

ICHIRO KISHIMI
FUMITAKE KOGA

DU
BIST
GENUG

rcwohlIt
e-BOOK

Vom Mut,
glücklich
zu sein





Ichiro Kishimi • Fumitake Koga

Du bist genug

Vom Mut, glücklich zu sein

Aus dem Englischen von Renate Graßstat

Über dieses Buch

«*Die wahre Herausforderung besteht darin, den Mut zu haben, immer weiterzugehen.*»

Sie haben den ersten Schritt gemacht. Das war ein großer Schritt. Nun haben Sie allerdings nicht nur den Mut verloren und sind stehengeblieben, sondern versuchen auch noch umzukehren. Wissen Sie warum? Wie lässt sich die Liebe im Leben finden? Und was ist die größte Wahl, die man treffen muss, um glücklich und zufrieden zu sein?

Die leidenschaftliche Diskussion zwischen einem aufgebrachten jungen Mann und einem weisen Philosophen vermittelt völlig neue Einsichten über sich und das eigene Leben, erzählt von Selbstständigkeit und wahrer Liebe – auch der, zu sich selbst.

«Kluge Lektüre, die dazu anregt, aktiv sein Glück zu schmieden.» *Hamburger Morgenpost über den SPIEGEL-Bestseller «Du musst nicht von allen gemocht werden»*

Vita

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.

Impressum

Die japanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel «SHIAWASE NI NARU YUKI» bei Diamond, Inc., Tokio.

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

Veröffentlicht im Rowohlt Verlag, Hamburg, Januar 2020

Copyright © 2019 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

«SHIAWASE NI NARU YUKI» Copyright © 2016 by Ichiro Kishimi and Fumitake Koga

Redaktion Bernd Jost

Covergestaltung zero-media.net, München

Coverabbildung FinePic®, München

ISBN 978-3-644-00377-4

Schrift Droid Serif Copyright © 2007 by Google Corporation

Schrift Open Sans Copyright © by Steve Matteson, Ascender Corp

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt, jede Verwertung bedarf der Genehmigung des Verlages.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Hinweise des Verlags

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Alle angegebenen Seitenzahlen beziehen sich auf die Printausgabe.

Im Text enthaltene externe Links begründen keine inhaltliche Verantwortung des Verlages, sondern sind allein von dem jeweiligen Dienstanbieter zu verantworten. Der Verlag hat die verlinkten externen Seiten zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung sorgfältig überprüft, mögliche Rechtsverstöße waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Auf spätere Veränderungen besteht keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

www.rowohlt.de

Vorbemerkung der Autoren

Alfred Adler zählte neben Sigmund Freud und Carl Gustav Jung zu den Koryphäen in der Welt der Psychologie – und war doch viele Jahre in Vergessenheit geraten. Im für die griechische Philosophie traditionellen Format des Dialogs zwischen einem jungen Mann und einem Philosophen gibt dieses Buch eine Einführung in das Denken Adlers, von dem es heißt, es sei seiner Zeit um hundert Jahre voraus gewesen.

Die Figuren in diesem Buch sind ein Philosoph, der sich mit der griechischen Philosophie im Zusammenhang mit der Psychologie Adlers beschäftigt, und ein junger Mann, der sein Leben pessimistisch betrachtet. Im vorangegangenen Buch, *Du musst nicht von allen gemocht werden*, befragte der junge Mann den Philosophen eingehend nach seiner Überzeugung, dass «die Menschen sich verändern können. Und nicht nur das: Sie können auch das Glück finden.» Der Philosoph gab ihm folgende Antwort:

«So etwas wie innere Probleme gibt es gar nicht. Alle Probleme entstehen durch zwischenmenschliche Beziehungen.» – «Man darf keine Angst haben, nicht gemocht zu werden. Es bedeutet Freiheit, von anderen nicht gemocht zu werden.» – «Ihnen fehlen nicht die Fähigkeiten.

Ihnen fehlt nur Mut.» – «Es gibt weder die Vergangenheit noch die Zukunft. Es gibt nur ‹hier und jetzt›.»

Der junge Mann widersetzte sich immer wieder diesem Strom radikaler Aussagen. Als er jedoch Adlers Vorstellung eines Gemeinschaftsgefühls kennenlernte, akzeptierte er am Ende die Worte des Philosophen und beschloss, sich zu verändern.

