

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie



IP-Forum 2021 online

Inhalt

Heft 116

- Gefühle, Gesellschaft & Grenzen
- Lachen & Lebensfreude
- Sprechen & Selbsterfahrung
- Persönlichkeit & Partnerschaft
- Familienkompetenz & Fehlertoleranz
- Stress ade & Schönerer Welt
- Ausbildung Familienrat-Training

Die richtige Antwort gibt es nicht



Zivit Abramson:
„Adlerianische Selbsterfahrung“
 vorgestellt von Tamara Büttner

Zivit Abramson ist als „Koryphäe in der Individualpsychologie“ bekannt. Direkt aus Tel Aviv ist sie zu sehen, wodurch das Forum ein internationales Flair bekommt. Sich selbst und die eigene Persönlichkeit kennenzulernen, dies ist das Ziel. Zivit erklärt, wie wir unsere Persönlichkeit in der frühen Kindheit gestalten: Ein Kind kommt auf die Welt und schaut sich um. Bestimmte Dinge in der Familie sind ihm wichtiger als andere. Es nimmt die Reaktionen auf sein Verhalten wahr und entwickelt dadurch Ideen über diese Welt. Diese Ideen nennt Alfred Adler den Lebensstil. Die Familie, in der das Kind lebt, ist die Welt! Im Lebensstil sind die Richtlinien festgehalten in Bezug auf „wie soll ich mich verhalten?“, „wie sind die Menschen?“ und „wodurch fühle ich mich geliebt und bedeutend?“. Das alles sind subjektive Ideen des Kindes, der unbewusste Lebensstil. Durch Selbsterfahrung lernen wir die eigenen Ideen kennen.

Die Antwort ist „Nein“

In virtuellen Kleingruppen tauschen sich die Teilnehmer:innen über diese fiktiven Szenen aus:

1. *Ich bitte um oder wünsche mir etwas und bekomme ein „Nein!“ zur Antwort*
2. *Etwas sehr Wichtiges ist kaputtgegangen. Ich benötige es noch heute, doch am Telefon antwortet der Handwerker: „Ich komme morgen, aber ich weiß nicht, wann!“*

Wir reflektieren: Was passiert da jeweils bei mir? – und schauen auf drei Ebenen: Gedanken, Gefühle, Verhalten. Im Plenum äußert sich Zivit zu typischen Antworten und gibt Einblick in die IP-Analyse. Hier eine Auswahl:

„Ich diskutiere und argumentiere sofort darüber, dass es so, wie ich es haben will, doch logisch ist.“

- Diese Reaktion bedeutet, dass meine Erwartung ist, dass Dinge nach Logik laufen müssen. Dies stimmt natürlich nicht. Beziehungen zwischen Menschen laufen nicht nach Logik.

„Ich manipuliere, damit ich bekomme, was ich will. Ich akzeptiere kein Nein!“

- Die Option, das „Nein“ zu akzeptieren, gibt es nicht.

Auf ein „Nein“ könnte die Reaktion sein, dass ich es trotzdem mache. Wenn ich etwas will, dann soll es sein!

„Ich bekomme einen Wutanfall! Ich schreie oder schimpfe den anderen an.“

- Das heißt, ich erlaube nicht, dass man „Nein“ sagt. Es muss so sein, wie ich es will!

„Ich weine.“

- Weinen ist eine wunderbare Methode, um zu bekommen, was ich will. Wenn ich nicht bekomme, was ich will, dann leide ich. Durch das Weinen bekommen die Menschen Schuldgefühle und machen es vielleicht dann so, wie ich es will.

„Ich sage nichts.“

- Bei einem „Nein“ sage ich nichts – aber ich vergesse es nie! Diese Reaktion zeigt, dass es sehr bedeutend ist! Es gibt also in meinem Lebensstil die Idee, dass es so laufen muss, wie ich es erwarte.

Immer oder gar nicht

Zivit betont, dass es bei all diesen Überlegungen nie um richtig oder falsch geht! Schließlich stellt sie noch zwei extreme Lebensstil-Varianten vor:

„Damit ich einen Platz bei den Menschen habe, muss mein Leben immer unter meiner Kontrolle sein!“

- Gefühle wie Wut, Angst und starke Hilflosigkeit spielen bei Situationen wie diesen mit hinein. Hand aufs Herz, wer denkt dabei nicht: „Das geht gar nicht!“? Wer darauf mit Diskussionen, Manipulation, einem Wutanfall oder Weinen reagiert, versucht, das Geschehen zu seinen Bedingungen zu verändern.

„Ich kann nichts dafür. Es passiert eben. Ich habe keine Möglichkeiten.“

- Damit übernimmt man wenig Verantwortung für sein Leben. „Es“ ist passiert, ich kann da nichts machen. Diese Menschen fühlen sich in diesen Szenen eher machtlos und unwichtig. Sie glauben nicht an die Chance, eigene Wünsche erfüllt zu bekommen. Sie versuchen es erst gar nicht und nehmen hin, wie es kommt. Durch diese extremen Beispiele können wir uns gut orientieren und uns die Frage stellen: Wie lebe ich mein Leben? Lasse ich mein Leben „passieren“ oder nehme ich es selbst in die Hand?

Es waren bereichernde anderthalb Stunden mit Zivit. Ihr Knowhow ist sagenhaft und ihre gleichwertige, annehmende Art im Umgang mit Menschen begeistern mich immer wieder aufs Neue! Danke, Zivit.

 Weitere Infos & Kontakt: zivitabramson@hotmail.com

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Dr. Julia Strohmmer

14, rue de Rollingen / L-7475 Schoos / Tel.: + 35(0)2 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Sorgen – Ängste – Nöte

Redaktionsschluss: 15. August 2021

AnsprechpartnerInnen

Julia Strohmmer

Tel.: +35(0)2 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Kontaktperson für das Familienrat-Training

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de

Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Anja Heine

Tel.: +49(0)351-32 95 02 09 / e-mail: a.heine@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de

Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.