

## Ein Adlerianer in Japan – Buchbesprechung

Von einem Ausbildungskandidaten der Psychotherapie wurde ich auf das Buch eines Philosophen über die Ideen Alfred Adlers, dem Begründer der Individualpsychologie, aufmerksam gemacht: Es geht um den japanischen Autor Ichiro Kishimi<sup>1</sup>, von dem ich bisher noch nichts gelesen hatte – und eigentlich hätte ich das Buch von Kishimi und seinem Co-Autor Fumitake Koga auch nicht gelesen, denn Titel und auch der Untertitel klingen penetrant nach Ratgeber-Literatur: *Du musst nicht von allen gemocht werden – Vom Mut, sich nicht zu verbiegen*.

Doch meine Vorbehalte schienen voreilig. Hier bringt ein Autor grundlegende Vorstellungen der Individualpsychologie ausgesprochen anschaulich herüber. Er benutzt dazu eine Situation, die man als Beispiel einer psychotherapeutischen Begegnung verstehen kann: In der Patientenrolle steht vor uns Lesern ein *junger Mann*, der als Bibliothekar arbeitet und unzufrieden mit dieser Tätigkeit ist. Er hat offensichtlich mit Lebensschwierigkeiten zu kämpfen und sucht eigentlich selbst Hilfe, was er allerdings zu verbergen sucht, indem er anfangs von den Angstproblematik eines Freundes spricht. Dieser *Freund* wird als äußerst intelligenter Mann vorgestellt, der mit Panikattacken reagiert und sich in einer Angst-Feindseligkeits-Spirale nicht mehr aus der eigenen Wohnung traue. So weit die Eingangssituation.

Der 'Psychotherapeut' wird von Kishimi im Buch als *Philosoph* eingeführt, der offenbar jenseits des akademischen Betriebes ein eher kontemplatives Leben führt. Er scheint die 60 überschritten zu haben, liebt die antiken Griechen, hat eine Frau, wohl keine Kinder und verkörpert eine eigentümliche Selbstsicherheit. Vom Anschein seines In-sich-Ruhens fühlt sich der *junge Mann* angezogen.

Auch ich, der lesende Psychotherapeut, registriere, dass mich die durch nichts zu beunruhigende Gelassenheit anspricht. Dieser Kollege drückt mit einfachen Worten Sachverhalte aus, von denen er weiß, dass sie seinem jungen Gegenüber absurd erscheinen werden. Er wiederholt stoisch das Gesagte und greift immer wieder die Fäden des Gesprächsverlaufs auf. Über fünf Abende erweist sich der *Philosoph* als geduldiger und – heute würde man sagen – achtsamer Therapeut, der am Ende einen gelehrigen Schüler gewonnen hat.

Angetreten hatte der *junge Mann* die 'Therapie' in der Überzeugung, er sei das Opfer übermächtiger Erzieher, die alles Eigene in ihm zunichte gemacht hätten, um ihn nach ihrem Bilde zu formen. Beendet werden die Gespräche in der Einsicht, auf diesen Opferstatus verzichten zu wollen, um künftig die Verantwortung für das eigene Handeln auf sich zu nehmen.

Wer das Buch bis zum Ende gelesen hat, könnte manches gegen diese schöne Geschichte einer gelungenen ‚Kurzeittherapie‘ einwenden. Auch gäbe es einiges zu ergänzen. Anfangs schien es so, als ob dieser philosophische Therapeut die Psychologie Alfred Adlers tiefgründiger verstanden haben könnte als so mancher Individualpsychologe.

Dazu muss man sich vor Augen führen, wie ein heutiger Tiefenpsychologe den Fall vermutlich behandeln würde. Zuerst stieße er auf einen seltsamen Widerspruch: Einerseits spricht dieser Patient dauernd von seinen Ängsten, die er anderen gegenüber empfindet und beklagt fehlende Anerkennung durch sein näheres Umfeld. Doch bei jeder passenden Gelegenheit erweist er sich seinem Therapeuten gegenüber als ziemlich kämpferischer Besserwisser; auch seine für die japanische Kultur unübliche demonstrativ legere Sitzhaltung deutet eine Überlegenheitsattitüde an.

