



Emotionen in der adlerianischen Psychotherapie und Beratung

Die individuelle Psychologie betrachtet das Individuum als eine Einheit im Gegensatz zu einer Sammlung von Persönlichkeitsmerkmalen, die sich zu einer Gesamtpersönlichkeit summieren. Das Individuum bemüht sich, ein gefühltes Minus oder eine Minderwertigkeit zu überwinden, indem es ein Ziel und eine Bewegungsrichtung festlegt. Das Individuum ist ein unteilbares Ganzes, eine Körper-Geist-Einheit, die selbst danach strebt, zu den größeren Einheiten der Menschheit und des Kosmos zu gehören. In diesem Zusammenhang sollten – wenn die adlerianische Prämisse richtig ist – Emotionen und Gefühle eher als ein Aspekt des Strebens des Individuums als als eine unabhängige Kraft innerhalb der Persönlichkeit auftreten. Subjektiv für den –



Die individuelle Psychologie betrachtet das Individuum als eine Einheit im Gegensatz zu einer Sammlung von Persönlichkeitsmerkmalen, die sich zu einer

Gesamtpersönlichkeit summieren. Das Individuum bemüht sich, ein gefühltes Minus oder eine Minderwertigkeit zu überwinden, indem es ein Ziel und eine Bewegungsrichtung festlegt. Das Individuum ist ein unteilbares Ganzes, eine Körper-Geist-Einheit, die selbst danach strebt, zu den größeren Einheiten der Menschheit und des Kosmos zu gehören. In diesem Zusammenhang sollten – wenn die adlerianische Prämisse richtig ist – Emotionen und Gefühle eher als ein Aspekt des Strebens des Individuums als als eine unabhängige Kraft innerhalb der Persönlichkeit auftreten.

Subjektiv für den Einzelnen erscheint es jedoch normalerweise anders. Er ist „von Emotionen überwältigt“, „von Emotionen beherrscht“, „sprachlos von Emotionen“. Er kann Emotionen als eine solche Macht über ihn ansehen, dass er „nicht anders konnte“, „mein Zorn überkam mich und trieb mich dorthin“. Emotionen ermöglichen es dem Einzelnen, die Verantwortung für sein eigenes Handeln abzulehnen und sich als Opfer irrationaler Kräfte zu sehen, die außerhalb seiner Kontrolle liegen, aber in ihm wohnen.

Der Schein ist irreführend. Letztendlich können wir menschliches Verhalten und Charakter nicht verstehen, wenn wir nicht akzeptieren, dass der Einzelne unteilbar und verantwortlich ist. Die alternative Sichtweise, Persönlichkeit als bloße Summe von Eingaben zu betrachten, löst das Individuum in unabhängige Kräfte auf. Tatsächlich kann es keine unteilbare und verantwortungsvolle Persönlichkeit geben, es sei denn, das Individuum ist eine selbstführende, zielsetzende, wählende und selbstbestimmende Einheit.

Welchen Zwecken dienen Emotionen im menschlichen Leben? Sie scheinen das Individuum in der Bewegung in Richtung eines Ziels zu mobilisieren. Es ist interessant, dass die Etymologie des Wortes Emotion auf ein Bewegungsgefühl anspielt: e = out, movere = move. Darin liegt ein Bewegungsgefühl, eine Bewegung von einem Punkt zum anderen oder eine Bewegung in eine Richtung. Manchmal kann diese Bewegung ein Streben

gegen Bewegung sein, still zu stehen oder zu zögern. Manchmal kann es eine rückläufige Bewegung sein.

Adler stellt das Individuum in sein soziales Umfeld, ohne das das Individuum eigentlich undenkbar ist. Der Einzelne wird in einem sozialen Bereich geboren, entwickelt und reift. Der Sinn oder die Richtung dieses sozialen Feldes, das sich wie eine allgegenwärtige soziale Schwerkraft verhält, ist Adlers Gemeinschaftsgefühl, soziales Interesse, soziales Bewusstsein oder Gemeinschaftsgefühl. Es fällt auf, dass Adler dies als ein Gefühl identifiziert, Gefühl. Das Ziel des Einzelnen wird emotional offenbart und in Aktion ausgedrückt. Dieses Verhalten kann im Extremfall vollständig mit dem sozialen Interesse in Einklang stehen. im anderen Extrem kann es dem sozialen Interesse diametral entgegenwirken. Ersteres könnte als konjunktiv und letzteres als disjunktiv angesehen werden.

