

## **Der Individualpsychologe Alfred Adler schrieb 1908 seiner ältesten Tochter Valentine zu ihrem elften Geburtstag folgenden Brief:**

Meine süße, gute, kleine Vali,

Du weißt schon, dass Du erwachsen bist, und Du hast eine ziemlich gute Idee davon, wie das Leben ist. Da ist vielleicht eine Sache, die Du noch nicht weißt, oder, um mich klarer auszudrücken, über die Du nicht nachdenkst, wie viele andere auch nicht über das nachdenken, was sie schon wissen. Früher war ich genau so, und vielleicht kam ich etwas zu spät zu dieser Erkenntnis.

Es ist wirklich einfach zu verstehen: Das Leben ist voller Schwierigkeiten, die immer wieder auftauchen, sodass wir, aus nur einer Perspektive auf unsere Existenz blickend, meinen, dauernd gegen Schwierigkeiten und Hindernisse zu kämpfen. Aus anderer Perspektive sieht das Leben wieder anders aus – als sei eine Person immer glücklich und eine andere immer unglücklich. Dieses Glück hängt jedoch in der Hauptsache von dem Blickwinkel ab, den wir uns zu eigen machen, und immer von dem Ziel, das wir uns setzen. Ist dieses Ziel zu hoch angesetzt oder gar unerreichbar, dann kommt es natürlich stets aufs Neue zu Rückschlägen und Enttäuschungen. Es macht das Unglück dieser Menschen aus, dass sie sehr oft nicht einmal um die Existenz eines zu hoch angesetzten Zieles wissen. Beobachtet man sie jedoch, kann man es leicht aus ihrer ewigen Unzufriedenheit und Humorlosigkeit erraten.

Allerdings können die Dinge für sie leichter erträglich werden, wenn sie den Zusammenhang verstehen und wenn sie anerkennen können, dass nur eine Sache fehlt, um glücklich und heiter zu sein: Sie müssen aufhören, ihr altes Ziel zu ernst zu nehmen. Die verbleibenden Lebensschwierigkeiten sind wertvoll und dienen dazu, unsere Standhaftigkeit im Überwinden von Schwierigkeiten zu beweisen, oder, falls sie unüberwindlich sind, zu lernen, sie zu ertragen. [...]

Wir alle, Männer wie Frauen, geben die Schuld für unsere Fehler gerne den anderen oder den widrigen Umständen, also Fakten, die nicht zu ändern sind. Nur ungern erinnern wir uns daran, dass jedermann von Sorgen und Schwierigkeiten geplagt ist und dass sie nur eine Lösung zulassen: nämlich selbst stärker zu werden, indem wir die Probleme überwinden und sie nicht fürchten, auch wenn sie unabänderlich sind.

Ich habe gelernt, das Leben auf diese Weise zu betrachten. Vielleicht hast Du denselben Standpunkt erreicht. Wenn nicht, dann versuche nur einmal, von dieser vorteilhaften Warte aus auf Dein Leben zu schauen. Ich glaube, diese Einsicht ist das Beste, was ich besitze, und daher das beste Geschenk, das ich Dir zum Geburtstag machen kann, meine kleine, liebe Vali.

Vor Jahren schrieb ich Dir einmal [...], dass Du mir nur Freude gebracht hast und im Geist immer bei mir warst. Wenn es dich erfreut, dann lass mich sagen, dass ich die Worte heute wiederholen kann, wie immer in der Vergangenheit. Auch heute bin ich im Geiste mit Dir und lebe in deinem Glück.

Dein dich liebender alter Vater grüßt und küsst dich.

*Aus: Alexander Kluy, Alfred Adler, München 2019, S. 66 f.*