Wäre der Therapeut nun so leichtsinnig, den angeblich so Ängstlichen auf diesen Gegensatz hinzuweisen, erginge es ihm wie dem *Philosophen*: Sein Patient bekundet mit

---

<sup>1</sup> Ichiro Kishimi u. Fumitake Koga: *Du musst nicht von allen gemocht werden. Vom Mut, sich nicht selbst zu verbiegen*, Hamburg 2019

einer Gebärde von Enttäuschung, dass auch dieser Therapeut, in den er so große Hoffnung gesetzt hatte, sich als ebenso verständnislos erweist wie der eigene Vater. Aus individualpsychologischer Perspektive ein Vorgang, den man unschwer als *neurotisches Arrangement* deuten kann.

Spätestens nach dieser ‚Vorwarnung‘ befinden sich beide in einer prekären Übertragungs-Situation. Für den *jungen Mann* liegt die *Ursache* seines Missbefindens in einem angeblich traumatisierenden Mangel an Empathie seiner Eltern. Da nun auch Psychotherapeuten ein solches Schicksal erlebt haben, können sich zwei Traumatisierte mit Hilfe der Tiefenpsychologie darauf einigen, ihr schweres Los gemeinsam ausführlich zu erforschen. Wenn alles gut geht, hat der Patient während dieser Expedition ins Unbewusste irgendwann seine Lebenskrise durchgestanden und benötigt anhin seine Trauma-Legende nicht mehr.

Unser japanischer Philosoph jedoch lehnt es konsequent ab, im vorliegenden Fall von einem Ursache-Wirkungs-Mechanismus zu sprechen, der ein Trauma bewirkt hätte. Diese Aussage verweist darauf, dass Alfred Adler nichts von einer Suche nach vermeintlichen Ursachen unserer Lebenskrisen hielt. Gewiss liegen deren Anfänge in Kindertagen; doch was heute weiter wirksam ist, ist kein Weiterwirken einer Ursache, sondern wird immer aufs Neue hervorgerufen durch die starre Anwendung des ‚Lösungsweges‘, der damals verständlich war, heute aber unbrauchbar für seine Lebens-Schwierigkeiten ist. Die damals gefundene schöpferische Antwort auf eine bedrängende Lebenslage verdichtet sich im Laufe der Entwicklung zu einer Charakterschablone. Dieses kunstvolle Konstrukt lässt künftig alles in einer Logik erscheinen, die jeden noch so komplexen Sachverhalt in die angestrebten (neurotischen) Bahnen lenkt. Diese private Optik auf die Welt soll unser Persönlichkeitsgefühl hoch halten. Das aber geht nur im Rückzug aus der mitmenschlichen Gemeinschaft.

Adler gab zu bedenken, dass jeder Patient innerhalb kurzer Zeit versuchen würde, auch dem Psychotherapeuten gegenüber eine Überlegenheits-Position zu erlangen, indem er dessen Interventionen geschickt in sein Abwehrsystem einbaut. Um den anderen an sich scheitern zu lassen, scheue er in kindischem Triumph sogar vor Selbstschädigung nicht zurück. Um derartigen Konflikten möglichst entgehen zu können, bevorzugte Adler Kurz-Therapien.

Andere Therapieformen hoffen darauf, durch eine tiefgreifend-gründliche und geduldige Reflexion des Übertragungs-Geschehens – so heißen seit Sigmund Freud die kräftezehrenden Kämpfe zwischen Therapeut und Analysand – das aufgefundene Material der Erkenntnis nutzbar zu machen. Darin sah Adler allerdings vergebliche Liebesmüh. Er war der Meinung, dass eine überaus eingehende Beschäftigung mit dem Innenleben letztlich zum Ersatz wirklichen Handelns, sozusagen ein Ausweichen vor den eigentlichen Forderungen des menschlichen Alltags darstelle.

Der philosophisch-therapeutische Autor unseres Buches wählt nun also den ‚direkten Weg‘, um Einfluss auf seinen eigentümlich widerborstigen Ratsuchenden zu nehmen. Stück um Stück demontiert – in heutiger Formulierung: dekonstruiert – er dessen Weltanschauung. Zuletzt geschieht schließlich das Wunder einer Metanoia: Aus dem vorher von Unzufriedenheit und Angst Geplagten wird ein überzeugter Adlerianer.

