?

Philosoph: Genau. Sehen Sie sich einmal Adlers Aussage genau an, wenn er davon spricht, das Selbst würde nicht durch unsere Erfahrungen bestimmt, sondern *durch die Bedeutung, die wir ihnen geben*. Er sagt nicht, dass die Erfahrung eines schrecklichen Unglücks oder von Missbrauch in der Kindheit oder ähnlicher Vorkommnisse keinen Einfluss auf die Bildung der Persönlichkeit hätte; ihr Einfluss

ist sehr stark. Doch das Wichtige ist, dass nichts tatsächlich durch diese Einflüsse festgelegt wird. Wir bestimmen über unser eigenes Leben, je nach der Bedeutung, die wir diesen früheren Erfahrungen beimessen. Dein Leben ist nichts, was dir jemand gibt, sondern etwas, was du selbst wählst – und du bist derjenige, der entscheidet, wie du lebst.

Junger Mann: Gut, dann sagen Sie also, dass mein Freund sich in seinem Zimmer eingeschlossen hat, weil es seine eigene Wahl ist, so zu leben? Das ist eine schwerwiegende Behauptung. Glauben Sie mir, das will er wirklich nicht. Im Gegenteil, die Umstände haben ihn dazu gezwungen. Er hatte keine andere Wahl, als der zu werden, der er heute ist.

Philosoph: Nein. Selbst wenn wir annehmen, dass Ihr Freund tatsächlich denkt: *«Ich passe nicht in die Gesellschaft, weil ich von meinen Eltern missbraucht wurde»* – so ist das immer noch deshalb der Fall, weil es sein *Ziel* ist, so zu denken.

Junger Mann: Was für ein Ziel sollte denn das sein?

Philosoph: Das unmittelbare Ziel wäre wahrscheinlich, nicht «rauszugehen». Er produziert dann Angst und Sorge – die ihm die Gründe dafür liefern, drinnen zu bleiben.

Junger Mann: Aber warum will er nicht rausgehen? Da liegt doch das Problem.

Philosoph: Tja, stellen Sie sich die Situation einmal aus der Perspektive seiner Eltern vor. Wie würden Sie sich fühlen, wenn sich Ihr Kind in seinem Zimmer einschließen würde?

Junger Mann: Ich würde mir natürlich Sorgen machen. Ich würde ihm helfen wollen, zurück in die Gesellschaft zu fin-

den; ich würde wollen, dass es ihm gutgeht, und ich würde mich fragen, ob ich etwas in seiner Erziehung falsch gemacht habe. Ich wäre sicher ernsthaft besorgt und würde auf jede erdenkliche Weise versuchen, ihm wieder zu einem normalen Leben zu verhelfen.

Philosoph: *Da* liegt das Problem.

Junger Mann: Wo?

Philosoph: Wenn ich die ganze Zeit in meinem Zimmer bleibe, ohne es jemals zu verlassen, werden sich meine Eltern Sorgen machen. Ich kann die gesamte Aufmerksamkeit meiner Eltern auf mich konzentrieren. Sie sind dann furchtbar besorgt um mich und behandeln mich stets wie ein rohes Ei. Wenn ich aber nur einen Schritt aus dem Haus gehe, werde ich einfach zu einem Teil einer gesichtslosen Masse, auf den niemand achtet. Ich bin umgeben von Menschen, die ich nicht kenne, und fühle mich am Ende mittelmäßig oder sogar noch mieser. Und niemand wird sich ein Bein ausreißen, um sich um mich zu kümmern ... Solche Geschichten über Menschen, die sich völlig zurückgezogen haben, sind nicht selten.

Junger Mann: In diesem Fall hätte also mein Freund, wenn man Ihrem Gedankengang folgt, sein Ziel erreicht und wäre mit der jetzigen Situation zufrieden?

Philosoph: Ich bezweifle, dass er zufrieden ist, und ich bin sogar sicher, dass er nicht glücklich ist. Aber natürlich handelt er auch in Übereinstimmung mit seinem Ziel. Das ist nichts, was nur Ihr Freund macht. Jeder von uns richtet sein Leben an einem bestimmten Ziel aus.

Junger Mann: Auf keinen Fall. Das ist völlig inakzeptabel. Sehen Sie, mein Freund ist ...

Philosoph: Hören Sie, diese Diskussion führt nirgendwohin, wenn wir nur weiter über Ihren Freund sprechen. Es hat keinen Sinn, über nicht Anwesende zu verhandeln. Nehmen wir ein anderes Beispiel.

Junger Mann: Nun, wie wär's denn damit: eine meiner eigenen Geschichten; etwas, das ich erst gestern erlebt habe.

Philosoph: Oh? Ich bin ganz Ohr.

Der Mensch erzeugt Wut

Junger Mann: Gestern Nachmittag las ich gerade ein Buch in einem Café, als ein Kellner vorbeilief und Kaffee auf meine Jacke schüttete. Ich hatte sie gerade erst gekauft, und sie ist mein bestes Kleidungsstück. Ich konnte nichts dagegen machen – ich bin einfach ausgerastet. Ich schrie ihn aus vollem Halse an. Ich gehöre normalerweise nicht zu den Leuten, die an öffentlichen Orten die Stimme erheben. Aber gestern dröhnte der ganze Laden von meinem Gebrüll, weil ich so in Wut geraten war, dass ich nicht mehr wusste, was ich tat. Wie ist es nun damit? Lässt sich hier wirklich noch von einem Ziel sprechen? Ganz gleich, wie Sie es ansehen, ist das nicht ein Verhalten, das einer Ursache entspringt?

Philosoph: Sie wurden also von der Emotion der Wut angetrieben und haben schließlich herumgeschrien. Obwohl Sie normalerweise eine sanfte Natur haben, konnten Sie es nicht verhindern, wütend zu werden. Es war eine unvermeidbare Reaktion, und Sie konnten nichts dagegen tun. Wollen Sie mir das sagen?