Ich glaube, dass es falsch wäre, die Emotionen selbst als konjunktiv oder disjunktiv zu klassifizieren. Sie haben nur Sinn oder Sinn als Teil oder Aspekt der gesamten Bewegung der Person. Es wäre verlockend, Liebe und Bewunderung als Konjunktiv an sich zu sehen, aber was ist mit Liebe und Bewunderung für den Führer und einem gewaltsam verfolgten Ideal der Rassenreinheit? Offensichtlich trug diese Liebe Hass und Aggression in sich. Und wäre es disjunktiv, Ungerechtigkeit und Unterdrückung zu hassen und Kräfte gegen sie zu mobilisieren? Unsere Handlungen, Emotionen und Ziele können nur anhand der „absoluten Wahrheit“ des Gemeinschaftsgefühls bewertet werden.

Emotionen müssen immer in allem vorhanden sein, was der Einzelne tut, auch wenn dies nicht immer offensichtlich ist. Die Emotionen drücken unsere Einschätzung unserer Situation und unsere beabsichtigte Reaktion aus. Als solches können wir erwarten, dass Emotionen besonders dann spürbar werden, wenn der Lebensstil unter dem Druck der Umwelt steht. Eine Person, deren Priorität die Vermeidung von Stress und Versagen ist, reagiert emotional auf drohende Gefahren. Seine Emotionen

werden sein Bewusstsein für seine Gefahr schärfen, sein ganzes Wesen auf den Umgang mit der Situation konzentrieren und alle notwendigen inneren Kräfte zu diesem Zweck mobilisieren. Gleichzeitig wird das Bewusstsein für andere Aspekte der Umwelt geschlossen, die irrelevant erscheinen.

Das Individuum ist eine Einheit von Geist und Körper, und die Emotionen drücken direkt die Verbindung zwischen Geist und Körper aus, als wären sie Gedanken, die im Körper ausgedrückt werden. Dies ist Adlers Organdialekt oder was wir heute Körpersprache nennen würden. Wir sprechen oft davon, dass wir von Erfahrungen bewegt sind. Auch Erinnerungen können diesen Effekt haben. Ein Gedanke kann in seinen körperlichen Wirkungen gefühlt werden. Wir wissen, dass wir mit einer bedeutungsvollen Erfahrung in Kontakt stehen, wenn wir sie in unserem Körper spüren. Dies kann eine Beschleunigung des Pulses, ein Start, nervöse Anspannung und ein gesteigertes Bewusstsein sein. Aber auch eine bedrohliche Erfahrung kann uns kalt werden lassen. Dies kann dazu führen, dass wir das Gefühl haben, keine Kontrolle über unsere Emotionen zu haben, und in gewissem Sinne ist dies wahr. Es ist jedoch sicher, dass wir unsere eigenen Emotionen nur aus dem Bewusstsein heraus verursacht haben. Der Lebensstil und sein übergreifendes Netzwerk von Zielen waren wachsam bei der weitgehend unbewussten Aktivität, unsere Existenz zu sichern. Wir sind nur überrascht, dass wir so schnell und ohne unser bewusstes Eingreifen zu unserer eigenen Verteidigung mobilisiert werden können.

Adler hat einmal gesagt, dass alle Charaktereigenschaften, einschließlich der gesamten Bandbreite möglicher Emotionen, von Beginn unseres Lebens an vorhanden sind und dass der Lebensstil die Auswahl einer Untergruppe davon als die vielversprechendste für die Führung seines Lebens darstellt. In diesem Sinne ist der Lebensstil die mehr oder weniger starre Konzentration der eigenen inneren Kräfte, eine Form von psychischer Sklerose oder Inflexibilität. Dies gilt auch für die Bandbreite der Emotionen des Einzelnen. Adler bemerkte, dass

