

unserer Schulzeit nach außen abgaben und zuweilen vergnüglich darstellten. Sehr lange zeigte sich das kollektive „Wir“ für uns stärker als das individuelle „Ich“, im Sinne eines Selbst. Mein „Ich“ fühlte sich hier und da unpassend, geradezu rebellisch. Ein Schuldgefühl schlich sich ein. Als zweieiiges Zwillingsskind ähnelte ich meiner Schwester so, wie sich Geschwister eben ähneln können. Einzusehen, in der Öffentlichkeit als Dreierpack behandelt zu werden statt als Individuum, fiel mir manchmal schwer. Selbst manche unserer Lehrer wollten uns lieber als Ganzes sehen denn als Schülerinnen mit eigenem Hirn und Herz. Manche machten sich nicht einmal die Mühe, unsere Namen auseinanderzuhalten. In der Oberstufe saßen wir im Klassenzimmer nebeneinander.

Trotz aller Bemühungen einer Uniformierung behandelten uns unsere Eltern unterschiedlich. Unweigerlich mussten sie auf unsere individuelle Persönlichkeit eingehen. Als ich mit knapp acht Jahren wegen eines Unfalls für sieben Wochen von meinen Geschwistern getrennt war, lernte ich, was „Ich“ bedeutete. An das Krankenhausbett gefesselt, nahm ich es mit meinem kleinen Schicksal auf. Die Alleinzeit im sterilen Krankenzimmer der späten Sechzigerjahre und das strikte Spielverbot machte mich als kleines Mädchen zuweilen traurig, aber nie verzweifelt. Die vielen Besuche meiner Familie gaben mir Sicherheit. Sehr glücklich machten mich die Einladungen einer einfühlsamen Krankenschwester zu Rundgängen auf der Station. Meine Erinnerungen an den breiten, eigentümlich cremefarben glänzend gestrichenen Krankenhausflur, den Äthergeruch und das Schwesternzimmer sind noch heute sehr lebendig. Solche Ausflüge fand ich spannend. Sie wurden zu Lerngängen, die meine Vorstellungskraft anregten. Gegen mein langes Alleinsein kreierte ich Fantasiereisen und kleine Geschichten, die ich mit Gegenständen auf meiner Bettdeckenbühne darstellte. Nachsinnen und Denken war das Einzige, was ich in dieser Situation ohne Einschränkung tun konnte. In Distanz zu meinem Elternhaus, einer streng regeltreuen Unternehmerfamilie, und dem beschützenden Kokon einer wohlwollenden Kinderstube, ersann ich eine diffuse Vision für mein Leben. Ich wollte mit Menschen arbeiten und sie unterstützen. Zurück in der häuslichen Umgebung und meiner bewusst geworden, begann ich den Versuch, mich zu der zu entwickeln, die ich mir ausgemalt hatte. Lange Jahre vergingen, bis mein „Ich“ frei und fest gegenüber mir selbst und anderen stehen konnte. Ich nahm eigentümliche Hürden, die sich manchmal mit Macht aufbauten. Ich verfolgte mein Ziel, machte hier und da Exkursionen in für mich noch unbekannte gesellschaftliche, geistige und intellektuelle Gefilde. Neues zu entdecken und anders zu denken, fand ich spannend. Es wurde mir klar, dass, bevor wir etwas lernen können, es in einer „Bewusstheit“ landen muss. Streben wir nur artig und unreflektiert nach

Perfektion, haben Einsicht, Umsicht, Weitsicht und Nachsicht kaum eine Chance für die Persönlichkeitsbildung. Ich hatte das Glück, früh in meinem Leben Herausforderungen als Chancen sehen zu können. Jeder Mensch, selbst ein eineiiger Zwilling hat ein persönliches „Ich“ und entwickelt über seine Lebenszeit eine ganz eigene Individualität. Dies schildert die amerikanische Entwicklungspsychologin Judith Rich Harris eindrucksvoll in ihrem Buch „Jeder ist anders“ (Rich-Harris 2007). Die Peer Group, also die Gleichaltrigen oder Gleichgesinnten, die zu einem großen Teil durch die Eltern ausgewählt werden, haben einen entscheidenden Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes. Für mich spielt außerdem eine wichtige Rolle, wie stark und vertrauensvoll die Verbindung des Kindes zu den Eltern und Erziehern ist und welche Einflüsse aus der Sozialisationsumgebung die Lebenssicht und das sich entwickelnde Weltbild des Kindes prägen.