Junger Mann: Ja, weil es so plötzlich geschah. Die Worte kamen einfach aus meinem Mund, bevor ich Zeit zum Denken hatte.

Philosoph: Angenommen, Sie hätten gestern zufällig ein Messer dabeigehabt, und als Sie ausgerastet sind, hätten Sie ihn erstochen. Könnten Sie das dann immer noch damit rechtfertigen: «Es war eine unvermeidbare Reaktion, und ich konnte nichts dagegen tun?»

Junger Mann: Das ... Kommen Sie, das ist ja ein krasses Argument!

Philosoph: Das ist gar kein krasses Argument. Wenn wir Ihren Gedankengang weiterdenken, könnte für jeden Angriff, der in einem Zustand der Wut geschieht, die Wut verantwortlich gemacht werden, und er läge damit nicht mehr im Verantwortungsbereich der Person, denn im Kern sagen Sie, dass die Menschen ihre Emotionen nicht kontrollieren können.

Junger Mann: Tja, wie erklären Sie sich dann meine Wut?

Philosoph: Das ist einfach. Sie sind nicht in Wut geraten und haben dann gebrüllt. Sie sind einzig und allein wütend geworden, damit Sie brüllen konnten. Anders gesagt: Um zum Ziel des Herumbrüllens zu gelangen, haben Sie die Emotion der Wut erzeugt.

Junger Mann: Wie meinen Sie das?

Philosoph: Das Ziel, sich laut Gehör zu verschaffen, kam vor allem anderen. Das heißt: Durch das Brüllen wollten Sie, dass der Kellner sich Ihnen unterordnet und zuhört, was Sie zu sagen hatten. Als Mittel dazu haben Sie die Emotion der Wut produziert.

Junger Mann: Ich habe sie produziert? Sie machen wohl Witze!

Philosoph: Warum haben Sie dann Ihre Stimme erhoben?

Junger Mann: Wie ich schon sagte, ich war außer mir. Ich war total frustriert.

Philosoph: Nein. Sie hätten die Sache erklären können, auch ohne Ihre Stimme zu heben, und der Kellner hätte sich höchstwahrscheinlich aufrichtig bei Ihnen entschuldigt, Ihre Jacke mit einem sauberen Tuch abgewischt und alle not-

wendigen Maßnahmen ergriffen. Er hätte sich vielleicht sogar um die Reinigung gekümmert. Und irgendwo in Ihrem Hinterkopf haben Sie sogar damit gerechnet, dass er all das tun würde, aber trotzdem haben Sie gebrüllt. Alles mit ganz normalen Worten zu klären erschien Ihnen als zu viel Aufwand, und Sie haben versucht, dem zu entgehen und diese im Grunde gutwillige Person dazu zu bringen, sich Ihnen zu fügen. Als Instrument benutzten Sie dazu die Emotion der Wut.

Junger Mann: Keinesfalls. Mich können Sie nicht einwickeln. Ich habe Wut erzeugt, um ihn dazu zu bringen, den Kopf einzuziehen? Ich schwöre Ihnen, ich habe nicht einmal eine Sekunde an so etwas gedacht. Ich habe nicht erst überlegt und bin dann wütend geworden. Wut ist eine Emotion, die spontan entsteht.

Philosoph: Das stimmt, Wut ist eine Emotion, die ohne Verzögerung entsteht. Nun hören Sie mir bitte zu, ich habe eine Geschichte zu erzählen. Eines Tages hatten eine Mutter und ihre Tochter einen lauten Streit. Dann klingelte plötzlich das Telefon. «Hallo?» Die Mutter nahm hastig den Hörer ab, wobei ihre Stimme noch heftig klang. Der Anrufer war der Klassenlehrer ihrer Tochter. Sobald die Mutter den Anrufer erkannt hatte, wechselte der Ton ihrer Stimme, und sie wurde sehr höflich. Dann führte sie die nächsten fünf Minuten lang das Gespräch mit ihrer besten Telefonstimme weiter. Sobald sie aufgelegt hatte, änderte sich ihr Gesichtsausdruck wieder, und sie machte damit weiter, ihre Tochter anzuschreien.

Junger Mann: Na ja, das ist keine so ungewöhnliche Geschichte.

Philosoph: Verstehen Sie nicht? Kurz gesagt, Wut ist ein Werkzeug, das nach Belieben hervorgeholt werden kann. Sie kann beiseitegelegt werden, in dem Moment, wenn das Telefon klingelt, und wieder hervorgeholt, nachdem man aufgehört hat. Die Mutter schreit nicht etwa vor Wut, die sie nicht beherrschen kann. Sie nutzt diese Wut einfach nur, um ihre Tochter mit lauter Stimme niederzukämpfen und so ihre Meinung durchzusetzen.

Junger Mann: Wut ist also ein Mittel zum Zweck?

Philosoph: Das sagt die Psychologie Adlers.

Junger Mann: Ah, jetzt verstehe ich. Unter dieser sanften Maske, die Sie tragen, sind Sie schrecklich nihilistisch! Ob wir über Wut oder über meinen zurückgezogen lebenden Freund sprechen, all Ihre Weisheiten sind voller Gefühle des Misstrauens gegenüber den Menschen!

Wie man lebt, ohne von der Vergangenheit beherrscht zu werden

Philosoph: Wieso bin ich nihilistisch?

Junger Mann: Denken Sie doch mal nach. Einfach ausgedrückt, Sie verleugnen die menschliche Emotion. Sie sagen, Emotionen sind nichts anderes als Werkzeuge; nur ein Mittel zum Zweck. Doch wenn Sie Emotionen leugnen, dann vertreten Sie eine Sichtweise, die auch unsere Menschlichkeit zu leugnen sucht. Denn es sind unsere Emotionen und die Tatsache, dass wir von allen möglichen Gefühlen beeinflusst werden, die unsere Menschlichkeit ausmachen. Wenn man Emotionen leugnet, sind die Menschen nur eine schlechtere Maschine. Wenn das kein Nihilismus ist, was ist es dann?

