



RÜDIGER LENZ

**ZUM WELTBILD DES NICHTKAMPF-PRINZIPS**

VON ALPHA NACH  $\Omega$ MEGA

*ein Leitfaden*

Copyright © 2006 by Rüdiger Lenz

**INSTITUT & PRAXIS FÜR ICH-STÄRKE-TRAINING IST®**

Ich-Stärke-Training IST® und NeuroΩptimum® sind eingetragene Warenzeichen

Kontaktadresse:

Rüdiger Lenz

Rohdener Weg 43

D-31840 Hessisch Oldendorf

E-Mail [nichtkampf-lenz@t-online.de](mailto:nichtkampf-lenz@t-online.de)

Auch als PDF-Datei erhältlich unter:

[www.nichtkampf-prinzip.de](http://www.nichtkampf-prinzip.de)

RÜDIGER LENZ

## ZUM WELTBILD DES NICHTKAMPF-PRINZIPS

VON ALPHA NACH ΩMEGA

*ein Leitfaden*

**Was ist das Nichtkampf-Prinzip?**  
Was kann es? Was will es? Was bedeutet es? Wie hat es sich entwickelt?

Dieser Leitfaden möchte sie über die Anwendungsbereiche des Nichtkampf-Prinzips informieren: Psychologie, Soziologie, Pädagogik, Unternehmen, Privatschulen, Friedensmanagement etc. Sie werden feststellen, dass das Nichtkampf-Prinzip *universell* einsetzbar ist!

...

Es finden in regelmäßigen Abständen Kurse, Seminare, Vorträge, Gruppensitzungen, Moderationen, Ausbildungen etc. statt. Info: 05152-527999

## **Inhalt:**

Vorgeschichte – Kampf oder Kunst?.....4

**ZWEIKAMPFKULTUR QUO VADIS?.....4**

Ressourcen wecken – Konflikte bewältigen.....5

Das Alpha im Nichtkampf.....5

Zum Weltbild des Nichtkampf-Prinzips.....5

**SELBSTVERTEIDIGUNG ODER DE-ESKALATION.....6**

Dau Boxen ist De-Eskalations-Sport.....6

**GEISTIG-MOTORISCHE UNTERVERSORGUNG: EIN KONFLIKTMULTIPLIKATOR.....7**

Sport muss mitgestalten können.....8

Vorsicht: Angriff ist die ...!.....8

**EVOLUTION DES KONFLIKTVERMEIDENS.....8**

Lehrer brauchen Hilfe, Eltern auch.....9

**DU BIST DIE METHODE!.....10**

**ICH-STÄRKE-TRAINING.....11**

Das Ich-Entfremdungs-Syndrom.....11

Ich-Konflikte – Ich-Schwäche.....11

**ICH-BILDER & INTELLIGENZ.....12**

Körperintelligenz.....12

**DAS KOHÄRENZ-PRINZIP: AUF DER SUCHE NACH ÖKOLOGISCHER INTELLIGENZ.....13**

Zweckgebundene Synergien.....13

**NEUROOPTIMUM – VON ALPHA NACH OMEGA.....14**

Übe dich in gerichteter Achtsamkeit.....14

Ich-Bewusstsein und Inbild.....15

Kopernikanische Wendezeit.....15

Das Ich ist ein Gehirnkonstrukt.....16

Das Gehirn muss konfrontieren.....16

Ziele sind wichtig – Aufgaben auch!.....16

*»Es ist eine wahre Schande, hinnehmen zu müssen, dass in allen Bereichen des sozialen Miteinanders die Anzahl an Kollateralschäden zunimmt und gleichfalls hingenommen wird. Egal wie, egal wann und egal wo: Jedes Opfer ist ein Opfer zu viel, denn allesamt sind sie Opfer eines selbstinzenierten und groß angelegten Irrsinns! Nicht die Gewalt von Faust und Knüppel, sondern unsere Ignoranz ist die schlimmste Form von Gewalt, denn nur sie macht es möglich, dass Gewalt gegen Geschlechter, gegen Minderheiten, gegen Ideale und gegen Schüler in Gesetzestext verpackt und einer ›Mehrheit der Ignoranten‹ schmackhaft präsentiert wird. Hinter dem wahren Gesicht von Konflikthaftigkeit verbirgt sich dieses grausamste Werkzeug der Menschen. Und das wollen sie nicht wahr haben! Sie rufen nach Pillen, nach Führern, nach Arbeit und nach einem ›kosmischen Bestellservice‹. Stets von anderen wollen sie haben, was sie selbst nicht bereit sind, für sich zu tun - das ist das Gesicht der Gewalt gegen sich selbst! - Überall ist diese ›Bühne der Maskenballverliebten‹, eine weitere Brücke gegen Friedfertigkeit und Eigenverantwortung und zu jeder Zeit wird diese Geschichte wiedergekaut; nicht von Kühen, sondern von uns!*

*Nicht der Mensch allein muss erfahren, wie Friedfertigkeit gelebt wird, es ist die Menschheit - sie braucht dringender als je zuvor eine Evolution des Friedfertigen - einen Integrationsprozess für eine Konfliktlösungskultur! Ich denke, dass auch das mit Demokratie zu tun hat«. Rüdiger Lenz*

## VORGESCHICHTE - Kampf oder Kunst?

Die Tatsache, dass Zweikämpfe unweigerlich ein tödliches Ende nehmen müssen, stellte der Japaner YIGORO KANO (1860 – 1938) Ende des vorletzten Jahrhunderts (1882) als erster in Frage. Aus den Techniken der Samurai übernimmt er nur solche, die für den Kämpfer keine körperliche Gefahr darstellen. Ihn interessierten vor allem diejenigen Techniken, die ein Ungleichgewicht auf den menschlichen Körper ausüben - Halte- und Grifftechniken. Er erkennt, dass eine wohltuende Erziehung durch diese Art des Übens auf den Menschen, so wie auf die Gesellschaft übertragen werden kann. Diese Erziehung in einen gefahrlosen, geschmeidigen und energiegeladenen Kampf nennt er den sanften Weg. Eine Übersetzung des Wortes Judo - der Beginn, Techniken so zu entwickeln, dass Regeln sie bestimmten! Regeln, die sich am Selbsterhalt und der Unversehrtheit orientieren!

Fast 75 Jahre später fragte sich einer der legendärsten japanischen Samurais - nachdem alle seine besten Schüler im Krieg gefallen waren, wie wir in einem Kampf denn nun wirklich als Sieger hervorgehen könnten: »Es gibt im Aikido keine Kämpfe. Ein wahrer Kämpfer ist unbesiegbar, weil er oder sie mit nichts den Kampf aufnimmt«. MORIHEI UESHIBA (1883 – 1969) begründete das moderne Aikido (1948/1950) - der erste Versuch, Gegnern stets mit denen von ihnen selbst erzeugten Bewegungsenergien aus dem Kampf zu bringen und sie somit im Zweikampf zu besiegen - sehr ga-

lant! Diese neu entstandene Kampfkunst sollte dem Frieden zwischen den Menschen gewidmet sein. MORIHEI UESHIBA sagte: »Aiki lehrt den rechten Weg des Siegens. Dieser besteht darin, dass du dein eigenes Schwert besiegst«.

## 1. ZWEIKAMPFKULTUR

### QUO VADIS?

Das NICHTKAMPF-PRINZIP, das ich (R. Lenz) fast 50 Jahre nach dem Aikido entwickelt habe (1995 - 2004), ist eine ganzheitliche Praxis & Theorie der Konfliktbewältigung, die den Zweikampf komplett auflöst. Neu ist die Betrachtungsweise, die auch eine Erweiterung der Aikido-Philosophie darstellt und allen Anti-Gewalt-Projekten eine neue Richtung geben konnte. Kampfkünstler oder deren Sportler haben keinen leichten Zugang zum NICHTKAMPF-PRINZIP. Denn seine Lehre lautet unmissverständlich: »Überwinde deine Zweikampfhaltung, die du in dir trägst. Löse deine eigenen Konflikte und bürde sie nicht durch Zweikampf anderen auf. Verstecke dein Unvermögen, an deiner Menschlichkeit zu arbeiten, nicht dadurch, in dem du falschen Propheten folgst, nur weil du noch immer fest daran glaubst, der ›perfekte Zweikampf‹ sei Teil eines vernünftigen Verhaltens und Handelns, was du stets mit *aber der hat doch angefangen* vor aller Welt als Rechtfertigung anführst. Wandle deine Ich-Konflikte in eigene Ich-Stärke um und sage nicht und niemals: es gehe nicht, was du noch nicht in dir fühlen kannst. Erwecke deinen Nichtkampf«.

