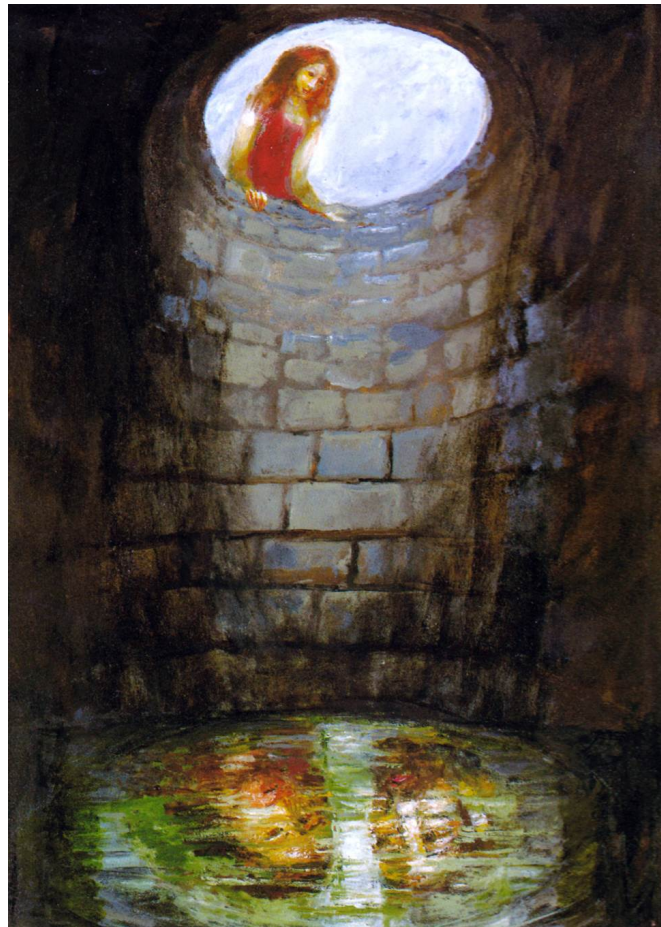


Fachbereich 01: katholische Theologie

Abteilung für Pastoraltheologie

Die Schatzkammer meiner Seele



Eine Gegenüberstellung des Persönlichen Ideals bei Josef Kentenich
und des Zürcher Ressourcen Modells

**Wissenschaftliche Abschlussarbeit im Studiengang Master Lehramt Gymnasien (Masterarbeit)
Vorgelegt am 23.2.2016**

Autor:	Andreas Stefan
Fächer:	Katholische Religionslehre, Physik, Bildungswissenschaften, Latein
Matr.-Nr.:	2659519
Anschrift:	An der Glockenwiese 9, 64653 Lorsch
email:	skanstef@students.uni-mainz.de
Betreut & geprüft durch:	Prof. Dr. theol. Philipp Müller
Zweitprüfer	Prof. Dr. theol. Claus Arnold

*IN JEDEM LEBT EIN BILD, DES' WAS ER WERDEN SOLL.
SOLANG ER DAS NICHT IST, IST NICHT SEIN FRIEDE VOLL.*

– Angelus Silesius¹

*LEBEN WILL ICH, FREI SEIN WILL ICH, WIE EIN VOGEL WEITE SPÜRN;
NICHT NACH KALKÜL, INT'RESSEN UND MACHT WIE EIN RÄDCHEN
FUNKTIONIERN.*

– Wilfried Röhrig²

Zum Titelbild³: Eine Frau blickt auf den Grund eines Brunnens und es scheint doch als blicke sie tief in sich hinein. Im trüben Wasser erkennt sie ein Gesicht von sich selbst, das auf eine bestimmte Weise deutlicher ist als das, welches hinabschaut. Im Spiegelbild erkennt die Frau ihre Beziehung zu Jesus Christus, die sie zu einem neuen Menschen macht. Der Brunnen enthält das „Wasser des Lebens“, das Jesus ihrer Seele schenkt: Die liebende Zuwendung Gottes, der sie anblickt und in ihr alles Kostbare trifft. Die Worte, die Jesus der Frau am Jakobsbrunnen sagt, sind: „Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr Durst haben; vielmehr wird das Wasser, das ich ihm gebe, in ihm zur sprudelnden Quelle werden, deren Wasser ewiges Leben schenkt.“ (Joh 4,14) In diesem Bild mit dem Titel „Die Frau am Jakobsbrunnen“ vom deutschen Maler und Priester Sieger Köder (1925-2015) wird für mich aus dem Rohstoff Wasser eine Ressource, die menschliches Leben entfaltet. Der Pädagoge und Seelsorger Josef Kentenich will, dass der Mensch mit diesem sprudelnden Wasser in der eigenen Seele in Berührung kommt.