Philosoph: Ich leugne nicht, dass es Emotionen gibt. Jeder hat Emotionen. Das versteht sich von selbst. Aber wenn Sie mir sagen wollen, dass der Mensch seinen Emotionen ausgeliefert ist, halte ich dagegen. Die Philosophie Adlers ist eine Denkrichtung, eine Philosophie, die dem Nihilismus diametral entgegengesetzt ist. Wir werden nicht von Emotionen beherrscht. Und durch die Annahme, der Mensch werde nicht von Emotionen beherrscht, zeigt sie auch, dass wir nicht von der Vergangenheit beherrscht werden.

Junger Mann: Dann wird der Mensch also weder durch Emotionen noch durch die Vergangenheit bestimmt?

Philosoph: Stellen wir uns jemanden vor, dessen Eltern sich in der Vergangenheit haben scheiden lassen. Ist das nicht etwas Objektives, so wie das Brunnenwasser, das immer 18 Grad hat? Aber fühlt sich diese Scheidung kalt an oder

warm? Das hat also mit dem Empfinden im «Jetzt» zu tun, ist etwas Subjektives. Unabhängig davon, was in der Vergangenheit passiert sein mag, es ist die Bedeutung, die wir dem geben; sie bestimmt unsere Gegenwart.

Junger Mann: Es geht also nicht darum, was passiert ist, sondern wie man damit umgegangen ist?

Philosoph: Genau. Wir können nicht in einer Zeitmaschine in die Vergangenheit zurück. Wir können das Rad der Zeit nicht zurückdrehen. Wenn Sie immer in der Ursachentheorie verbleiben, werden Sie durch die Vergangenheit gebunden sein und niemals fähig, glücklich zu sein.

Junger Mann: Das stimmt! Wir können die Vergangenheit nicht verändern, und genau deshalb ist das Leben so schwierig.

Philosoph: Das Leben ist nicht einfach schwierig. Wenn die Vergangenheit alles bestimmen würde und nicht verändert werden könnte, wären wir, die wir heute leben, nicht mehr in der Lage, in unserem Leben erfolgreiche Schritte nach vorne zu machen. Was würde dann passieren? Wir würden am Ende mit der Art von Nihilismus und Pessimismus dastehen, durch die man an der Welt verzweifelt und den Glauben an das Leben aufgibt. Die Freud'sche Psychologie, die das menschliche Verhalten durch das Trauma erklärt, bedeutet in gewisser Weise Determinismus und führt im Grunde zum Nihilismus. Wollen Sie solche Wertvorstellungen übernehmen?

Junger Mann: Ich möchte sie nicht übernehmen, aber die Vergangenheit ist sehr mächtig.

Philosoph: Denken Sie nur an die Möglichkeiten. Wenn man annimmt, die Menschen seien Wesen, die sich verändern

können, wird ein Wertesystem, das sich auf Ursachentheorie gründet, unhaltbar, und man kann nicht anders, als die Position der Zweckgerichtetheit des Verhaltens zu übernehmen.

Junger Mann: Damit sagen Sie also, dass man immer von der Voraussetzung ausgehen sollte, dass der Mensch sich ändern kann?

Philosoph: Natürlich. Und ich bitte Sie zu verstehen, dass es die Freud'sche Position ist, die unseren freien Willen leugnet und die Menschen wie Maschinen behandelt.

Der junge Mann hielt inne und ließ seinen Blick durch das Arbeitszimmer des Philosophen schweifen. Bücherregale füllten die Wände vom Boden bis zur Decke, und auf einem kleinen Holztisch lagen ein Füllfederhalter und etwas, das wie ein noch nicht fertiggestelltes Manuskript aussah. «Die Menschen werden nicht von zurückliegenden Ursachen angetrieben, sondern bewegen sich auf Ziele hin, die sie sich selbst setzen» – das war die Behauptung des Philosophen. Diese Auffassung stellte die Vorstellung der Kausalität, wie sie die anerkannte Psychologie vertrat, auf den Kopf, und der junge Mann fand es unmöglich, sie zu akzeptieren. Von welchem Standpunkt aus sollte er also dagegen argumentieren? Er atmete tief durch.

Sokrates und Adler

Junger Mann: Gut. Dann erzähle ich Ihnen von einem anderen Freund, einem Mann namens Y. Er hatte schon immer eine positive Ausstrahlung und kommt ganz locker mit anderen Menschen ins Gespräch; er ist wie eine Sonnenblume – alle lieben ihn, und die Menschen beginnen zu lächeln, sobald er auftaucht. Ich dagegen hatte es in Gesellschaft nie leicht, ich bin irgendwie voller Fehler. Jetzt behaupten Sie, dass die Menschen sich durch Adlers Psychologie ändern können?

Philosoph: Ja. Sie, ich und jeder andere kann sich ändern.

Junger Mann: Glauben Sie dann, dass ich so wie Y werden könnte? Das wünsche ich mir wirklich aus tiefstem Herzen.

Philosoph: An diesem Punkt muss ich sagen: Das ist völlig ausgeschlossen.

Junger Mann: Aha! Jetzt zeigen Sie Ihr wahres Gesicht! Sie nehmen also Ihre Theorie zurück?

Philosoph: Nein, das tue ich nicht. Leider wissen Sie noch nichts über die Psychologie Adlers. Der erste Schritt zur Veränderung liegt im Wissen.

Junger Mann: Das heißt, wenn ich über die Psychologie Adlers Bescheid weiß, kann ich so werden wie Y?

