

Alfred Adler

# Der Sinn des Lebens

Anaconda

*Der Sinn des Lebens* erschien erstmals 1933  
im Verlag Dr. Rolf Passer, Wien/Leipzig.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten  
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2008 Anaconda Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotiv: »People on Intertwining Day and Night Highways«,

© gettyimages/Todd Davidson

Umschlaggestaltung: Druckfrei. Dagmar Herrmann, Köln

Satz und Layout: Roland Pofertl Print-Design, Köln

Printed in Czech Republic 2008

ISBN 978-3-86647-196-2

[info@anacondaverlag.de](mailto:info@anacondaverlag.de)

# Inhalt

Vorwort .....	7
1. Die Meinung über sich und über die Welt .....	12
2. Psychologische Mittel und Wege zur Erforschung des Lebensstils .....	21
3. Die Aufgaben des Lebens .....	28
4. Das Leib-Seele-Problem .....	46
5. Körperform, Bewegung und Charakter .....	59
6. Der Minderwertigkeitskomplex .....	66
7. Der Überlegenheitskomplex .....	81
8. Typen der Fehlschläge .....	88
9. Die fiktive Welt des Verwöhnten .....	100
10. Was ist wirklich eine Neurose? .....	107
11. Sexuelle Perversionen .....	126
12. Erste Kindheitserinnerungen .....	140
13. Gemeinschaftshindernde Kindheitssituationen und deren Behebung .....	152
14. Tag- und Nachträume .....	169
15. Der Sinn des Lebens .....	189
Anhang: Stellung zum Berater .....	202
Individualpsychologischer Fragebogen .....	211
Namen- und Sachregister .....	217

»Der Mensch weiß viel mehr, als er versteht.«  
*Alfred Adler*

# 1. Die Meinung über sich und über die Welt

Es ist für mich außer Zweifel, daß jeder sich im Leben so verhält, als ob er über seine Kraft und über seine Fähigkeiten eine ganz bestimmte Meinung hätte; ebenso, als ob er über die Schwierigkeit oder Leichtigkeit eines vorliegenden Falles schon bei Beginn seiner Handlung im klaren wäre; kurz, *daß sein Verhalten seiner Meinung entspringt*. Dies kann um so weniger wundernehmen, als wir nicht instande sind, durch unsere Sinne Tatsachen, sondern nur ein subjektives Bild, einen Abglanz der Außenwelt zu empfangen. »*Omnia ad opinionem suspensa sunt.*« Dies Wort Senecas sollte bei psychologischen Untersuchungen nicht vergessen werden. Unsere Meinung von den großen und wichtigen Tatsachen des Lebens hängt von unserem Lebensstil ab. Nur dort, wo wir unmittelbar auf Tatsachen stoßen, die uns einen Widerspruch zu unserer Meinung von ihnen verraten, sind wir geneigt, in unmittelbarer Erfahrung im kleinen unsere Ansicht zu korrigieren und das Gesetz der Kausalität auf uns wirken zu lassen, ohne unsere Meinung vom Leben zu ändern. In der Tat hat es für mich die gleiche Wirkung, ob nun eine Giftschlange sich meinem Fuß nähert, oder ob ich glaube, daß es eine Giftschlange ist. Das verzärtelte Kind verhält sich ganz gleichartig in seiner Angst, ob es sich nun vor Einbrechern fürchtet, sobald die Mutter es verläßt, oder ob wirklich Einbrecher im Hause sind. In jedem Falle bleibt es bei seiner Meinung, daß es ohne die Mutter nicht sein könne, auch wenn es in seiner angsterregenden Annahme widerlegt wird. Der Mann, der an Platzangst leidet und die Straße meidet, weil er Gefühl und Meinung hat, der Boden schwanke unter seinen Füßen, könnte sich in gesunden Tagen nicht anders benehmen, wenn der Boden unter seinen Füßen wirklich schwankte. Der Einbrecher, der der nützlichen Arbeit ausweicht, weil er, unvorbereitet zur Mitarbeit, irrtümlicherweise das Einbrechen leichter findet, könnte die gleiche Abneigung gegen die Arbeit zeigen, wenn sie wirklich schwerer wäre als das Verbrechen. Der Selbstmörder findet, daß der Tod dem, wie er annimmt, hoffnungslosen Leben vorzuziehen ist. Er könnte ähnlich

handeln, wenn das Leben wirklich hoffnungslos wäre. Dem Süchtigen bringt sein Giftstoff Erleichterung, die er höher schätzt als die ehrenhafte Lösung seiner Lebensfragen. Wenn dem wirklich so wäre, er könnte ähnlich handeln. Der homosexuelle Mann findet die Frauen, vor denen er sich fürchtet, nicht anziehend, während ihn der Mann, dessen Eroberung ihm als Triumph erscheint, anlockt. Sie alle gehen jeweils von einer Meinung aus, die, wenn sie richtig wäre, auch ihr Verhalten objektiv richtig erscheinen ließe.

Da ist folgender Fall: Ein 36jähriger Rechtsanwalt hat alle Lust an seinem Beruf verloren. Er hat keinen Erfolg und schreibt dies dem Umstand zu, daß er offenbar auf die wenigen Klienten, die ihn aufsuchen, einen schlechten Eindruck macht. Es fiel ihm auch immer schwer, sich anderen anzuschließen, und besonders Mädchen gegenüber war er stets von großer Scheu befallen. Eine Ehe, die er außerordentlich zögernd, geradezu mit Ablehnung einging, endete nach einem Jahr mit einer Scheidung. Er lebt nun ganz zurückgezogen von der Welt mit seinen Eltern, die größtenteils für ihn sorgen müssen.

Er ist das einzige Kind und war von seiner Mutter in einem unglaublichen Grade verwöhnt worden. Sie war stets um ihn. Es gelang ihr, das Kind und den Vater zu überzeugen, daß ihr Sohn dereinst ein ganz hervorragender Mann sein werde, und der Knabe lebte in der gleichen Erwartung weiter, was durch seine glänzenden Erfolge in der Schule bestätigt schien. Kindliche Masturbation gewann, wie bei den meisten verwöhnten Kindern, die sich keinen Wunsch versagen können, eine unheimliche Macht über ihn und machte ihn frühzeitig zum Gespött der Mädchen in der Schule, die seinen heimlichen Fehler entdeckt hatten. Er zog sich von ihnen ganz zurück. In seiner Isolierung gab er sich den triumphalsten Phantasien über Liebe und Ehe hin, fühlte sich aber nur zu seiner Mutter hingezogen, die er völlig beherrschte und auf die er lange Zeit auch seine sexuellen Wünsche bezog. Daß dieser sogenannte Ödipuskomplex nicht »Grundlage«, sondern ein schlechtes Kunstprodukt verzärtelter Mütter ist, deutlicher zutage tretend, wenn der Knabe oder