

Geleitwort

Eine amerikanische Forschergruppe hat aggressive und gewalttätige Kinder und Jugendliche untersucht. Sie beobachteten, dass viele dieser Kinder einem „feindseligen Wahrnehmungsfehler“ unterliegen. Das heißt, dass sie schon von vornherein erwarten, von ihrer Umgebung negativ oder böswillig behandelt zu werden. So sind sie häufig geradezu auf der Suche nach möglicherweise feindlich gemeinten sozialen Signalen. Sie neigen in viel höherem Maß als andere Kinder dazu, dem neutralen Verhalten eines Gegenübers eine feindselige Absicht zu unterstellen, ja sie nehmen oft sogar ein freundliches Kontaktangebot als möglichen Angriff wahr – ein freundliches Lächeln wird etwa als „blödes Grinsen“ interpretiert usw. Oft reagieren sie dann mit einem Gegenangriff, einem „Präventivschlag“. Natürlich zeigt das so angegriffenen Gegenüber sich nun nicht mehr freundlich, sondern ebenfalls eher feindlich und so bestätigt sich der Wahrnehmungsfehler von selbst. Wenn Kinder oder Jugendliche längere Zeit unter den beschriebenen Bedingungen leben, sammeln sie Erfahrungen, auch die Erfahrung, dass sie sich gewaltsam durchsetzen können. Nun kann es passieren, dass sie beginnen, die Menschen in ihrer Umgebung danach zu betrachten, ob diese möglicherweise für sie gefährlich werden können oder ob sie ein mögliches Opfer vor sich haben, an dem sie ihr wackelndes Selbstwertgefühl wieder aufrichten können. So gibt sich die Gewalttätigkeit von selbst weiter und durch diese Mechanismen werden Teufelskreise der Gewalt stabilisiert.

Das Buch von Michael Heilemann und Gabriele Fischwasser-von Proeck zeigt auf, dass diese Teufelskreise besonders unter bestimmten Randbedingungen entstehen können, nämlich in einer Kultur der Entwertung und Abwertung des anderen. Aggression und Gewalt ist sozusagen die Verlängerung dieser Kultur. Um dagegen anzugehen, braucht es daher nicht nur Mittel, ein gewalttätiges Kind zu stoppen, sondern es braucht eine Veränderung der Rahmenbedingungen. In diesem Buch wird eine Kultur des Lobens vorgeschlagen. Je deutlicher wir einander Anerkennung und Wertschätzung geben, je deutlicher wir lernen, einander positive, nicht misszuverstehende Signale zu übermitteln, desto weniger wird ein feindseliger Wahrnehmungsfehler auftreten und die Chancen steigen, dass Teufelskreise sich auflösen. Das Zauberwort dabei heißt „Ich-Optimierung“ oder, noch einprägsamer: „Ich-Führerschein“. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, damit zu beginnen, seine eigene Persönlichkeit zu entwickeln und auszubauen – und so vielleicht langsam aber doch sicher die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass ihm oder ihr konstruktive Möglichkeiten der Konfliktlösung zur Verfügung stehen als die Sprache der Ge-

walt. Die Botschaft ist sehr klar: Du hast mit etwas Glück 80 Jahre, um Dein Leben zu gestalten. Nimm es in die Hand und mache etwas daraus. Ich wünsche diesem engagierten und facettenreichen Buch viele Leser, die von der reichen Erfahrung der beiden Autoren profitieren.

Arist von Schlippe

Einstimmung

Wer kennt sie nicht, die Einwand-Scouts, die Bedenken-Träger, die Menschen, die überall ein Haar in der Suppe finden? Du hast eine gute Idee, Du sprichst sie spontan aus – sofort kommt das große ABER. Sind diese Menschen nur geboren, um Deine Gedanken zu killen? Sind sie geboren, um Deine Anfangseuphorie und Deine Erstmotivation in den Staub zu treten? Was treibt sie? Geht es ihnen nur gut, wenn sie Dir in die Parade fahren und Dir von hinten die Beine wegtreten? Sie reißen Dir das Herz heraus und Du kannst noch nicht einmal protestieren, denn es ist NORMAL.

Das ganz normale alltägliche Verhalten in der **Kritik-Kultur**. Wir wissen, dass es kommt, wir erwarten es quasi, wir nehmen es hin, wir protestieren nicht mehr. Wir sind schon als kleines Mädchen oder als kleiner Junge damit groß geworden: „Glaubst Du, Du bist die Einzige, die das kann? Glaubst du, die anderen sind nicht genauso gut wie du? Du glaubst wohl, du bist etwas Besonderes?“ Alles Sätze und Parolen, die uns eigentlich töten, die uns letztlich dazu bringen, unsere „Persönliche Reichweite“ **selbst zu beschränken**:

- „Man muss ja nicht gleich sagen was man denkt ...
- Ich bin ja hier nicht allein für alles verantwortlich ...
- Es ist besser, wenn man sich erst einmal ein klein wenig zurückhält ...
- Wer hoch steigt, der tief fällt ...
- Eigenlob stinkt ...
- Jeder hat noch seinen Meister gefunden ...“

Ich-Optimierung in der Lobkultur bedeutet:

Ich und nur ich allein bin für das Ambiente **in** meiner Person und **um** meine Person **herum** verantwortlich.

Anders ausgedrückt: Jeder Mensch muss sich entscheiden: Bin ich jetzt hier und heute ein Bestrafer oder bin ich ein Belohner für meine Mitwelt? Jeder kann sich immerzu entscheiden – keiner ist festgelegt, weiterhin ein bis zum Äußersten kleinkariierter Einwand-Scout zu sein.

Das Geheimnis der Reichen und Superreichen lautet: Wir coachen und unterstützen unsere Brut zu 100 Prozent. Wir loben mit Worten und wir säugen mit Fachkompetenz – aber alles unter dem Mantel der Bescheidenheit. Diese vornehme

Zurückhaltung ist der äußere Schein – das gierige Total-Coaching ist die sozialisationstechnische Wirklichkeit. Nur: Die Ausbeutbarkeit der Vasallen darf nicht verloren gehen. Sie dürfen hiervon nichts erfahren. Dies muss hinter den Schlossmauern und in den Vorstandsvillen erfolgen. Lobkultur ist die revolutionäre Erziehungswirklichkeit für jedes Kind: Für Millionen Kinder, die sonst der feinen Anpassungsbotschaft des Ausbeuters (des Patrons) weiter aufsitzen würden...

Steig **jetzt** ein – lass es Dir nicht gefallen. Du hast nur 80 Jahre um **Dein Ich** zu verwalten: Jede Minute, die ein Einwand-Scout Deine Handlungsmotivation kilt, bedeutet eine verlorene Stunde. Er hat nicht das Recht dazu. Deine Mutter hat Dich nicht dafür geboren, dass Du es zulässt ...

Was werden wir hier vorfinden? Zuerst wird **ein Bild vom Ich** entworfen (Kapitel 1), das dann im Kapitel 4 (Der Mensch macht sich die Wissenschaft untertan – nicht der Mensch ist Beute der Forscher) und dann abschließend in Kapitel 8 abgerundet wird: Für meinen Ich-Auftrag gibt es definitiv keinen Ersatzspieler. Das **Surrounding**, das soziale Umfeld und eben die Veränderung des „Trainingsgeländes für das Ich“ in den einzelnen Epochen wird in Kapitel 2 dargestellt: Wir leben jetzt im Zeitalter der Aufmerksamkeit und müssen zusehen, dass wir genügend Beachtung finden und wir nicht so schnell „weggezappt“ werden. In Kapitel 3 lassen wir uns von der **Lobkultur** verführen: Wenn ich **deinen** Geniepunkt suche und finde und ihn anbete, werde **ich** glücklich.

Die Lobkultur als Veredelung von „**Globalisierungschancen**“ (Kapitel 7) wird noch von einem speziellen Anliegen dieser „**Handlungsanweisung für ein friedliches Ich**“ ergänzt:

Konfrontationsarbeit und **Wachstumstraining** im **Anti-Aggressivitäts-Training** und spezielle Chancenauslotung für die Emanzipation des Gewalttäters (Schlägers) von seiner Zerstörungssucht (im Kapitel 6) dienen zur Abrundung der Mission: Ackern statt jammern, nachsetzen statt resignieren, danken statt um Geschenke bitten, loben statt strafen und optimieren statt versanden:

*„Uns gehört nur die Stunde.
Und eine Stunde,
wenn sie glücklich ist,
ist viel“*

(Theodor Fontane)

Es ist die erste Stunde nach dem allmorgendlichen Aufwachen, die die Geschichte des Ichs maßgeblich bestimmt ...