Philosoph: Warum wollen Sie so schnell Antworten haben? Sie sollten selbst zu den Antworten kommen und sich nicht darauf verlassen, was Ihnen jemand anders sagt. Antworten von anderen sind nur Zwischenlösungen; sie haben keinen wirklichen Wert. Nehmen Sie Sokrates, der kein selbstge-

schriebenes Buch hinterlassen hat. Er verbrachte seine Tage damit, öffentliche Debatten mit den Bürgern Athens zu führen, besonders mit den jungen, und es war sein Schüler, Platon, der seine Philosophie für zukünftige Generationen zu Papier brachte. Auch Adler zeigte wenig Interesse an literarischen Tätigkeiten, er zog es vor, persönliche Gespräche in den Kaffeehäusern Wiens zu führen und kleine Diskutierzirkel abzuhalten. Er war jedenfalls kein Gelehrter in einem Elfenbeinturm.

Junger Mann: Also haben Sokrates und Adler ihre Ideen im Dialog vermittelt?

Philosoph: So ist es. Alle Ihre Zweifel werden durch dieses Gespräch beseitigt werden. Und Sie werden beginnen, sich zu verändern. Nicht durch meine Worte, sondern durch Ihr eigenes Tun. Ich möchte Ihnen diesen wertvollen Prozess, durch den Dialog zu Antworten zu gelangen, nicht nehmen.

Junger Mann: Heißt das, wir wollen diese Art von Dialog, wie es Sokrates und Adler taten, selbst versuchen? In diesem kleinen Arbeitszimmer?

Philosoph: Ist Ihnen das nicht gut genug?

Junger Mann: Das möchte ich gerne herausfinden! Also lassen Sie uns sehen, wie weit wir kommen, bis entweder Sie Ihre Theorie zurückziehen oder ich mich vor Ihnen verneige.

Bist du in Ordnung, so wie du bist?

Philosoph: Gut, lassen Sie uns auf unsere Frage zurückkommen. Sie möchten also ein dynamischerer Mensch sein, so wie Y?

Junger Mann: Aber Sie haben gerade gesagt, das sei ausgeschlossen. Nun, ich denke, das ist schon richtig. Ich habe das nur vorgebracht, um es Ihnen schwerzumachen – ich weiß sehr wohl, dass ich niemals so werden könnte.

Philosoph: Warum nicht?

Junger Mann: Das ist offensichtlich. Weil wir verschiedene Persönlichkeiten haben – oder Sie würden sicher sagen, Anlagen.

Philosoph: Hmm.

Junger Mann: Sie, zum Beispiel, leben umgeben von all diesen Büchern. Sie lesen ein neues Buch und erwerben neues Wissen. Im Wesentlichen sammeln Sie die ganze Zeit neues Wissen an. Je mehr Sie lesen, desto mehr erhöht sich Ihr Wissensstand. Sie finden zu neuen Wertevorstellungen und haben das Gefühl, Sie würden sich dadurch verändern. Sehen Sie, ich sage Ihnen das nicht gerne, aber egal, wie viel Wissen Sie ansammeln, Ihre Anlagen oder Ihre Persönlichkeit werden sich nicht grundlegend verändern. Wenn Ihr Fundament schief ist, wird alles, was Sie gelernt haben, nutzlos sein. Ja, all das Wissen, das Sie erworben haben, wird über Ihnen zusammenstürzen, und im nächsten Moment sind Sie wieder genau da, wo Sie angefangen haben. Und das Gleiche gilt für die Ideen Adlers. Egal, wie viele Fakten ich über ihn anhäufen mag, sie werden keinen Einfluss auf meine Persönlichkeit haben. Wissen bleibt einfach

nur Wissen, bis es früher oder später wieder ausrangiert wird.

Philosoph: Dann möchte ich Sie etwas fragen. Warum, denken Sie, möchten Sie wie Y sein? Ich nehme an, Sie möchten einfach ein anderer Mensch sein, ob es nun Y ist oder nicht. Aber was ist das Ziel dabei?

Junger Mann: Sie sprechen wieder über Ziele? Wie ich schon gesagt habe, ich bewundere ihn einfach und denke, ich wäre glücklicher, wenn ich wäre wie er.

Philosoph: Sie denken, Sie wären glücklicher, wenn Sie so wären wie er. Was bedeutet, dass Sie jetzt im Moment nicht glücklich sind, stimmt's?

Junger Mann: Ja.

Philosoph: Jetzt in diesem Moment sind Sie nicht fähig, sich wirklich glücklich zu fühlen. Der Grund dafür ist, dass Sie nicht gelernt haben, sich selbst zu lieben. Und um sich selbst lieben zu können, wünschen Sie sich, als eine andere Person wiedergeboren zu werden. Sie hoffen, wie Y zu werden, und schätzen nicht, was Sie jetzt sind. Richtig?

Junger Mann: Ja, ich denke, das stimmt! Sehen wir den Tatsachen ins Auge: Ich hasse mich! Ich, derjenige, der gerade mit altmodischen philosophischen Diskursen herumspielt und der einfach nicht davon lassen kann – ja, ich hasse mich wirklich.

Philosoph: Das ist in Ordnung. Wenn Sie versuchen wollten, jemanden zu finden, der sagt, dass er sich selbst mag, hätten Sie ganz schön zu tun, bis Sie jemanden finden, der seine Brust rausstreckt und sagt: «Ja, ich mag mich.»

Junger Mann: Wie ist es mit Ihnen? Mögen Sie sich?

Philosoph: Zumindest denke ich nicht, ich würde gerne jemand anders sein, und akzeptiere mich so, wie ich bin.

Junger Mann: Sie akzeptieren, wer Sie sind?

Philosoph: Sehen Sie, egal, wie sehr Sie auch so wie Y sein möchten, Sie können nicht als diese andere Person wiedergeboren werden. Sie sind nicht Y. Es ist okay für Sie, Sie zu sein. Trotzdem sage ich nicht, es ist gut, «so wie Sie sind». Wenn Sie nicht fähig sind, sich wirklich glücklich zu fühlen, dann ist mit Sicherheit etwas an der jetzigen Situation nicht in Ordnung. Um das zu ändern, müssen Sie einen Fuß vor den anderen setzen und dürfen nicht stehen bleiben.