In diesem Band finden wir uns drei Jahre nach diesen Gesprächen wieder. Der junge Mann ist inzwischen Lehrer geworden und möchte die Lehren Adlers in die Praxis umsetzen. So sucht er wieder den Philosophen auf. «Die Psychologie Adlers ist nur ein Haufen leerer Theorien. Sie versuchen, junge Menschen mit den Ideen Adlers in Versuchung zu führen und zu manipulieren. Ich muss mich von solch gefährlichen Theorien lösen.» Das behauptet er. Auf welche Weise sollten wir dem Pfad zum Glück folgen, der im vorangegangenen Buch aufgezeigt wurde? Ist die Lehre Adlers, die sehr idealistisch klingt, wirklich eine Philosophie, die sich auch in die Praxis umsetzen lässt? Und zu welchem Schluss gelangt Adler über die «wichtigste Wahl im Leben»?

Dies ist der Abschluss eines zweiteiligen Werkes, in dem die Essenz Alfred Adlers und seiner Psychologie des Mutes untersucht wird. Bitte finden Sie für sich selbst heraus – zusammen mit dem jungen Mann, der an Adler zweifelte und gegen ihn rebellerte –, welche Art von Mut wir benötigen.

Eröffnung

Es hätte ein unbeschwerter und freundlicher Besuch werden sollen. «Ich hoffe, Sie haben nichts dagegen, wenn ich Sie hier irgendwann einmal wieder besuche. Ja, als unersetzlicher Freund. Und ich werde nichts mehr über das Zerfetzen Ihrer Argumente sagen.» Der junge Mann hatte diese Worte bei seinem Abschied an diesem Tag tatsächlich geäußert. Jetzt waren allerdings drei Jahre vergangen, und er war mit völlig anderen Absichten zum Arbeitszimmer des Philosophen zurückgekommen. Der junge Mann zitterte, weil die Ungeheuerlichkeit dessen, was er vorbringen wollte, wie eine schwere Last auf ihm lag, und er wusste nicht, wo er anfangen sollte.

PHILOSOPH: Nun, erzählen Sie mir, was los ist?

JUNGER MANN: Sie wollen wissen, warum ich wieder hierher zurückgekommen bin? Na ja, leider nicht einfach nur, um mit Ihnen ein bisschen Zeit zu verbringen und eine alte Freundschaft aufzufrischen. Ich bin sicher, Sie haben zu tun, und auch ich bin nicht in der Situation, dass ich viel Zeit für solche Dinge hätte. Es ist also etwas Dringendes, das mich hierhergeführt hat.

PHILOSOPH: Ja, natürlich, das wird es wohl sein.

JUNGER MANN: Ich habe über alles nachgegrübelt. Ich habe mir sehr viele Gedanken gemacht und war ganz davon besessen und habe alles komplett durchdacht. Dabei bin ich zu einem schwerwiegenden Entschluss gelangt und habe mich

entschieden, hierherzukommen und Ihnen das mitzuteilen. Ich weiß, Sie haben viel zu tun, also schenken Sie mir nur für diesen einen Abend Ihre Zeit. Denn dies wird wahrscheinlich mein letzter Besuch sein.

PHILOSOPH: Was ist passiert?

JUNGER MANN: Können Sie sich das nicht denken? Es ist das Problem, unter dem ich so lange gelitten habe: «Gebe ich Adler auf oder nicht?»

PHILOSOPH: Ah. Ich verstehe.

JUNGER MANN: Ich komme gleich zur Sache: Adlers Vorstellungen sind Unsinn. Einfach nur Unsinn. Ich muss sogar noch weiter gehen und sagen, gefährlicher, sogar schädlicher Unsinn. Wenn Sie selbst natürlich die Freiheit haben zu entscheiden, welchen Ideen Sie anhängen wollen, so möchte ich doch, dass Sie, wenn möglich, ein für alle Mal aufhören, darüber zu reden. Wie ich schon gesagt habe, soll dies heute Abend mein letzter Besuch bei Ihnen sein – in dem Wissen, dass ich mich von Adler verabschieden muss, in Ihrem Beisein und mit diesem Gefühl in meinem Herzen.

PHILOSOPH: Und hat es einen Auslöser dafür gegeben?

JUNGER MANN: Ich werde das der Reihe nach und in aller Ruhe durchgehen. Zuerst einmal: Erinnern Sie sich an diesen Tag vor

drei Jahren, als wir uns das letzte Mal gesehen haben?

PHILOSOPH: Natürlich erinnere ich mich. Es war ein Wintertag, und überall lag glitzernder weißer Schnee.

JUNGER MANN: Ja, genau. Der Abendhimmel hatte ein wundervolles Blau, und es war Vollmond. Von Adlers Ideen beeindruckt, machte ich an jenem Tag einen großen Schritt nach vorn. Ich gab meine Arbeit in der Universitätsbibliothek auf und fand eine Stelle als Lehrer in meiner alten Grundschule. Ich dachte, es wäre schön, eine Art Erziehung in die Praxis umzusetzen, die auf den Lehren Adlers beruht, und sie so vielen Kindern wie möglich nahezubringen.