Wir wollen es nicht bei diesem spöttischen Kommentar belassen, zumal der Autor des Buches Adlers *finale Betrachtungsweise* nachvollziehbar verdeutlicht und auch die konstitutive Bedeutung der Konzeption des *Gemeinschaftsgefühls* hierbei erfasst. Dagegen wird Freuds Psychoanalyse von Kishimi rhetorisch als bloß kausale Betrachtung des Seelenlebens und damit als die falsche Alternative abgetan.

Es ist vermutlich ein Mangel an Kenntnis, die diesen Autor zu derartig unüberlegten Äußerungen verleitet. Man spürt hier seinen Abstand zur europäischen Philosophie. In seinem Verständnis ist Hegel der Entdecker des Bewusstseins in der Rolle von „Herr und Knecht“. Hegel als der Begründer einer „Phänomenologie des Geistes“ ist für Kishimi vermutlich fremd. Zwischen dem Bewusstsein jedoch, wie es auch die Tiere besitzen, und dem geistigen Bewusstsein, über das nur wir Menschen verfügen, macht der Autor deshalb keinen Unterschied.

Nicolai Hartmanns *Das Problem des geistigen Seins* (1933), betrachtet die Geistigkeit, die erst die spezifisch menschliche Verbindung zwischen uns und den anderen ermöglicht, (im Sinne Hegels) als etwas objektiv Gegebenes. Unser Verhältnis zur Sprache und zur Wert-Sphäre, an denen jeder Mensch teilhat, macht das aus, was wir die menschliche Persönlichkeit nennen. Der Selbstwert eines Menschen ist darum eine durchaus objektivierbare Größe, denn er hängt vom Maße des Wertvollen ab, das durch jeden von uns in der Welt realisiert wird.

Damit bestimmt jeder Einzelne selbst über seinen objektiven Wert. Worüber er jedoch nicht bestimmen kann, ist der Sachverhalt, was wertvoll und was weniger wertvoll ist. Insofern geht es nicht darum, wie es im vorliegenden Buch immer wieder aus dem Munde des therapeutischen Philosophen heißt, dass man sich zuerst selbst akzeptieren müsse, um unabhängig von der Bewertung durch die Mitmenschen zu werden. Das Problem des *jungen Mannes* liegt ja nicht darin begründet, dass seine Eltern ihm nicht die Bestätigung geben, die er ersehnt. Hart ausgedrückt: Seine Selbst-Unzufriedenheit ist wohlbegründet. Er mäkelte an einer Welt herum, für deren Fortbestand er sich nicht genügend engagiert.

Welchen Wert eine Person hat, bestimmt demnach nicht ihr Bewusstsein, sondern allein die wirkliche Rolle in dieser Welt. Die ständig beschworene Selbst-Akzeptanz ist nicht durch gutes Zureden realisierbar, sondern geht notwendig einher mit jedem Akt realer Beziehungsaufnahme und eines Einsatzes, der uns mit den Menschen oder den Dingen verbindet.

Was mag nun veranlasst haben, dass der *junge Mann* am Ende seiner ‚Therapie‘ sich zum vielbeschworenen Leben im „Hier und Jetzt“ bereitfindet? War es die geduldige Überzeugungs-Arbeit, die sachliche Unbeirrbarkeit seines Therapeuten, die ihn beschließen ließ, von nun an nicht mehr negativ über sich zu urteilen. Dass er das von sich glaubt, dürfte der suggestiven Wirkung seines Therapeuten geschuldet sein. An der Kraft dieses therapeutischen ‚Hilfs-Ichs‘ partizipiert dieser Patient imaginär. Dessen Größenattitüde ist unüberhörbar, wenn er die Ideen Alfred Adlers samt der antiken Philosophie einer vermeintlich umfassenderen Weltanschauung buddhistischer Provenienz unterordnet. Für unzufriedene ‚Alt-Europäer‘ in ihrer Sehnsucht nach dem Glück des einfachen Lebens wird das zur verlockenden Botschaft. Das Magische dieser ‚therapeutischen‘ Einwirkung auf das fremde Bewusstsein verrät sich in der auffallenden Verstehens-Rhetorik des Therapeuten. Sie pendelt zwischen dem ständig wiederholten „Verstehe ich Sie richtig, wenn ...“ und einem beinahe aufdringlich empathischen „ich verstehe!“

Diesem Übermaß an verbaler Selbstgewissheit hätte Alfred Adler vermutlich in seiner österreichischen Mundart entgegengehalten: Kinder, tut's was! – Tut's was für die Menschheit.