Junger Mann: Das ist eine harte Art, das zu sagen, aber ich verstehe, was Sie meinen. Es ist klar, dass etwas nicht in Ordnung damit ist, wie ich mich fühle. Ich muss mich vorwärtsbewegen.

Philosoph: Um noch einmal Adler zu zitieren: «Entscheidend ist nicht, womit man geboren wird, sondern was man aus seinen Anlagen macht.» Sie wollen Y oder irgendjemand anderes sein, weil Sie so sehr auf das konzentriert sind, wie Sie geboren wurden und was Sie «mitbringen». Stattdessen müssen Sie sich auf das konzentrieren, was Sie aus Ihren Anlagen machen können.

Das eigene Unglück ist selbstgewählt

Junger Mann: Auf keinen Fall. Das leuchtet mir nicht ein.

Philosoph: Warum ist es nicht einleuchtend?

Junger Mann: Warum? Manche Menschen werden in ein Leben im Überfluss hineingeboren, mit netten Eltern, und andere werden mit schlechten Eltern geboren. Weil die Welt nun einmal so ist. Und ich möchte wirklich nicht näher darauf eingehen, aber es gibt in der Welt keine Gleichheit; die Unterschiede in Bezug auf Rasse, Nationalität und Ethnizität sind heute noch genauso groß wie seit jeher. Es ist nur natürlich, sich auf das zu konzentrieren, womit man geboren wurde. Ihr ganzes Gerede ist doch nur eine akademische Theorie – Sie ignorieren die reale Welt!

Philosoph: Sie sind es, der die Welt ignoriert. Verändert die Fixierung auf das, womit Sie geboren sind, etwa die Wirklichkeit? Wir sind keine austauschbaren Maschinen. Wir brauchen keinen Ersatz, sondern eine Erneuerung.

Junger Mann: Für mich sind Ersatz und Erneuerung ein und dasselbe. Sie umgehen den wichtigsten Punkt. Sehen Sie, es gibt so etwas wie Unglück durch Geburt. Bitte akzeptieren Sie zuerst einmal das.

Philosoph: Das werde ich nicht akzeptieren.

Junger Mann: Warum nicht?

Philosoph: Zuerst einmal sind Sie gerade im Moment nicht in der Lage, wirkliches Glück zu empfinden. Sie finden das Leben schwierig und wünschen sich sogar, Sie könnten als eine andere Person wiedergeboren werden. Aber Sie

sind jetzt unglücklich, weil Sie es selbst gewählt haben, «unglücklich zu sein». Nicht etwa, weil Sie unter einem schlechten Stern geboren sind.

Junger Mann: Ich habe es selbst gewählt, unglücklich zu sein? Wie könnte ich Ihnen da zustimmen?

Philosoph: Daran ist nichts Ungewöhnliches. Das wird seit der griechischen Antike immer wieder behauptet. Haben Sie den Satz gehört: «Niemand tut wissentlich Übles»? Er ist als eines der Sokratischen Paradoxa bekannt.

Junger Mann: Es gibt doch keinen Mangel an Leuten, die das Böse wollen, oder? Zuerst sind da schon einmal eine ganze Menge an Dieben und Mördern, und dann vergessen Sie nicht all die Politiker und Beamten mit ihren zwielichtigen Geschäften. Es ist wahrscheinlich schwieriger, einen wirklich guten, aufrichtigen Menschen zu finden, der nicht mit voller Absicht Böses tut.

Philosoph: Ohne Frage, es gibt keinen Mangel an negativem Verhalten. Doch niemand, nicht einmal der hartgesottenste Kriminelle, wird nur aus dem Bedürfnis, Böses zu tun, zum Verbrecher. Jeder Kriminelle hat eine innere Rechtfertigung für seine Taten. Zum Beispiel, ein Streit über Geld bringt jemanden dazu, einen Mord zu begehen. Für den Täter ist das etwas, wofür es eine Rechtfertigung gibt und das als eine Art Erfolg, als Zustandekommen von etwas «Gutem» dargestellt werden kann. Das ist natürlich nicht gut in einem moralischen Sinne, aber gut im Sinne von «vorteilhaft für sich selbst».

Junger Mann: Vorteilhaft für sich selbst?

Philosoph: Das griechische Wort für «gut» (agathon) hat keine moralische Bedeutung. Es heißt einfach nur «von Vorteil». Umgekehrt bedeutet das Wort für «schlecht» (kakon) «nicht von Vorteil». Unsere Welt ist voller Ungerechtigkeiten und Vergehen aller Art, und doch gibt es nicht eine einzige Person, die das Schlechte im reinsten Sinne des Wortes möchte, das heißt, etwas, das «nicht von Vorteil» ist.

Junger Mann: Was hat das mit mir zu tun?

Philosoph: An irgendeinem Punkt in Ihrem Leben haben Sie das «Unglücklichsein» gewählt. Nicht weil Sie in unglückliche Umstände geboren wurden oder in eine unglückliche Situation geraten sind. Sie haben das «Unglücklichsein» als gut für sich befunden.

Junger Mann: Warum? Wozu?

Philosoph: Welche Rechtfertigung haben Sie? Warum haben Sie sich für das Unglücklichsein entschieden? Ich kann die konkrete Antwort für Sie oder die Einzelheiten beim besten Willen nicht kennen. Vielleicht wird es klarer werden, wenn wir weiter darüber diskutieren.

Junger Mann: Sie versuchen wirklich, sich über mich lustig zu machen. Und Sie glauben, das geht noch als Philosophie durch? Das kann ich überhaupt nicht akzeptieren.

Unwillkürlich stand der junge Mann auf und starrte den Philosophen an. Ich habe ein unglückliches Leben gewählt? Weil es gut für mich war? Was für eine absurde Aussage! Warum gibt er sich solche Mühe, sich über mich lustig zu machen? Was habe ich falsch gemacht? Ich werde seine Beweisführung auseinandernehmen, egal, was ich dafür tun

muss. Ich werde ihn in die Knie zwingen. Das Gesicht des jungen Mannes war rot vor Erregung.