ein Mensch mit zunehmendem Alter das Gesicht bekommt, das er durch die Emotionen erzeugt hat, die gewöhnlich in seinen Gesichtszügen spielen. Das Misanthropische wird sich auf pessimistische und aggressive Stimmungen konzentrieren, die mit der Zeit verlängerte Emotionen sind. Er wird in solchen Stimmungen verweilen und sein Gesicht und sogar seinen ganzen Körper formen, um sie auszudrücken. Aus diesem Grund können wir, wenn wir ein erfahrener Menschenkenner werden, die Charaktere unserer Mitmenschen lesen. Es erhöht auch die Möglichkeit, dass eine Bewegung in die entgegengesetzte Richtung stattfinden kann: Das Bewusstsein von beispielsweise einer steifen Haltung oder festen Gesichtsausdrücken kann dem Individuum tief verwurzelte Denk- und Haltungsgewohnheiten offenbaren und ihn dazu anregen, darüber nachzudenken, wie er ist produziert sie.

Diese Möglichkeit scheint mir durch Praktiken wie die Alexander-Technik und bestimmte Kampfkünste geboten zu werden. Es ist möglich, sich der Stimmung bewusst zu werden, indem man die eigene Körpersprache liest. Es ist allgemein üblich, dass es möglich ist, Veränderungen im eigenen emotionalen Zustand zu bewirken, indem Veränderungen im eigenen Körper vorgenommen werden, beispielsweise durch Bewegung, Spaziergänge auf dem Land und so weiter. David K Reynolds erzählt, wie er früher beruflich als psychisch krank eingestuft werden musste, um die Behandlung von Patienten in US-amerikanischen psychiatrischen Einrichtungen zu bewerten. Er war in der Lage, sich durch eine Änderung seiner Haltung und körperlichen Haltung in eine so depressive Person zu verwandeln, dass er als echter Fall in diese Einrichtungen aufgenommen wurde und eine professionelle Beurteilung bestand. Wie er erzählt, war er tatsächlich ein echter Fall und musste am Ende der Übung im entgegengesetzten Sinne auf sich selbst einwirken, um wieder der wahre David K Reynolds zu werden.

Natürlich spielen Emotionen bei Adlerian und allen anderen Beratungen und Psychotherapien eine sehr große Rolle, da sie

immer präsent sein müssen. Der dreikursische Erkennungsreflex selbst ist der emotionale Ruck, den der Klient empfindet, wenn eine tiefe Wahrheit über sich selbst in seinem inneren Kern gefühlt wird. Die emotionale Reaktion zeigt, was wirklich gefühlt wird. Wir wissen, dass wir mit der Seele des Kunden in Kontakt sind, wenn wir die Emotionen des Kunden spüren können. Indem sie ihre frühen Erinnerungen und andere wichtige materielle Kunden erzählen, offenbaren sie stets ihre emotionalen Einstellungen, die ihre private Logik, ihre voreingenommenen Wahrnehmungen und ihre Wertesysteme betonen. Darüber hinaus spürt der Klient dies auch: Er erkennt durch seine eigene Reaktion auf das, was er sagt, dass diese Dinge für ihn eine besondere Bedeutung haben. Und indem wir einen Klienten bitten, eine frühe Erinnerung noch einmal zu erzählen, können wir den Klienten dazu bringen, emotionale Zustände erneut zu betrachten. Ein bestimmter Klient von mir verstand nicht, wie sehr er seine Kindheitsbehandlung durch seine Mutter ablehnte, bis bestimmte Ereignisse und Situationen auf diese Weise erneut aufgegriffen wurden. Als er diesen Groll wieder spürte, musste er anerkennen, dass dieses Gefühl seit seiner Kindheit sein ganzes Leben lang bei ihm war. Adler spricht von der Aufgabe der Psychotherapie, dem Klienten zu ermöglichen, die lebendige Wahrheit zu fühlen. Diese Wahrheit kann niemals nur eine Idee sein. Es ist nur eine Wahrheit, wenn es gefühlt wird.

Manchmal beschreiben wir Psychotherapie und Beratung als das Heilmittel des Sprechens, als wäre es nur ein rationaler Dialog. Der gesamte Prozess ist von Emotionen durchdrungen und vermittelt. Es ist die Emotion, die die gemeinsame Aktivität von Klient und Therapeut verbindet. Es ist die Emotion, die die Übertragung des Klienten und die Gegenübertragung des Therapeuten untermauert.