PHILOSOPH: Ist das nicht eine wundervolle Entscheidung?

JUNGER MANN: Sicher. Ich brannte damals vor Idealismus. Ich konnte doch solche großartigen, weltverändernden Ideen nicht einfach nur für mich behalten. Ich musste sie auch anderen Menschen vermitteln. Doch wem? Da gab es nur eine Schlussfolgerung: Die Erwachsenen, die nicht mehr unberührt und unverdorben sind, brauchen nichts über Adler zu erfahren. Seine Vorstellungen werden sich weiterentwickeln, wenn man sie den Kindern vermittelt, die eine neue Generation aufbauen werden. Das war die Mission, der ich mich verschrieben hatte. Das Feuer in mir brannte lichterloh.

PHILOSOPH: Ich verstehe. Sie können darüber nur in der Vergangenheit sprechen?

JUNGER MANN: So ist es. Das ist jetzt Geschichte. Aber bitte verstehen Sie mich nicht falsch. Ich habe nicht die Hoffnung in meine Schüler verloren. Und auch bei der Erziehung habe ich nicht aufgegeben. Ich habe nur einfach bei Adler die Hoffnung verloren – was bedeutet, ich habe bei Ihnen die Hoffnung verloren.

PHILOSOPH: Und warum?

JUNGER MANN: Nun, darüber sollten Sie einmal nachdenken und sich das selbst fragen! Adlers Vorstellungen sind in der realen Gesellschaft völlig nutzlos, sie sind nur abstrakte, leere Theorien. Vor allem das Erziehungsprinzip, das lautet: «Man darf nicht loben und nicht tadeln.» Und diesem Grundsatz bin ich treu gefolgt, wissen Sie. Ich habe niemanden gelobt und auch niemanden gerügt. Es gab kein Lob für die volle Punktzahl in Tests oder dafür, ordentlich aufgeräumt zu haben. Ich habe niemanden gerügt, der seine Hausaufgaben vergessen hatte oder in der Klasse laut war. Und was, glauben Sie, war das Ergebnis?

PHILOSOPH: Die Klasse war nicht mehr zu bändigen?

JUNGER MANN: Ganz genau. Aber wenn ich jetzt an das alles zurückdenke, war das nur eine natürliche Folge. Es war meine

Schuld, dass ich auf einen so billigen Schwindel hereingefallen bin.

PHILOSOPH: Und was haben Sie dann gemacht?

JUNGER MANN: Für die Schüler, die schlimme Sachen machten, habe ich natürlich den Weg strenger Zurechtweisung gewählt. Ich weiß, Sie werden sich darüber lustig machen und mir sagen, das sei eine dumme Entscheidung gewesen. Aber sehen Sie, ich bin niemand, der sich viel mit Philosophie abgibt und in Tagträumen verliert. Ich bin Pädagoge, ich habe mit realen Situationen zu tun, ich bin für das Leben von Schülern und für ihr Schicksal mit verantwortlich. Denn die Realität vor uns steht nicht still – sie bewegt sich ständig, von einem Moment zum anderen. Man kann sich nicht einfach zurücklehnen und nichts tun!

PHILOSOPH: Und welche Wirkung hat das?

JUNGER MANN: Wenn ich sie weiterhin zurechtweise, wird das natürlich nicht gut sein. Denn sie achten mich nicht mehr – ich bin nur ein Softie für sie. Ehrlich gesagt, manchmal beneide ich sogar die Lehrer vergangener Zeiten, als körperliche Züchtigung noch erlaubt war oder sogar die Regel.

PHILOSOPH: Das ist keine einfache Situation.

JUNGER MANN: Wohl wahr. Nur damit es keine Missverständnisse gibt, möchte ich erwähnen, dass ich mich nicht von meinen Gefühlen überwältigen lasse oder wütend werde. Ich weise nur zurecht, auf eine vernünftige Weise, als letztes Mittel der Erziehung. Man könnte vielleicht sagen, ich verschreibe ein antibiotisches Mittel mit dem Namen «schwerer Tadel».

PHILOSOPH: Und dann dachten Sie, Sie müssten sich von Adler verabschieden?