¹Die dem 1624-1677 in Breslau lebenden Barockdichter Angelus Silesius zugerechneten Zeilen wurden vom deutschen Dichter Friedrich Rückert (1788-1866) in einem Gedicht aufgegriffen und von Josef Kentenich öfters zitiert

²Aus dem Lied „Gott setzt seinen Bogen in die Wolken“, entstanden 1990 auf einer Familientagung in Schönstatt, Rechte: rigma Musikverlag www.rigma.de

³Bildquelle: Gertrud Wiedmann (Hrsg.): Die Bilder der Bibel von Sieger Köder. Erschließende und meditative Texte. Ostfildern ²1996, S. 165

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	A: Das Persönliche Ideal bei Josef Kentenich	3
2	Das Werk Kentenichs aus historischer und biographischer Sicht	4
2.1	Werdegang Josef Kentenichs – Kindheit und Jugend	4
2.1.1	Kindheit	4
2.1.2	Studium und Wahrheitssuche	5
2.2	Josef Kentenich entwickelt seine Pädagogik	7
2.2.1	Selbsterziehung – seine Antwort auf die Situation vor Ort	8
2.2.2	Selbsterziehung als Reaktion auf die Stimmen der Zeit	10
2.3	Gründung und Wachstum der Schönstattbewegung	11
2.4	Das Lebenswerk Kentenichs aus wissenschaftlicher Sicht	13
3	Philosophisch-theologische Konturen des Menschenbildes bei Kentenich	15
3.1	Die Person als Einheit von Leib – Seele – Geist	15
3.2	Die „organische Denk- und Lebensweise“	19
3.3	Das Persönliche Ideal als Schöpfungs-, Bundes- und Gnadengeschenk	22
3.4	Kentenichs Zielvorstellung: Der neue Mensch in der neuen Gemeinschaft	24
3.4.1	Mensch und Masse	24
3.4.2	Der neue Mensch	26
3.4.3	Die neue Gemeinschaft: Bedeutsamkeit von Bindungen	28
4	Praktische Perspektive: Der Weg zum Persönlichen Ideal	29
4.1	Erkenntnisquellen	29
4.2	Seelenstimmen	32
4.2.1	Sensibel werden für die Vorgänge der Seele	32
4.2.2	Das Persönliche Ideal als Offenbarung mitten im Leben	34
4.2.3	Arbeit mit den Seelenstimmen	36
4.3	Hilfreiche Faktoren für die Arbeit an der Persönlichkeit	37
4.4	Die Formulierung des Persönlichen Ideals	40
	B: Das Zürcher Ressourcen Modell	43
5	Einleitende Bemerkungen	44
6	Theoretische Grundlagen	45
6.1	Lernen als neuronale Veränderung	45
6.2	Rationale und affektive Verhaltenssteuerung	48
6.3	Somatische Marker	52
6.4	Die Verinnerlichung von Verhaltensweisen	54
6.4.1	Der Lernbegriff des ZRM	54
6.4.2	Lerneffekte durch Priming	55
6.4.3	Embodiment	56
6.5	Der Rubikon-Prozess	57
7	Das Ressourcen-Training des ZRM	61
7.1	Der Trainingsprozess aus der Ressourcenperspektive	61

7.2	Phase 1: Das aktuelle Thema klären	64
7.3	Phase 2: Vom Wunsch zum Motto-Ziel	68
7.3.1	Die drei Merkmale von Motto-Zielen	68
7.3.2	Drei Kernkriterien zur Optimierung	69
7.4	Phase 3: Vom Motto-Ziel zum Ressourcenpool	71
7.4.1	Erinnerungshilfen	72
7.4.2	Embodiment	73
7.5	Phase 4: Mit den Ressourcen zielgerichtet handeln	74
7.5.1	Situationstyp A	74
7.5.2	Situationstyp B	75
7.5.3	Situationstyp C	77
7.6	Phase 5: Transfer, Integration und Abschluss	78
C: Auswertung beider Konzepte		81
8	Persönliches Ideal und Zürcher Ressourcen Modell – eine Verhältnisbestimmung	82
8.1	Der Mensch als vielschichtige Einheit	82
8.2	Die Entwicklungsperspektive	85
8.3	Das Verhältnis von Motto-Ziel, Grundzug und Persönlichem Ideal	88
8.4	Der Trainingsaufbau	91
8.5	Die Bedeutung von Bindung	95
8.6	Gnade	96
9	Schlusswort	98
Danksagung		102
Literatur		104
Anhänge		108
I:	Text der Vorgründungsurkunde	108

Abbildungsverzeichnis

1	Darstellung des Vorgangs an einer Synapse	46
2	Der Verlauf des Rubikon-Prozesses im ZRM	58
3	Der im Laufe des ZRM-Trainings erarbeitete Ressourcenpool	62
4	Die Affektbilanz	67
5	Das Situationstypen-ABC in der Abfolge des ZRM-Trainings	78
6	Motto-Ziel-Arten im Vergleich mit Grundzug und Persönlichem Ideal	90

Tabellenverzeichnis

1	Vergleich von rationaler und affektiver Entscheidungsebene	51
---	--	----

1 Einleitung

„Auch wenn es längst Zeit wär zu gehn,
verpass ich den Moment und bleibe stehn
Mein Herz sagt: ‚Bleib!‘, der Kopf schreit: ‚Geh!‘
Herz über Kopf!“

Im Sommer 2015 landet der deutsche Pop-Sänger Joris mit dem Lied „Herz über Kopf“⁴ einen großen Erfolg. Die Frage, womit man eigentlich die richtigen Entscheidungen trifft, hat durch den gesellschaftlichen Wandel der letzten Jahre immer mehr an Bedeutung gewonnen. Durch den Rückzug traditioneller Wertegemeinschaften wie der Kirche oder der bürgerlichen Familie fallen auch die Vorgaben für die persönliche Lebensgestaltung weg. Das Individuum erhält eine größere Freiheit, ist aber auch gefordert, mit dieser richtig umzugehen. Im Zuge der gesellschaftlichen Pluralisierung wird es immer wichtiger sich mit anderen Meinungen auseinanderzusetzen und seine eigenen Lebensentscheidungen (zumindest vor sich selbst) gut begründen zu können. Wie kann angesichts dessen eine verantwortungsvolle Lebensführung gelingen?

Diese Fragen sind nicht ganz neu. Am Anfang des 20. Jahrhunderts stellte sie sich der junge Priester Pater Josef Kentenich. Dabei kam er zu einem eigenen spirituellen und pädagogischen Ansatz, der so erfolgreich war, dass er zu einer weltweiten neuen geistlichen Bewegung in der katholischen Kirche führte – der Schönstatt-Bewegung, die im Wallfahrtsort Vallendar-Schönstatt bei Koblenz am 18. Oktober 2014 ihr 100-jähriges Bestehen feierte. In der vorliegenden Masterarbeit soll nun die Idee Kentenichs dargestellt werden, wie er sich den Weg zu einem freien, selbstbestimmten Leben vorstellt. Dieses Konzept bezeichnet er als das „Persönliche Ideal“. Obwohl ich selbst ein langes Stück meines Lebens durch die Familien- und Jugendarbeit der Schönstatt-Bewegung geprägt wurde, stand das Thema meiner Masterarbeit nicht von Anfang an für mich fest. Dem ging ein längerer Themenfindungs-Prozess voraus. Meine erste Idee für ein Thema ging von meiner eigenen Suche im Leben aus. Ich wollte verstehen, wie Menschen ein persönliches Lebensnarrativ unter religiöser Perspektive entwickeln und wie sie das Wirken Gottes im eigenen Leben erkennen. In diesem Themenwunsch waren die Ideen Schönstatts, die mich lange vorher geprägt hatten, schon implizit vorhanden. Durch Gespräche mit meinem betreuenden Professor Prof. Dr. Philipp Müller sowie mit vielen Bekannten, die der Schönstatt-Bewegung nahestehen, nahm das vorliegende Thema langsam konkretere Formen an. Es war eine schöne Erfahrung, mich im Laufe der Arbeit mit vielen Menschen zu vernetzen und wissenschaftlich auszutauschen. Ich habe sie am Ende der Arbeit in der Danksagung namentlich aufgeführt.

Als Bearbeitungsperspektive für das Persönliche Ideal wollte ich einen Bezug aus der aktuellen wissenschaftlichen Debatte wählen. Eine Wissenschaft, die sich heute speziell

⁴Joris: Hoffnungslos Hoffnungsvoll, Four Music 2015

mit Fragen nach einer gelingenden Lebensführung beschäftigt, ist die Psychologie. Die Erkenntnisse vermitteln Psychologen heute vielfach in Kursen, Gruppen-Trainings und Einzel-Coachings. Hier stieß ich auf einen interessanten Ansatz – das Zürcher Ressourcen Modell –, der sich gut für einen Vergleich zu eignen scheint. Eine solche Aktualisierung Kentenichs anhand von modernen Ansätzen fordert auch der Pastoraltheologe Michael Gerber. Ihn möchte ich hier zitieren, weil er exakt die meiner Arbeit grundlegende Haltung verdeutlicht. Gerber schreibt zum Persönlichen Ideal:

„Es stellt sich jedoch die Frage, ob und inwiefern dieser Ansatz *gegenwärtig* kommunizierbar ist. Ein kritischer Dialog kann einerseits Parallelen und Unterschiede zu gegenwärtigen Entwürfen hervorheben, andererseits kann dadurch – wie Kentenich es selbst in der Auseinandersetzung mit A. Wurm praktiziert – der Ansatz vom Persönlichen Ideal kritisch reflektiert und präzisiert werden.“⁵

Der Aufbau der Arbeit gliedert sich grob in drei Teile. Im ersten wird der Ansatz des Persönlichen Ideals bei Josef Kentenich dargestellt, im zweiten der des Zürcher Ressourcen Modells. Dabei wird jedes Thema zunächst in einem mehr theoretischen Kapitel angegangen. Dahinter folgt ein Abschnitt mit praktischen Überlegungen. Die strikte Unterteilung in theoretische und praktische Aussagen ist jedoch nicht vollständig möglich, z.B. weil Kentenich auch im Bezug auf das praktische Vorgehen sehr philosophische Überlegungen anstellt. Im Teil über das Persönliche Ideal ist dem theoretischen Kapitel ein langer Abschnitt vorangestellt, welcher die Entwicklung der Lehre Kentenichs darstellt. Dies ermöglicht dem Leser, diese historisch besser einzuordnen. In einem letzten Teil werden schließlich beide Konzepte miteinander verglichen. Dazu werden sie anhand der Merkmale, die sich im Darstellungs-Teil als typisch herauskristallisiert haben, gegenübergestellt und auf die Berührungspunkte und jeweilige Eigenheiten untersucht. Durch dieses Gegeneinanderhalten, so das Ziel dieser Arbeit, werden die Konturen beider Konzepte deutlicher hervortreten und daraus können sich schließlich neue Perspektiven und Anknüpfungspunkte ergeben.

⁵Gerber, Berufen 2008, S. 247.

Teil A:

**Das Persönliche Ideal bei
Josef Kentenich**

2 Das Werk Kentenichs aus historischer und biographischer Sicht

2.1 Werdegang Josef Kentenichs – Kindheit und Jugend

Wir verschaffen uns zunächst einen kurzen Überblick über das Leben und Wirken Kentenichs sowie die Geschichte der Schönstatt-Bewegung. Dies ist jedoch nicht möglich, ohne auch auf deren entscheidende Ideen einzugehen. So ist dieser Teil bereits eine inhaltliche Vorbereitung der weiteren Darstellung des Persönlichen Ideals. Mit dieser Darstellungsweise wird auch der didaktischen Annahme Rechnung getragen, dass man eine Idee im Kern erst dann versteht, wenn man um ihren Entstehungskontext weiß.⁶ In der jüngeren Kentenich-Forschung sind erstmals auch dessen frühe Lebensjahre verstärkt in den Blick geraten. Diese hat D. Schlickmann in ihren Arbeiten dargestellt.⁷ Darin zeigt sie, wie Kentenich durch Schlüsselerfahrungen in seiner Kindheit und Jugend zu seinem Lebensideal geführt und für sein späteres Wirken geprägt wird.

2.1.1 Kindheit

Josef Kentenich kommt 1885 als Sohn der zweiundzwanzig jährigen Katharina Kentenich auf die Welt. Entgegen aller gesellschaftlichen Konvention kommt eine Eheschließung mit dem gut zweiundzwanzig Jahre älteren Vater Josef Koep nicht zustande. Zur damaligen Zeit bedeutet dies eine erhebliche Stigmatisierung der Mutter und des Kindes. Trotz der schwierigen Lebenssituation geht die Mutter ein fürsorgliches Verhältnis zu ihrem unehelichen Sohn ein und weiht ihn noch vor der Geburt der Gottesmutter Maria. In den ersten Jahren wächst der vaterlose Junge im stark religiös geprägten Haus der Großmutter in Gymnich, einem ländlichen Dorf nahe Köln, auf. Einen jähen Einschnitt erfährt dieses wohlbehütete Leben, als die Verhältnisse die Mutter zwingen, eine Arbeitsstelle in Köln anzutreten. Auf Anraten ihres Beichtvaters, Pfarrer Savels, gibt sie den achtjährigen Sohn in das von diesem gegründete und von Dominikanerinnen geführte Waisenhaus St. Vincenz in Oberhausen im Ruhrgebiet. In dieser Situation kommt es zu einem Ereignis, das „einen tiefen nachhaltigen Eindruck in der Psyche Kentenichs hinterließ“⁸: Die Mutter bringt den Jungen in die Kapelle des Waisenhauses und vertraut seine weitere Erziehung der Gottesmutter Maria an.⁹ Kentenich vollzieht diesen Vorgang offensichtlich innerlich

⁶Vgl. auch King, Mensch 1996, S. 63: Wer seine [d.h. Kentenichs] innere Biographie studiert, wird finden, dass viele seiner Themen und Ansätze in einem hohen Maße auch Aussagen über ihn selbst sind. Er hat ein Leben lang letztlich über sich selbst geredet.“

⁷Vgl. SCHLICKMANN, Die verborgenen Jahre. Pater Josef Kentenich. Kindheit und Jugend (1885 - 1910). Vallendar 2007 sowie Schlickmann, Freiheit 1995. Für den folgenden Überblick ist es ausreichend, wenn ich auf die kürzere letztgenannte Darstellung zurückgreife.

⁸Ebd., S. 199.

⁹„Erziehe du mein Kind! Sei du ihm ganz Mutter! Erfülle du für mich die Mutterpflichten!“ Diese Worte der Mutter gibt Kentenich in einem späteren Vortrag wider, ohne den autobiographischen Bezug zu nennen. (J. Kentenich, Maivorträge, 1914 zit. n. Kastner, Schutz Mariens 1940, S. 229f)

intensiv mit.¹⁰ Die Zeit in Oberhausen ist für Kantenich sehr schwer. Als einer unter etwa dreihundert Zöglingen erfährt er eine weitgehend unpersönliche Fürsorge. Die Erziehung ist geprägt von Uniformierung und Disziplinierung, wie es zu wilhelminischer Zeit typisch ist.¹¹ Der einzelne Mensch geht in der Masse unter.

Bereits früh reift in Kantenich ein pädagogisches Urteilsvermögen, es regt sich innerer Widerspruch gegenüber den Verhältnissen:¹² zweimal flüchtet er aus dem Waisenhaus. Er scheint bereits als Junge darin eine Gabe zu besitzen, das Leben zu beobachten, über sich selbst und andere zu reflektieren.¹³ Bald entdeckt er seine Berufung zum Priestertum und eröffnet dies im Alter von elf Jahren seiner Mutter. Sie ist lange Zeit nicht damit einverstanden. Kantenich schlägt den Weg gegen ihren Willen ein und nimmt von nun an nach dem Urteil Schlickmanns „sein Bildungsschicksal selbst aktiv in die Hand“. ¹⁴ Im Jahr 1899, im Alter von dreizehn Jahren, wird Kantenich von Pfarrer Savels zum Pallottiner-Kolleg in Ehrenbreitstein bei Koblenz gebracht, wo er seine Schulzeit abschließt. wo er seine weitere schulische sowie die theologische Ausbildung erhält.¹⁵ Danach beginnt er das Theologiestudium im Missionshaus der Pallottiner in Limburg.¹⁶

2.1.2 Studium und Wahrheitssuche

Das Ehrenbreitsteiner Kolleg zeichnet sich durch besonders strenge Studienbedingungen und hohe Anforderungen aus. Kantenich, der sich bereits auf der Gymnicher Volksschule und im Waisenhaus als besonders fleißiger Schüler hervorgetan hat, ist auch hier einer der Besten und kann sogar eine Klasse überspringen.¹⁷ Es gibt Berichte über einen aufsehenerregenden Vorfall, wie er als Student in einer theologischen Diskussion mit seinem Professor sachlich überlegen ist und diesen damit bloßstellt.¹⁸ Schlickmann identifiziert dies als einen Charakterzug bei Kantenich von Kindheit an, die Dinge zu hinterfragen und nach der Wahrheit zu forschen.¹⁹ Dieser Drang, eine objektiv letztgültige Wahrheit ergründen zu wollen, steigert sich im Laufe des Studiums zunehmend zu einem ungesunden „Wahrheitsfanatismus“²⁰, der den jungen Mann in tiefe existenzielle Zweifel stürzt.

¹⁰Schlickmann, Freiheit 1995, S. 199.

¹¹Vgl. ebd., S. 190ff.

¹²Vgl. etwa Kantenichs spätere Aussage: „Von Beginn an habe ich immer beobachtet, was eigentlich Erziehung ist und wie vielfach ... erzogen wird. Und ich sagte mir: Das alles muss anders sein, das muss man so und so machen. Das muss so und so sein.“ (J. Kantenich, Vortrag 27.2.1950, zit. n. ebd., S. 201)

¹³Vgl. ebd., S. 175.

¹⁴Ebd., S. 197f.

¹⁵Die Aufnahme in einem Priesterseminar war unehelichen Kindern zu dieser Zeit verwehrt.

¹⁶Die Ordensgemeinschaft der Pallottiner wurde 1935 vom Hl. Vinzenz Pallotti in Rom gegründet. Um die Jahrhundertwende waren sie insbesondere in der Mission tätig. Die deutschen Pallottiner waren vor allem mit der Mission der deutschen Kolonien in Kamerun betraut worden. (Vgl. pallottiner.org)

¹⁷Vgl. Schlickmann, Freiheit 1995, S. 209f.

¹⁸Der besagte Professor hatte zuletzt nur noch mit seiner eigenen Autorität argumentiert, worauf Kantenich mit dem Axiom entgegnete: „Was ohne Beweise vorgetragen wird, dem kann ohne weiteres widersprochen werden.“ (Zit. n. ebd., S. 235)

¹⁹Vgl. ebd., S. 175.

²⁰Dieser Ausdruck stammt von Kantenich selbst. S. ebd., S. 240

Er ist zerrissen zwischen der neuscholastischen, apologetisch ausgerichteten Theologie einerseits und einer kritisch denkenden neuzeitlichen Philosophie andererseits, die zunehmend traditionelle Werte infrage stellt. Seine Wahrheitssuche kann keinen Ruhepunkt mehr finden und wird immer rastloser. Hinzu kommt eine zeitgenössische Spiritualität, welche den Menschen ganz auf das Geistige, auf eine jenseitige Wirklichkeit ausrichten will, während sie die sinnliche Erfahrung und den Leib als etwas Schlechtes ansieht, das abgetötet werden muss. Kentenich wird seine Situation später so charakterisieren:

„Gerade wegen der Lösung meines Geistes und meiner Seele vom Erdenhaften, vom echt Menschlichen, vom Diesseitigen, wurde der ganze Mensch von einem totalen Skeptizismus, von einem überspitzten Idealismus²¹, von einem zersetzenden Individualismus und von einem einseitigen Supernaturalismus innerlich zerquält und hin- und hergeworfen.“²²

Ohne seelische Bezugspersonen und ohne echte menschliche Beziehungen geht Kentenich durch eine tiefe innere Einsamkeit.²³ Auch gesundheitlich ist sein Zustand kritisch. Er leidet an Tuberkulose.²⁴ Schließlich steht sein ganzer Lebensentwurf auf dem Spiel. Seine gesundheitliche und seelische Verfassung zusammen mit einer Haltung, die auf die Dozenten besserwisserisch und hochmütig wirkt, lassen unter den Ordensoberen Zweifel an seiner Eignung zum Priesterberuf aufkommen. 1909 fällt die Abstimmung im Provinzrat gegen seine Zulassung zur ewigen Profess aus. Pater Kolb, ein Mitglied des damaligen Provinzrates, erzählt, Kentenich habe, als er mit diesem Ergebnis konfrontiert wurde, ganz ruhig bloß mit den Worten „Gottes Fügung“ reagiert.²⁵