Der Mensch entscheidet sich immer gegen Veränderung

Philosoph: Setzen Sie sich. Wie die Dinge liegen, ist es nur natürlich, dass unsere Sichtweisen hier aufeinanderprallen. Ich gebe Ihnen jetzt eine einfache Definition dessen, wie der Mensch in der Psychologie Adlers gesehen wird.

Junger Mann: Gut, aber bitte fassen Sie sich kurz.

Philosoph: Sie haben früher gesagt, dass die Anlagen oder die Persönlichkeit jedes Menschen unveränderlich seien. In der Adler'schen Psychologie beschreiben wir Persönlichkeit und Anlagen mit dem Wort «Lebensstil».

Junger Mann: Lebensstil?

Philosoph: Ja. Der Lebensstil bedeutet die Ausrichtung des Denkens und Handelns im Leben.

Junger Mann: Die Ausrichtung des Denkens und Handelns?

Philosoph: Wie jemand die Welt sieht. Und wie er sich selbst sieht. Denken Sie sich den Lebensstil als ein Konzept, das diese Wege, Bedeutung zu finden, miteinander vereint. In einem engen Sinn könnte der Lebensstil als die Persönlichkeit definiert werden, weiter gefasst ist es ein Wort, das die Weltsicht dieser Person und ihre Perspektive auf das Leben beinhaltet.

Junger Mann: Ihre Perspektive auf die Welt?

Philosoph: Sagen wir, da ist jemand, der sich viele Sorgen um sich selbst macht und sagt: «Ich bin ein Pessimist.»

Man könnte das umformulieren und stattdessen sagen: «Ich habe eine pessimistische Perspektive auf die Welt.» Man könnte es so betrachten, dass es nicht um die Persönlichkeit geht, sondern eher um die Sichtweise auf die Welt. Das Wort «Persönlichkeit» hat anscheinend verschiedene Nuancen und suggeriert, unveränderbar zu sein. Wenn wir aber von einer Sicht auf die Welt sprechen, tja, dann sollte es möglich sein, diese zu verändern.

Junger Mann: Hmm. Das ist irgendwie verwirrend. Wenn Sie von «Lebensstil» sprechen, meinen Sie dann eine «Art zu leben»?

Philosoph: Ja, das könnte man so ausdrücken. Um ein bisschen genauer zu sein – es ist die Art und Weise, wie man sich das eigene Leben wünscht. Sie denken wahrscheinlich an Anlagen oder Persönlichkeit oder etwas, das Sie schon mitbringen, ohne irgendeine Verbindung zu Ihrem Willen. In der Adler'schen Psychologie stellt man sich Lebensstil jedoch als etwas vor, wofür man sich entscheidet.

Junger Mann: Wofür man sich entscheidet?

Philosoph: Ja, genau. Man entscheidet sich für einen Lebensstil.

Junger Mann: Also habe ich mich nicht nur entschieden, unglücklich zu sein, sondern ich habe mir sogar diese kaputte Persönlichkeit selbst ausgesucht?

Philosoph: Genau das.

Junger Mann: Ha! Jetzt gehen Sie aber zu weit. Als ich ein Bewusstsein erlangte, hatte ich bereits diese Persönlichkeit. Ich kann mich mit Sicherheit nicht daran erinnern, sie ge-

wählt zu haben. Aber das ist das Gleiche bei Ihnen, oder? Sich bewusst die eigene Persönlichkeit auszusuchen ... Das hört sich jetzt an, als sprächen Sie über Roboter und nicht über Menschen.

Philosoph: Natürlich haben Sie diese «Art Ihres Selbst» nicht bewusst gewählt. Ihre erste Entscheidung war wahrscheinlich unbewusst, verbunden mit den äußeren Faktoren, die Sie genannt haben – also mit Rasse, Nationalität, Kultur und häuslicher Umgebung. Sie alle hatten natürlich einen bedeutenden Einfluss auf diese Wahl. Dennoch sind Sie es, der sich für dieses Selbst entschieden hat.

Junger Mann: Ich verstehe nicht, was Sie sagen. Wie um alles in der Welt hätte ich das denn wählen können?

Philosoph: Aus der Sicht der Adler'schen Philosophie geschieht dies etwa im Alter von zehn Jahren.

Junger Mann: Nun denn, sagen wir mal rein hypothetisch – und jetzt lehne ich mich mal ganz weit aus dem Fenster –, dass ich mit zehn Jahren unbewusst diese Wahl des Lebensstils oder was auch immer getroffen habe. Würde das überhaupt eine Rolle spielen? Nennen Sie es Persönlichkeit oder Anlage oder Lebensstil, egal – angenommen, ich wäre bereits dieses «Ich» geworden. Das ändert an meiner Situation überhaupt nichts.

Philosoph: Das stimmt nicht. Wenn Ihr Lebensstil nicht etwas ist, mit dem Sie geboren wurden, sondern etwas, das Sie selbst gewählt haben, dann muss es möglich sein, die Wahl noch einmal neu zu treffen.

Junger Mann: Sie sagen wirklich, ich kann diese Wahl noch einmal treffen?

Philosoph: Vielleicht waren Sie sich Ihres Lebensstils bis jetzt nicht bewusst, und vielleicht waren Sie sich auch des Konzepts des «Lebensstils» nicht bewusst. Natürlich kann niemand seine eigene Geburt wählen. In diesem Land geboren zu werden, in dieser Zeit, mit diesen Eltern, das sind Dinge, die Sie sich nicht ausgesucht haben. Und all das hat einen großen Einfluss. Sie stehen vielleicht vor Enttäuschungen und sehen andere Menschen an mit dem Gefühl: *Ich wollte, ich wäre unter ihren Lebensumständen geboren*. Aber dabei können Sie es nicht belassen. Es geht nicht um die Vergangenheit, sondern um die Gegenwart. Und jetzt haben Sie etwas über den Lebensstil erfahren. Was Sie aber nun damit anfangen, liegt in Ihrer Verantwortung. Ob Sie sich für den Lebensstil entscheiden, den Sie bis jetzt hatten, oder ob Sie einen völlig neuen wählen, liegt völlig bei Ihnen.

Junger Mann: Wie kann ich denn noch einmal eine Wahl treffen? Sie sagen mir: «Sie haben Ihren Lebensstil selbst gewählt, also gehen Sie los und suchen Sie sich gleich einen anderen aus», aber ich kann mich natürlich nicht von einem Moment auf den anderen ändern!

Philosoph: Doch, das *können* Sie. Man kann sich zu jeder Zeit ändern, unabhängig von der Umgebung, in der man sich befindet. Sie sind nur deshalb nicht fähig, sich zu ändern, weil Sie sich entschieden haben, es nicht zu tun.

Junger Mann: Was meinen Sie damit genau?

Philosoph: Die Menschen entscheiden sich ständig für einen Lebensstil. Genau jetzt, während wir dieses Gespräch führen, wählen wir den unseren. Sie beschreiben sich als unglücklichen Menschen. Sie sagen, dass Sie sich in dieser Minute ändern wollen. Sie behaupten sogar, dass Sie als

ein anderer Mensch wiedergeboren werden wollen. Aber warum sind Sie nach alldem immer noch nicht fähig, sich zu ändern? Weil Sie ständig die Entscheidung treffen, Ihren Lebensstil nicht zu verändern.

Junger Mann: Nein, sehen Sie nicht, dass das völlig unlogisch ist? Ich möchte mich ändern; das ist mein aufrichtiger Wunsch. Wie könnte ich also die Entscheidung treffen, es nicht zu tun?

Philosoph: Wenn es auch einige kleinere Unannehmlichkeiten und Einschränkungen gibt, denken Sie wahrscheinlich, dass Ihr jetziger Lebensstil am praktischsten ist und dass es einfacher ist, die Dinge so zu lassen, wie sie sind. Wenn Sie einfach so bleiben, ermöglicht Ihnen Ihre Erfahrung, angemessen auf das zu reagieren, was passiert, da Sie die Auswirkungen Ihrer Handlungen abschätzen können. Man könnte sagen, es ist wie das Fahren Ihres alten, vertrauten Wagens. Er klappert vielleicht ein bisschen, aber das kann man einkalkulieren und problemlos damit umgehen. Auf der anderen Seite – wenn man sich für einen neuen Lebensstil entscheidet, kann niemand vorhersagen, was mit dem neuen Ich passieren wird, oder sich vorstellen, wie man dann auf kommende Ereignisse reagiert. Es wird schwierig sein, in die Zukunft zu schauen, und man wird sich ständig Sorgen machen: Vielleicht liegt ja ein schmerzhafteres und unglücklicheres Leben vor einem. Einfach ausgedrückt: Die Menschen beklagen sich über verschiedene Dinge, aber es ist einfacher und sicherer, so zu bleiben, wie man ist.

Junger Mann: Man will sich ändern, aber die Veränderung macht einem Angst?

Philosoph: Wenn wir versuchen, unseren Lebensstil zu verändern, stellen wir unseren Mut auf die Probe. Auf der einen

Seite steht die Angst, die durch die Veränderung ausgelöst wird, und auf der anderen die Enttäuschung, die mit der fehlenden Veränderung einhergeht. Ich bin sicher, Sie haben sich das zweite ausgesucht.

Junger Mann: Einen Moment ... Eben haben Sie das Wort «Mut» benutzt.

Philosoph: Ja. Die Psychologie Adlers ist eine Psychologie des Mutes. Die Schuld an Ihrem Unglück kann nicht Ihrer Vergangenheit oder Ihrem Umfeld angelastet werden. Und es liegt auch nicht daran, dass Ihnen die Fähigkeit fehlt. Sie haben einfach keinen Mut. Man könnte sagen, es fehlt Ihnen am Mut, glücklich zu sein.

Dein Leben entscheidet sich hier und jetzt

Junger Mann: Der Mut, glücklich zu sein, hmm?

Philosoph: Brauchen Sie eine genauere Erklärung?

Junger Mann: Nein, warten Sie. Das wird jetzt verwirrend. Zuerst sagen Sie mir, dass die Welt ein einfacher Ort ist. Dass sie mir kompliziert erscheint, liegt nur an meiner subjektiven Sicht. Und auch das Leben erscheint mir kompliziert, weil ich es kompliziert mache. Das alles führt dazu, dass es schwierig für mich ist, glücklich zu leben. Dann sagen Sie, dass man auf das Ziel eines Verhaltens schauen sollte und nicht wie Freud auf die Ursache; dass man nicht in seiner Vergangenheit nach Gründen suchen darf und dass man Traumata leugnen sollte. Sie sagen, die Menschen handeln, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, und sie sind keine Lebewesen, die von Ursachen in ihrer Vergangenheit angetrieben wären. Richtig?

Philosoph: Ja.

Junger Mann: Und auf der Grundlage der Theorie des Endziels behaupten Sie, dass die Menschen sich ändern können. Dass sie sich immer ihren eigenen Lebensstil aussuchen.

Philosoph: Das ist richtig.

Junger Mann: Ich kann mich also nicht ändern, weil ich immer wieder die Entscheidung treffe, es nicht zu tun. Ich habe nicht genügend Mut, einen neuen Lebensstil zu wählen. Mit anderen Worten, ich habe nicht genug Mut, um glücklich

zu sein, und deshalb bin ich unglücklich. Habe ich etwas falsch verstanden?

Philosoph: Nein, das haben Sie nicht.

Junger Mann: Gut, in diesem Fall lautet meine Frage: Welche Initiative sollte ich ergreifen? Was muss ich tun, um mein Leben zu verändern? Das haben Sie alles noch nicht erklärt.