Jedes bedeutende Ereignis in der Psychotherapie ist ein emotionales Ereignis. Die Beziehung zwischen Therapeut und Klient beruht, wenn sie erfolgreich ist, auf emotionalen Bindungen von Vertrauen und Akzeptanz.

Adler sagte auch, dass Gefühle keine Argumente sind. Klienten und Menschen im Allgemeinen, die sich von der Verantwortung für ihr eigenes Handeln befreien müssen, identifizieren ihre Gefühle gerne als unabhängig von ihrem Willen. In Wahrheit sind sie nicht unabhängig von unserem Willen, sondern scheinbar unabhängig von unserer bewussten Kontrolle. Sie erscheinen unserem Bewusstsein als Wolken, die hereingeblasen sind, um unseren inneren Himmel zu verdunkeln. Aber der Geist hat sie hervorgebracht und der Geist kann sie wegblasen, indem er Verantwortung zurücknimmt. Gefühle verblassen. Wenn sie nicht zu verblassen scheinen, liegt es daran, dass wir sie am Leben erhalten und ihr Feuer füttern, weil sie unseren Zwecken entsprechen. Ich denke an einen Klienten, der einen tiefen Groll gegen seine Mutter am Leben erhalten hat, weil dies seine mangelnde Leistung und sein Versagen, zu reifen, gerechtfertigt hat. Es unterstützte sein System von Selbstmitleid und Opferbereitschaft, das ihn von der Verantwortung befreite, seine volle Rolle im Leben zu spielen. Er könnte von der Welt im Allgemeinen besondere Rücksicht nehmen. Erst als er diesen Groll spürte, verstand er seine giftigen Wirkungen. Während er von dieser alten Position weitergeht, wird dieser Klient sichtbar von der Notwendigkeit befreit, die Gefühle von Ressentiments und Selbstmitleid kontinuierlich zu produzieren und zu verstärken.

Kürzlich gab mir eine Klientin eine frühe Erinnerung, die sie an ihre Kindheit erinnerte und nicht auf eine Party gehen wollte, um sich einer möglichen Demütigung der Ablehnung durch andere Kinder zu stellen, die sich unter einem Bett versteckten. Ihre Traurigkeit und ihr Elend waren spürbar. Ein quälendes Gefühl, etwas verpasst zu haben, veranlasste mich, diese frühe Erinnerung eine Woche später erneut zu besuchen und einen tieferen Zweck zu spüren. Der Zweck des Versteckens war es, gefunden, getröstet und geholfen zu werden. Die Klientin lächelte, als sie dies erkannte – und erinnerte sich zusätzlich an ihre kindliche Enttäuschung, als ihr Vater ins Zimmer kam und sie nicht bemerkte!

Der Lebensstil kann als ein Sicherheitssystem betrachtet werden, das die großen Gefahren des Lebens erkennt und die Abwehrmaßnahmen aufstellt, die zur Sicherheit der Person ergriffen werden müssen. Teil dieses Systems ist eine ständige Überwachung des Umfangs, um die Annäherung an die Gefahr zu erkennen. Die Person zeigt dies in den Irritationen, denen sie ausgesetzt ist. Die Person, die einen Kontrollverlust verspürt, muss reagieren, wenn ihr Kontrollgefühl bedroht ist. Die Person, die sich sinnvoll fühlen muss, muss reagieren, wenn ihre Minderwertigkeit gefährdet ist, entlarvt zu werden. Der Genießer muss jegliches Gefühl der Ablehnung oder Nichtakzeptanz abwenden. Die Emotion, die all dem zugrunde liegt, ist eine tiefe existenzielle Angst, die die Person auf ewig wachsam und verletzlich macht. Am anderen Ende des Spektrums steht die Person, die sich in Frieden mit der Welt fühlt, akzeptiert und selbstakzeptant ist und deren grundlegende Emotion der vollen Entwicklung des Gemeinschaftsgefühls am nächsten kommt.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte [hier](#).

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki