

6. Ich-Stärke – Leuchtturm sein

Der Anspruch, ein menschlicher Leuchtturm zu sein, ist hoch. Er umfasst, sich sichtbar zu machen, ja herausragend zu sein. Der Leuchtturm soll wegweisend sein, ein lebendes Beispiel, niemanden bekehren wollen, doch eine Meinung haben, die er vertritt. Er muss zusehen können, wie andere ihn ignorieren und vielleicht scheitern.

Ein Leuchtturm setzt sich starkem Wind aus, muss schon einiges aushalten, weil er ja Position bezieht, und trotzdem in sich ruhen.

So zeigt er zuverlässig sein Licht, ungeachtet dessen, ob er als Orientierungshilfe überhaupt gewünscht ist. Der Leuchtturm ist der gelebte Beweis, dass es möglich ist.

Das größte Geschenk,
das du jemandem machen kannst,
ist ein Beispiel zu sein
an gelungener Lebensführung.

***Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht,
dass wir ungenügend sind,
unsere tiefgreifendste Angst ist,
über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein.***

*Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das uns am
meisten Angst macht.*

*Wir fragen uns, wer ich bin, mich brilliant, großartig, talentiert,
phantastisch zu nennen?
Aber wer bist Du, Dich nicht so zu nennen?*

*Du bist ein Kind Gottes.
Dich selbst klein zu halten, dient nicht der Welt.
Es ist nichts Erleuchtetes daran, sich so klein zu machen,
dass andere um Dich herum sich nicht unsicher fühlen.*

*Wir sind alle bestimmt, zu leuchten, wie es die Kinder tun.
Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns
ist, zu manifestieren.
Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem Einzelnen.*

*Und wenn wir unser Licht erscheinen lassen, geben wir an-
deren Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.
Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit
unsere Gegenwart automatisch andere.*

Marianne Williamson (oft Nelson Mandela zugeschrieben)

Was ist ICH-Stärke?

„Ich-Stärke ist die Leistungsfähigkeit des Ichs bei der Anpassung an die soziale Wirklichkeit und bei der Verarbeitung von Belastungen. Mangelnde Ich-Stärke kann eine Bedingung sein für die Entstehung von Neurosen und Psychosen.“ Aus **Wörterbuch für Erziehung und Unterricht**. Köck, P. & Ott, H. (1994). Verlag Ludwig Auer

„Ich-Stärke bezeichnet das Ausmaß an Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit, mit dem sich ein Individuum in den Aufbau seiner Ich-Identität einbringt bzw. einbringen kann. Merkmale einer ausgeprägten Ich-Stärke sind z.B. Aktivität, Kreativität, Entschlussfähigkeit, Sicherheit, Ausgeglichenheit, Toleranz.“ Aus **Lexikon der Psychologie**. Bertelsmann Lexikon Verlag

Wozu ICH-Stärke?

Unsere ICH-Stärke lässt uns unsere Herzenswünsche, unsere Ziele erreichen. Unsere ICH-Stärke bietet unseren Kunden die Erlaubnis, ganz ehrlich sein zu dürfen ohne verurteilt zu werden, weil er eine gefestigte Persönlichkeit vor sich hat, die sein So-Sein unbeschadet aushalten kann. Mit ICH-Stärke können wir unserem Gegenüber mitfühlend, tolerant, respektvoll, wertschätzend und mit der nötigen inneren Distanz begegnen. Sie lässt eine Kommunikation auf Augenhöhe und mit unserem ganzen Sein zu.

Diese Art von Gesprächen bezieht rechtshemisphärische, empathische, berührende, Anteil nehmende Ebenen mit ein

und befreit uns vom Anspruch des linkshemisphärischen, intellektuellen, rein sachlichen Funktionieren-Müssens.

Eine ICH-starke Kommunikation ist klar und vermittelt sachlich und emotional, was los ist.

Unsere Mimik, Gestik und verbale Aussage stimmen überein. Sie sind kongruent. Inkongruente Botschaften irritieren uns. Ein verächtlich gesprochenes: „Das hast du wieder gut gemacht.“ lässt uns nicht die sachliche Aussage werten, sondern die Körpersignale.

Das, was du bist,
schreit so laut, dass ich nicht hören
kann, was du sagst.

Statt Vorwürfe besser Wünsche

Vorwürfe beziehen sich stets auf vergangene Ereignisse. Was sollte da noch zu retten sein? Im besten Fall können wir betonen, dass es uns leid tut und eine Wiedergutmachung anbieten.

Wünsche sind dagegen in die Zukunft gerichtet und lassen unserem Gegenüber Handlungsspielraum. Wir sind aufge-

fordert, klar und eindeutig unsere Vorstellungen zu formulieren. Unser Gegenüber wird in seiner Würde geachtet – sofern der Wunsch nicht als Forderung vorgebracht wurde – und hat so die Möglichkeit, seinerseits Vorschläge einzubringen und aktiv die gemeinsame Zukunft mitzugestalten.

Eine ICH-starke Kommunikation ist frei von Schuldzuweisungen und Verallgemeinerungen

Das signifikanteste Merkmal für einen erwachsenen, autonomen, ICH-starken Menschen ist seine **Eigenverantwortung**. Mag sein, dass wir als Kind nicht die besten Startbedingungen hatten. Wesentlich ist, wie wir jetzt sind.

Auf Basis der uns zum jetzigen Zeitpunkt zur Verfügung stehenden Ressourcen (Kenntnis, Finanzen, Zeit, Willensstärke, innere Einstellung, körperliche Fähigkeiten, Geschicklichkeit, Alter, Umfeld, Hilfen, Bewusstsein,...) entscheiden wir täglich, wie wir unser Leben gestalten und wie es sich in Zukunft weiterentwickeln wird. Wir sind verantwortlich für alle Aktivitäten, für alles, was wir denken, sagen und tun und auch genauso für das, was wir unterlassen.

Sich zu beklagen und die Schuld (und dadurch die Verantwortung) anderen zuzuschieben, katapultiert uns in eine Opferhaltung.