Es ist die erste NICHTKAMPFKUNST, die an Straßenschlägern, Gewaltstraftätern, Schwergewichtolympioniken (Boxen) sehr erstaunliche Ergebnisse zeigt: DAU BOXEN, so sein offizieller Name, ist der weltweit erste DE-ESKALATIONS-SPORT! Er vernichtet den Zweikampf, da, wer den Nichtkampf beherrscht, nie in den Zweikampf gelangt! - Ein Wunder!



Bild: RÜDIGER LENZ im Sprung

### Ressourcen wecken - Konflikte bewältigen!

Heute wird das NICHTKAMPF-PRINZIP auch als ein neuer Ansatz zur Konfliktbewältigung in den Erziehungswissenschaften verstanden. Auch Ansätze aus der Psychologie sind im NICHTKAMPF-PRINZIP enthalten. In zahlreichen Psychotherapeutischen Behandlungsmaßnahmen konnte das NICHTKAMPF-PRINZIP mit großem Erfolg angewendet werden. Das NICHTKAMPF-PRINZIP ist ein völlig neues Handeln und Denken, Konflikte aufzulösen und diese in eigene innere Stärke zu wandeln. Denn wer keine Konflikte produziert, dem öffnen sich wie von selbst Ressourcen, die in unseren Kopforganen schlummern. Diese Energie, die zuvor planlos und verschwenderisch

durch Multiplizieren von Konflikten verpuffte, ist nun bereit, für eine angestrebte Selbstverwirklichung genutzt zu werden.

### Das Alpha im Nichtkampf

Der Ausgangspunkt der De-Eskalationstechniken ist in der Spieltheorie zu sehen: Wie kann ich nicht nur mich, sondern auch den Aggressor *vor mir und sich* schützen? *Wie kann es mir gelingen, ohne selbst Gewalt anzuwenden, sein Handeln so zu forcieren, dass seine Gewaltabsichten verpuffen und er sein sinnloses Verhalten erkennt?* Kann so etwas überhaupt funktionieren?

Dies kommt einer »Regulierung aufkommender Dynamik« gleich, die in der Spieltheorie zwar durch Abmachungen eingehalten werden müssen, doch wenn überlegenes Verhalten unterliegendem Verhalten seine Richtung vorgibt, umso besser! Dies erscheint zunächst ziemlich paradox oder unglaublich. Doch in zahlreichen Fallbeispielen wurde dies verifiziert.

Es gibt lediglich eine Lücke, die ich jedoch schon zu Beginn meiner Überlegungen einband: De-Eskalation hilft nicht in lebensbedrohlichen Situationen. Lebensbedrohliche Situationen sind jedoch nicht objektiv standardisierbar, da solche Situationen vom Selbstverteidigungskönnen jedes Einzelnen abhängen. Um dies genauer zu verstehen, habe ich die MATHEMATIK DES SELBSTERHALTES begründet, da einzelne Teilnehmer des Trainings immerfort mit völlig abstrusen Vorstellungen mein Konzept ständig zu Fall bringen wollten: »Was mache ich denn, wenn ich vergewaltigt

werde? Oder was, wenn fünf üble Burschen mit Schlaggegenständen gleich auf mich einprügeln werden« usw. Solche Vorstellungen gehen stets vom SELBSTERHALT aus und vertauschen dabei die UNVERSEHRTHEIT - zu deren Zweck Verteidigungs-Sport und das Notwehr-Gesetz entwickelt wurden. Doch die meisten Menschen haben solche Vorstellungen fest im eigenen Kopf eingebrannt und Zweikampf-Gurus nutzen dies, zwecks Vermarktung ihrer eigenen Interessen, schamlos aus. Hinter solchen Argumenten verbirgt sich jedoch schlechterdings das Übel unseres Zweikampfverhalten par excellence: Der Mensch antwortet auf Lösungsvorschläge für die Bewältigung handgreiflicher Konfliktsituationen sehr häufig nur mit Gegenhandlungen, die in Jetztzeit vollzogen werden und naturgemäß im Zweikampf stattfinden.

Ein präventives Verhalten, das durch die Nutzung meines Körpers und Geistes in mein eigenes Leben oder mein Verhalten eingebunden werden kann - darauf kommen die meisten Menschen erst gar nicht. Selbstverteidigungsexperten hingegen gehen noch immer von einer Vermarktung des Zweikampfs aus, welchen das NICHTKAMPF-PRINZIP schon längst als einen FEHLGELEITETEN SELBSTVERTEIDIGUNGSMYTHOS entlarvte.

### Zum Weltbild des Nichtkampf-Prinzips

Von Anfang an wollte ich eine Struktur schaffen, durch die es möglich werden sollte, Zweikämpfe ohne Gewalt oder Aggressivität aufzulösen. Da die meisten Kampftechniken ohne

großen Wert sind (es genügen lediglich ein paar effektive Kombinationen) habe ich mir Prinzipien überlegt, die ein Höchstmaß an de-eskalierendem Verhalten bei DAU-BOX-Schülern wachrufen könnten. Nicht das Niederstrecken, sondern der Gewinn durch ein ÜBERWINDEN EIGENEN ZWEIKAMPFVERHALTENS sollte die kognitiven Strukturen für IchStärke freisetzen und unterstützen, um selbstwirksames Verhalten vs. fremdgesteuertes Verhalten zu öffnen. Ziel des NICHTKAMPF-PRINZIPS, des DE-ESKALATIONS-SPORTS und der 25 DAU-BOX-PRINZIPIEN sind das Streben nach Ich-Funktionen, mit denen DAU-BOX-Schüler ihre Persönlichkeit stabilisieren können und Ich-Stabilität erlangen, um Ich-Authentizität mit sich selbst zu erreichen. Das hört sich zunächst komplizierter an, als es dann wirklich ist. Sie sollten wissen: Die Kampfkünste gaukeln uns allen vor, sie könnten Perfektionismus und Finaltechniken mit lobenswerter Körper- und Geistbeherrschung vertauschen und dies dann als Ultima ratio für einen notwehrgebotenen Einsatz der eigenen Unversehrtheit in Kampfsituationen verkaufen. In meinem Buch: DAS NICHTKAMPF-PRINZIP habe ich darzustellen versucht, dass »realistische Selbstverteidigung« einem FEHLGELEITEN SELBSTVERTEIDIGUNGSMYTHOS folgt.

Kampf ist bloß ein anderes Wort für konfliktsituatives Handeln oder wie VON CLAUSEWITZ sagte: »Der Krieg ist die Fortführung der Politik mit anderen Mitteln«.

Was wäre, so dachte ich, wenn wir die Perfektion an möglichem know how, das wir für

Selbstverteidigung aufbringen (so wenig Schläge und so effektiv wie möglich), für friedfertiges De-Eskalieren verwenden würden, dann wäre es möglich, effektive De-Eskalation zu entwickeln.

## 2. SELBSTVERTEIDIGUNG ODER DE-ESKALATION

Wenn es ein Konzept gäbe, das der Selbstverteidigung seine Berechtigung als einzig möglichen Lösungsweg nähme, dann müssten doch auch ganz andere Anfangsbedingungen in der Anweisung durch Selbstverteidigung gegeben werden, als bisher tradiert und angewiesen wurde.

»Wer ist denn schon gerade unter Kampfkünstlern wirklich so stark, dass er sich zutraut zuzugeben, einem Irrtum aufgesessen zu sein? Wer von ihnen gibt dies vor der Öffentlichkeit zu!? Und wer von denen, die schon ihre Videos, Bücher und Internetpräsenzen fest in die Hirne ihrer Zöglinge eingraviert haben, gibt schon gerne zu, dass ihre Lösungen viel zu unanständig, zu brutal und nicht sonderlich tief durchdacht sind? Wer gibt freiwillig einiges an Einnahmen auf und setzt sich schon für Friedfertigkeit ein!? Welcher Kampfkünstler lebt wirklich seine Ideale, seine Vision, seinen Traum?«

Es verändert sich jede Zelle in unserem Körper, wenn wir unser wahres Leben leben und nach Selbstwirksamkeit streben. Und genau hier muss, wer so lebt, sich behaupten, sein

Leben durchsetzen und wahre, reine, echte, eigene Stärke beweisen. Tag für Tag.



Schülerproteste in Deutschland

Ein solcher Mensch muss Rechtfertigungen und Kritik hinnehmen. Er muss die Ohnmacht derer erkennen, die keine eigene Macht über sich selbst ausüben. »Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen! ist also der Wahlspruch der Aufklärung« (I. Kant 1724 – 1804). Jeder muss sich zunächst einmal selbst de-eskalieren! Und erst dann wird er ein wahrer Meister: »im nicht Kämpfen müssen«. Doch der wahre Diamant solchen Könnens, den, den alle Menschen vergebens suchen, er wohnt im Herzen und im Kopf und vernetzt sich mit allen Bereichen - von der Zelle bis zum nächsten Gedanken. Menschlichkeit siegt - weder Kämpfe, noch Waffen, noch Millionen.

### Dau Boxen ist De-Eskalations-Sport

DAU BOXEN baut auf einer Prinzipienlehre auf, die als die 25 DAU-BOX-PRINZIPIEN bekannt geworden sind. Durch meine Trainingsbemühungen mit meinen Schülern und die Arbeit als De-Eskalations-Trainer im ANTI-AGGRESSIVI-

TÄTS-TRAINING AAT<sup>®</sup>, konnte ich jetzt mein ganzes Können und Wissen modifizieren. Schon im ersten AAT<sup>®</sup>-Seminar, das ich begleitete, konnte ich spontan DIE LEHRE VOM ÜBERWINDEN DES ZWEIKAMPFS entwickeln. Denn mir war sofort klar, dass Erzieher vor ganz anderen Aufgaben stehen, wenn sie einen Zweikampf schlichten müssen. Die Umwandlung von Gewalt kann nur wirksam funktionieren, wenn De-Eskalation als ›körperliche Übung‹ in Erziehung eingebunden wird. Dies fördert auch die Fähigkeit, sich in die Gesellschaft zu integrieren: Konfliktbewältigung ist ein erlebter Integrationsprozess. Warum Schule auf ein solches Gesamtkonzept verzichtet, ist mir ein echtes Rätsel!?

Zweikampfhandlungen mit Kindern oder Jugendlichen verbietet sich selbstredend in der Pädagogik. Also muss etwas her, das den Raufbolden in deren Sprache klar macht, dass Konflikte auch ohne Gewalt gelöst werden können: Nichtkampfverhalten muss eingeübt werden. Um das zu erreichen, muss De-eskalation kompromisslos ein Verhalten etablieren können, das den ersehnten Weg ›weg von der Gewalt - hin zu einer sozialpädagogischen Konfliktlösungskultur‹ und zu einer Friedenserziehung im Alltag anweist. DAU BOXEN ist so konzipiert, dass die Unsinnigkeit ›gewaltvollenden Verhaltens‹ offen gelegt wird und nonverbal, also mit Körper- u. Verhaltenssprache, eine Änderung im Verhalten erwirkt wird. Der renommierte Verhaltenstherapeut und Begründer des ANTI-AGGRESSIVI-

TÄTS-TRAINING AAT<sup>®</sup> MICHAEL HEILEMANN (ICH-OPTIMIERUNG), schreibt über das DAU BOXEN: »Die Idee, sich selbst zu schützen und gleichzeitig den aggressiven Körperverletzer nicht zu demütigen, sondern ihn schon in der Abwehr seiner Attacke(n) zu seinem eigenen Wachstum ›zu bewegen‹, kann als höchste Form ›menschlicher Körperkenntnis‹ und damit menschlichen Friedenswillens eingestuft werden.« Einfache Mimik reicht also nicht aus. DAU-BOXEN ist ein sehr komplexer DE-ESKALATIONS-SPORT und er ist an Umfang nicht geringer als herkömmliche Selbstverteidigung.



[www.papst-publishers.com](http://www.papst-publishers.com)

DAU-BOXEN ist die Selbstverteidigung der Zukunft, weil DAU-BOXEN die Unversehrtheit ›beider Akteure‹ besser schützt als herkömmliche Methoden. Der Nichtkampf kämpft nicht.

### 3. GEISTIG-MOTORISCHE UNTERVERSORGUNG: EIN KONFLIKTMULTIPLIKATOR

Es ist wichtig zu verstehen, dass ich das NICHTKAMPF-PRINZIP nicht allein aus der Sicht meiner nun schon dreißigjährigen Erfahrung als praktizierender Kampfsportler entwickelte, sondern, aus meiner inneren Sicht, Gewaltlosigkeit, Konfliktbewältigung und Selbstbestimmung als eine Konfliktlösungskultur in Erziehung, Soziologie und Psychologie zu gestalten.

Ich trennte mich innerlich von dem Teil meines Kampfgeistes, mit dem ich zuvor SHAOLIN KUNG FU und TAEKWON-DO praktizierte und bemühte mich, die nun vor mir stehende Aufgabe zu lösen. Dass ein solches Konzept in Richtung Selbststeuerung/IchStärke (Kontrolltheorie) enden muss, war mir zu Beginn klar. Da Kampfkünste motorisch sehr komplex gestaltet sind, viel mir auf, dass die Kinder und Jugendlichen motorisch sowie auch geistig immer häufiger unterversorgt das Trainingsangebot besuchten.

Sehr stark viel mir das seit 1995 auf. Da ich immer mehr ein Aufmerksamkeitstraining mit ihnen absolvieren musste, damit sie überhaupt in die Lage kamen, die einfachsten Grundübungen und sozialen Verhaltensweisen zu kennen, die für ein Körperkonzept Grundlage sind, änderte ich zunächst nur die Ausbildungskonzepte. Die Schwierigkeit, den Körper selbst nicht dirigieren zu können, nimmt bei Kindern und Jugendlichen immer stärker zu.

Heute sprechen wir von Entwicklungslücken, in denen Kinder und Jugendliche nicht altersgemäß entwickelte Verhaltens- und Körpergefühle einüben (können).



MARKUS WORTMANN, [www.touchofart.de](http://www.touchofart.de)

### Sport muss mitgestalten können

Wenn ich heute mit Anfängern das Training beginne, dann lernen sie zunächst den geraden Blick, eine gesunde Körperhaltung und eine wohlwollende Mimik. Danach absolvieren viele von ihnen ein Artikulationstraining. Viele müssen auch einen Benimmkursus in entsprechenden Tanzclubs absolvieren, bevor sie mit dem Kampftraining weiter machen dürfen. DAU BOXEN ist ein DE-ESKALATIONS-SPORT, bei dem die ontologischen Ansprüche normativ unterstützt werden und ein Training, das die Anforderungen des Menschen an die Gesellschaft im Erwachsenenalter unterstützt. Die Ausbildung im DAU BOXEN lässt ihre Mitglieder zu Konfliktlösungsexperten reifen; das ist das Ziel im DAU BOXEN!

Viele Kinder und Jugendliche haben akute Aufmerksamkeitsschwächen (nicht mit ADS/ADHS zu verwechseln!), Eigenwahr-

nehmungsdefizite und neigen zur Bildungsverweigerung. Ein Kampfsporttrainer muss immer mehr therapieren, um mit dem Training beginnen zu können! Auch die Industrie beklagt diese Defizite, da sie die ihnen fehlenden Auszubildenden nicht mehr finden, bzw. einstellen können; Grund dafür ist fehlende Sorgfaltspflicht im Umgang mit sich und mit den ihnen übertragenden Aufgaben. Jungmenschen werden immer weniger für die von ihnen in ihrer eigenen Zukunft gestellten Aufgaben fit gemacht. Ebenso ist der Verjüngungskult der Erwachsenen in allen Bereichen der Gesellschaft zu einer echten Zivilisationskrankheit (Infantilismus) geworden.

### Vorsicht: Angriff ist die ...!

Aus den Schlussfolgerungen meiner LEHRE VOM ÜBERWINDEN DES ZWEIKAMPFS, kam das Prinzip des Selbsterhaltes und der eigenen Unversehrtheit als eigentlicher Präventionsgedanke hinzu. Glauben Sie mir, nur die wenigsten Kampfkünstler können explizit aufzeigen, was die Unversehrtheit und was der Selbsterhalt eigentlich sind. Wüssten sie wirklich um deren Beschaffenheit und Unterschied, ihre Techniken und auch Anweisungen wären ganz andere. Diese beiden wichtigen Vitalvoraussetzungen werden von den meisten Kampfkünstlern oft vertauscht oder verwechselt; mit weit reichenden Folgen: Angriff ist vielen heute die beste Selbstverteidigung geworden. Diese Einstellung spielt mit dem Selbsterhalt und dem PRÄVENTIONS-ANGRIFFS-THEOREM aus dem

Militär; aus der Angst geboren und ohne Zuversicht, sich auf sich selbst zu berufen.

## 4. EVOLUTION DES KONFLIKT VERMEIDENS

Um aufzuzeigen, dass ein Konfliktlösungsverhalten die Unversehrtheit und den Selbsterhalt besser schützen kann, als Zweikampflösungen dies bisher vermochten, habe ich meine MATHEMATIK DES SELBSTERHALTS aus dem NICHTKAMPF-PRINZIP entwickelt. Diese wird weiter von Idir Yahiatene, der die Mathematik viel besser versteht als ich, entwickelt und von mir überarbeitet. Ich bin sehr zuversichtlich, dass die MATHEMATIK DES SELBSTERHALTS beweisen kann, dass Konfliktvermeiden und Umlenken von Gewaltdynamiken die Unversehrtheit noch besser garantiert, als es bisher durch Selbstverteidigung geschah. Die MATHEMATIK DES SELBSTERHALTS kann auch für den Menschen, für die Industrie, die Politik und für Integrationsprozesse in Soziologie eingesetzt werden.

### Wir brauchen eine Konfliktlösungskultur

Das NICHTKAMPF-PRINZIP geht der Frage nach: ›Wie lösen wir Konflikte ohne selbige zu multiplizieren?‹ Wer dieser Vorgabe folgt, wird schnell feststellen, dass es sich hierbei nicht um eine schwere körperliche Anstrengung handelt, sondern, dass die kognitiven Verschaltungen bei den meisten Menschen voller kleiner Teufelchen sind, die sich stets für ein Multiplizieren und nicht für ein Loslösen

eigener Konflikthaltungen einsetzen.

Die Menschen tun sich schwer mit ihrem Konflikt- und Friedenswillen. Auch Kirchenvertreter haben oft Schwierigkeiten, dazuzulernen, denn deren Auffassung verbietet ein Weiterdenken - ja ein Weiterhandeln nach Jesus! Aus diesen und weiteren Erfahrungen heraus, entwickelte ich aus dem NICHTKAMPF-PRINZIP einen weiteren Ansatz für die Psychologie. In der psychologischen Praxis geht es zumeist um ein Konfliktverhalten, das sich gegen den Menschen zu verselbstständigen droht - oder schon verselbstständigt hat. Die Art und Weise über die Sinneseindrücke Erkenntnisse für den Alltagsgebrauch zu gewinnen (und der Missbrauch selbiger durch Erziehung) prägen innerhalb psychischen Geschehens die Menschen für eine innere Konfliktstandfestigkeit; hier beginnt das Dilemma! Diesen inneren Konflikt projiziert der Mensch sehr häufig auf seine Mitmenschen, um die darin enthaltenen Energieüberschüsse los zu werden. Autoaggressivität hingegen richtet sich gegen sich selbst, gegen Organe und manchmal auch gegen das eigene Leben.

Aggressivität beginnt mit unangemessenem Verhalten, steigert sich in Ausbrüche und findet über Gewalttätigkeit eine kurzfristige Befreiung des inneren Druck, oder auch Befriedigung in Form eigener Selbstaufwertung. Politiker handeln oft ebenso. Um dem entgegen zu wirken bedarf es einer KONFLIKTLÖSUNGSKULTUR, also einer EVOLUTION DES FRIEDERTIGEN in uns! Wer sein Verhalten genau auf diese Defizite hin untersucht und neue

Wege geht - weg von eigenem zerstörerischen Verhalten - der bekommt plötzlich, weil sich die Energien im Körper und Geist verlagern und niedere Kopfschichten nicht mehr die Alltagsgeschäfte dominieren, einen leichten Zugang zu seinen eigenen Ressourcen. Wer Ich-Schwäche in Ich-Stärke wandelt bekommt automatisch einen Schub in Richtung Selbstwirksamkeit.

**H**ier beginnt genau das, was wir körpereigene Heilungskräfte, oder auch ›die Medizin der Emotionen‹ nennen.



Ich-Stärke-Training im TV

### Lehrer brauchen Hilfe, Eltern auch

Die eigenen Heilungskräfte beginnen sich zu entfalten, wenn es gelingt, die eigenen Konfliktstrukturen und das eigene Konfliktverhalten zu durchschauen und es abzulegen. Das Körpertraining im DAU BOXEN zeigt jungen Menschen sehr deutlich auf, dass erlernte De-Eskalation auch Selbstverteidigung ist: also auch ein Schutz darstellt, die eigene Unversehrtheit in Konfliktsituationen zu wahren.

Durch DAU BOX-TRAINING verändern sich Körperintelligenz - die taktile Wahrnehmung

über den Körper mit anderen Teilnehmern, wobei eine sozialkompetente Körpersprache gebildet und Eigenwahrnehmung sowie Empathie gestärkt werden. Daher unterstützt das NICHTKAMPF-PRINZIP auch einen ›Paradigmenwechsel in der Haltung, die eigene Unversehrtheit zu schützen‹, darüber nachzudenken, dass Konflikte stets gelöst, ja, vom Menschen auch ›abgelöst‹ werden müssen. Darin verbirgt sich ein positives Potenzial für pädagogische Systeme in unserer Gesellschaft, über Sport junge Menschen zu Konfliktlösungs-Experten heranreifen zu lassen. Ein solches Prinzip und ein solcher Sport wurden zuvor noch von keiner Institution oder Person begründet. Dies könnte ein noch nie dagewesener Beitrag (Sozialtraining) zur Unterstützung einer Konfliktlösungskultur werden. Streitschlichter oder Schülerlotsen können das Gewaltproblem gar nicht lösen, weil

- Erwachsene dieses Problem lösen müssen, denn
- Kinder werden in das Gewaltproblem hineingeboren, und
- Kinder und Jugendliche wissen um derlei Komplexität nicht Bescheid.
- Erwachsene dürfen das Gewaltproblem der Gesellschaft nicht auf Kinderrücken austragen! Denn es ist in Wahrheit ein Desintegrationsproblem, das durch Politik und Lobbyisten geschürt wird.
- Kinder und Jugendliche sollten dabei mitwirken und mitgestalten. Die Verantwort-

tung tragen jedoch die Erwachsenen, wobei eine Legitimation von Rechthaberei gerade der Erwachsenen minimiert werden muss.

**L**ehrer brauchen eine De-Eskalations- oder Konfliktlösungsstrategie, die ihnen beibringt, wie man kognitiv de-eskaliert, um zerstörerisches Verhalten tatsächlich auch wandeln zu können. Das NICHTKAMPF-PRINZIP ist ein solches System. Lehrer müssen darin geschult werden, indem sie verstehen lernen, dass sie selbst ihre eigene Methode sind. Menschlichkeit und Anteilnahme lernen Kinder und Jugendliche nur vom Menschen direkt - nicht von der Tafel. Dieser Appell geht jedoch auch an die Eltern, denn ihr(e) Umgang(sverwahrung) ist es, bei dem/r ihre Kinder konflikthaft werden.

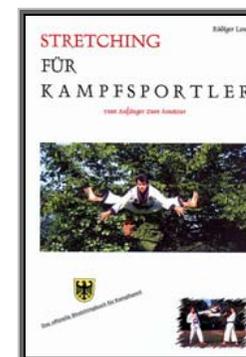
## 5. !DU BIST DIE METHODE!

Es gibt Meta-Evaluationen über alle möglichen Anti-Gewalt-Konzepte. Empirische Forschung darüber, welches Konzept denn nun zu favorisieren sei und welches für den Umgang mit gewaltbereiten Kids und Jugendlichen die beste Gewähr besitzt, aus ihnen friedliche Mitbürger zu machen. Das Ergebnis war für viele sehr überraschend - für mich lag es mit meinen Erfahrungen und Erwartungen auf der Hand: DU BIST DIE METHODE! (RAINER DOLLASE, Uni-Bielefeld IKG). Es ist gar nicht so entscheidend mit welchen Modulen wie was wofür eingesetzt wird. Es stellte sich heraus, dass der

Mensch, der nun dieses Training vollführt, die entscheidende Komponente für die Annahme von neuem Werteempfinden bei den Kids und Jugendlichen darstellt. Ein Anti-Gewalt- oder De-Eskalations-Programm kann mit vielen sehr interessanten Anwendungen aufwarten. Wenn jedoch jemand mit hervorragenden Leistungen Lehrer/Trainer wird, aber dennoch keinen Zugang in der zu befriedigenden Gruppe findet oder deren (Zweikampf)Sprache nicht spricht, dann wird er auch keinen Erfolg haben. Abhängen wird dieser davon, dass eine innere Einstellung für Verantwortung und Vorbildfunktion übernommen werden.

Das NICHTKAMPF-PRINZIP ist genau eine solche Vorgehensweise, die nicht so sehr auf ein starres Programm setzt, sondern den Menschen als seine eigene Methode betrachtet! Zu Erlernen, das ›Du deine eigene Methode bist‹, ist mit einem Sport vergleichbar. Hierin liegt das Übel unserer Zeit: Schulen, in denen der Lehrauftrag noch immer *vor* dem Schutzauftrag der Schüler geht, zeigen genau damit auf, wie schwer sich Lehrer damit tun, die ›Zweikampf-Sprache‹ ihrer Schutzbefohlenen zu erlernen und auch, wie schwer es ihnen selbst fällt, eigene Konflikthaftigkeit zu wandeln (Vorbildfunktion). Ich habe das DAU BOXEN speziell zur Lösung dieses Problems entwickelt. Eltern fragen sich zunehmend: »Was soll ich machen, wenn mein Kind in die Schule kommt? Wir haben große Angst, dass unser Kind sein Lächeln verliert, sein ihm zustehendes Recht, auf die Unversehrtheit von Körper und Seele«. Sehr viele Eltern wissen um die ›organisierte

Gleichgültigkeit‹ vieler Lehrer an deutschen Schulen, zivilcouragiert für eine friedliche Erlebniswelt Schule einzustehen.



Stretching-Buch von RÜDIGER LENZ

**DU BIST DIE METHODE!** - heißt, Lehrer müssen sich bemühen, das zu können, von dem sie angeben, dass sie es können, nämlich: die Wissenschaft von der Erziehung und Bildung, der Pädagogik. Doch auch Eltern müssen sich bemühen, die Methode für ihre Kinder zu werden. Denn in der Zukunft unserer Kinder wird es mehr und mehr um das Herauskrallisieren von ichstarken Menschen gehen, als um Menschen, denen ihre Rechte wichtiger werden als ihre Pflichten.

Jeder Mensch ist für seine eigene Methode verantwortlich!

Aus dieser Verantwortung dürfen Eltern, Lehrer, ja, die ganze Gesellschaft nicht entlassen werden.

## 6. ICH-STÄRKE-TRAINING

ICH-STÄRKE-TRAINING: Persönlichkeitszentrierte Lösungsansätze in Praxismethoden zur Stärkung der Ich-Funktionen, um Selbstwirksamkeit und auch Meta-Kompetenzen zu erreichen und Fremdsteuerungsprozesse aufzuheben.

Aus dem DE-ESKALATIONS-SPORT DAU BOXEN folgt unweigerlich genau ein solches Training, dessen Zweck nicht allein ein Auflösen von Ich-Konflikten ist, sondern ein Training, das die Persönlichkeit, *das eigene Ich* stärkt.



Peace-Guide ist Bündnispartner der LR-NRW

Das ICH-STÄRKE-TRAINING ist das Heranbilden und Trainieren PERSÖNLICHKEIT-ZENTRIERTER ICH-STABILITÄT, um Fremdsteuerung zu wandeln und Selbststeuerung zu bewirken. Ziel dabei ist nicht das Setzen von eigenen Zielen allein, sondern viel mehr das Erreichen-Können dadurch, dass effiziente Aufgaben zu diesem Zwecke erarbeitet werden. Wenn sie so wollen, dann ist ICH-STÄRKE-TRAINING ein Herauslösen von Lösungsoptimierungen für ihr Leben. Streng ge-

nommen ist es PERSÖNLICHKEITZENTRIERTE PSYCHOLOGIE.

### Das Ich-Entfremdungs-Syndrom

Mein ICH-STÄRKE-TRAINING beruht auf psychologischen Methoden, die ich teilweise selbst entwickelt habe. Doch hauptsächlich besinnt es sich auf den Kern des NICHT-KAMPF-PRINZIPS. Psychische Prozesse sind reich an konflikthaftem Verhalten. Das ICH-STÄRKE-TRAINING bemüht sich stets um Selbstwirksamkeit. Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung, IchStärke, ein Eigenempfinden für meine wahre Natur, Eigenannahme oder Selbstliebe kann ich jedoch nur erreichen, wenn ich wirklich bei mir selbst bin - im Hier und Jetzt! Und bei mir selbst kann ich nur sein, wenn ich die Möglichkeiten meiner Kopfgarne nicht nur voll ausschöpfen kann, sondern, wenn ich die einzelnen Facetten der Psyche durch Konfrontation mit der Welt und meinen Mitmenschen wage. Der ganze Körper denkt, fühlt und ist eins mit sich selbst, nur dann, wenn er *in der Welt ist*.

Viele Menschen sind weder bei sich selbst, noch kennen sie die in ihnen steckenden Möglichkeiten, Eigenstärke in ihrem Leben zu entfalten. Sie haben sich von sich selbst entfremdet oder sind sich selbst nur ein Teil ihres ganzen Körper-Geist-Herz-Verstand-Systems. Sie sind in vielerlei Hinsicht fremd gesteuert und wissen oft gar nicht mehr, welche Ziele und Aufgaben sie verwirklichen möchten, noch dass sie diese auch selbst von sich fordern müssen. Ich nenne die Unfähigkeit der Men-

schen in unserer Zeit, sich nicht selbst zu bestimmen auch das ICH-ENTFREMUNGSSYNDROM.

Anpassungszwänge und Rollenmuster haben dieses »sich selbst nicht Leben können« zumeist bewirkt. Hinzu kommt, dass sich Erziehungsdefizite oft auch ontogenetisch, d.h., in der Entwicklungsentfaltung des Einzelnen festbrennen und sich dadurch auch in andere Verhaltens- u. Einstellungsbereiche ausbreiten.

Oft neigt der Mensch auch zur Verfestigung solcher kognitiv verschalteten neuronalen Netze im Kopf, da das Gehirn das Ich erschafft - nicht umgekehrt! Dadurch schafft der Mensch auch seine eigenen subjektiven Wahrheitsmuster, in denen, wie Goethe im *Faust* so schön formulierte, »selbst der Wahnsinn noch Methode hat«. Wer also das Ich-Stärke-Training absolviert, arbeitet an sich, für sich und für seine in Kopf und Körper stattfindenden psychischen Prozesse, Selbstbestimmung, Selbstwirksamkeit und IchStärke zu erlangen.

Es geht beim ICH-STÄRKE-TRAINING grob gesagt also darum, der eigene Gestalter im Leben zu werden und Fremdbestimmung (Konfliktmotor) aufzulösen und sich auf seine Ressourcen zu konzentrieren.

### Ich-Konflikte - Ich-Schwäche

Die inneren Konflikte lassen den Menschen psychisch leiden, doch glaube ich nicht, dass die meisten Menschen daran krank werden, eher können sie daran krank werden. Daher halte ich ein TRAINING FÜR DAS ICH für eine bessere Maßnahme, als vom Patienten zu sprechen, der

irgendwie therapiert werden muss - muss er nämlich in den meisten Fällen nicht! In den meisten Fällen hilft Ich-Konfrontation und ein stabiles Eintrainieren der Person, für die Gegenwart - im Jetzt leben. Denn die Vergangenheit kann niemand verändern, auch nicht der beste Therapeut. Der stark fokussierte Umgang mit der eigenen Vergangenheit muss also verändert werden. Das eigene Gehirn muss seine Segel auf ›Land in Sicht‹ hissen.

## 7. ICH-BILDER & INTELLIGENZ

Der Mensch darf in einer Therapie niemals vom Therapeuten abhängig werden, wenn er Glück und sein Seelenheil erlangen will. Er muss sich selbst dabei genügen können, denn er ist und bleibt der einzige Mensch in seinem Leben, der allzeit bei und mit ihm ist. Innere Konflikte entstehen immer dann, wenn im eigenen Innenverhältnis Disharmonien wirken – egal, ob sie in mir eingelagert wurden durch Erziehung oder ob ich sie mir selbst zuzusprechen habe. Das Gehirn *erschafft* diese Disharmonien durch die Art und Weise, wie der Mensch seine *nutzungsbedingten Nervenverschaltungen* und seinen Umgang mit sich selbst pflegt und gestaltet. Das Ergebnis dessen nennen wir Bewusstseinszustände - deren Zuwächse wir selbst nur schwer beobachten und objektivieren können. Es ist so, wie mit unserem Äußeren zur Kindeszeit. Onkel und Tante kamen dann immer, schauten uns an und sagten staunend: »Och, bist Du aber groß geworden«! Bei Nervenverschaltungen sind die

Gradmesser stets die EMOTIONALE INTELLIGENZ (EQ) und die ÖKOLOGISCHE INTELLIGENZ (ÖQ), die durch unsere soziale (In)Kompetenz dem Inneren ein Gesicht zuweisen.

Bewusstseinszustände sind die unmittelbarsten Ich-Empfindungen, die wir überhaupt machen. Wenn der Mensch also ständig Drogen nimmt, oder RTL schaut, dann schafft er damit (über seine Nutzungsbedingungen) Bewusstseinszustände und auch Verschaltungen in seinem Kopf. Unsere gesamten Sinnesorgane sind die Autobahnen zu den entsprechenden Kopforganen - zu unseren Gehirnen im Gehirn.



R. Lenz, Lesung u. Vortrag: Das Nichtkampf-Prinzip

Es ist also keineswegs egal, was sie eigentlich mit sich anfangen und schon gar nicht, was sie wie und wozu in ihren Kopforganen verschalten. Die Hirnforschung hat nachweisen können, dass Informationen und deren Verarbeitungsvorgang nicht vom freien Willen gelenkt werden! Wenn sie einen Film schauen, dann ist der ›drin‹. Und das gilt für alle Informationen, bis hin zu Verschwörungstheorien - die nicht immer stimmen müssen. Es ist ein Selbstbetrug und eine Industrielobby, zu behaupten, Kin-

dern schade die Glotze, das Egoshooting und auch der Gameboy nicht! Für die Folgen solcher Informationsauslese sind sie selbst verantwortlich! Denn sie werden eingelagert, als ›Alternativ-Verhalten‹ und in Stressmomenten können diese dann sogar abgerufen und umgesetzt werden. - Gerade weil der Umgang mit den eigenen Kopforganen *freiwillig* verkrüppelt oder gar versäumt wurde! Die Hirnforschung hat empirische Nachweise von Studienparat, die unsere Vernunft dazu zwingen müssen, mit jedweder Art von ›Flimmerkiste‹ anderen Umgang als bisher zu pflegen! Hier entstehen ganze Standarten von hybriden Ich-Kulten, die unsere Kultur schwächen.

Innere Landkarten (Repräsentanten von nutzungsbedingten Nervenverschaltungen) haben die Tendenz, sich zu geordneten Nervenverbänden zu versammeln. Diese Nervenansammlungen verbinden sich wiederum mit anderen und es entstehen nach und nach Ich-Bilder und Ich-Funktionen. Das Gehirn funktioniert wie ein Puzzle oder eine große archäologische Fundstelle. Nach und nach setzt sich das große Ich-Bild zusammen. Auch hier *bist du die und auch deine Methode!*

### Körperintelligenz

Es ist also von großer Wichtigkeit, mit ihrem eigenen Umgang und mit Informationen intelligent und sorgsam umzugehen, denn so setzen sich Verhaltens-Präferenzen zusammen. Ich-Konflikte, Ich-Schwächen entstehen, wenn dieser Umgang sorglos und ohne Bezug

zur eigenen Natur (Ich-Wahrheitsbilder) vollzogen wird und auch, wenn Institutionen den Umgang mit der ›Natur Mensch‹ nicht achten oder in ihren vorgegebenen Regeln nicht mit einbeziehen möchten, da sie selbst mit Ich-Schwäche infiziert sind oder ihnen die Ich-Schwäche eines Kollektivs zum Vorteil gereicht. Der Mensch ist kein Kopfdenkler sondern ein KÖRPERINTELLIGENTER KREAKTIONIST.

## 8. DAS KOHÄRENZ-PRINZIP: AUF DER SUCHE NACH ÖKOLOGISCHER INTELLIGENZ

Das Modell des KOHÄRENZ-PRINZIPS zeigt ein Zusammenwirken von Wachstumsprozessen verschiedener Intelligenzformen und eigenes Problemmustererkennen auf. Ziel ist hier, die eigene Fähigkeit zum Handeln durch ÖKOLOGISCHE INTELLIGENZ (ÖQ) heranzubilden, deren Vorstufe die EMOTIONALE- & SOZIALE INTELLIGENZ sind - nicht umgekehrt! Das KOHÄRENZ-PRINZIP dient auch dem Herausfinden und Bündeln von Kräften (Synergien), die benötigt werden, um überhaupt größere Fortschritte im Leben zu erwirken. ›Was muss zuerst vollzogen werden?‹ Schließlich leiden die meisten Menschen nur deshalb an Erfolglosigkeit, da sie ihren Kopforganen ein heillos und wahlloses Hereinschießen von Sinneseindrücken ermöglichen: ›sie handeln nicht, sie reagieren (afferieren) auf die Tagesdosis erlebter Eindrücke ohne Nutzen, Gebrauch und Fokussieren der eigenen Wahrnehmungsfilter‹.

Denn schließlich gelangt alles zunächst durch die Sinnesorgane direkt in ihr Gehirn - und von dort aus können sie die eingelagerten Informationspakete nicht einfach wieder wegdenken oder wegwünschen. Dieses wahllose Durcheinander kostet das Gehirn eine große Menge an Neuronen, Energien und Leistungsfähigkeiten, die wir nicht einfach so verschwenden sollten.

**W**ir müssen wissen, durch was und wie ein Zusammenwirken der Kopforgane gestaltet werden kann, damit Effektivität durch Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit, IchStärke und Ich-Hoheit erworben wird. Das Modell des KOHÄRENZ-PRINZIPS, das ich zum ICH-STÄRKE-TRAINING hinzu entwickelt habe (Herbst 2005), zeigt dies sehr eindrucksvoll auf. Nach diesem Modell gibt es keinen Menschen ohne Ich-Probleme.

Das KOHÄRENZ-PRINZIP ist ein Konzept an Ich-Entwicklungs-Offerten, in denen direkt und auch zielgerichtet nach Entwicklungs-Synergien gesucht wird, deren Energien auf entsprechende INTELLIGENZFORMEN gerichtet werden, um weitere Schichten (Holons - Ganze, die Teile von anderen Ganzen sind) in uns selbst zu erarbeiten - von Nichts kommt nichts! Memorie-Effekt von Handlungswissen, Motorischer Kortex, Ich-Kompetenzen, Verwirklichungs-Wissen, Meta-Kompetenzen, Ich-Funktionen, Konfrontative Handlungsgenese, einen Aufbau der Ich-Welten, Vernetzung von Kompetenzstrukturen der Kopforgane bis hin zur Eigenvernetzung neuronal-kognitiver Er-

weiterung der Ich-Ebenen. - Das ist das KOHÄRENZ-PRINZIP.



Schüler haben heute nur wenig Körpergefühl

### Zweckgebundene Synergien

Das Ziel des KOHÄRENZ-PRINZIPS ist das Erwecken von Ich-Funktionen und Meta-Kompetenzen deren synergetische Verbindungsspektren ein entwickeln INTEGRALER ICH-HOHEITEN und letztlich das Erreichen einer hocheffizienten ÖKOLOGISCHEN ICH-WELT birgt. Egal was der Mensch wie oder wann schafft, stets benötigt er genau dafür Wachstum seiner ökologischen Schichten: ›Was muss ich wann, wo, wofür mit wem, wozu und wie oft tun? Welche Vorsorge, Organisation, Bereich, Energien, Mobilität muss ich wie und in welchem Maß zusammenführen‹. Genau hierin liegt Deutschlands Pisa-Schock begründet. ÖKOLOGISCHE INTELLIGENZ ist hier zu Lande noch immer ein Fremdwort. Synergien dienen dem Zweck, sich selbst als einen *Integralen Bestandteil* seiner ganzen Körper-Geist-Person zu verstehen und zu begreifen. Die integrale Psychologie (Ken Wilber) knüpft direkt an das KOHÄRENZ-PRINZIP an und ist dessen

Metaebene. Hier schließt sich der Kreis meines psychischen Grundverständnisses über uns.

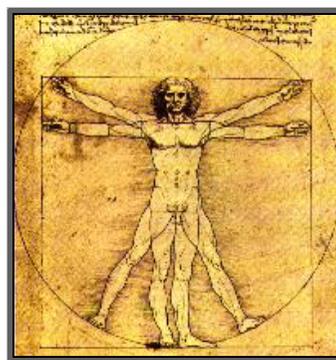
## 9. NEUROOPTIMUM VON ALPHA NACH OMEGA

Am Anfang steht die eigene Fähigkeit, konflikträchtiges Verhalten bei sich und den Mitmenschen zu de-eskalieren. Das führt unweigerlich zur Überwindung eigener IchSchwäche. Die Neunutzung meiner Ressourcenvernetzungen mit den oberen Bereichen der Kopfgorgane führt zur IchStärke. - Persönlichkeitzentrierte Lösungsansätze in der Psychologie. Das ist die Mitte des NICHT-KAMPF-PRINZIPS, mein DE-ESKALATIONSPORT DAU BOXEN ist sein Alpha.

Dies zeigen auch die für eine neue psychologische Praxisintervention so wichtigen Arbeiten des Hamelner Verhaltenstherapeuten MICHAEL HEILEMANN auf. Seine ICH-OPTIMIERUNG\*, kann als ein ›lang ersehnter neuer Grundstein therapeutischer Praxismethoden in der Verhaltenstherapie‹ bezeichnet werden.

Das Omega des Nichtkampf-Prinzips ist NEUROOPTIMUM. Es ist das Kreieren einer GEBRAUCHSANWEISUNG IHRES GEHIRNS, beruhend auf den neusten Entwicklungen von Neurowissenschaft, Kognition- und Intelligenzforschung. Es ist das erste Trainingsverfahren in Deutschland, das sich der neuronalen Muster der Kopfgorgane und der Bedingungen der Gehirnstrukturen wie z.B. dem BEWUSSTSEINSSYSTEM, dem BEWEGUNGSGEHIRN, dem

GEDÄCHTNISSYSTEM, dem SPRACHGEHIRN, dem EMOTIONALENSYSTEM, dem SOZIALGEHIRN, dem AUFMERKSAMKEITSGEHIRN, dem BILDUNGSYSTEM etc. zur Entwicklung spezieller und besonderer Fähigkeiten als KADERGEHIRNBENUTZER zu Nutze macht und zu entwickeln anleitet. Auch hierbei dient das neue NEUROOPTIMUM dem Menschen und nicht den Dingen um den Menschen herum!



Leonardo da Vincis Vermächtnis, ein Vorbild für alle NEUROOPTIMUM setzt auf ein natürliches Gleichgewicht der Kopfgorgane und möchte dieses natürliche Fundament dem Menschen für seine weitere Entwicklung wieder zugänglich machen. Dies werde ich in meinem nächsten Buch viel ausführlicher darstellen können.

### Übe dich in gerichteter Achtsamkeit

Wahrnehmung und Aufmerksamkeit sind sehr wesentliche Ich-Bezüge zur Entwicklung von Persönlichkeit. NeuroOptimum - »Muckibude fürs Gehirn« trainiert den Menschen anhand der neusten Ergebnisse der Hirnforschung in Gleichgewichtsstrukturen hinein. Pädagogik,

Soziologie, Psychologie, Management: Das ICH-STÄRKE-TRAINING ist eine PERSÖNLICHKEITZENTRIERTE PSYCHOLOGIE.

NEUROOPTIMUM ist ein GEHIRN-SYSTEMJOGGING für alle Kopfgorgane, zur Stabilisierung und Verbesserung aller Fähigkeiten des menschlichen Gehirns, damit der Mensch eine klar strukturierte, im Ich-Kern hochflexible Persönlichkeit wird - und bleibt. *Vergessen wir nicht, dass die jeweiligen psychischen Verfassungen eines jeden von uns Ausdruck von Funktionen im Gehirn darstellen!* Unsere Kopfgorgane funktionieren wie Hirnfilter, die der Bildung der Persönlichkeitsstruktur (Stirnhirn) vorgeschaltet sind. Daher muss sich ein jedes Ich auch in Achtsamkeit sich selbst gegenüber üben.

Bewusstseinstraining durch Meditationsübungen schon ab der Primarstufe, Kontemplation ab den Sekundarstufen, Dialogtraining, Unterricht in der Natur (regelmäßig), Explorationsunterricht, Ziel- und Aufgabeneinübungen, psychisches Selbsttraining, gegengeschlechtliches Sozialtraining, semantische Rethorik (ähnlich der tibetischen Mönche), Zuhörtraining, Aufmerksamkeits- u. Gedächtnistraining, Ausdauertraining, Qi Gong u. Tai Chi, musikalische Erziehung, Strukturenidentitätstraining, Vortragstraining, der ›Knigge‹, usw.. - Sie alle sind wesentliche Voraussetzungen für ein gelingendes und zufriedenes Leben.

\*HEILEMANN, M., FISCHWASSER-VON P., G.: Ich-Optimierung - Loben statt Strafen, Die Abrundung des Anti-Aggressivitätstrainings. Lengerich, 2005

## Ich-Bewusstsein und Inbild

Die Neurowissenschaften konnten in den letzten Jahren nachweisen, dass sich unsere Gehirne in Abhängigkeit von ihren Nutzungsbedingungen strukturieren und auch entwickeln. Entsprechend dieser beeindruckenden strukturbildenden Lernfähigkeit menschlicher Gehirne entwickelt sich unsere Persönlichkeit seit frühester Kindheit aus der Summe unserer positiven und negativen Wahrnehmungseindrücke. Der frontale Kortex (Stirnhirn) - Sitz der Persönlichkeitsmuster, des Ichs - ist dabei kein fertiges und nur noch zu befeuerndes Steuerelement, sondern Produkt dessen, was durch die vorgeschalteten Filter (übergeordnete Systemorgane im Gesamtgehirn) als Ich-Bild entsteht (evolviert/sublimiert). Somit wird unsere Fähigkeit zur Selbstreflexion als ein ständig neu zusammen zu setzendes INBILD\* (unsere Ich-Bewusstheit) produziert.



Konfliktaffirmationsätze beim Ich-Stärke-Training

**H**ier manifestieren sich auch subjektiv-integrative sowie -desintegrative Wahrnehmungs- und Wirklichkeitsfelder, an deren Schwellen normatives Verhalten beurteilt wird.

Doch auch hervorragende Begabungsfelder, Meta-Kompetenzen und emotionalkompetente Mitmenschen mit Führungsqualitäten und auch neue Theorien (Vorbilder). Die Entwicklung solcher Ich-Funktionen sind jedoch - und dies muss uns allen klarer werden!, abhängig von den Mustern, wie sich Volk, Familie, Lernsystem, Arbeitskultur und auch Heilmethoden diesen Nutzungsbedingungen bewusst werden. »Wollen sie die menschliche Natur unterstützen oder den Menschen durch ein konstruiertes Nadelöhr (Systemzwang) pressen, weil sie ihr eigenes Egoshoooting brauchen oder dadurch aufsteigen und mehr verdienen? «

## Kopernikanische WendeZeit

Die Erkenntnisse der Neurowissenschaften deuten ein neues Menschenbild an und sie läuten eine KOPERNIKANISCHE WENDEZEIT ein! Der Mensch, so scheint es, kommt nicht, wie Bundespräsident Horst Köhler in seiner Antrittsrede erklärte, an zweiter Stelle (an erster Stelle steht Gott), eher kommt er an dritter Stelle; es scheint da etwas zwischen uns und Gott zu existieren! Die Determiniertheit von Gedanken und Handlungen, so scheint es, sind in einem viel erheblicheren Maße von einer »Kommunikation zwischen Umweltreizen und Vorverschaltungen« (nutzungsbedingten Verschaltungen von Sinnesreizen) abhängig, als wir uns das noch vor wenigen Jahren vorstellen konnten. Die Umbrüche in den Wissenschaften über den Menschen werden sehr groß und sehr weit reichend sein! Die Neurowissenschaften

sind dabei, ein neues Bild über den Menschen zu kreieren, das tiefe humanwissenschaftliche Konsequenzen für unsere Kultur haben wird!

## Das Ich ist ein Gehirn-Konstrukt

D.h., je nachdem wie sie sich in der Welt bisher umgeschaut haben, ihre Filter verbessert haben, nur dort sich hingebend, wo sie wachsen konnten usw., genau so hat sich dann auch ihre Persönlichkeit entwickelt. Das ICH ist ein Konstrukt der Kopforgane, seine Natur ist ein Filterdurchlaufprodukt seiner nutzungsbedingten Wahrnehmungsfilter. Ihre Persönlichkeit ist die Summe ihrer möglichen Handlungsofferten (Kreaktionismus). Das Gehirn ist ein Konfrontationsorgan, das »nur auf diese Weise« mit der Natur kommuniziert!

\***INBILD**: Im Gegensatz zum Abbild nenne ich ein »INBILD«, wenn Lebewesen ein Bild der Welt *in Konklusion mit sich selbst*, als ein ständiges Bewusstseinsbild *in sich selbst* reflektieren »müssen«. Zwar haben Lebewesen, wie der Mensch, eine Körperhülle (Haut), die sie scheinbar von ihrer Umwelt abgrenzen und als Individuum erscheinen lassen, doch ist das ein Trugbild ihres sublimierten Ichs - eines *in Persona* wahrgenommenen Selbstbildes, das ihre Gehirne selbst erzeugen. Alle Lebewesen sind über verschiedene Regelkreise mit der äußeren Natur verbunden. Die Natur, gegen die der Mensch zu Felde schlägt, ist Teil seiner naturgewordenen Verschaltungen und Nutzungsbedingungen. Alle Lebewesen sind über die unterschiedlichsten Regelkreise Eins mit der Natur. Dies ist ein neues Postulat der Hirnforschung und es hat weit reichende Konsequenzen. Bewusstseinszustände sind Konklusionen mit der Natur und bilden so Regelkreise. Das Bewusstsein ist ein Regelkreis zwischen Umwelt und INBILD. Die Natur der Gehirne führt die Gesamtzahl an gefiltert-gebündelten Sinnesinformationen seinem Stirnhirn zu und lässt z.B. den Menschen so seine Ich-Welt *in Persona* erkennen. Ein INBILD ist ein »Verhaltensorgan«, das unsere Fähigkeit zur Selbstreflexion erschaffen hat. Ein INBILD ist ein Ichinnenseinszustand, der einen Zusammenhang der Lebewesen mit der Umwelt als einen ständigen Regelkreis *nach innen gerichtet* determiniert.

›Das Gehirn zwingt den Körper (zieht ihn mit) zur Gestaltung einer körperintelligenten Haltung zu sich selbst!‹ Dafür ist es erschaffen worden; es kann gar nicht anders als stets neu zu gestalten. Es muss lernen und an der Welt wachsen! Erziehung und Lernen müssen Apriori persönlichkeits-konfrontativ gestaltet werden, um der menschlichen Natur gerecht zu werden. Wir benötigen ein sozialpädagogisches Integrationssystem, das ›Gehirnbesitzer zu Gehirnbenutzern‹ (Vera F. Birkenbiehl) erzieht. Aus alledem folgt, dass wir alle selbst für uns verantwortlich sind und dass eine Berechtigung zur (in diesem Sinne ausgeübten) Selbstverwirklichung ein Menschenrecht heißen muss! Dies sind Konsequenzen der Neuroethik.

### Das Gehirn muss konfrontieren

**A**uch folgt daraus, dass es bei Problemen des Selbst keine übliches: »Wir haben das Problem isoliert, jetzt wissen wir was wir tun müssen, dann kommt auch dieser oder jener Erfolg«. Das hat Konsequenzen vor allem in den psychologischen Therapieformen von heute. Wenn also an die Persönlichkeit ›verfeinert‹ wird, dann muss an den Systemen bzw. Systembedingungen, die im Gehirn sein Ganzes ausmachen, mit Fingerspitzengefühl justiert werden. Ein Therapeut der Zukunft muss also nicht nur über das Gehirn Bescheid wissen, er muss auch wissen, was wann, wie in welchen Hirnarealen unterversorgt, spezialisiert oder auch fehljustiert wurde. Alles, was durch die Sinnesorgane in den Weltbildapparat - unse-

rem Gehirn - hineingelangt, hat die Tendenz, sich mit anderen Hirnarealen zu vernetzen. Erst dadurch finden Wissenbezüge, Erkenntnisse und auch Willensfokussierung statt! Diese Nutzungsbedingungen verfestigen genau das, was wir unser ICH nennen. Das Ich ist ein Konstrukt der Kopforgane im Gehirn.

### Ziele sind wichtig - Aufgaben auch!

Die psychologische Wissenschaft wird nicht umgeschrieben werden müssen, wohl aber deren Praxismethoden. Die Methoden werden sich an unseren Gehirnen ›konfrontativ‹ messen müssen! Ein Verhaltenstraining, das Ziele durch Aufgabenlösungen im Sinne einer konfrontativen ›Trainings-Struktur‹ vorgibt, kann die Probleme des Selbst zu einem großen Teil viel besser lösen - das sagen führende Hirnforscher unserer Tage!

Der Mensch braucht Aufgaben, die er lösen muss, damit sich seine Nervenbahnen neu verschalten können. Denn diese Verschaltungen sind es, die Ihr Ich-Bild prägen und die Handlungen ›charakterisieren‹. Der psychomotorische Kortex (Kleinhirn) ist sehr stark an unserer ›Bewusstseinsbildung‹ gekoppelt. Er ist für Bewegungsp Perfektion zuständig. Folglich kann eine Therapie Verbesserung/Linderung auch über Bewegungsabläufe herbeiführen, wenn die Therapie kognitive Vernetzungen mit psychomotorischen Übungen einbindet. Eine Therapie der Zukunft sollte also auch zu Sport anraten. Der Mensch lernt immer. Sein Gehirn ist letztlich dazu da, Strukturen des Lernens wahrzunehmen, um Veränderung und Steigerung

der Ressourcen (Lebensqualität) zu erwirken (Sichern der Nachkommen und Weitergabe der Gene). ›Prävention der Nutzungsbedingungen‹ wird in der Zukunft eine wichtige Rolle spielen.



...sagt der Hai: »Solange Sie mich als eine mögliche Begegnung in Ihrem Leben betrachten, werden Sie konfliktstandhaft bleiben. Schalten Sie mal Ihre In-nenglotze ab! Mich gibt es doch gar nicht in Ihrer Welt!«

Jeder entscheide sich selbst, ob er in *Dornröschens Schlafschloss Deutschland*, die Decke über den Kopf zuzieht oder wachen Blickes sein Leben selbst in die Hand nimmt, um nicht genau da zu landen, wo wir vor dem Nichtkampf-Prinzip schon waren: in einer fremdgesteuerten Nicht-Ich-Welt!

*Rüdiger Lenz, April 2006*