1.1 Warum ist Persönlichkeitsentwicklung wichtig?

„Wir sind auch für unseren Gehorsam verantwortlich“, sagte Hannah Arendt (Fest 2007). Dazu gehört für mich auch, dass wir über den Sinn und Unsinn der von uns Menschen erschaffenen Standards und Regeln nachdenken. Im Anblick unserer hysterischen und immer rauer werdenden Gesellschaft halte ich es für die herausragende Aufgabe von Lehrenden und sonstigen Einflussnehmern, sich ihrer Verantwortung für die zu Führenden zu besinnen, statt Aufgaben strikt ordnungsgemäß abzuarbeiten. Im Angesicht drastischer Veränderungen auf allen Levels der Gesellschaft bis hin zur Weltpolitik haben wir die Verantwortung, über unsere Visionen und zukünftigen Rollen nachzudenken. Verantwortung für alle impliziert zunächst Verantwortung für sich selbst und unsere eigene Persönlichkeitsentwicklung. Wenn sich der Rahmen unseres Seins durch technologische, landes- und weltpolitische Gegebenheiten verändert, geraten Menschen in Unsicherheit, vielleicht sogar in Aufruhr. Unsicherheit braucht einen Gegenpol. Dieser zeigt sich in innerer Stabilität und Widerstandskraft trotz Veränderungen, also Resilienz. Die Grundlage von Stabilität ist zunächst Vertrauen in das Eigene, auch wenn sich dieses verändern möchte. Wer in sich vertraut, kann gelassener auf andere schauen. Er kann bei sich bleiben, statt sich in negativen Stress durch interpersonellen Wettbewerb zu begeben.

Berichte über Menschen, die sich von moralischen Standards und Normen unserer Gesellschaft immer weiter entfernen, mehren sich. Wünschen sich

diese solche Standards nicht für ihr eigenes Leben? Sind es nur die Gier und das Machtstreben, die Menschen in der Industrie zu Handlungen reizt, die einer großen Masse und am Ende ihnen selbst schaden? Die heutige gesellschaftliche Reizbarkeit entwickelt sich nach meiner beruflichen Erfahrung aus einer immanenten Frustration. Eine unzufriedene Unruhe, das permanente Streben nach einem Mehr, von dem wir nicht einmal wissen, was es ist, scheint mir ein zugrunde liegendes Motiv. Wir lassen uns mitreißen im Strom diffusen Strebens. Abenteuer, immer mehr neue technologische Möglichkeiten und materielle Errungenschaften warten als Resultat unseres Antriebs. Wir bauen unser Ansehen auf Macht, Geld und Besitz. Wir wollen alles und scheinbar um jeden Preis. Daneben bildet die mediale Berichterstattung einen sich aufblähenden Ballon negativer Stimmung aus, der die Stimmung Einzelner beeinflusst. Irgendwann wird er platzen müssen, wenn wir nicht dafür sorgen, negative Energie abzubauen. Jeder kann dies für sich erreichen und seinen eigenen Tunnelblick umlenken. Damit könnte er seine naturgegebenen Bedürfnisse, wie Ruhe, Spiritualität sowie die Exploration von Möglichkeiten, erkennen und in der Folge nicht nur für sich sorgen, sondern durch seine verbesserte Stimmung auch zu der anderer beitragen. Die herausragende Errungenschaft unseres menschlichen Intellekts ist die Entwicklung von Möglichkeiten. Sie vervielfachen sich durch die Informationstechnologie. Freiheiten in unfassbare virtuelle und geistige Weiten entstehen. Die menschliche Freude am Spiel bringt Unverhofftes hervor. Doch warum entscheiden sich Menschen bewusst für Cyberkriminalität, Social Engineering und Spear-Phishing? Wie kommt es, dass hochrangige Manager der Automobilindustrie ein ganzes Volk belügen? Wie kann es sein, dass hartherzige Rohheit und Hass immer mehr Menschen zu brutalen Netzkommentaren oder Parteierwerbepublikationen veranlassen? Wo sind die Grundpfeiler einer moralischen Verantwortung, wenn angebliche Kollektivdole sich durch raffinierte Tricks ihrer Steuerpflicht entziehen? Nun, da wir mit dem hoch ansteckenden, komplikationsreichen, selbst lebensbedrohlichen SARS – Covid – 19 Virus auseinandersetzen müssen, scheinen die hier genannten moralischen Fehlritte in den Hintergrund zu treten. Zurecht leiden Menschen momentan unter Existenzängsten. In den Wirren untergehender Betriebe, massenhaft betriebsbedingter Kündigungen bei gleichzeitiger monetärer Unterstützung durch die Regierung entfaltet sich eine neue Dreistheit. Der reihenweise Betrug durch ergaunerte staatliche Soforthilfe spiegelt unsere menschliche Schwäche, sich korrupten Verführungen nicht gänzlich entziehen zu können. Solange Menschen Möglichkeiten entdecken, werden sie sie ausprobieren und für sich nutzen. Aus Möglichkeiten entwickeln sich andere Möglichkeiten und wieder neue Möglichkeiten. Unser Gehirn möchte lernen und

probieren. Doch dabei verlassen Einzelne ihren Ankerpunkt bis sie, als Sklaven unbegrenzter Möglichkeiten und Expansion, sich ganz von sich selbst entfernt haben.

Ethnozentrismus veranlasst Staatsoberhäupter mit verbalen Verzerrungen gegen andere vorzugehen, alte Verletzungen brechen auf und enden in rebellischen Akten. Die Chancen eines Dialogs versiegen im Sumpf eines allgemeinen Gefühlstumults. Aus haltloser Aggression verüben manche Menschen Ungeheuerliches an ihren Mitmenschen. Bei „Kid’s YouTube“ findet man populäre Kindersendungen, die durch sogenannte Trolls verändert wurden, Gewalt verherrlichen und zweifellos Kleinkindern Angst einflößen. James Bridle nennt dies industrialisierte Albtraumproduktion für Kinder. In seinem Blog „Something is wrong on the internet“ (Bridle 11/2017) erklärt Bridle auch, wie harmloser Content durch Algorithmen automatisiert wird und zufällig mit anderen Inhalten zusammenfällt. So entsteht eine völlig neue Qualität des Inhalts, bis hin zur Falschmeldung. Dabei wissen die Menschen, die den Content kreiert haben, oft nicht einmal davon. Dennoch lässt sich nicht leugnen, dass es Menschen sind, die die Verantwortung für solche Entwicklungen tragen.

Während wir versuchen, mit Vollgas auf unserer Karriereautobahn nach vorne zu kommen, essen wir ohne Genuss Industrienahrung, die als besonders billig angeboten wird. Wir kaufen XXL als Schnäppchen und merken nicht, dass es Mogelpackungen sind. Vielleicht sitzen wir bis spät in die Nacht vor einer Spielkonsole, gefangen in einer willkommenen Fantasiewelt. Manch einer freut sich schon am Montag auf das „Abfeiern“ am Freitagabend. Kennen wir unsere Definition von Lebensqualität überhaupt? Aus der inneren Balance, ausgebrannt oder als eines der geschätzt unzähligen Herzinfarktopfer finden wir uns im Hospital oder in einer psychosomatischen Reha-Einrichtung wieder. Haben wir unsere ICH-KULTUR® vergessen? Vielleicht haben wir sie noch gar nicht kennengelernt.

1.2 ICH-KULTUR® als nachhaltige Persönlichkeitsbildung

Über unsere Vorstellung von Lebendigkeit und gutem Leben bewusst zu entscheiden, bedeutet ICH-KULTUR® leben. Sie ist die Kultivierung unserer Person in Form einer lebensfrohen Persönlichkeitsbildung. Als herausragender Entscheidungsfaktor für unsere berufliche Orientierung bestimmen wir mit ICH-KULTUR® die Wahl unserer Freunde und Lebenspartner sowie die Wahl

unserer Wohnumgebung. Wir selbst entscheiden über eine humorvolle, sinnerefüllte und eigenverantwortliche Lebensgestaltung in unserem jeweiligen Lebensraum. ICH-KULTUR[®] enthält sozialisierte und variable Verhaltenspräferenzen sowie determinierende Gen- und Umgebungseinflüsse. Sie beschreibt unsere Persönlichkeitsbildung gleich einer individuellen Metamorphose. Wie ein Falter, der sich aus einem Ei zur Raupe über die Puppe zu dem individuell gemusterten Schmetterling entwickelt, können auch wir uns auf Basis unserer Gene, Schicksalseinflüsse, multiplen Intelligenzen und Kulturvariablen formen.

„Wie möchte ich sein?“ liegt für mich einem wahrhaftigen Persönlichkeitswachstum zugrunde. Die Erbllichkeit bestimmter Merkmale bewirkt bestimmte Eigenschaften. Doch unsere Gene sind nur der Rahmen, innerhalb dessen die Umwelt ihre Wirkung ausüben kann. Umgebungseinflüsse wirken sich auf die Varianz menschlicher Verhaltensweisen aus. Wegen der Plastizität unseres Gehirns, also seiner Formbarkeit, besitzt jeder Einzelne eine herausragende Verantwortung für seine eigene Entwicklung. Tatsächlich müssen wir uns aufgrund der stetigen Veränderungen weiterentwickeln, „damit wir nicht aus der Welt fallen“ (Hüther 2017). Soziale Medien und Smartphones beeinflussen die ungesteuerte Persönlichkeitsbildung heute stärker als je zuvor. In ihrem Artikel „Have Smartphones Destroyed a Generation?“ (Atlantic 8/2017) beschreibt die Dozentin Jean Twenge der California State University die Folgen des iPhone-Hypes. Sie nennt die den Millennials folgende Generation „Generation iGen“. Es sind jene zwischen 1995 bis 2012 geborenen jungen Menschen, die eine Welt ohne iPhone gar nicht kennen. Ihre Persönlichkeitsentwicklung läuft Studien zufolge völlig anders ab als die aller Generationen zuvor. Nicht nur fühlen sich vier von fünf Befragten einsam, trotz beinahe ununterbrochenem Kontakt zu anderen via Smartphone; die Depressions- und Selbstmordrate ist seit 2011 sprunghaft angestiegen. Schlafprobleme unter Jugendlichen sind zwischen 1991 und 2015 um 15 % gestiegen und zwischen 2012 und 2015 sogar um 22 %. Heute nehmen viermal so viele junge Menschen Psychopharmaka wie in den 1990er-Jahren. Eine gesunde Persönlichkeitsbildung hat mit einem positiven Lebensgefühl zu tun. Jedes Jahr untersucht die amerikanische Studie „Monitoring the Future“ das Glücksgefühl von Jugendlichen mittels circa 1000 Fragen pro Person (Atlantic 8/2017). Das Resultat zeigt, dass Teenager, die mehr als der Durchschnitt vor dem Bildschirm verbringen, ihr Leben als weniger glücklich empfinden als jene, die mehr als der Durchschnitt mit Freunden und mit Aktivitäten ohne Bildschirm verbringen. Wer nicht glücklich ist, kann zum Glücklichen anderer nicht beitragen. Wer emotional gestresst ist, zieht andere in ungewünschte emotionale Tiefen. Die allgemeine Stimmung trübt sich. Der