JUNGER MANN: Na ja, ich habe das nur erzählt, um Ihnen ein klares Beispiel zu geben. Adlers Ideen sind wirklich großartig. Sie erschüttern das eigene Wertesystem und geben einem das Gefühl, als würde sich der bewölkte Himmel über einem lichten; als hätte sich das eigene Leben verändert. Sie scheinen jenseits aller Kritik zu sein, sogar eine universelle Wahrheit. Doch der eigentliche Punkt ist: Sie gelten nur hier, in diesem Arbeitszimmer. Haben Sie erst einmal die Tür geöffnet und sind in die wahre Welt da draußen eingetaucht, dann sind Adlers Vorstellungen einfach zu naiv. Die Argumente, die er vorbringt, sind völlig unbrauchbar und rein idealistisch. Sie haben sich einfach Ihre eigene Welt zurechtgebastelt, die hier in Ihrem Arbeitszimmer Ihren eigenen Zwecken dient, und sich in Tagträumen verloren. Sie wissen überhaupt nichts von der richtigen Welt und den Massen von Menschen, die dort leben!

PHILOSOPH: Ich verstehe ... Und dann?

JUNGER MANN: Eine Erziehung, in der weder gelobt noch getadelt wird? Die die Autonomie befürwortet und die Schüler sich selbst überlässt? Das ist nichts anderes als die Aufgabe der beruflichen Pflichten als Lehrer und Erzieher. Von jetzt an werde ich den Kindern auf eine Weise begegnen, die sich völlig von der Sichtweise Adlers unterscheidet. Es geht mir nicht darum, ob es «richtig» ist oder nicht, denn ich habe keine andere Wahl. Ich werde loben und auch tadeln. Und natürlich werde ich auch hart bestrafen.

PHILOSOPH: Nur zur Klarstellung: Sie werden Ihre Tätigkeit als Pädagoge nicht aufgeben, oder?

JUNGER MANN: Keineswegs. Den Weg des Pädagogen werde ich niemals verlassen. Denn das ist der Weg, den ich gewählt habe. Er ist nicht einfach ein Job für mich, sondern eine Lebensweise.

PHILOSOPH: Es ist sehr beruhigend, das zu hören.

JUNGER MANN: Sie glauben also, das ist nicht Ihr Problem? Wenn ich weiterhin als Pädagoge arbeite, muss ich Adler hier und jetzt aufgeben! Wenn ich das nicht tue, verzichte ich auf meine erzieherische Verantwortung und lasse meine Schüler im Stich. Damit drücke ich sozusagen Ihnen das Messer an die Kehle. Was haben Sie nun dazu zu sagen?

• • •

PHILOSOPH: Erlauben Sie mir zuerst eine Richtigstellung. Sie haben vorhin das Wort «Wahrheit» benutzt. Aber ich stelle Adler nicht als absolute, unveränderliche Wahrheit hin. Man könnte sagen, dass ich so etwas wie ein Rezept für Brillengläser verschreibe. Ich glaube, dass sich das Gesichtsfeld vieler Menschen durch diese Linsen erweitert hat. Auf der anderen Seite gibt es wahrscheinlich auch andere, die meinen, ihre Sicht sei sogar verschwommener geworden als zuvor. Ich habe nicht vor, diesen Menschen die Linsen von Adler aufzuzwingen.

JUNGER MANN: Dann laufen Sie also vor ihnen davon?

PHILOSOPH: Nein. Sehen Sie es einmal so: Keine andere Denkform ist so leicht misszuverstehen und so schwer richtig zu begreifen wie die Psychologie Adlers. Die Mehrheit derjenigen, die behaupten, Adler zu kennen, verstehen seine Lehren falsch. Sie besitzen nicht den Mut, sich einem wirklichen Verständnis anzunähern, und sie versuchen erst gar nicht, auf die Landschaft zu schauen, die sich hinter seinen Gedankengängen entfaltet.

JUNGER MANN: Adler wird missverstanden?

PHILOSOPH: Ja, genau. Wenn jemand mit den Ideen Adlers in Kontakt kommt und sofort sehr tief berührt ist und sagt: «Das Leben ist jetzt einfacher», versteht er Adler grundlegend falsch. Denn wenn man wirklich versteht, was Adler von uns erwartet, ist man wahrscheinlich eher geschockt von der Radikalität.

JUNGER MANN: Sie wollen also sagen, dass auch ich Adler missverstanden habe?

PHILOSOPH: Ja, nach allem, was Sie mir gesagt haben, scheint es mir so. Damit sind Sie jedoch keineswegs allein. Es gibt viele Adlerianer (Psychologen, die nach Adlers Lehren praktizieren), die ihn zu Beginn missverstehen und dann die Verstehensstufen erklimmen. Es scheint mir, als hätten Sie die Leiter noch nicht gefunden, auf der Sie diese Stufen hinaufsteigen können. Ich fand sie auch nicht gleich, als ich jung war.

JUNGER MANN: Hmm. Sie hatten also auch eine Zeit, in der Sie nicht mehr weiterwussten?

PHILOSOPH: Ja, die hatte ich.

JUNGER MANN: Dann möchte ich, dass Sie mir den Weg zeigen. Wo ist diese Leiter des Verstehens, und was ist das eigentlich? Was meinen Sie überhaupt mit «Leiter»? Wo haben Sie sie gefunden?

PHILOSOPH: Ich hatte Glück. Weil ich ein «Hausmann» war und mit der Erziehung eines Kindes beschäftigt, als ich Adler kennenlernte.

JUNGER MANN: Was meinen Sie damit?

PHILOSOPH: Durch mein Kind verstand ich Adler, und mit meinem Kind konnte ich mein Wissen in die Tat umsetzen und auf diese Weise vertiefen. Ich erhielt den sicheren Beweis für seine Lehren.

JUNGER MANN: Und genau das möchte ich von Ihnen wissen! Was haben Sie verstanden? Und was ist das für ein sicherer Beweis, den Sie erhalten haben?

PHILOSOPH: Mit einem Wort: Es war «Liebe».

JUNGER MANN: Was haben Sie gesagt?

PHILOSOPH: Das muss ich sicher nicht wirklich noch einmal wiederholen, oder?

JUNGER MANN: Haha, das ist wirklich lustig! Liebe – das, worüber man nicht zu sprechen braucht? Sie sagen, wenn ich den wahren Adler kennenlernen will, muss ich die Liebe verstehen?

PHILOSOPH: Wenn Sie über dieses Wort lachen können, verstehen Sie es noch nicht wirklich. Die Liebe, die Adler meint, ist die härteste Aufgabe überhaupt – und eine, die den meisten Mut erfordert.

JUNGER MANN: Also bitte! Sie wollen mir jetzt also wie ein Prediger etwas von Nächstenliebe erzählen. Das will ich mir nicht anhören.

PHILOSOPH: Sie haben gerade erklärt, dass Sie im Bereich der Erziehung in einer Sackgasse sind und Adler misstrauen. Und dann beteuern Sie wortreich, dass Sie Adler verurteilen und nicht wollen, dass ich weiter über ihn rede. Was regt Sie denn so auf? Ich nehme an, Sie haben gedacht, die Lehren Adlers wären eine Art Magie. Als könnte man einfach einen Zauberstab schwenken, und kurzerhand würden alle Wünsche wahr. Wenn das so ist, sollten Sie sich wirklich von Adler verabschieden. Sie sollten das falsche Bild von Adler aufgeben, das Sie gehegt haben, und den richtigen Adler kennenlernen.

JUNGER MANN: Nein, das stimmt nicht! Zuerst einmal habe ich nie erwartet, dass Adler ein Zauberer wäre oder irgendetwas in der Art. Und zweitens haben Sie, glaube ich, selbst einmal gesagt: «Jeder kann von diesem Moment an glücklich sein.»

PHILOSOPH: Ja, das habe ich auf jeden Fall gesagt.

JUNGER MANN: Aber sind solche Worte nicht ein klares Beispiel für Zauberei? Sie warnen die Menschen: «Fallen Sie nicht auf dieses Falschgeld herein», und gleichzeitig teilen Sie anderes Falschgeld aus. Ein klassischer Betrügertrick!

PHILOSOPH: Jeder kann von diesem Moment an glücklich sein. Das ist eine unbestreitbare Tatsache, keine Zauberei oder irgendetwas in der Art. Sie können, wie jeder andere auch, Schritte auf das Glück zu unternehmen. Doch das Glück kann man nicht genießen, wenn man bleibt, wo man ist. Man muss

auf dem einmal eingeschlagenen Weg weitergehen. Das muss absolut klar sein!

Sie haben den ersten Schritt gemacht. Das war ein großer Schritt. Nun haben Sie allerdings nicht nur den Mut verloren und sind stehen geblieben, sondern versuchen auch noch umzukehren. Wissen Sie warum?

JUNGER MANN: Sie sagen immer, ich hätte keine Geduld.

PHILOSOPH: Nein. Sie haben die wichtigste Wahl im Leben noch nicht getroffen. Das ist alles.

JUNGER MANN: Die wichtigste Wahl im Leben? Was muss ich denn wählen?

PHILOSOPH: Das habe ich vorhin gesagt. Es ist «Liebe».

JUNGER MANN: Ha! Das soll ich jetzt verstehen? Bitte, versuchen Sie nicht, sich in Abstraktionen zu retten!

PHILOSOPH: Ich meine es ernst. Die Probleme, denen Sie jetzt begegnen, sind alle auf das eine Wort «Liebe» zurückzuführen. Die Probleme, die Sie mit der Erziehung Ihrer Schüler haben und auch das Problem damit, welches Leben Sie führen sollen.

JUNGER MANN: Das lohnt sich doch zu widerlegen. Bevor wir jetzt also in eine ausgewachsene Diskussion einsteigen, möchte ich noch etwas sagen. Ich habe keinen Zweifel daran, dass Sie ein

Sokrates der modernen Zeiten sind. Doch ich beziehe mich dabei nicht auf sein Denken, sondern auf sein Verbrechen.

PHILOSOPH: Sein Verbrechen?

JUNGER MANN: Sehen Sie, offensichtlich wurde Sokrates aufgrund des Verdachts, die Jugend des antiken griechischen Stadtstaates Athen verführt und verdorben zu haben, zum Tode verurteilt, richtig? Er wies seine Anhänger ab, die ihn anflehten, aus dem Gefängnis zu fliehen, trank dann den Becher mit Gift und nahm Abschied von dieser Welt. Das ist interessant, nicht? Wenn Sie mich fragen, sind Sie, der Sie für die Ideen Adlers hier in dieser alten Hauptstadt eintreten, genau desselben Verbrechens schuldig. Anders gesagt: Sie verführen und verderben die naive Jugend mit täuschenden Worten!

PHILOSOPH: Sie wollen sagen, dass Sie von Adler hereingelegt und getäuscht worden sind?

JUNGER MANN: Genau das ist der Grund, warum ich mich entschlossen habe, noch einmal hierherzukommen, um mich von Ihnen zu verabschieden. Ich möchte weitere Opfer verhindern. Philosophisch gesehen, muss ich Ihr Leben auslöschen.

PHILOSOPH: Nun, dann wird es ein langer Abend werden.

JUNGER MANN: Aber lassen Sie uns dies bis zum Tagesanbruch klären. Danach wird es keinen Grund mehr für mich geben, Sie weiterhin zu besuchen. Werde ich die Leiter des Verstehens erklimmen? Oder werde ich diese Leiter zertrümmern und Adler aufgeben, ein für alle Mal? Das Eine oder das Andere; dazwischen gibt es nichts.

PHILOSOPH: Gut. Das wird vielleicht unser letztes Gespräch sein ... Nein, wir werden es wohl zu unserem letzten machen müssen, wie auch immer.

TEIL EINS

Der böse Andere und ich Armer

Nur wenig hatte sich seit dem Besuch des jungen Mannes vor drei Jahren in dem kleinen Arbeitszimmer verändert. Ein halb fertiges Manuskript stapelte sich lose auf dem viel genutzten Schreibtisch. Oben darauf lag – vielleicht, um zu verhindern, dass der Wind die Seiten wegwehte – ein altmodischer Füllfederhalter mit goldener Verzierung. Dem jungen Mann erschien das alles vertraut; es war fast so, als wäre er in seinem eigenen Zimmer. Er bemerkte etliche Bücher, die er auch besaß, darunter auch eines, das er gerade vor einer Woche gelesen hatte. Mit einem wehmütigen Blick auf das Bücherregal, das eine ganze Wand einnahm, gab er einen tiefen Seufzer von sich. *Ich darf mich hier nicht allzu wohlfühlen. Ich muss die Sache voranbringen.*

Ist die Adler'sche Psychologie eine Religion?

JUNGER MANN: Bevor ich mich dazu entschieden habe, Sie heute noch einmal zu besuchen, das heißtt, bevor ich den festen Entschluss fasste, Adler aufzugeben, durchlitt ich tatsächlich Qualen. Sie können sich nicht vorstellen, wie mich das alles belastete – so anziehend waren die Ideen Adlers für mich. Aber es ist auch richtig, dass ich gleichzeitig immer Zweifel hegte. Und diese Zweifel beziehen sich auf den Begriff der «Adler'schen Psychologie» selbst.

PHILOSOPH: Hmm. Was meinen Sie damit?

JUNGER MANN: Wie der Name «Adler'sche Psychologie» zeigt, werden Adlers Ideen als Psychologie betrachtet. Und soweit mir bewusst ist, handelt es sich bei der Psychologie im Wesentlichen um eine Wissenschaft. Wenn es jedoch um die Meinungen geht, die Adler vorstellt, gibt es Aspekte, die mir ausgesprochen unwissenschaftlich vorkommen. Da es sich um einen Forschungsbereich handelt, der sich mit der Psyche beschäftigt, mag es natürlich sein, dass sich nicht alles in mathematischer Form ausdrücken lässt. Aber sehen Sie, das Problem ist, dass Adler, wenn er über die Menschen spricht, «Ideale» miteinbezieht. Er bietet uns dieselben süßlichen

Predigten an wie die Christen, wenn sie von Nächstenliebe sprechen. Und das bringt mich zu meiner ersten Frage: Betrachten Sie die Adler'sche Psychologie als eine Wissenschaft?

PHILOSOPH: Wenn Sie von einer strengen Definition von Wissenschaft ausgehen, also einer Wissenschaft, die falsifizierbar ist, dann ist sie es nicht, nein. Adler deklarierte seine Psychologie als «Wissenschaft», aber als er begann, über sein Konzept des «Gemeinsinns» zu sprechen, wandten sich viele seiner Kollegen von ihm ab. Sie beurteilten es wie Sie: «Solche Dinge sind keine Wissenschaft.»

JUNGER MANN: Richtig. Das ist eine ganz natürliche Reaktion, wenn man an Psychologie als Wissenschaft interessiert ist.

PHILOSOPH: Darüber gibt es immer noch verschiedene Meinungen. Sowohl die Psychoanalyse Freuds als auch die Analytische Psychologie Jungs und die Individualpsychologie Adlers beinhalten Aspekte, die mit einer falsifizierbaren Definition von Wissenschaft in Konflikt geraten. Das lässt sich nicht bestreiten.

JUNGER MANN: Okay, ich verstehe. Ich habe heute mein Notizbuch dabei, ich will das einmal schriftlich festhalten: dass es genau genommen ... keine Wissenschaft ist! Nun zu meiner nächsten Frage: Vor drei Jahren haben Sie Adlers Ideen doch als «eine andere Philosophie» bezeichnet, oder?

PHILOSOPH: Da haben Sie recht, das habe ich. Für mich ist Adlers Psychologie eine Art des Denkens, die der griechischen Philosophie sehr ähnlich ist – und selbst eine Philosophie. Genauso denke ich auch über Adler selbst. Mehr noch als Psychologen betrachte ich ihn als Philosophen. Er ist ein Philosoph, der sein Fachwissen in einem klinischen Rahmen auf die Praxis anwendet. So sehe ich es.

JUNGER MANN: Gut. Hier ist also mein Hauptpunkt. Ich habe intensiv über Adlers Vorstellungen nachgedacht, und ich habe sie wirklich praktiziert, ohne jede Skepsis. Es war eher so, als ob sie mich mit einer fieberhaften Leidenschaft erfüllt hätten, und ich habe mit ganzem Herzen an sie geglaubt. Doch immer wenn ich versucht habe, Adlers Ideen in einem pädagogischen Umfeld anzuwenden, gab es überwältigenden Widerstand – nicht nur vonseiten der Schüler, sondern auch der anderen Lehrer. Wenn man darüber nachdenkt, ist das allerdings verständlich. Denn ich habe ihnen einen pädagogischen Weg vorgestellt, der auf einem Wertesystem beruht, das sich völlig von ihrem unterscheidet, und habe versucht, es dort zum ersten Mal in die Praxis umzusetzen. Und dann habe ich mich zufällig an eine gewisse Gruppe von Menschen erinnert und deren Situation auf meine übertragen. Wissen Sie, wen ich meine?

PHILOSOPH: Nein, weiß ich nicht. Wen meinen Sie?

musst nicht von allen gemocht werden im Jahr 2013 hat sich der Blick auf Adler und sein Denken in Japan spürbar verändert. Vorher musste man, wenn man bei Vorträgen auf Konferenzen oder an Universitäten von Adler sprach, immer beginnen mit: «Vor hundert Jahren gab es einen Denker, der Adler hieß.»

Heute ist es jedoch, wohin ich auch gehe in diesem Land, nicht mehr nötig, ihn auf diese Weise einzuführen. Zudem sind die Fragen, die ich in den Fragerunden erhalte, immer tiefgründig und fundiert. Ich habe den starken Eindruck, dass man nicht mehr zu sagen braucht: «Vor hundert Jahren gab es einen Denker, der Adler hieß», denn: «Adler ist präsent.»

Dieses Gefühl habe ich auch, wenn ich daran denke, dass ***Du musst nicht von allen gemocht werden*** einen Rekord brach und 51 Wochen lang auf Platz eins der Bestsellerliste stand. Es wurde sowohl in Japan als auch in Südkorea über eine Million Mal verkauft und erschien in vielen anderen Sprachen.

Adler ist in Europa und Amerika schon eine ganze Weile bekannt. Für mich, der viele Jahre lang über ihn geforscht hat, liegt etwas tief Berührendes in dem Gedanken, dass er nach einer Zeitspanne von hundert Jahren nun langsam in Asien Anerkennung findet.