1. Der Mensch als Architekt seines Ichs

Das eigene Ich erkennen, um es zu optimieren: Keiner der Aufträge, die je ein Mensch erhalten hat, ist wichtiger – und kein Auftrag kann schwerer auf andere delegiert werden. Der Mensch als Architekt und als lebenslanger Verwalter seines Ichs: Die Regeln der Ich-Optimierung als lebenslanges Sollbuch und die Lobkultur als Ambiente dass der Mensch sich um sich herum als konkret sinnlich wahrnehmende soziale Umgebung jeden Tag wieder neu erschaffen kann und muss, damit er seinen Ich-Auftrag einlösen kann: Dieser Job liegt in unserer Hand. Kein Mensch sucht sich den Ort aus, in den er hineingeboren wird, kein Mensch sucht sich die Eltern aus, kein Mensch sucht sich die Kultur aus, kein Mensch sucht sich die Zeitepoche aus und kein Mensch kann am Anfang seines Lebens steuernd auf die Bedingungen Einfluss nehmen, die ihn prägen. Ich-Optimierung geht immer von einem Statusquo, vom Istprofil, von der Ausgangslage, von der Lebensplattform, die ich dann erkennen, beschreiben und bewerten kann, wenn ich „bewusstseinsfähig“ bin, aus: Mit dieser Phase startet mein Job für mich:

*„Die Menschen machen ihre Geschichte nicht freiwillig,
aber sie machen sie selbst!“*

(Rosa Luxemburg)

Dein Leben bekommst du geschenkt – die Ausgestaltung obliegt dir, du bist **dein Verwalter**. Es gibt kein noch so herbes Handicap, keine noch so „unwirkliche Kriegslandschaft“ in die ein Mensch hineingeboren wird und die er dann als „Ausrede“ für seinen Trainingsverzicht, seine Resignation und für seine Anstrengungsbehinderung in bezug auf eigene Kompetenzen wählen könnte: Die mit dem größten Nachteil sind oftmals – gerade in dem Bereich, wo sie den Nachteil haben – die Genialsten von uns. Als Architekt des eigenen Ichs muss der Mensch sich entscheiden: Suche ich die Gründe für meine Wirksamkeit (oder eben auch für meine **fehlende Wirksamkeit**) eher in äußeren Erklärungsmuster, wie Glück und Zufall oder komme ich immer wieder auf mich zurück: Auf meine Begabung und auf meine Willenskraft? Diese sogenannte „internale Attribuierung“ bietet die Chance, meine Ressourcen nicht nur wahr zu nehmen, sondern sie auch täglich auszubauen. Raum ist auch in der kleinsten Hütte. Kreativität und Genialität ergeben sich nicht

ohne weiteres aus „Gedankenblitzen“ des Ich-Verwalters“: Sie hängen mit täglicher Wiederholung, täglicher Routine und täglicher Arbeit an sich selbst zusammen. **Ich** muss Entscheidungen treffen, worauf ich bei mir stolz sein will und welche Kompetenzen in meinem Ich oberste Priorität haben.

Ich-Optimierung ist ein emanzipatorischer Versuch, dass der Mensch bei sich selbst ankommt und während seiner „**Verweildauer**“ auf der Erde einen Plan hat, wie er **aus eigener Kraft** sein Ich „als Werkstück“ moduliert.. Der Charme dieser Dialektik zwischen Ich-Optimierung und Lobkultur (zu der ich mich auch jeden Tag neu überreden muss) ist die Grundlage von wirklicher Autonomie und Emanzipation von den Parolen des Patrons: „Du musst; du solltest; es wäre doch schön für dich, wenn ...“. Der Architekt lässt sich nicht so ohne weiteres beirren. An seinem Reißbrett entwirft er einen Plan, er checkt die (Energie-) Kosten, er beauftragt das Bauunternehmen (die Trainer) und er kontrolliert die Baufortschritte: Eigentlich ein schöner Beruf ...?

Welche Rolle spielt die Wissenschaft? Forschung von Außen – Forschung für Innen: **Noch** ein erheblicher Widerspruch! Forschung von Außen erkundet die Persönlichkeit des Menschen, fragt nach dem Zustandekommen von Charakteren (kulturelle Einflüsse, familienspezifische Einflüsse, ernährungsphysiologische Einflüsse) oder auch nach den Persönlichkeitsfaktoren, die die Einstellungen, das Empfinden, das Denken und letztlich das Verhalten des Menschen beschreibbar aber auch vorhersagbar (manipulierbar, kontrollierbar) machen. Forschung von Außen versucht auch, über Beobachtung und Befragung Vorhersagen über konkretes, aktuelles Verhalten von Menschen in bestimmten Situationen abzusichern. Oftmals ist „Forschung von Außen“ umständlich und hängt der aktuellen Wirklichkeit (gerade in der turbobeschleunigten Globalisierung) hinterher: Umständliche Studien und Zusammenfassung dieser umständlichen Studien (Metastudien) werden eher einem kleinen Kreis von Wissenschaftlern und Forschern zugänglich gemacht, die ihrerseits „geil darauf sind“, hieraus neue Fragestellungen und noch raffiniertere „experimentelle Untersuchungsdesigns“ abzuleiten. Forschung von Außen geht zumeist über den Menschen hinweg, hat immer noch einen sehr begrenzten, ausschnittshaften Erkenntnisanspruch, vermittelt (**wenn überhaupt**) Erkenntnisse meist mit großer zeitlicher Verzögerung und verharnt zumeist in der Beschreibung, selten in der Erklärung von Motiven. Die Quintessenz (was kann ich als einzelner Ich-Inhaber damit anfangen) für Verhaltenskorrektur und Verhaltensteuerung des eigentlich betroffenen Auftraggebers (des einzelnen Ichs, das diese Forschung finanziert) bleibt dann zumeist auf der Strecke: im Bermudadreieck der Zitationskartelle.

Bei „**Forschung für Innen**“ fragt sich der Einzelne grundsätzlich: In wie fern betreffen mich Erkenntnisse, wie kann ich sie verfügbar machen, wie kann ich sie für meinen eigenen Optimierungsauftrag einbinden und verwenden? So gibt es z.B. das „Fünf-Faktoren-Modell“ der Persönlichkeitseigenschaften, wonach der Einzelne über die Faktoren und die zugeordneten Eigenschaften sein aktuelles Selbstbild

etwas präzisieren und einordnen kann, um dann über entsprechende Vorsatzbildung das eigene Ich noch ein bißchen voranzubringen (vgl. Sachse, 2005, S. 133).

Faktor I: Extraversion

Gesprächig, bestimmt, energisch, aktiv, offen, dominant, enthusiastisch, sozial, abenteuerlustig

Faktor II: Verträglichkeit

Mitfühlend, nett, bewundernd, herzlich, warm, großzügig, vertrauensvoll, freundlich, kooperativ, feinfühlig

Faktor III: Gewissenhaftigkeit

Organisiert, sorgfältig, planend, effektiv, verantwortlich, praktisch, vorsichtig, zuverlässig, überlegt

Faktor IV: Offenheit

Breit interessiert, phantasievoll, intelligent, originell, wissbegierig, intellektuell, künstlerisch, geschickt, erfinderisch, geistreich, weise

Faktor V: Emotionale Labilität

Gespannt, ängstlich, nervös, launisch, besorgt, empfindlich, reizbar, furchtsam, sich selbst bemitleidend, unstabil, mutlos, verzagt

Der Versuch, über sich selbst ein „Realbild“ (Istzustand meines Ichs) zu beschreiben, ist notwendiger Anspruch von „Forschung nach Innen“. Hierfür kann, muss und soll das Ich „Forschung von Außen“ benutzen. Ich-Optimierung dreht die Machtverhältnisse einfach um: Nicht der Mensch (seine Persönlichkeit) ist Objekt der Forschung – die Forscher werden zu bereitwilligen und eilfertigen „Zulieferern“ für das Ich deklariert.

Dieser Leitfaden für Ich-Optimierung in Zeiten der Globalisierung (in Zeiten globaler Ich-Entfremdung) ist ein Navigationssystem für jeden Einzelnen. Das Ich findet zurück: Den Weg nach Hause Dieses „Navi“ sorgt dafür, dass das Ich bei sich selbst ankommt.

1.1 Durchlauferhitzer der Evolution

Was ist der Mensch? Was will der Mensch? Wie wird der Mensch? Einer der schlaueren Menschen hat einmal gesagt: Du sollst eine Sache so einfach wie irgend möglich machen – nur nicht einfacher. Viele von uns tendieren dazu, einfache Sachen kompliziert zu gestalten, um das Puzzle dann mühsam wieder aufzulösen: Die Erleichterung, die Lösung für ein komplexes Problem gefunden zu haben, ist groß – ebenso die Freude und der Stolz auf meine Lösungskompetenz. Einfache Sachen zu verkomplizieren kann jeder – komplizierte Dinge in einfache „Substitute“ zu untergliedern und sie dann „einzeln aufzulösen“ und handhabbar zu machen: Nur das erleichtert den Alltag und damit die Lebensführung. Denn: Leben ist immer nur Alltag, der Moment ist immer nur das, was gerade gelingt. Warum? Weiß ich, ob ich den nächsten Moment noch erlebe; sicher bin ich mir nur dieser einen Minute, die ich hier gerade jetzt gestalte!

Das Primat der Gegenwart gegenüber der Zukunft, das Primat des Vereinfachens statt des Komplizierens und letztlich der Gestaltungsauftrag des Menschen für seine 60, 70, 80 Jahre, die er hier verweilt, gilt es zu verstehen, zu erklären und zu optimieren. Nur wenn der Einzelne „sein Ich im Griff hat“ (und kein anderer kann es für ihn tun), nur dann können mehrere Ichs miteinander harmonisch, friedlich und „lebenswert“ parallel existieren. Dieses parallele Existieren – mit meinen **konkreten** Mitmenschen, die am selben Ort und zur selben Zeit leben – ist letztlich der zweite große Auftrag: Ich muss mich verwalten, um meinen zeitlichen und sozialen Raum für mich und die zufällig Anwesenden (diese und nur diese sind meine **Mit-Menschen**) lebenswert gestalten zu können. Dann und nur dann gibt es Sinn, dass man mich geboren hat, dass ich hier war, dass ich diesen Weg während dieser ca. 80 Jahre gegangen bin. Ansonsten hätte man auch auf mich verzichten können.

Das optimierte Ich hat die Kompetenz und den (Überlebens-) Willen zum Leben:

Von der Einsicht → zum Willen
Vom Willen → zum Ich
Vom Ich → zum Du
Vom Du → zum Wir
Vom Wir → zum Ihr
Vom Uns → zum Frieden
.....
Von der Einsicht → zum Frieden

Etwas bedingen, etwas hervorrufen und selbstwirksam sein, ist die Grundlage, dass Du Dein Leben liebst. Schaffst Du es nicht, Dich als **Kontrollorgan** der Dinge um

Dich herum zu erleben, wird Du resignieren und es bleibt Dir nur noch eine Verursacherquelle: Das Zerstören. Zerstören statt aufbauen: Die eingestandene gelebte (zugegebene) Unfähigkeit: Ich habe mein Ich nicht im Griff. Ich habe versagt. Meine Lebensbilanz wird am Ende scheiße aussehen.

Jeder (kleine) Mensch liebt das Leben – wenn er den Tod (das Zerstören) liebt, ist er auf der Wegstrecke im Morast hängengeblieben, im Schlamm steckengeblieben, falsch abgebogen und eben gescheitert. Es ist möglich, dass Du an Deinem Lebensauftrag (an der Verwaltung

Deines Ichs für ca. 80 Jahre) scheiterst – es ist aber auch möglich, dass Du spürst: Es gibt **mein** Leben vor dem Tod.

Auf den Grabsteinen in Deutschland stehen meistens drei Dinge:

Der Name, das Geburtsdatum und das Todesdatum.

Drei Dinge sind es auch, auf die sich das Leben in seinem **Verlauf** reduziert: Du bekommst den Staffelstab, Du trägst ihn, Du gibst ihn weiter.

Das Weitergeben ist **immer** mit einem Wunsch an deine Nachfahren verbunden: Mein Leben soll den Sinn gehabt haben, dir den ersten Abschnitt Deines Weges zu bereiten. Du sollst nach meinem Tod vielleicht noch ein wenig an mich denken, ein wenig dankbar sein und ein wenig profitieren. Dann kann ich mit dieser Hoffnung oder gar Gewissheit leichter Adieu sagen.

*„Uns gehört nur die Stunde.
Und eine Stunde,
wenn sie glücklich ist, ist viel“*

(Theodor Fontane)

Die geschichtliche Einbindung der „kurzen Verweildauer“ des Menschen in seinem (umgrenzten, umschriebenen) Lebenskontext mit dieser zeitlichen und räumlichen Zuschreibung kann eine Optimierung der Ich-Konstruktion und damit eine möglichst autonome Selbstgestaltung dieses (kurzen) Lebensweges nur dann ermöglichen, wenn die Ausgangsfaktoren dieses „Kurzzeitlebens“ bedacht und berücksichtigt werden. Aspekte wie Demut vor meinem Zustandekommen (das ich überhaupt konzipiert wurde), Dankbarkeit für die „genetische Vorleistung“ meiner Vorfahren, Identifikation mit meinem bisherigen Entwicklungsverlauf (meinen Lebensphasen und Lebenseindrücken gerade in der frühen Kindheit und Jugend) definieren letztlich das Ausmaß meiner **Ich-Identifikation**.

Nur bei hoher Ich-Identifikation ist auch eine hohe Anstrengungsbereitschaft und Willenskraft zur täglichen Optimierung meines Ichs möglich: Ich habe nur über einen einzigen Menschen auf der Welt wirklich Macht und Kontrolle: **Über mich**. Nur ein einziger Mensch wird mich lebenslang wirklich ständig und dauernd be-

gleiten: Ich. Nur ein einziger Mensch weiß alles über mich (der zweitmeiste Wissener hat extrem viel weniger Wissensbestandteile): Ich. Nur ein einziger Mensch wird mein Ich ständig, unmittelbar und direkt im Sinne der Ich-Architektur (Ich-Definition, Ich-Verwaltung, Ich-Stabilisierung) optimieren können: Ich.

In einer dankbarkeitsverleugnenden und treuenegierenden Kultur, in der der „energetische Input“ der Vormenschen und Mitmenschen nicht erkannt und damit nicht gewürdigt wird, ist der Zerstörung Tor und Tür geöffnet. Solidarität mit dem Kollektiv, Loyalität mit den anderen Menschen und der belebten Welt, Ehrfurcht vor meinem eigenen Handeln, mit mir und mit Dir und Ausbreitung meiner konzentrischer Verantwortungskreise vom Ich zum Du über das Wir sind nur möglich, wenn Demut, Dankbarkeit und Treue erkannt, emotional zugelassen und verhaltenstechnisch gelebt (nach außen ausgedrückt, inszeniert) werden. Ansonsten gibt es für das Einzelwesen keinen Grund gut zu sein: Gut zu sich und gut zu seiner Um-Welt.

Wer keinen Grund zum Gutsein hat, ist jederzeit gefährdet, destruktiv, zerstörerisch und gewalttätig zu sein. **Eine dankbarkeitsverleugnende Kultur kann von daher niemals eine friedensanleitende Kultur sein.** Humanistische Philosophie – auf Selbstverantwortung und ständige Selbstoptimierung des Einzelwesens ausgerichtet – ist dem gegenüber die **notwendige** Grundlage einer „Friedensoptimierung des Ichs“.

Die Beliebigkeit des Ichs und der fehlende Kurs auf selbstfestlegende, philosophische Kenntnisse öffnet der Beliebigkeit des Tuns die Tore. Wer beliebig ist im Tun, hat **nicht** die Gnade erkannt, dass **er und speziell er** zum (mittleren) Träger des Staffelstabes auserkoren wurde.

Die Wahrscheinlichkeit, das ausgerechnet meine Ei-Samen-Konstellation fruchtete (also **meine Existenz** hervorbrachte) ist bei ca. 100 männlichen Samenausstoßen pro Jahr (über ca. 50 Jahre) – wobei ca. 500 Millionen Samenfäden pro Ausstoß freigesetzt werden – in Kombination mit dem Zusammentreffen des **einen Eis** (bezogen auf Hunderten, die in der beiden Eileitern verfügbar sind) schon recht gering. Anders ausgedrückt: Dafür, das ich zustande gekommen bin, sind einige Millionen potentielle Brüder/Schwester **nicht** entstanden. Jeder von uns „Anwesenden“ ist also Mandatsträger für die anderen: Winke ihnen zu, sei dankbar für dein Zustandekommen, mach deinen Job mit dir (auch als Stellvertreter für sie) so gut als irgend möglich. **Du** bist der zum Leben Auserwählte – **Du** hast einen verantwortungsvollen Job!

1.2 Die offensiven und defensiven Jobs des Ichs

Jeder Mensch wird sich mehrfach im Leben die aus dem Inneren gewachsene Identitätsfrage stellen: Wer bin ich eigentlich? Wofür bin ich unterwegs? Was ist mein Ich? Woher kommt mein Ich?

Die Antwort auf die Frage nach dem Ich ist zunächst einmal einfach zu geben: Jeder Mensch ist der Architekt seines Ichs, kein anderer kann ihm diese Aufgabe abnehmen und: Jedes Ich hat während des gesamten Lebensverlaufes **offensive und defensive Aufgaben** zu erledigen.

Die zentrale offensive Aufgabe ist es, Selbstwirksamkeit oder auch Ich-Wirksamkeit herzustellen. Ich-Wirksamkeit stellt der Mensch in der Form her, dass er Instrumente (Wenns) entwickelt, um notwendige und erwünschte Effekte (Danns) zu verursachen.

Um diese notwendigen adäquaten Instrumente entwickeln zu können, muss der Mensch sich täglich trainieren, hart arbeiten und sich in seinen eigenen Schweiß verlieben. Erst wenn der Mensch mit seinen Wenns die gewünschten Danns erreicht, Dinge verursacht, etwas bewirkt und durch dieses Bewirken eine Spur hinterlässt, hat er den lebenslangen Auftrag der Ich-Wirksamkeit durch das Kontrollerleben als Grundlage von Selbstwirksamkeit erreicht. Die offensive Aufgabe des Ichs funktioniert auftragsgemäß und der Mensch erlebt ein Zufriedenheitsgefühl.

Die defensiven Jobs des Ich bestehen darin, die **Ich-Grenzen**, die Bestandteile des Ichs sind, punktgenau zu händeln, d.h. sie je nach persönlichem Bedarf entweder zu öffnen oder zu schließen.

Sind die Ich-Grenzen **zu weit offen**, kann sich der Mensch vor ungerechter Kritik oder Mobbing o.ä. nicht schützen und er ist stärker verletzlich als andere. Wenn dem Menschen über zu **weite** Ich-Grenzen Impulse und Informationen gegeben werden, die er nicht unterbinden und nicht stoppen kann und die ihm auch nicht gut tun, wird eine besondere Verletzbarkeit – die letztlich zur Ich-Diffusion, zum Ich-Zerfall und damit zu dem Gefühl von Sinnlosigkeit aber auch von Hilflosigkeit führt – entstehen.

Wenn die Ich-Grenzen **zu stark geschlossen** sind und keine Informationen von draußen mehr in das Ich eindringen können und somit auch der Austausch mit der Außenwelt nicht mehr stattfinden kann, wird sich der Mensch zu einer starren, rigiden und sehr engen Persönlichkeit entwickeln, die letztlich Realitätsverlust erleidet.

Wichtig – für das emotionale Gleichgewicht sogar lebenswichtig – ist, dass der Mensch über ein optimales **Ich-Grenzen-Management** verfügt. Dies besteht dann, wenn der Mensch seine Ich-Grenzen immer dann aufmacht, wenn er die Informationen, die der andere ihm geben möchte, benötigen oder verwerten kann, oder wenn er sie selbst abrufen, dem Gegenüber ein Mandat als Sender gibt.

Über das punktgenaue Handhaben der Ich-Grenzen (Unterscheidung zwischen Ich und Nicht-Ich) kann der Mensch die Inhalte, die durch diese Ich-Grenzen umschlossen sind und damit Ich-definierend sind, bestimmen. Ich-Inhalte sind Eigenschaften, die zur Person gehören. Ich-Inhalte definieren sich aus der Stolzhitliste (auf welche Fähigkeit und Eigenschaft ist der Mensch bei sich besonders stolz oder

möchte besonders stolz sein) und können als „Psychischer Fingerabdruck“ des Individuums bewertet werden.

Erst wenn der Mensch über ein optimales Ich-Grenzen-Management verfügt, wenn er Ich-Inhalte für sich geklärt hat, kann der zweite Teil des defensiven Jobs vom Ich, nämlich das Herstellen von **Ich-Immunität**, erfolgen. Ich-Immunität heißt, die Fähigkeit, den „Einen-Meter-Abstand“ (d.h. der Intimraum, der persönliche Hoheitsraum, die persönliche Schutzzone) mental und physisch verteidigen zu können. Erst wenn das Ich des Menschen von außen gegen den Willen des Ich-Inhabers wenig angreifbar ist und die Ich-Immunität gesichert ist, kann der Mensch seinen Lebensweg optimal gehen.

Die Instrumente des ICHS	
1. Die ICH-Grenzen	Unterscheidung zwischen ICH und Nicht-ICH
2. Die ICH-Inhalte	Die Stolzhitliste als „Psychischer Fingerabdruck“ der Person
3. Das ICH-Wachstum	Das Neue wird zum neuen ICH-Bestand durch Wiederholung

Um den Auftrag des Ichs lebenslang einlösen zu können, ist ein Funktionieren in drei Bereichen notwendig: Ich muss selbst stolz auf mich sein und mein „**Größen-Ich**“ spüren – ich muss wissen, dass es Sinn gibt, dass ich und gerade ich lebe und dass ich in meiner Art und Weise unverwechselbar, einzigartig und eben „lebensberechtigt“ bin. Ich selbst muss mir durch das Erarbeiten und tägliche Trainieren meines Größen-Ichs (der wichtigen Kompetenzen in meiner Stolzhitliste) meine „Wichtigkeit“ ständig beweisen und nachweisen. Darüber hinaus muss ich mich um meine Einbindung in der Gemeinschaft und eben um mein **Geborgenheitserleben** kümmern: Habe ich das Gefühl von Ausgrenztsein, Einsamkeit und Isolation, entsteht extreme Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit.

Diese beiden zentralen Funktionen des Ichs (Größen-Ich herstellen; Geborgenheitserleben entwickeln) haben einen Jahrtausende alten Ursprung in der Menschwerdung (menschlichen Evolution): Der einzelne Hordenmensch musste mindestens ein Merkmal nachweisen, in dem er besonders „gut“ war. Er musste entweder in exklusiver Weise gut hören, gut sehen, gut als Köder – vornewegrennen, gut den Stein werfen oder gut Tierlaute imitieren können – dann war er wichtig für das Überleben der Horde (Als einzelner zu schwach; mit einer gut gesicherten Position, die auf den jeweiligen Stärken des Individuums basiert, innerhalb der Gemein-

schaft stark genug, um jeden einzelnen Tag des Lebens zu meistern, das war Aufgabe der Menschen). Das Gefühl, nicht mindestens ein exklusives Ich-Merkmal (Größen-Ich) zu haben und dadurch vielleicht auch für die Horde nicht mehr wichtig zu sein (nicht mehr integriert zu sein, keine Geborgenheit mehr zu spüren) hatte letztlich zu Resignation und Tod geführt.

Diese beiden zentralen Ich-Funktionen werden von einer dritten ergänzt: Noch nie hat jemand bewiesen, dass es Gott gibt – noch nie hat jemand bewiesen, dass es ihn nicht gibt. Es gibt also eine „menschengerechte“ 50 Prozent **Gotteshoffnung** (Hoffnung, dass es Gott gibt und Hoffnung auf Leben nach dem Tod), die von den bisher existierenden Weltregionen in den letzten Jahrtausenden nicht verkleinert oder vergrößert werden konnte. Wenn es Gott denn wirklich gibt, ist er so anders, dass der einzelne Mensch (die Menschheit) ihn nicht ergründen und beschreiben kann. Menschliche Spekulationen können nicht weiterführen und sind anmaßend. Diese dritte Ich-Funktion (Hoffnung auf Leben nach dem Tod, ohne dies mit „dem kleinen Menschengehirn“ weiter ausgestalten zu wollen bzw. zu müssen) ist ein wichtiger Baustein, um die tatsächliche (irdische) Existenz zu optimieren und das Ich während der „geschenkten 80 Jahre“ gut verwalten zu können.

Die Funktionen des ICHS	
1.	Größenich Stolzerleben, Exklusivitätswahrnehmung und Nachweis der eigenen Lebensberechtigung
2.	Geborgenheitserleben Zugehörigkeitsempfinden und Wir-Gefühl
3.	Gotteshoffnung Hoffnung ist weniger als Glauben – Glauben ist weniger als Wissen. Es hat noch nie jemand bewiesen, dass es Gott gibt – Es hat auch noch nie jemand bewiesen, dass es ihn nicht gibt.

Der Mensch ist also sowohl der Architekt wie der Verwalter seines Ichs. Die Aufgaben des Ichs bestehen vor allem in der Ich-Wirksamkeit (Offensive), zum anderen in der Ich-Immunität (Defensive) und zum dritten in der Ich-Integrität (Synthese): Wann habe ich genug Energie und Kraft getankt, wann habe ich genug Wissen und Kompetenz, wann befinde ich mich zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort, um **etwas bewirken** zu können? Wann muss ich mich zurückziehen, wann muss ich mich schonen, wann muss ich gesunden, wann muss ich Angst haben, wann muss ich weglaufen, um mein „Über-Leben“ zu sichern? Die in der **Lobkultur** definierte „Rein-Raus-Methode“ bezieht sich letztlich auch auf das optimale Ich-Management: Wann gehe ich rein in eine Situation und wann gehe ich aus ihr

wieder heraus? Zulange zu viel zu essen oder zu lange zu fasten – beides wird zu einem asymmetrischen „schiefen“ Ich.

Die Aufgaben des ICHS	
1. ICH-Wirksamkeit = Offensives Ich	Der lebenslange Auftrag, Instrumente (Wenns) zu entwickeln, die notwendige und erwünschte Effekte (Danns) verursachen. Kontrollerleben als Grundlage von Selbstwirksamkeit.
2. ICH-Immunität = Defensives Ich	Die Fähigkeit, den „Einen-Meter-Abstand“ (Intimraum, Hoheitsraum, persönliche Schutzzone) mental und physisch verteidigen zu können.
3. ICH-Integrität = Integratives Ich	Die Fähigkeit, eine Balance zwischen Offensivität und Defensivität so herzustellen, dass sowohl die Aufnahme von Neuem als auch die Optimierung des Angestrebten (vorhandenen) gelingt.

Dein Ich ist letztlich die „Menschliche Substanz“, die du selbst stylen und verwalten musst – du bekommst die Anfangsbedingungen (wir Menschen sind Nesthocker und werden erst einmal künstlich am Leben erhalten und verwöhnt) geschenkt – zum Ende der Zeit wird dir die Hoheit über dein Ich durch den Tod wieder weggenommen und du kannst, solltest und musst vielleicht Bilanz ziehen. Der Verwalter entscheidet, wie die Bilanz ausfällt... Zur Ich-Optimierung gibt es keine Alternative. Die Ich-Optimierung ist immer „Chefsache“: Kein Mitarbeiter wird mir diesen Job wirklich abnehmen. Ich kann um Hilfestellung bitten – manchmal werde ich sie ehrlich, manchmal unehrlich erhalten – die Entscheidungen und die Arbeit mit mir muss ich selbst tun: „Wenn ein anderer ins Fitness-Studio geht und seine Muskeln trainiert, gibt es keinen Synergieeffekt. **Meine** Ärmchen bleiben dünn...“

Hinweise zur Ich-Optimierung können helfen, diesen Job erst einmal zu erkennen und ihn als exklusive Herausforderung anzunehmen.

Ich-Optimierung

1. ARCHITEKT

Der Mensch als Architekt seines Ichs.

2. STAFFELLÄUFER

Der Mensch ist ein Durchlauferhitzer der Evolution.

Der Mensch ist der mittlere Staffelläufer: Er bekommt den Staffelstab von seinen Eltern, er trägt und modifiziert ihn ein Stück, er gibt ihn an seine Nachfahren weiter.

3. STATIONEN

Der kleine Mensch muss die Welt kennenlernen, der junge Mensch muss seine Begabungen entwickeln. Der erwachsene Mensch muss in der Umwelt etwas verursachen, hervorrufen und der alte Mensch muss würdevoll sein „Ausleiten aus dieser Welt“ vorbereiten.

4. MACHTMONOPOL

Der einzige Mensch über den du in deinem Leben wirklich Macht hast, bist du selbst. Bei keinem anderen Menschen kannst du wirklich über sein Denken und Fühlen bestimmen.

5. VERWALTER

Der einzige Mensch, der dein Ich konstruiert (Ich-Architekt) und der dein Ich verwaltet (Ich-Coach), bist du selbst.

6. STÄNDIGER BEGLEITER

Der einzige Mensch, der dich während deines ganzen Lebens begleitet, bist du selbst: Am Anfang, in der Mitte und am Ende des Lebens gibt es immer wieder Lebensabschnittsbegleiter – es sind unterschiedliche Menschen.

7. EXPERTE

Die meisten Informationen über dein Ich in der senkrechten und in der horizontalen Ebene hast du. Kein zweiter Mensch auf der Welt weiß auch nur annähernd soviel über dich wie du selbst. Du bist der Wissensexperte über dein Ich. Du bist der beste Beurteiler deiner Person.

8. INFO-AUFNAHME

Du weißt am besten, welche Informationen du von welchem Spezialisten zu welchem Zeitpunkt zusätzlich „aufnehmen“ musst, um deinen Realitätsbezug noch mehr zu verbessern.

9. VISIONEN

Du selbst weißt am besten, worauf du bei dir in Zukunft noch mehr Wert legen möchtest (Ich-Entwicklung): Du kennst das Sollprofil deines Ichs, du kennst deine Träume und deine Visionen für dich selbst.

10. STOLZHITLISTE

Du verfügst über eine positive und über eine negative Stolzhitliste: Du kennst deine größten Stärken und du kennst deine größten Schwächen.

11. ABGEBER

Wenn du dein Ich täglich optimierst, kannst du wirklich sozial, loyal und solidarisch sein: Du kannst das erst an deine Mit-Menschen abgeben, was du bei dir selbst an Kompetenz erarbeitet hast.

12. DANKBARKEIT

Deinen Körper bekommst du geschenkt, Deine Grundbegabungen bekommst du geschenkt – durch die von dir täglich neu anzufachende Willenskraft und Anstrengungsbereitschaft muss du diese Geschenke entwickeln. Dies ist das erste und oberste Gebot der Dankbarkeit dafür, dass du zustande gekommen bist.

13. CHARISMA

Deinen Status bekommst du nicht geschenkt. Du bekommst Genie und Charisma nicht geschenkt – um so mehr kannst du stolz sein, wenn du ein effektiver Förderer deiner Ich-Kompetenzen bist: Die Grundlage für deine Ausstrahlung.

14. ZWEI FUNDAMENTE

Deine Kompetenz-Selbstförderung und die Pflege deiner Kontakte (Geborgenheit) sind die beiden Fundamente deines Ichs.

15. VERFÜHRER

Wenn du dich nicht liebenswert machst und dich dann natürlich auch nicht liebst, gibt es nur wenige Gründe für andere, dich zu lieben.

16. AUFMERKSAMKEIT

Wenn du dir nicht Wert bist, dir selbst Aufmerksamkeit zu schenken, warum sollten jemals andere Menschen dir Aufmerksamkeit schenken, wenn du selbst für dich zu uninteressant bist?

17. GESCHENK ...

Nimm das Geschenk deines Ichs an – es gibt wahrscheinlich kein zweites für dich

In verschiedenen Lebensabschnitten gibt es unterschiedliche Aufgabenschwerpunkte und damit unterschiedliche „Optimierungsaufträge“: Der „Mensch als System“ muss Schwerpunkte setzen, um mit seinem Modell **vom Ich seinem Ich** „gewachsen“ zu sein:

„Es gibt einen Weg von Autorität ohne Gewalt, der immer dann funktioniert, wenn „ein Modell die Optionen der Personen, denen es angeboten wird, eher vergrößert

als begrenzt, wenn es also einen Raum von Möglichkeiten öffnet und wenn es auf der Basis einer beweglich konstruktivistischen Sicht auf die Dinge beruht“ (Omar u. v. Schlippe, 2004, S. 16).

1.3 Ich-Integrität: Das funktionierende Ich als Systemaufgabe

Erfolgreiche Ich-Steuerung und erfolgreiches Ich-Coaching setzen Kenntnisse über die Lebensabschnitte, Lebensphasen und die damit einhergehenden „Lösungsaufträge“ des „System Mensch“ voraus. In jeder der vier Hauptlebensphasen ergeben sich somit auch unterschiedliche Erfolgskriterien und „Lebenszwischenprüfungen“, wobei die Endabrechnung (Lebensbilanz vor dem Tode) quasi als Zusammenfassung der „Zwischenprüfungen“ gelten kann. Auch hier ist der Mensch sowohl Schüler als auch sein eigener Lehrer, Qualifikant als persönlicher Zensierer und letztlich nicht nur „Gestalter seiner eigenen Wirksamkeit und Lebenswirklichkeit“ sondern auch „Generator seiner Wertschöpfung“.

Der Mensch		
I.	Aufnehmendes System	0-10
II.	Verdichtendes System	10-20
III.	Abgebendes System	20-60
IV.	Ausleitendes System	60-80

Als **aufnehmendes System** ist der Mensch Wahrnehmer, der sämtliche Dinge von außen befühl, beschnuppert, anschaut, gewichtet und taktil erkundet. Er hat nur einen Job: Das, was außerhalb seines Ichs ist (Nicht-Ich) als Gegenstand der realen Welt in seinem Kopf abzubilden und eine „kognitive Mappe“ (Weltatlas) aufzubauen. Die symbolische Repräsentation der einzelnen Dinge aber auch ihrer Beziehungen zueinander sind die Hauptaufgabe dieser Lebensphase bis (immer grob gerechnet) zum 10. Lebensjahr. Das aufnehmende System muss noch nicht wirklich etwas können und schon gar nicht wirklich etwas bewirken: Es darf den spielerischen Umgang mit den Dingen der Welt einüben.

Als **verdichtendes System** bist du der Teenager, der seine Kompetenzen (Referat halten, gut Fahrrad fahren können, schwimmen und tauchen lernen, vielleicht das Autofahren und das Flirten begreifen, letztlich schon mal ein Werkstück herstellen und vielleicht eine erste Beziehung definieren) in den Griff bekommen muss. Tägliches hartes Kompetenztraining (wiederholen, wiederholen, wiederholen) führt

letztlich zu einer Reihe unterschiedlicher Instrumente (je nach der Stolzhitliste werden unterschiedliche Bauphasen für unterschiedliche Instrumente vorgehalten), so dass das „Sich verdichtende System“ irgendwann einmal „scharfgemacht“ (eingesetzt) werden kann.

Als **abgebendes System** im Alter von 20-60 Jahren bist du ein reproduktives Element, das das eigene Leben reproduziert (die Kartoffeln anbaut, die du essen musst; das Wasser filtert, das du trinken musst; das Dach baut, das dir Schutz vor Angriff und Kälte gibt) – gleichzeitig bist du aber auch unterstützendes System für die, die noch nicht (Kinder) oder nicht mehr (Alte) ihr eigenes Leben reproduzieren können. Als abgebendes System schleppst du ca. vier bis acht oder mehrere Mitmenschen andere mit durch – in der Hoffnung, dass dann, wenn du später im Sinne der Normalverteilungskurve menschlichen Funktionierens wieder abbaust, als alter Mensch dann auch wieder „mitgeschleppt“ wirst.

Die letzte Phase der Ich-Definition – der Mensch als **ausleitendes System** – definiert eine gewisse Ruhe, Beschaulichkeit, Achtsamkeit und sollte von Wohlwollen und Abschiednehmen („Winke-Winke“) getragen sein: Der Mensch sitzt in seinem Schaukelstuhl, betrachtet im Frühjahr wie sich die Knospe entwickelt, wie sie aufgeht, wie sie blüht, wie sie verblüht. Er lächelt den aufnehmenden Systemen (den kleinen Knirpsen) zu und freut sich an ihrer Experimentierfreude, er unterstützt die sich verdichtenden Systeme (Teenager) in ihrem Bemühen, cool und geil zu sein und er ist stolz auf die abgebenden Systeme (seine unmittelbaren Nachfolger), die als Jungmanager die Geschicke des Kollektivs (der Gesellschaft) in die Hand nehmen. Als ausleitendes System kann und darf der Mensch manchmal noch eingreifen – wenn er gerufen wird – letztlich hat er ja noch nicht alles verlernt – aber er muss nicht mehr. Er kann sich wohlfeil-bilanzierend zurücklehnen und denken: Das war dein Weg, du hast den Staffelfstab angenommen, du hast ihn ein bisschen optimiert und es ist jemand da, der ihn weiterträgt. Danke dafür!

In allen vier **Hauptlebensphasen** muss der Mensch jeweils die drei Kernaufgaben mehr oder weniger gleichzeitig „unter einen Hut bringen“ (in seinem Ich realisieren):

1. Persönliches Kompetenzwachstum, persönliches Größenerleben und Stolz empfinden (Wahrnehmung der eigenen Unverwechselbarkeit, der Exklusivität, der Lebensberechtigung) auf Grundlage des täglichen Kompetenztrainings für Kopf, Seele und Körper.
2. Erleben von Zugehörigkeit, Wir-Gefühl und Geborgenheit als Grundlage seines sozialen Austausches, seines Sozialbezuges, seiner sozialen Einbindung, seiner Integration und zur Vermeidung von Empfindungen wie Isolation, Ausgegrenztsein, Alleinsein und „Hilflosigkeit des Individuums“.
3. Erarbeitung von „Hoffnungsphantasien“ für ein – wie auch immer geartetes – Leben nach dem Tod.

Die Integration aller drei Aufgaben ist letztlich der dreidimensionale Auftrag, der mit dem Konzept eines „**Lebenslangen Ich-Coachings**“ gemeint ist.

Bei der Betrachtung des Ichs als „sich selbst organisierendes System“ sind sowohl Aspekte der „Kybernetik erster Ordnung“ (der Mensch strebt Kontrolle, Steuerung, persönliche Wirksamkeit und Regelung seiner Sozialbezüge an) wie auch Aspekte einer „Kybernetik zweiter Ordnung“ (der Mensch macht sich selbst als Beurteiler und Betrachter des eigenen Ichs zum Gegenstand der Betrachtung und überprüft die Normen, die er an sein Ich anlegt) wichtig, um ständiges, lebenslanges Wachstum und eine „optimierte persönliche Endabrechnung zum Zeitpunkt des Todes“ erlangen zu können (vgl. hierzu auch Boeckhorst, 1988). Wenn der einzelne Mensch sein „Ich als System“ wahrnimmt, von allen Seiten betrachtet und zu optimieren versucht, muss ihm also gleichzeitig klar sein, dass die Wirklichkeit (also auch die Wirklichkeit des Ichs) nicht lösbar vom Beobachter (also von ihm als Beurteiler) sein kann: Der Mensch bringt die Normen, nach denen er sich – streng oder weniger streng – beurteilt, selbst hervor und kann (und muss) sie sowohl lebensphasenbezogen wie auch kontextbezogen (bezogen auf die jeweilige Herausforderung bzw. auf die hierfür von ihm konzipierte „Trainingshantel“) ständig überdenken und reformulieren (vgl. hierzu auch von Förster, 1993). Der entscheidende Auftrag jedes Menschen bei der „Konstruktion seines Ichs“, (der Mensch als Architekt seines eigenen Selbst) besteht jedoch aus zwei „Jobs“:

1. Welche Merkmale, Eigenschaften, Kompetenzen und Eigenheiten gehören mengentheoretisch zu meinem Ich und welche nicht (welche gehören also zum Rest der Welt – zum Nicht-Ich)?
2. Wie kann ich aus eigener Kraft meine Ich-Grenzen so öffnen und schließen (flexibel, permeabel gestalten), dass ich immer gerade die Informationen „in mein Ich hineinhole“, die ich zu meinem jetzigen Wachstumsauftrag benötige und jene Informationen, die mich diffus, depressiv oder hilflos machen, „an den Ich-Grenzen abwehre“?

Anders ausgedrückt: Das Ich definiert sich über eine wahrnehmende Ordnung bzw. Anordnung von Merkmalen, die durch Grenzen (Ich-Grenzen) zur Diffusion und Beliebigkeit gegenüber dem „Nicht-Ich“ abgegrenzt und geschützt werden. Hierdurch und erst hierdurch wird das Ich für den Betreiber (die Person selbst) und für die soziale Mitwelt in gewisser Weise vorhersagbar, planbar und verbindlich. Zuviel Offenheit (Offenheit der Ich-Grenzen für Neues) kann zur Diffusion führen – zu wenig Offenheit, zu Rigidität und Zwanghaftigkeit. Die ständige phasengerechte und situationsgerechte Steuerung der Durchlässigkeit der Ich-Grenzen ist letztlich „das Geheimnis des Genies“, das an seinem ständigen Wachstum bis zum eigenen Tode „bastelt“.

Die Möglichkeit, auf vielen Hochzeiten zu tanzen und in vielen Bereichen hohe Kompetenzerwartung und hohe Kompetenzaneignung sicherstellen zu wollen,

führt zur Überforderung und Diffusion. Das „Durchhalten in einem Bereich“ durch Wiederholung immer derselben „Basistechniken“ führt hingegen zu einer ständigen Kompetenzstabilisierung, die sich in der „Geniepyramide“ positiv auswirkt: Das Erklimmen der wenigen bis einzigen „Spitzenplätze“ ist nur durch ständige (vielleicht lebenslange) Wiederholung der Basistechniken bei gleichzeitig steigender Fähigkeit zur „freien Kombination“ derselben realistisch. Das ständige Wechseln der Schauplätze, der Kompetenzbereiche, der Trainingsaufgaben und die „Angst vor Wiederholung“ (gespickt mit Angst vor scheinbarer Langeweile) wäre der Dolchstoß für jede Genieentwicklung und damit die Basis für Beliebigkeit und lebenslanges Mittelmaß. Andererseits: Wer in einem Bereich – in dem vielleicht besondere Begabungswahrnehmungen vorliegen – durchhält, kann durch seine „Genie-Performance“ auch in einem zweiten oder dritten Bereich schneller als andere vorankommen und hohe Leistungen (vielleicht ebenfalls fast Höchstleistungen) einlösen.

Ein Ich-System lebt also von einer selbstdefinierten Ich-Grenze, wobei der Mensch mit sich selbst „Vereinbarungen treffen muss“, wann und in welchem Bereich er die Membran eher öffnet und durchlässig gestaltet und wann er sich zum „Vertiefungstraining“ in sich selbst zurückzieht. Die Einlösung der Geborgenheitsaufgabe (Wir-Gefühl, Zusammengehörigkeits-Gefühl, Integrations-Gefühl) hängt letztlich auch mit der Fähigkeit zusammen, die Ich-Grenzen (Ich-Membran) phasengerecht durchlässig zu gestalten. Der Rückzug auf das eigene Ich (Askese, Trainingsvertiefung) als Plattform für Entschleunigung, Entspannung, Meditation und vertiefter Ich-Wahrnehmung steht von daher im ständigen dialektischen Wechsel mit dem Austauschbedürfnis: Das System als Manager von „Informationszufluss, Austauschintensität und Nähevolumen“.

Die Kunst des Systemmanagers, der sein eigenes Ich-Wachstum organisiert, besteht also darin, nicht zu starre und nicht zu weite (Diffusität herbeiführende) sondern klare und flexible Ich-Grenzen-Öffnung herstellen zu können.

Ein funktionierendes, wachstumsorientiertes und „bilanzsicheres“ Ich unterscheidet sich von einem diffusen Ich letztlich auch dadurch, dass der Mensch mit sich selbst, für sich selbst klare explizite (von ihm selbst immer wieder überprüfbare und transparente) Regeln aufstellt, die für sein Ich verbindlich sind. Hierbei kann, muss und soll er sich dem Rat kompetenter Mitmenschen (z.B. zeitlich und räumlich parallel lebender Individuen – vielleicht aber auch längst verstorbener Philosophen) bedienen, wobei er allein das Ausmaß des „Informationszukaufes“ in den jeweiligen Wachstumsphasen bestimmen soll und muss.

1.4 Das Lastenbuch des Ich: Die menschliche Entwicklung als Full-Time-Job

Wie entsteht das Ich?

„Aus einem Dickicht von Milliarden Nervenzellen wächst im Wechselspiel von Genen, Erfahrung und Erziehung die Persönlichkeit. Fürsorgend und einfühlsam können Eltern die Biologie im Kopf ihrer Kinder unterstützen. Dabei dürfen sie gelassen bleiben – die Evolution hat 500 Millionen Jahre geübt“ (Ochmann und Schels, 2002, S. 77). Die menschliche Entwicklung ist ein Full-Time-Job: Erst kommen die vorgegebenen biologisch-genetischen Abläufe – gebaut wird von hinten nach vorn und von unten nach oben (also von den älteren Teilen des Gehirns über das limbische System bis hin zur Großhirnrinde) – und es wird schnell gebaut: „Ein Jahr nach der Geburt hat sich die Dicke der kindlichen Großhirnrinde durch die Verschaltung bereits verdreifacht. In Spitzenzeiten entstehen in Babys Kopf fast zwei Millionen neue Nervenverbindungen pro Sekunde. Viel zu viele, was sich bald herausstellt. Ginge es der Evolution darum, uns auf keinen Fall zu kurz kommen zu lassen, wird im Gehirn zu Anfang alles mit allem verstript.“ (Ochmann und Schels, 2002, S. 80).

Nach dem „Baby-Tuning in der Fruchtblase“ geht es in den ersten 10 Jahren rasant voran: Mit einem Jahr erreicht die Sehschärfe schon die von Erwachsenen, mit 2 Jahren beherrscht das Kind nicht nur einzelne Worte sondern schon seine erste Grammatik (Zwei-Wort-Sätze); Es kennt schon in etwa 200 Begriffe. Mit vier Jahren entsteht der eigene Wille. Mit 6 Jahren ist der Wortschatz schon fast komplett (13000 Wörter) und mit 10 Jahren entspricht die Wahrnehmungsgenauigkeit schon der von Erwachsenen (das aufnehmende System: Es hat ja auch 10 Jahre geübt!).

Die Basics erlernen und dann auch noch die harte Entwicklungsarbeit als Sieben-Tage-Job lebenslang fortsetzen. Das Leben ist schon eines der schwersten.

Entwicklungsarbeit: Sieben-Tage-Job

- 1. Vertrauensentwicklung (1. Lebensjahr)**
Die Umwelt als regelhaftes System
- 2. Autonomieentwicklung (2.-3. Lebensjahr)**
Erlernen der physiologischen Grundfähigkeiten nach eigenem Tempo
- 3. Selbstinitiative (4.-5. Lebensjahr)**
Eigenständige Kontaktaufnahme, Experimentierfreude und Ausprobieren der Dinge
- 4. Durchhaltevermögen (6.-11. Lebensjahr)**
Erlernen von Wiederholung und Hartnäckigkeit als Grundlage von Effektivität (Selbstwirksamkeit)
- 5. Identitätsfindung (12.-18. Lebensjahr)**
Aufbau der Ich-Grenzen und Definition der Ich-Inhalte (Stolzhitliste)
- 6. Beziehungsfähigkeit (19.-30. Lebensjahr)**
Sich ausliefern können, sich hingeben können, sich anvertrauen können, um selbst Verbindlichkeit zu schenken
- 7. Generativität (30.-60. Lebensjahr)**
Zeugungsfähigkeit und Stolz darauf, das Glück anderer auch anonym mittragen zu können, ohne selbst Vorteile aus der Unterstützungsleistung zu ziehen
- 8. Integrität**
Die Fähigkeit loszulassen, wohlwollend zu beobachten, aus der Entfernung zu unterstützen und akzeptierend Bilanz zu ziehen. Die Fähigkeit, Danke zu sagen ...

Wir kommen wieder zum Ende zur Bilanz: Generativität als Fähigkeit, etwas zu verschenken, ohne etwas wiederhaben zu wollen und Integrität als Fähigkeit, loslassen zu können, ohne zu verkrampfen, gehen zu können, sind letztlich die „höchsten Entwicklungsziele“, auf die der Mensch lebenslang hinarbeitet. Alles was er mühsam trainiert, ist letztlich die Grundlage dafür, dass er es wieder aufgeben kann. Paradox? Nein. Einfach die Veredlung des Ichs vom Entstehenden zum Vergehenden ...

Auf der anderen Seite gibt es in der Phase des „Abgebendes Systems“ auch einen produktiven „Overboost“, in dem vieles gelingt und noch mehr gelingen soll. Hier trennt sich die Spreu vom Weizen: Hier kann man sehen, ob das ganze Üben, das ständige Trainieren, das Wiederholen einfachster Basics letztlich zu einem ver-

dicteten Geniepunkt (meistens hat ein Genie nur einen Bereich in dem es wirklich Überflieger ist oder eben zum Charisma reicht....)

Von daher ist der Unterschied zwischen Führungs-Ich und Mitarbeiter-Ich, also zwischen den Häuptlingen und den Buttlern gar nicht so groß: Der Auftrag ist für alle „Ich-Verwalter“ der gleiche – von einigen wird er eben ernster genommen.

Fazit: Letztlich gibt es keine Unterschiede im „Wachstumsauftrag“ beim Führungs-Ich (Führungspersönlichkeit) und beim Mitarbeiter-Ich: Die Universalität des Ich-Auftrages ist abgeleitet und nachgewiesen. Die Vereinbarung zwischen Führungs-Ich und Mitarbeiter-Ich lautet demnach: In einer vernetzten informationstheoretisch durchlässigen und Ich-technisch aufgeklärten Gesellschaft gibt es keine Unterschiede zwischen den „Philosophischen Aufträgen“. Bestenfalls kann und muss das Führungs-Ich dem Mitarbeiter-Ich diesen jeweiligen „Optimierungsauftrag“ immer wieder darlegen und einfordern. Hierzu ist es wichtig, dass das Führungs-Ich auf allen drei Trainingsebenen (Kopf, Gefühl, Körper) und in allen drei Basisaufträgen (Stolzerleben, Geborgenheitserleben, Weiterlebenshoffnung) als präsenes Dauervorbild gilt. Sowohl der Informationsvorsprung (noch besseres Wissen über Ich-Coaching) wie auch der Konsequenzvorteil (beim eigenen Ich all das realisieren und inszenieren, was dem Mitarbeiter-Ich abgefordert wird) wie auch der Machtvorteil (über Sanktionen verfügen, wenn Ich-Aufträge nicht eingelöst werden) machen letztlich noch den Restunterschied vom Führungs-Ich zum Mitarbeiter-Ich aus (vgl. auch Brandes, 2002).

Trotzdem gibt es die „genetische Hypothese“, die behauptet, dass mindestens 50 Prozent der Persönlichkeitseigenschaften per Geburt determiniert seien. Dies gilt auch für die schwerpunktmäßige Entwicklung der maßgeblichen Persönlichkeitsfaktoren (manchmal wird von sechs, manchmal von acht, oftmals nur von fünf ausgegangen:

1. Extraversion vs. Introversion
2. Gewissenhaftigkeit vs. Oberflächlichkeit
3. Offenheit vs. Verslossenheit
4. Neurotizismus vs. Emotionaler Stabilität
5. Verträglichkeit vs. Streitsucht (Querulantenentum).

Offenbar über viele Kulturen und über viele Altersbereiche gilt, dass Frauen extravertierter, gewissenhafter, offener und verträglicher – aber eben auch „neurotischer“ – sind als Männer. Unabhängigkeit davon ist der Mildeeffekt im Alter: Auch hier werden neurotische Frauen unkomplizierter.

Wie dem auch sei: Das Lastenbuch des Ichs liegt nicht mehr in der Hand der Psychiater, der Ärzte, der Pharmazeuten, der Psychotherapeuten oder gar der Lehrer und Pastoren – es liegt in der Hand desjenigen, der das Ich zu verwalten hat. „Wir essen zeitig“ oder „Die schnelle Erledigung ist die Seele des Geschäfts“ sind die

Grundregeln des Geniepunkt-Scoutes, der als **Eigentrainer in der Lobkultur** das Geschenk seines Lebens in dankbarer Weise ernst nimmt:

- Bestimme Deine Stolzhitliste
- Trainiere morgens täglich ab 5.00 Uhr
- Mache lieber einen Weg mehr als einen zu wenig: Der muskulöse Sklave überholt den fetten Kaiser, weil er dessen Aufgaben mit erledigt und somit ständig im Fitness-Center ist, während der fette Kaiser nur durch das „Fensterchen“ guckt und selbst nur noch Zuschauer in der eigenen Kompetenzhütte ist
- Verliebe dich in die Wiederholung und verliebe dich in die kleinen Fortschritte: Ein halbes Prozent Zuwachs pro Tag – dies täglich – ist die Grundlage der Zuschreibung: „Du bist ein Genie“
- Vertraue deiner eigenen Beurteilung und hole Urteile anderer Menschen nur dann ein, wenn du sie wirklich brauchst: Der Meister in dem Fach, das du anstrebst, darf dir nur dann Ratschläge geben, wenn du ihn fragst, zu dem Zeitpunkt an dem du ihn fragst und zu der Spezialfrage, die du stellst.
- Vertraue, dass du nur dieses eine Leben hast und das du keine zweite Chance bekommst: Optimierst du dein Ich in diesem Lebensweg, ist es das Einzige was du überhaupt jeweils tun kannst – vielleicht gibt es ja ein Leben nach dem Tod, aber darüber wollen wir nicht spekulieren. Das wäre Gottes Sache.
- Du hast wenig Zeit – nutze sie: Während andere noch quatschen oder reden, fängst du an zu handeln, nimmst während der Handlung neue Informationen auf, bewertest diese Informationen und benutzt sie für ein besseres Handeln – deine Kompetenz in dem Bereich, in dem du handelst, wird es dir danken. Außerdem gibt es noch colaterale Synergien – auch in anderen Bereichen hast du Zuwachs, ohne dass du etwas wolltest und ohne dass du es wusstest
- Sei gierig auf Erfolg – kein anderer wird stellvertretend für dich gierig auf deinen Erfolg sein. Erfolg heißt, minimaler und ständiger Zuwachs bis zum Lebensende. Erfolg heißt auch, noch mit dem letzten Atemzug etwas zu bewirken, was gerade noch geht, ohne dass es etwas Grandioses ist, aber es ist das, was ich in dieser Sekunde, in diesem Moment, bei diesem letzten Atemzug will.
- Verliebe dich in dein Ich und sage: „Es ist ein Wunder, dass ich auserwählt worden bin zu leben. Ich werde immer dankbar sein, dass ich es bin. Ich werde den Jungs und den Mädels, die auf Grund meines Zustandekommens nicht zustande gekommen sind, zuwinken und als ihr Mandatsträger versprechen: Ich werde das Beste tun, was ich kann. Ich hoffe, Ihr seid mit mir zufrieden.“
- Menschen, die über mein Ich spekulieren, können dies tun, ohne dass ich es beachten muss: Psychiater, Psychologen, Philosophen und andere Schlaumeier sind bestenfalls Weggefährten und Mit-Menschen, die gleichzeitig mit mir le-

ben – sie sind jedoch niemals Meister meines Ichs oder Chef meiner Persönlichkeit: Ich kann sie nur als Co-Informations-Quellen nutzen, ohne dass ich mich auf sie verlassen darf.

- Es gibt weder Philosophien noch Religionen, die mir Auskunft über den letzten weitergehenden Sinn des Lebens geben: Wenn es Gott gibt, ist er so anders, dass ich ihn nicht ergründen kann. Dies entlastet mich auch von diesem Auftrag, es tun zu wollen oder tun zu müssen.
- Wenn mein Ich mein Heiligtum ist, ist das Ich meines Mit-Menschen sein Heiligtum: Alles was ich mir an Wachstum schenke, kann ich – auf Grund meines Geborgenheitswunsches und meiner Wir-Sucht – auch dem Nächsten (dem Jüngeren, dem Gleichaltrigen, dem Älteren) schenken und mich dabei gut fühlen. Nur wenn ich etwas verschenken kann, habe ich mir vorher etwas durch viel Mühe angeeignet. Der Faule ist illoyal und unsolidarisch, weil er keine Kompetenz weitergeben kann. Er verweigert sich der Gemeinsamkeit der zufällig gleichzeitig Lebenden. Er ist ein Pharisäer, ein Phlegmatiker, ein Verpisser und einer, den man in der eigenen Zeit lieber nicht als Weggefährten (parallel zum eigenen Weg) um sich hätte. Vielleicht kann man ihn ja antreiben, dass er sein Ich doch noch ernst nimmt – und dann von **seinem Geniepunkt** profitieren

Verweigern ist nicht neutral sondern Feindseligkeit: Sowohl gegen mich selbst wie gegen meine Mitmenschen, wie gegen den Gott, auf den wir alle hoffen und der – wenn es ihn gibt – uns letztlich auserwählt hat, leben zu dürfen und ein Ich aufbauen zu können ...