

# DAS ICH-STÄRKE-TRAINING

Rüdiger Lenz

Hintergründe

**Die Persönlichkeit eines Menschen**, seinen Charakter, seine Begabungen und Talente, seine Lebensressourcen und sein Engagement - aus diesen persönlichsten Optimierungsangeboten etwas zu machen, nämlich die Verwirklichung der eigenen Persönlichkeit, das ist der Hintergrund, aus dem ein Ich-Stärke-Training gestrickt ist. Jeder Mensch besitzt also seine spezifische Ich-Authentizität!

Das Ich-Stärke-Training ist ein Konzept, das eigene Ich zu formen. Wobei es jeder falsch versteht, der meint, beim Ich-Stärke-Training werden Narzissten herangezüchtet.

**Um einem Menschen eine neue Perspektive** seiner alten und zumeist desorientierten, zu Gewohnheiten manifestierten Verhaltensweisen anbieten zu können, muss der Mensch die Ursprünge seiner Desorientierung aufbröseln können. Hierzu bedarf er professioneller Hilfe. Dieses Strukturambiente nennen Experten die (Ich-Psychologie).

**Dazu gehört jedoch noch mehr.** Ein Ich-Stärke-Training ist ein komplexes interdisziplinäres Modul (Manual), das auch die Aggressions-Psychologie, neuronale Stabilisierung u. Veränderbarkeit von Hirnstrukturen, psychoanalytische Prozesse und soziale Strukturen der Gewalt- u. Delinquenzforschung, kennen muss. Und noch mehr: Es muss erkannt haben, dass der Mensch viele Facetten in seinem Sein (Ontogenese) eingelagert, ja konserviert hat. Der Mensch fühlt (Herzverstand), der Mensch versteht (Vernunftwesen) und der Mensch fragt (Spiritualität/Religiosität). Dies zusammengefasst macht das Wesen eines Menschen aus!

**Die Seele des Menschen** möchte sich ausgleichen (Homöostase) und hierbei bedarf es der schwierigsten Aufgabe von Menschen, dem sie sich stellen müssen: der Erziehung zu einem ausgeglichenen Menschen, der seine Fähigkeiten, seine Möglichkeiten jedoch auch seine Grenzen erfahren und erkennen muss.

Das der einzelne Mensch zunehmend sich selbst nicht ausgleichen kann - daran krankt unsere Gesellschaft jedoch immer mehr. (Ein Ruck muss durch die Gesellschaft gehen), sagte schon Bundespräsident a. D. Roman Herzog.

**Junge Menschen verlieren zunehmend den Halt** in unserer Gesellschaft. Diese, nur für Erwachsene gemachte Gesellschaftsform, wird immer brüchiger. Junge wie auch ältere Menschen werden immer orientierungsloser. Die sogenannte Neo-Liberalisierung der globalen Märkte (ihr (Access)) hat gezeigt, dass auch Staaten wie Deutschland Entwicklungen verschlafen können. Ebenso verschläft Deutschland seine soziologische Liberalisierung und Anpass-

sungsfähigkeit, um gesellschaftlicher Desorientierung vorzubeugen und präventive Verhaltensbezüge anzubieten (Soziologie). - Seine soziale Wir-Stärke!

**In allen sozialen Institutionen** braucht Deutschland neue Muster, neue Strukturen, neue Module, um den kommenden Herausforderungen der neuen sozialen- wie auch der neuen wirtschaftlichen Weltordnung gerecht zu werden. Eine Neuordnung der Wirtschaft setzt a priori auch eine neue Soziologisierung sozialer Präferenzen eines multinationalen Miteinanders demokratischer Ordnungen voraus! Das Ich-Stärke-Training ist keine Revolution. Viel eher ist es das Salz dieser neuen sozialen Suppe. Ohne ein vermehrtes Maß an gestärkten Persönlichkeiten und eines (sozialpräferiertem mitmenschlichem Engagements), wird der Mensch im (Zeitalter der Aufmerksamkeit), (der Informationsgesellschaft) und der (Life-Science-Industrien)- wobei ein Teil dieser Zukunftswirtschaft auch vermarktbar neuropsychologisch-patentierten Gensequenzen gehören wird! - den daraus resultierenden neuen Anforderungen nicht mehr gewachsen sein.

**Genau hier sind wir mitten drin** und schauen lieber nach hinten als uns diesem neuen Seinsverständnis zu stellen. Das Eine hängt unweigerlich mit dem Anderen zusammen, ist also nur interdisziplinär zu erforschen! Die Kreativität der Ideen - Das Land der Denker - , einst das (Made in Germany), ist nur noch blasser Schein. Wer hier das Übel an der Wurzel mit Namen Staat zu erkennen glaubt, der schaut in die falsche Richtung! Wer nicht nach innen blickt, blickt verkehrt.

**Die Flexibilität des Selbst** und nicht sein auf langjähriges Können gewachsenes einziges Talent, ist die Zukunft des Menschen. Wer sich davor verschließt, verschließt sich alle Türen seines Lebens. Die Folge davon wäre eine Glorifizierung des Ist-Zustands und sein Geist eine Konserve: (Du bist schuld das ich so bin), das sagen viele. - Welch ein Selbstbetrug.