Philosoph: Sie haben recht. Sie sollten jetzt die Entscheidung treffen, ihren bisherigen Lebensstil zu beenden. Zum Beispiel haben Sie vorhin gesagt: «Wenn ich nur so wie Y sein könnte, wäre ich glücklich.» Solange Sie so leben, in dem Bereich der Möglichkeit des «Wenn nur dies und jenes der Fall wäre», werden Sie sich nie ändern können. Denn «Wenn ich nur wie Y sein könnte» ist eine Ausrede gegenüber sich selbst – und zwar dafür, sich nicht zu ändern.

Junger Mann: Eine Ausrede dafür, mich nicht zu ändern?

Philosoph: Ja, ich habe einen jungen Freund, der davon träumt, Romanautor zu werden, der aber nicht in der Lage scheint, sein Manuskript zu Ende zu bringen. Seiner Darstellung nach beansprucht ihn sein Job zu sehr und lässt ihm nicht genug Zeit, um Romane zu schreiben. Deshalb kann er seinen Roman nicht zu Ende bringen und bei einem literarischen Wettbewerb einreichen. Aber ist das der wahre Grund? Nein! Er möchte sich in Wahrheit die Möglichkeit offenhalten, dass er es könnte, wenn er nur wollte – und bemüht sich deshalb gar nicht ernsthaft darum. Er möchte seine Arbeit keiner Kritik aussetzen, und mit Sicherheit möchte er sich der Realität nicht stellen, dass er vielleicht einen nicht so guten Text geschrieben hat und abgelehnt wird. Er möchte in diesem Bereich der Möglichkeiten leben, wo er sagen kann, er könnte es, wenn er nur die Zeit

dazu hätte oder die richtige Umgebung, denn das Talent dazu hätte er. Nach weiteren fünf oder zehn Jahren wird er wahrscheinlich andere Entschuldigungen vorbringen wie: «Ich bin nicht mehr jung», oder: «Ich habe jetzt eine Familie, an die ich denken muss.»

Junger Mann: Ich kann das alles nur allzu gut nachempfinden, wie er sich fühlen muss.

Philosoph: Er sollte seine Texte einfach bei einem Wettbewerb einreichen, und wenn er abgelehnt wird, ist es eben so. Wenn er das täte, würde er wahrscheinlich daran wachsen – oder herausfinden, dass er sich anderen Dingen widmen sollte. In beiden Fällen könnte er vorankommen. Darum geht es bei der Änderung des gegenwärtigen Lebensstils. Er wird nicht weiterkommen, wenn er nichts einreicht.

Junger Mann: Aber seine Träume werden dann vielleicht zerstört.

Philosoph: Nun, das ist die Frage. Klare Aufgaben zu haben – Dinge, die getan werden sollten – und ständig die verschiedensten Gründe dafür anzuführen, warum man sie nicht tun kann, klingt nach einer komplizierten Art des Lebens, oder? Also, im Fall meines Freundes, der davon träumt, Romanschriftsteller zu werden, ist es eindeutig das «Ich» oder das «Selbst», das das Leben so kompliziert und es so schwierig macht, glücklich zu sein.

Junger Mann: Aber ... Das ist hart. Ihre Philosophie ist zu hart!

Philosoph: Allerdings – das ist starker Tobak!

Junger Mann: Starker Tobak! Ja, das stimmt.

Philosoph: Aber wenn Sie Ihren Lebensstil ändern – die Art und Weise, in der Sie die Welt und sich selbst interpretieren –, dann wird sowohl Ihre Art des Umgangs mit der Welt als auch Ihr Verhalten sich ebenfalls ändern müssen. Vergessen Sie nicht: Man muss sich ändern. Sie, so wie Sie hier sind, müssen Ihren Lebensstil ändern. Es mag schwierig erscheinen, aber es ist wirklich ganz einfach.

Junger Mann: Ihrer Meinung nach gibt es so etwas wie ein Trauma überhaupt nicht, und die Umwelt spielt auch keine Rolle. Es ist alles nur Ballast, und mein Unglücklichsein ist meine eigene Schuld, ja? Ich fühle mich langsam, als würde ich für alles kritisiert, was ich jemals gewesen bin und getan habe!

Philosoph: Nein, Sie werden nicht kritisiert. Es ist eher so, wie uns Adlers Psychologie sagt: «Egal, was bis jetzt in deinem Leben passiert ist, es sollte absolut keinen Einfluss darauf haben, wie du von jetzt an lebst.» Dass Sie, im Hier und Jetzt, derjenige sind, der sein eigenes Leben bestimmt.

Junger Mann: Mein Leben wird genau jetzt bestimmt?

Philosoph: Ja, weil die Vergangenheit nicht existiert.

Junger Mann: Na gut. Also, ich stimme mit Ihren Theorien nicht hundertprozentig überein. Von vielen Punkten bin ich nicht überzeugt und würde dagegen argumentieren. Gleichzeitig sollte man sich mit Ihren Theorien eingehender beschäftigen, und außerdem habe ich wirklich Interesse daran, mehr über die Psychologie Adlers zu erfahren. Ich denke, es war für heute Abend genug, aber ich hoffe, es macht Ihnen nichts aus, wenn ich nächste Woche wiederkomme. Wenn ich jetzt keine Pause mache, glaube ich, explodiert mein Kopf.

Philosoph: Ich verstehe gut, dass Sie ein wenig Zeit für sich brauchen, um über diese Dinge nachzudenken. Ich bin immer hier, Sie können mich also besuchen, wann immer Sie möchten. Es hat mir Freude gemacht. Danke. Lassen Sie uns ein anderes Mal reden.

Junger Mann: Sehr gut! Noch etwas zum Schluss, wenn ich darf. Unsere Diskussion heute war lang und intensiv, und ich glaube, ich war manchmal ziemlich unhöflich. Dafür möchte ich mich entschuldigen.

Philosoph: Machen Sie sich deshalb keine Sorgen. Lesen Sie mal Platons Dialoge. Das Verhalten und die Sprache der Schüler Platons waren erstaunlich ungezwungen. So sollte ein Dialog sein.

[...]