Du musst nicht von allen gemocht werden ist ein Buch, das fast wie eine Landkarte über Adlers Psychologie informiert und einen Überblick über seine Vorstellungen gibt. Es ist

eine große Übersichtskarte, die Fumitake Koga und ich im Laufe mehrerer Jahre erstellt haben – in der Absicht, eine maßgebliche Einführung in die Psychologie Adlers zu begründen.

Dieses Buch, *Du bist genug*, soll dagegen eine Art Kompass sein, mit dem Sie Adlers Ideen tatsächlich in die Praxis umsetzen und ein glückliches Leben führen können. Es kann außerdem als eine Zusammenstellung von Verhaltensempfehlungen betrachtet werden, die zeigen, wie man sich auf die im ersten Buch dargestellten Ziele zubewegen kann.

Adler wurde als Denker viele Jahre lang häufig missverstanden.

Besonders was seinen Ansatz der «Ermutigung» betrifft, so wurde dieser bei unzähligen Gelegenheiten ins Feld geführt – oder sogar missbraucht – für Zwecke, die von seiner ursprünglichen Absicht meilenweit entfernt waren. Er wurde etwa benutzt, um bei der Kindererziehung und in der Schule Menschen zu kontrollieren und zu manipulieren, aber auch zum Beispiel im Rahmen der Personalentwicklung von Unternehmen zweckentfremdet. Dies mag damit zu tun haben, dass Adler, verglichen mit anderen Psychologen seiner Zeit, sich leidenschaftlich mit «Erziehung» auseinandersetzte. Nachdem er sich während seines Studiums sehr für den Sozialismus interessiert hatte, verlor er nach dem Ersten Weltkrieg und der Erfahrung der Umstände der Russischen Revolution die Hoffnung, die er in

den Marxismus gesetzt hatte. In der Folge suchte er die Menschheit nicht durch politische Erneuerungen, sondern durch Reformen auf dem Gebiet der Erziehung zu befreien. Einer der größten Erfolge Adlers war die Errichtung zahlreicher Institute für Erziehungshilfe, der weltweit ersten in öffentlichen Schulen, unter der Schirmherrschaft der Stadt Wien.

Zudem nutzte er diese Institute nicht nur zur Arbeit mit Kindern und ihren Eltern, sondern auch zur Weiterbildung für Lehrer, Ärzte und Therapeuten. Im Grunde hat sich seine Psychologie von dort aus verbreitet, von ihren Anfängen in der Schule bis in die ganze Welt.

Adler betrachtete Erziehung nicht auf der Ebene der Verbesserung der schulischen Leistungen oder der Sozialisierung von Problemkindern. Sie bedeutete für ihn das Vorankommen der Menschheit und die Veränderung der Zukunft. *Das* machte für ihn Erziehung aus. Er geht sogar so weit zu sagen: «Der Lehrer formt das Denken der Kinder und hat damit die Zukunft der Menschheit in der Hand.»

Stellte Adler nun nur an die Menschen im Lehrerberuf solche Erwartungen?

Nein, so war es nicht. Wie aus seiner Charakterisierung der Therapie als «Um-Erziehung» deutlich wird, waren für Adler alle Menschen in einer Gemeinschaft mit der Erziehung befasst, und auch alle Menschen erhielten eine Erziehung. Auch ich, der ich Adler zuerst durch die

Kindererziehung begegnet bin, habe tatsächlich sehr viel «Menschenkenntnis» von Kindern erlangt. Natürlich muss man selbst auch gleichzeitig Lehrer und Lernender sein. Über seine Psychologie sagte Adler: «Einen Menschen zu verstehen ist nicht leicht. Von allen Formen der Psychologie ist die Individualpsychologie wahrscheinlich diejenige, die am schwierigsten zu erlernen und zu praktizieren ist.»

Man kann nichts verändern, indem man Adler nur studiert.

Man wird keinerlei Fortschritte machen, wenn man über seine Psychologie nur theoretische Kenntnisse hat.

Und obwohl man vielleicht seinen Mut

zusammengenommen und den ersten Schritt gemacht hat, reicht es nicht, wenn man hier stehen bleibt. Gehen Sie auch den nächsten und dann immer wieder den nächsten Schritt. Diese Summierung endlos vieler einzelner Schritte ist das, was wir «seinen Weg machen» nennen.

Welchen Weg wollen Sie nun, mit Karte und Kompass in der Hand, einschlagen? Oder werden Sie dort bleiben, wo Sie sind? Wenn dieses Buch dazu beitragen kann, den Mut, glücklich zu sein – «genug zu sein» –, zu erlangen, wäre das für mich die größte Freude.

ICHIRO KISHIMI