**Der Mensch muss** sich einem Paradigmenwechsel seiner Ich-Bezüge stellen: Ich bin zuständig für Harmonie in meinem Leben. Ich bin zuständig für den Frieden mit meiner Welt und in meinem Leben. - Niemand wird dies alles je für mich tun; auch nicht der Staat! Kein Wunder: Bin ich doch stets derjenige, der meinen Körper und meinen Geist trägt; jeden Tag und in jeder Nacht lebe ich - und nur ich - mein Leben.

### **Warum braucht der Mensch Ichstärke?**

Im Zeitalter der Leistungsgesellschaft wirken sich negative Verhaltensweisen zunehmend auf das eigene Entwicklungsbild aus: Kritikkultur, Neidkultur, Scheidungsgesellschaft, Arbeitsplatz-Kampf, Karriereknick etc. sind heute dramatische Erlebnisse des Einzelnen, bei dem oft und schnell auch über die eigene Zukunft und deren Möglichkeiten entschieden wird.

Konflikte und Mobbing in allen Bereichen der menschlichen Kultur nehmen zu und die Selektion des vermeintlich Stärkeren greift nach egoistischen Werten: Hauptsache ich!

Es ist zu vermuten, dass dieser Existenzial-Egoismus zunehmen wird. Die Schwächeren in unserer Gesellschaft werden zunehmen. Abhilfe scheint hier ein Training zu schaffen, welches die eigenen eingelagerten Fähigkeiten (Ressourcen) konzentriert zusammenfassen kann und diese zu optimieren weiß.

### **Training für das Ich.**

Zuerst werden möglichst viele negative aber auch positive Verhaltensketten ehrlich und wahrheitsgetreu analysiert und offen gelegt. Ich-Wahrheiten werden formuliert und z.B. in kurzen Sätzen aufgesagt und herausgeschrien. Wobei es vielmehr um ein Verinnerlichen der Schlüsselsätze geht als um bloßes Schreien. Die Gefühlsebene der Satzbedeutungen für das eigene Ich werden herausgelöst und wahrgenommen.

Diese werden gefühlt und nicht bloß gedacht. Verdrängte Erlebnis-Gefühle werden zugelassen und verarbeitet. Danach werden tiefer liegende Schichten der eigenen (zumeist stark verdrängten) Persönlichkeit aufgenommen und als positiver Teil eigener Stärke aufgenommen usw..

Ein Ich-Stärke-Training ist eine Maßnahme, die immer auch individuell gesehen werden muss. Denn jeder Mensch hat seine eigene Persönlichkeit. Wichtiger Aspekt der Trainingsmaßnahme sind jedoch die eigenen Ich-Wahrheiten. Diese (Ich-Konfrontation mit den eigenen Problemen) und auch neuen Chancen des Selbst sind unverzichtbarer Teil, um verborgene Verhaltensweisen wieder annehmen zu können und, retrospektiv, ontogenetische Ich-Diffusionen der Ich-Persönlichkeit vom sogenannten Größen-Ich abzutrennen. Haben doch gerade diese im Ich manifestierten Verhaltensrealitäten zur unmittelbaren Ich-Diffusion auch fehlgeleitete Verhaltensketten entstehen lassen, mit denen die eigene Ich-Person ein falsches Weltbild-Gefüge als vermeintliche Ich-Wahrheiten multipliziert. Genau durch diese weltbildverzerrende Wahrnehmungs-Präferenzen (neuronal messbare Querverbindungen in den Kopforganen) verwandelt der Mensch sein Seinsverständnis in ein quasi-axiomatisches Ich-Gerüst an dem auch im

Irrtumsmoment noch festgehalten wird. Rechtsradikalität, unterschiedlichste Formen von Gewalttaten, seelischer- und/oder körperlicher Missbrauch, Ich-Perversionen etc. sind genau ein solches hart zementiertes moralisches Ich-Dogma, dass Sippenzwang und Sippen-Zugehörigkeit als Wir-Dynamik missbraucht, um Lebensqualitäten neu zu ordnen! Moral ist stets subjektives Empfinden. Erst die Ethik objektiviert meine Ich-Bezüge und reflektiert ein Wir-Gefühl. Daher konnte selbst ein Himmler behaupten, er sei im Recht gewesen und die Justiz muss sich über solche Rechtssysteme stellen und in Den Haag für die Weltethik ein Recht sprechen; zu recht!

Unglaublich viele solcher Ich-Weltbild-Bezüge können im Menschen diese Ich-Diffusionen entstehen lassen und diese in einen ontogenetischen Verhaltensbezug transferieren; dies ist das Dilemma und auch die Chance eines jeden professionellen Anti-Gewalt-Trainings, solche Bezüge in positive Ich-Bezüge zu wandeln! Gewalt wandeln ist ja auch deren Thema.

Das Ich-Stärke-Training ist ein hochkomplexes Programm, da es solche Diffusionen im Ich des Klienten erkennen und verändern will. Es ist die modernste und komplexeste Adaption eines Anti-Aggressions-Trainings. Es ist dabei, ein eigenständiges Berufsfeld zu werden! – Ein Konfliktlösungs-Manual, das seinen Überbau im (Nichtkampf-Prinzip) findet und ein neues, eigenständiges Berufsbild, der Konflikt-SozialarbeiterInnen oder auch Konflikt-PädagogInnen fördern möchte! Gerade die wesentlichen Trainingsprogramme haben aufgezeigt, dass eine Zusatzqualifikation nicht mehr ausreicht, um dem Problemthemen Gewalt, Aggressionen und Kampfkultur, Heer zu werden. Die Fusion aus De-Eskalations-, Anti-Gewalt- und Ich-Stärke-Involvement macht dies erst möglich.

### **Der Mensch ist in seinem Verhalten konditioniert.**

Gesellschaft, Elternhaus, Politik, Arbeits- und die Erlebniswelt Schule tragen sehr viel zu einem funktionstüchtigen Menschen bei, der in verschiedenen Lebensbereichen oftmals nur noch an erbrachter Leistung bewertet und geachtet wird. Der Zeitrhythmus derer sich dabei bedient wird hat das Tempolimit der seelischen Verarbeitung vieler Menschen längst überschritten. Viele Menschen bedienen sich keiner oder nur sehr rudimentärer Informationen über ihre Welt, in der sie leben und erfassen diese dann auch – fast gar nicht mehr; viele fallen dabei ihren archaischen Gewohnheiten zum Opfer. Menschlichkeit verliert zunehmend an Bedeutung und die Wertschätzung der eigenen Persönlichkeit interessiert nicht mehr. Dieses (Funktionieren müssen um jeden Preis) kann sich jedoch auch im Laufe eines Lebens gegen den Menschen

stellen und nur sehr spät wird vom Einzelnen erkannt, dass das eigene Leben doch eigentlich ganz anders geplant war. Ressourcen und eigene Talente bleiben ungenutzt und der Glaube an sich wird als (gegen den Strom schwimmen) erlebt.

Eigene Lebensentwürfe werden von der Masse als Verbotsschilder gegen diese neue Lebensidee aufgestellt oder als Erziehungsmissbrauch von Eltern in Kindern und Jugendlichen eingepflanzt. Der Mensch wird somit Multiplikator eigener Ich-Schwäche und seine Sozietät wird zum Mentor eines Ich-Schwäche-Trainings domestiziert und sogar in gesetzliche Rahmenbedingungen verifiziert. Somit werden oftmals echte Ich-Bezüge des Menschen als Falsifikationen des inneren Erlebens und Wollens verifiziert. Ein demokratisches Paradoxon und eine beliebte Umkehrung der Werte! Dies nenne ich ein Nadelöhr und oftmals werden gerade SozialagentInnen dafür missbraucht. Soziologisch können wir hier von einem (fabrizierten Konsens) sprechen.

### **Domestizität des antisozialen als Indikator für Ich-Diffusion.**

Kinder, Frauen und Männer, jeder Menschentyp nach seiner Fassung - und alle passen in irgendeine Solidargemeinschaft deren Sinn letztlich im Konsum und im Anhäufen materieller Werte besteht; Menschlichkeit kommt heutzutage am häufigsten zu kurz! Wir alle entfernen uns Schritt für Schritt immer mehr vom eigenen Selbstwert und nur noch für andere Menschen und Dinge ist unsere Zuständigkeit fühlbar. Zivilisationskrankheiten der Seele nehmen auch deswegen immer mehr zu. Die Suche nach einer (Medizin der Emotionen) ist im vollen Gange. Dabei wäre eine Änderung im Verhalten – eine Soziologie zum Menschlichen hin – wahre Medizin. Denn die Medizin der Emotionen, wenn sie denn gefunden wird, stellt doch letztlich nur ein weiteres Aufsuchen eines weiteren Nadelöhrs dar, durch das der Einzelne wieder zurück zur Verfügbarkeit von Lobby und Funktion, von Industrie und wirtschaftlicher Domestizität zurück finden soll.

Schmerzliche Erlebnisse fördern dieses fehlende Gefühl als Multiplikator gegen das eigene Selbst und so haben sehr viele immer mehr Verständnis für den oder die Andere(n). Sich selbst versteht da niemand mehr, weil die Intention, lieber für andere etwas zu tun das Selbstwertgefühl aus dem eigenen Herzen mobbt; (wenn ich nur etwas für dich tue, dann brauche ich ja nichts mehr für mich machen) – somit ist das Lösen eigener Probleme keine Aufgabe mehr für die Gegenwart sondern es wird in die Zukunft projiziert: (Ich schaff das schon), (Ich mache das schon, irgendwie...) . Genau dies ist eines der größten Irrtümer des zivilisierten und modernen Menschen.

Und Genau dies möchte ein Ich-Stärke-Training ändern und weist dabei einen Weg seine eigene Ich-Authentizität anzunehmen und den eigenen Naturbegabungen und Lebenstalenten zu folgen. Dies löst am effektivsten und natürlichsten Ich-Diffusion im Menschen auf! Die eigenen

Begabungen wurden lange Zeit durch Verdrängung verschüttet: (Wer bin ich eigentlich wirklich?) Begabungen besitzt jeder Mensch!

### **Lobhaltung vs. Kritikkultur.**

Ich-Stärke-Training fördert keinen Egoismus, denn es geht nicht um immer mehr und nur um ein infantiles Wollen sondern ums Können und ums Verwirklichen. Also auch, um endlich das eigene Leben in die eigenen Hände zu nehmen. In der Sprache der Anti-Aggressivitäts-TrainerInnen gesprochen heißt dies: mittelschicht-orientiertes Ich-Wachstum. Dies bedeutet eine Umkehr oder auch einen Paradigmenwechsel in der Gesellschaft: Von der Kritikkultur zur Lobkultur. Die eigene Persönlichkeit soll hier also verwirklicht werden und doch ist es kein Persönlichkeitstraining im klassischen Sinn.

### **Veränderung neuronaler Netzwerke im Gehirn: Kognition und Fühlen sind das Herz des Ich-Stärke-Training.**

Das Training für das Ich ist ein intimer und zutiefst persönlicher Prozess. Dieser Prozess der im ich-inneren seine Wirkung entfaltet ist unsichtbar und nur mit schwerem Gerät messbar (Neuro-Psychologie). Und er ist schwer definierbar da sein inneres Erleben voller eigener Aha-Erlebnisse wahr genommen wird und diese äußern sich bei jedem Klienten anders.

Heute, im Jahr 2005, geht das lange geglaubte Bild vom alleinigen Erfolgsförderer, dem Intelligenzquotienten (IQ), zu Recht verloren und die Intelligenzforschung zeigt auf: Nur wer über eine vielschichtige Emotionale Intelligenz (EQ) verfügt wird über soziale Kompetenzen auch seine eigene Soziale Intelligenz ausbauen, um erfolgreich Beziehungen, Familie und Beruf gestalten zu können. Denn wer in seinem Ich aufsteigt (wachstumsoffensives Ich) und beständig sein möchte, muss nicht die Quantenlogik beherrschen (schlecht wäre dies jedoch nicht!), vielmehr muss er oder sie wissen, was zwischenmenschlich ankommt und was nicht: (Was braucht der Mensch vom Menschen?) Nur wer verlässlich, diszipliniert und ausdauernd ist, nur wer an sich selbst arbeitet, der wird Erfolg haben. Der Mensch unterliegt nur einer einzigen Entwicklung: Der Mensch muss an seiner Menschlichkeit arbeiten und dies heißt: Aktiviere tagtäglich deine gesamten Kopforgane. Auch das ist Ich-Stärke-Training. Auch ErzieherInnen müssen das für sich und für andere tun! Und die Soziologie muss solche Prozesse in ihrer Forschung, in ihre Standards involvieren, ja, sie muss es tun, wenn sie heutzutage empirisch-wissenschaftlichen Standards genügen möchte und Gewaltkommunikation verhindern möchte!

Ich-Stärke bedeutet zu sich selbst ehrlich zu sein - und zwar bedingungslos. Je intimer die Ich-Wahrheiten gelebt und erspürt werden, desto umfangreicher wird der Erfolg des Einzelnen dabei sein, eigene Wünsche wirklich auch leben zu können.

## DIE LEHRE VOM NICHTKAMPF

### Die Unversehrtheit von Körper, Geist und Mensch

Der Nichtkampf ist ein Handeln, das nichts vermehrt, was mit Gewalt, Kampf und Zerstörung zu tun hat. Über das Nichtkampf-Prinzip werden wir eines Tages als wichtigstes zu sagen haben: Es ist eine soziale Struktur, die Kämpfe an sich aufzulösen vermag: eine echte Friedenstheorie! Das Nichtkampf-Prinzip wird unser Verständnis über Kampf, Mobbing, Mediation, Krieg, Gewalt und Aggressivität verbessern helfen. Es kann auf soziale Konfliktsysteme in Beruf, Partnerschaft, Schule und Sport übertragen werden. Es ist die regulierende Dynamik von und in Kampfstrukturen: seine Kooperation für alle Unversehrtheiten des Menschen und unserer Kultur - ein Friedensschaffen!

Körper führt - Geist folgt, Geist führt - Körper folgt.

Der Nichtkampf ist Selbstverteidigung, die von innen nach außen wirkt. Er ist das Ernstnehmen des Überwindungswillens eigenen Zweikampfverhaltens.

Der Zweikampf ist eine komplexe Struktur, die vielen aufgibt, jedes Problem, das sich gegen unser *Ich* stellt, als einen Kampf gegen Zwei - ein *Du* gegen ein *Ich*, ein *Ich* gegen ein *Du* - auszufechten. Das ist unser größtes Dilemma: sozialglobal wie auch zwischenmenschlich! Haben wir, oder besser gesagt, hat mein *Ich* ein Problem, dann fechtet es die Situation wie einen Zweikampf aus. Sogar gegen uns selbst. Das kann zu schlimm(st)en Folgen führen. Und wer seinen eigenen Zweikampfwillen überwindet, wird schnell feststellen, dass sich auf einmal eine Welt (nämlich das eigene Weltbild) ändert. Das ist das Aufleuchten des Nichtkampfs in uns: *unser diamantenes Herz*. Beides, körperliches und geistiges Kampfverhalten zu überwinden, ist ein Handeln im Nichtkampf. Immer mehr Menschen hadern, streiten und kämpfen gegen sich selbst. Ohne Zweikampf nehmen wir nichts mehr einfach so hin. Viele denken wirklich, dass der Kampf mit sich und den Dingen um uns herum nur durch einen Zweikampf zu lösen sei, da wir wirklich davon überzeugt sind, dadurch einer Lösung näher zu kommen; das Gegenteil ist der Fall. Wie aber lernen wir einen Zweikampf nicht mehr anzunehmen?

In der Lehre vom Überwinden des Zweikampfs und der Annahme des Nichtkampfes (Loslassen vom Zweikampf) spreche ich auf Seminaren immer davon, dass der Mensch den Zweikampf zu leichtfertig annimmt und nicht nach besseren Alternativen für sich und seine unmittelbare Umwelt sucht. Zu schnell verschwindet unsere Seele im Netz des Zweikampfes und sucht dort vermeintlich Halt

und nach Lösungen des eigenen Selbst. Das ist ein selbstzerstörerischer Wille!

Sich im Nichtkampf zu üben hat die Voraussetzung, ihn als *Kampf gegen sich selbst - für sich selbst* zu betrachten um *Ich*-Stärke zu erarbeiten und auch zu erkennen, dass die Ursache, sich in einem Zweikampf wiederzufinden, viel zu oft auch bei einem selbst liegt. Sogar dann, wenn es jemanden gibt, der den anderen zum Streiten oder zum Zweikämpfen anhält! - Zweikampfwille. Darin liegt eine große Weisheit, die zunächst erkannt oder nahe gelegt werden muss. Auch ein Zweikampf entsteht, er fällt nicht etwa einfach so vom Himmel, auf uns herunter.

Folgendes nennen wir eine Tatsache:

- Gewalt sät Gewalt.
- Kampf ist immer Reibung.
- Siegen heißt immer auch Verlust.
- Zweikampf ist zumeist immer auch ein Kampf ohne Großhirn und daher eines Menschen tatsächlich unwürdig.
- Willst du dich jedes Mal in einen Zweikampf stürzen, wenn dich jemand oder ein Problem dazu aufruft?!
- Jemand, der den Nichtkampf kennt, weiß, dass er Friedensmultiplikator und Mentor für eigenes Ressourcenwachstum ist.

Der Kampf bekommt ein anderes Gesicht, wenn wir ihn mit unserem Großhirn betrachten und uns in Nichtkampfkunst üben. Hier klingt die Kunst zu siegen ohne zu kämpfen wider. Die Lehre vom Nichtkampf hat den Vorteil, dass sie nicht in schwer verständlicher asiatisch-philosophischer Weise betrachtet, verstanden und noch gesucht werden muss. Sie ist die Weisheit eines jeden von uns. Sie liegt in uns und wartet eigentlich nur auf den eigenen Befehl, diese mit unserem ganzen Wesen zu vernetzen.

Es gibt nur eine Art von Kampf, der sich wirklich lohnt zu kämpfen, weil gerade er

- nicht verletzt,
- nicht über irgendjemanden siegen muss, der plötzlich da ist,
- einen enormen Wachstumspusher für sich selbst bedeutet.

Diesen Kampf nennen wir auch den *Kampf gegen uns selbst - für uns selbst*. Das „gegen uns selbst“ erwächst ja gerade darum, weil wir wissen, dass ein Teil in uns (Zwischenhirn) unser ganzes Wesen in eigenes Verderben bringen kann: *der Feind in dir*.

Und das „für uns selbst“ ist genau das Wissen darum, dass etwas in uns ist (Großhirn), das uns diesen Teil in uns selbst überwinden lässt. Diese innere Kommunikation ist mein Steuermann im stetigen Üben für mein Nichtkampfverhalten und sie weist mich täglich zurecht in dem Verlangen, nicht in den Magnetismus des

Zweikampfverhaltens zu verfallen. Das Zweikampfverhalten läßt nämlich in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle dazu ein, Stresssituationen gegen sich selbst zu richten; das ist kein Kampf gegen sich selbst - für sich selbst, sondern dieser bringt Verderben in meine Seele und mein Ichgefühl und er läßt mich irgendwann den Gang zu einem Psychotherapeuten gehen, da nur noch professionelle Hilfe hier wirklich hilft. Wenn in diesem Buch die Rede vom Kampf gegen sich selbst ist, dann ist damit immer der Kampf gegen sich selbst gemeint, der zu einem Wachstum, einer Erhöhung des Selbstwertes und zur Ich-Stärke führt. Wie aber funktioniert das denn nun? Und wie bekomme ich das hin? Dazu müssen wir uns Folgendes über den *Kampf an sich* klarmachen. Es gibt im Wesentlichen:

- den Kampf, der sich nach innen richtet
- den Kampf, der sich nach außen richtet
- den Kampf, der uns aufgezwungen wird
- den Kampf, den wir ungewollt durch Unachtsamkeit (Nichtwollen) selbst verursachen.
- den Kampf, der pathologisch, selbstzerstörerisch uns selbst vernichten kann

Die letzte Form lassen wir hier aus, da sie den am weitesten verloren gegangenen *Willen zum Sieg über sich selbst* darstellt und Kampfkünstler keine Psychotherapeuten sind, derer solche Menschen zur Heilung bedürfen. Ein zutreffendes Beispiel dieses Kampfes gegen sich selbst habe ich im Kapitel *Das Nichtkampf-Prinzip* beschrieben.

**Der nach innen gerichtete Kampf** ist der Kampf der stattfindet, wenn wir uns unzufrieden über uns selbst ärgern und ihn meistens dadurch bezwingen möchten, indem wir nicht nachgeben, sondern in einen Zweikampf gegen unser Selbst verfallen. Diese Form des Kampfes ist diejenige, die wir Menschen am häufigsten führen und die am augenscheinlichsten wird, wenn wir in seinen Mechanismus verfallen und uns zu sehr gehen lassen, bis hin zur Aufgabe eigener Wunschverwirklichung. Dieser unsinnige Kampf kann letztendlich zu einer völligen Isolierung der eigenen Person aus der sozialen Gemeinschaft führen. Er führt häufig zu Auto-Aggressionen, indem wir in Form von Drogen, Brechsucht oder ständig Schmerz suchenden Nähereien Verletzungen freiwillig annehmen. Es gibt viele Schläger, die geradezu Letzteres bevorzugen! Wer gegen sich selbst - *für sich selbst* - nicht zu kämpfen versteht, kann im Chaos eigener Ich-Schwäche untergehen. Auch wenn wir von unserem Partner/Partnerin verlassen werden, bekommt zumeist der nach innen gerichtete Kampf Konturen und beginnt als: „Ich habe doch alles Mögliche getan. Worin habe ich zu wenig gegeben? Es lief doch alles so gut.“ Besonders Frauen haben, nachdem sie es *ihm* doch immer nur recht machen wollten, nur schwer dafür Verständnis, das oftmals

der Männlichkeitswahn auch in ihren Männern nach Befreiung schreit und sich der *moderne Mann* von seiner ihm durch die Gesellschaft aufgezwungenen Rolle emanzipieren möchte. Und dann klappt das mit der nach Wunscherfüllung drängenden Weiblichkeit nicht mehr.

**Der nach außen gerichtete Kampf** ist der Kampf der stattfindet, wenn wir selbst es sind, die zum Zweikampf aufrufen. Das kann verbal und *hoffentlich niemals!* körperlich sein. Ein nach außen gerichteter Kampf ist nur gerechtfertigt, wenn er niemanden, in welcher Weise auch immer, einschränkt oder dessen Rechte beschneidet. Als Ausbilder oder auch als Seminarleiter bin ich manchmal gezwungen, diesen Kampf aufzunehmen, da er ein Garant für Einsicht, schnelles und vor allem intensives *Learning by doing* darstellt. Oft passiert es mir dort, dass ein Trotzkopf durch meine vorgegebene Lerngeschwindigkeit oder auch aus eigenem Willen die Lernbereitschaft der anderen Teilnehmer hemmt, weil die innere Plappermaschine loslegt und nach Entladung trotz. Dann muss ein Zweikampf im Sinne des Mentoring begonnen werden, da diese Person jetzt intensivere Einsichten braucht. Meist merken es die Personen gar nicht, da Mentoring ein eher zuvorkommendes Handeln darstellt und dem Menschen daher entgeht.

**Der uns aufgezwungene Kampf** ist der Kampf, der stattfindet, sobald jemand uns anmacht bzw. anpöbelt, aber auch wenn wir die Laune anderer zu spüren bekommen und diese annehmen (Energie anderer in uns tanken lassen). Auch bei dieser Form des Kampfes verhalten sich die meisten Menschen zeitlebens wie Teile eines Magneten und fechten ihn wie einen Zweikampf aus. Beschimpfungen, Mobbing und auch körperliche Gewalt können seine Folgen sein. Wenn wir uns auf Partys anderen Menschen nähern, erleben wir sehr häufig, dass Menschen manchmal gerne in Worte fallen, um sich selbst reden zu hören. Vielen überkommt dann der Ärger darüber und lautes Streiten ist dann oftmals die Wirkung, da auch hier wieder das Gesetz des Zweikampfes wirkt: „Ich, ... Nein!... Ich“ usw..

Wir sitzen im Auto vor einer roten Ampel und haben uns so sehr entspannt, dass wir das Umschalten auf Grün nicht wahrgenommen haben. Jemand hubt und zeigt ein ärgerliches Gesicht. Wir erwidern mit Kopfschütteln und Brabbeln uns irgendetwas zu. Auch hier wieder ein Zweikampf, der uns gefangen nimmt. Der uns aufgezwungene Kampf führt zumeist beim Empfänger zu einer Reflexhandlung, die dann wiederum das Signal verstärkt usw. Er ist die Masche fast aller Schläger und auch vieler Nichtschläger (Mobber), die ihren Bedarf an aggressivem Alltagsverhalten auf diese Weise an ihre Mitmenschen abgeben. Es bedarf großer Aufmerksamkeit und Disziplin, um nicht unversehens durch solche in Situationen zu

gelangen, aus denen es kein unversehrtes Heraus mehr gibt.

**Der selbstverursachte Kampf** ist der Kampf, der stattfindet, wenn wir missverstanden und fehlinterpretiert werden oder den Erwartungen der anderen nicht entsprechen. Er ist zweifelfrei der am schwersten zu wandelnde Kampf. Er ist in Partnerschaftsbeziehungen vornan der Indikator für Trennungen /Scheidungen und damit für großes Leid (gerade bei Kindern) verantwortlich. Aber auch in Freundschaften, bei Arbeitskollegen, den eigenen Kindern, im sozialen Gefüge, bei politischen Entscheidungen oder beim Nachbarn ist er allgegenwärtige Ursache von Streit und Zerwürfnissen.

Ihm muss meines Erachtens intensivstes Studium im Nichtkampf gebühren, da er die schlimmsten aller Folgen durch Verzahnung im Zweikampf verursacht. Sein Zweikampf-Wille kann letztlich sogar in einen kriegerischen Akt übergehen, wo Rachsucht, Habgier, Totschlag und sogar der Mord aus nicht vollzogenem Verarbeiten eigener Verlustängste - der Mord an sich selbst (Suizid) - eine letzte Zuflucht für den Menschen darstellt. Hier muss der Nichtkampf zu echtem *Mitgefühl* gewandelt, vollzogen und in Handlungskompetenz erwirkt werden. Nur Mitgefühl über den Willen der oder des anderen kann hier aktive Unterstützung im Ausüben des Nichtkampfes sein.

Der selbstverursachte Kampf bedarf zu seiner Linderung sowohl des Mitgefühls anderer als auch des permanenten Willens zur Disziplinierung eigener Mitmenschlichkeit. Auch hier hat, wie ich finde, Jesus Wichtigstes minimalisiert, indem er sagte, *Liebe deinen Nächsten wie dich selbst*. Aber was ist mit denen, die zur Selbstliebe nicht gelangen oder nicht gelangen können? Auch hier ist die Bewältigung von Ich-Schwäche eine Vorbedingung. Wenn Ich-Schwäche krankhafte (pathologische) Ausmaße annimmt, dann kann eine Überschneidung von gehemmt-aggressiver Willkür das eigene Wesen wie ein Retrovirus befallen und der eigene Wille zur Befreiung von Ich-Schwäche sogar zu einer selbstinszenierten Schönfärberei verkommen. Psychologen kennen das sehr gut, aber auch jeder Mensch, der wirklich andere Menschen zum Guten bewegen möchte.

Wenn wir jetzt den Versuch unternehmen, mit unserem Großhirn diese Formen des Kampfes zu betrachten, dann kommen wir zu der Einsicht, dass wir diese Kämpfe als Zweikämpfe betrachten und ergo auch so austragen; triebgefangen rasen wir dann ins schlechte eigene Selbst. Hinterher bereuen viele! Der Zweikampf ist ein Appetenzverhalten mit einer sehr komplexen Struktur. Dieses wird nicht nur in den Kampfkünsten unterschätzt und es ist in der Selbstverteidigung, bis heute, gar nicht berücksichtigt worden. *Appetenzverhalten* bedeutet ein sich noch in ungerichteter Aktivität äußerndes Triebverhalten, das eine auslösende Reizsituation anstrebt, die zur Befriedigung eigenes Triebes führt. Darin kann so manches versteckt werden!

Und genau dies nutzen Werbeprofis und Lobbyisten auch schamlos aus. (...)

Eigentlich kämpfen wir ständig gegen irgendjemanden, jedoch am häufigsten gegen unser eigenes Selbst. Das ist schon verwunderlich, zumal wir Experten von Kampfkunst und Selbstverteidigung vorgeben, vieles zu verstehen! - Wie ich schon erwähnte: Es ist der Zweikampf. Von ihm verstehen wir eine Menge. Vom wahren Kampf jedoch sehr wenig.

Die Mehrzahl von uns kämpft *negativ* gegen sich selbst und gegen die eigene Selbstverwirklichung an. Jeder Kampf gegen mich selbst ist immer auch ein Kampf gegen die Menschen, die mir nahe stehen! Im Zweikampfgeschehen nennt dies jedoch jeder sein Recht, da es ja alle so machen! Ein *körperlicher* Zweikampf ist immer etwas, wo wir sichtbare blaue Flecken oder Wunden zu sehen bekommen. An allem anderen ist dann der andere schuld. Da zeigen wir dann schnell mit dem Finger hin und gestikulieren unsere Mitmenschen zu unseren Verbündeten. Wir verletzen jedoch ständig auch nach innen und das passt unser Verhalten auch an außen an und umgekehrt. Nur weil wir dies besser zu kaschieren gelernt haben, heißt das nicht, dass wir nicht auch dort verletzen können, wo kein Auge Licht sieht. Dort ist es nämlich dunkel. Wir verletzen durch Zweikampf-Verhalten unseren Nachbarn, die eigenen Kinder, den Kollegen, die eigene Mutter, den Trainingspartner, den Ehemann, unser Haustier und sogar uns selbst. Suizid, Gewalt an Schulen, Scheidungen und Gewalt in der Familie nehmen stetig zu und nicht etwa ab.

Der klassische körperliche Zweikampf kommt eigentlich am seltensten vor, meistens kämpfen wir still und heimlich, hinterlistig und von Habgier motiviert. Zweikampf und Ich-Schwäche sind eins. Der körperliche Zweikampf konditioniert sehr häufig auch den psychischen Zweikampf. Der psychische Zweikampf konditioniert ebenso den körperlichen Zweikampf. Wer wirklich von Anti-Gewalt-Verhalten und Friedensgesellschaft spricht, der muss dazu anregen, dass unsere Gesellschaft das Überwinden des Zweikampfs ernst nehmen muss. Es kann nicht angehen, dass einige Pädagogen ihre Verantwortung zurückziehen, während ihre Erlebniswelten immer mehr aus den Fugen geraten. Es kann nicht angehen, dass gerade sie ihre eigene Verantwortung auf Konfliktlotsen, Schülerlotsen oder Streitschlichter wälzen, nur weil sie ganz genau erfassen, dass ihre Fähigkeiten zum Ändern der Lage, Körpereinsatz und Souveränität erfordert!

Vera F. Birkenbihl fasst auch den Körper als ein Gehirn auf. In der Molekularbiologie weiß man schon seit längerem, dass sich Moleküle mit Denzkellen versorgen, und nimmt da kein Blatt mehr vor den Mund.

Der Mensch, so viel steht fest, hat sich seine Sinnesorgane nicht ausgesucht. Wie er was sieht,

oder was ihm warum schmeckt, das ist und bleibt ihm ein echtes Rätsel. Sein Menschsein ist ihm gegeben. Seinen Zweikampf hat er nicht erfunden, er wurde ihm mit auf den Weg gegeben für eine Zeit, die längst vergangen ist! Am anschaulichsten lesen wir das bei Rupert Riedl, einem der genialsten Erkenntnistheoretiker überhaupt. Nicht nur in Asien gab und gibt es hervorragende Naturkenner, auch vor unserer Haustür gibt es sie zuhauf. Jedoch verwöhnen Kampfkünstler leider recht selten ihr Großhirn auch mal mit ihnen.

Wenn wir in der Tierwelt Kämpfe interpretieren, wie sind dann unsere Sinneswahrnehmungen mit unseren Worten gekoppelt!? Wir müssen uns von unserer voreingenommenen Art und Weise distanzieren. Wir sind nicht immer nur allein schon deswegen besonders klug, gebildet, genial, umgänglich und allwissend, weil wir zum Geschlecht der Menschen gehören (Geniazentrismus), wir müssen uns zeitlebens darum bemühen, uns zu einem Menschen zu bilden.

Mit unseren Ellenbogen setzen wir uns durch und in den Medien wird uns das mit entsprechender Lobby wie auch Serien und Filmen als „sonst kriegst du vom Wohlstand nichts ab“ verkauft. Auf diese Weise verletzen wir niemanden so, dass Blut fließt. Wir verletzen Seelen, das sieht ja niemand, das hört auch niemand und meistens machen es die anderen ja genauso. Als Sieger lassen sich viele daraufhin feiern. Den Verlierern schenken wir Missachtung aus unserem Zwischenhirn. In Wahrheit jedoch kämpft hier die Industrie um Marktvorteile über uralte Strukturen, denn sie hat die Humanethologie (Verhaltenslehre vom Menschen) aufgesogen wie ein Hai seinen Frühstücksbarsch, um uns genau dort zu treffen, wo wir am empfindlichsten sind: *in unseren Appetenzen!* Stets wollen wir befriedigt werden und unser Verlangen, dass auch wir (ich) wichtig sind, führt uns auf so manche Abwege. Der *Kick* oder *Thrill*, also seine Person an die Grenzen seines Ichs zu zwingen, verbrüderte sich mit dem Zweikampf gegen den Schläger: Er ist der Thrill, der meine Grenze erfahren macht! Ehrenhaft ist solches ganz gewiss nicht, das wissen wir ganz genau!

Die ganzen Formen des Kampfes sind jedoch aneinandergereiht wie Perlen an einer Kette. Am Ende reißt häufig etwas ein und dann steht sichtbare Gewalt vor dem Menschen, der nach innerer Kompensation aufgestauten Ärgers nicht anders konnte. Was aber konditionieren wir zur Lösung dieses menschlichen Dilemmas? Den Zweikampf, seine Struktur, seine Physiologie, seinen Schaltkreis über unsere ganze Person. Dieses Buch weist hierbei einen anderen und auch besseren Weg. Der Nichtkampf führt zu innerem Frieden mit sich selbst und bei uns allen. Er führt zu inneren Ressourcen, die durch Zweikampf-Niveau bisher verschüttet lagen. Jeder Mensch hat seine Ressourcen, sein Nichtkampf-Prinzip und seine Ich-Stärke.

#### **Rüdiger Lenz**

31840 Hessisch Oldendorf  
Rohdener Weg 43  
05152 – 527999  
E-Mail: nichtkampf-lenz@t-online.de

Internet:

[www.Nichtkampf-Prinzip.de](http://www.Nichtkampf-Prinzip.de) (in Vorbereitung)



---

#### Wissensaustausch mit

Dr. Michael **Heilemann** (Hameln)

Begr. Anti-Aggressivitäts-Training/Ich-Optimierung, Psychologischer Psychotherapeut. Zusammenarbeit wg. De-Eskalations-Training und Nichtkampf-Prinzip.

Professor Dr. Wilhelm **Heitmeyer** (Uni-Bielefeld)

Institut für interdisziplinäre Konflikt- und Gewaltforschung IKG. Zusammenarbeit wg. Praxiserfahrung in Konfliktlösungen. Werkstatt Wissensaustausch.

Professor Dr. Rainer **Dollase** (Uni-Bielefeld)

Entw. europaweit Führungs-Konzepte (Führung ohne Programm) für den Mittelstand. Stellvertretender Leiter des IKG. Zusammenarbeit wg. Ich-Stärke-Training für Führungskräfte und Persönlichkeit.

Professor Dr. Manfred **Clynes** ((Georgetown Universität – Washington DC) Erfinder des Konzepts des „Cyborg“ und Begründer der Sentik – empirische Forschung emotionaler Muster, hat mit A. Einstein in Princeton zusammen gearbeitet, lehrte am MIT, in Harvard und in Princeton. Zusammenarbeit wg. Eidetischer Wahrnehmung, Nichtkampf-Prinzip.