Mit dieser für P. Kolb so überraschenden Antwort lässt Kentenich bereits einen inneren Aufbruch erkennen, der ihn schließlich die Krise durchstehen lässt. Obwohl sein Lebensweg kurz vor dem Abgrund steht und er sich angesichts dessen rational nicht mehr orientieren kann, glaubt er weiter an die Führung Gottes und legt damit sein Schicksal in dessen Hände. Eine entscheidende Stütze für diesen „Todessprung des Verstandes“²⁶ ist seine Bindung an Maria, die ihm seine Mutter mit auf den Weg gegeben hat. Schlickmann schreibt: „In der Einsicht, dass der Verstand nicht in der Lage ist, dem Menschen die letzte Sicherheit im Erkennen zu garantieren, greift J. Kentenich auf eine seelische Erfahrung zurück, die ihm Geborgenheit vermittelt hatte: seine Marienweihe.“²⁷ In seiner Beziehung

²¹Gemeint ist hier nicht die Aneignung einer speziellen philosophischen Richtung, sondern eine einseitige Fixierung auf Ideen. King verwendet hier stattdessen den Begriff „Idee-ismus“ vgl. King, Mensch 1996, S. 17. (Anm. A.S.)

²²Zit. n. Schlickmann, Freiheit 1995, S. 240.

²³Kentenich deutet dies später als seinen „Wüstenweg“, der in ihm die nötige Unabhängigkeit für das spätere Wirken heranreifen ließ. (Vgl. ebd., S. 239). Hier gibt es Anklänge an berühmte Glaubensbiographien, etwa an die Wüstenzeiten des Propheten Elija (1Kön 19,3-14), Jesu (Mk 1,12parr) oder des heiligen Antonius.

²⁴King identifiziert bei ihm auch eine körperliche Schwäche mit „psychogener Ursache“; King, Mensch 1996, S. 31

²⁵Vgl. Monnerjahn, Kentenich 1975, S. 54.

²⁶J. Kentenich zit. n. Schlickmann, Freiheit 1995, S. 243.

²⁷Ebd., S. 242.

zu Maria erfährt er in seinem Glauben eine neue Lebendigkeit.²⁸ Als Folge gibt er seine einseitige Fixierung auf Ideen und das Denken auf, zugunsten eines Wirklichkeitsverständnisses, welches das Gefühl integriert. Dieser neue „organische“ Ansatz²⁹ wird später in Abschnitt 3.2 noch ausführlicher dargestellt. Schlussendlich wird dieser sein gesamtes pastorales und pädagogisches Handeln durchdringen. Hierzu erhält Kentenich dann doch noch die Möglichkeit, denn auf Anregung von P. Kolb ist der Provinzrat bereit, ein weiteres Mal über den Fall zu beraten, was normalerweise nicht möglich ist. Diesmal spricht sich eine Mehrheit für die Zulassung zur ewigen Profess aus.³⁰ 1910 wird Kentenich zum Priester geweiht. Der Beginn seiner seelsorglichen Tätigkeit und der daraus resultierende neue Kontakt mit menschlicher Lebenswirklichkeit markiert das Ende seiner Jugendkrise, wie er 1952 in einem Vortrag ausführt: „Nach Abschluss der Studien tauchte der Geist kraft der neuen Aufgabe als Lehrer und Erzieher tief in das Leben hinein.“³¹

2.2 Josef Kentenich entwickelt seine Pädagogik

Zunächst wird Pater Kentenich Lehrer für Deutsch und Latein am Ehrenbreitsteiner Kolleg der Pallotiner. Bereits hier fällt er den Schülern durch seinen für die damalige Zeit ungewohnt schülerzentrierten Unterrichtsstil auf.³² Den für sein weiteres Wirken entscheidenden Schritt macht er mit sechsundzwanzig Jahren, als er von P. Kolb und dem Provinzrat an das erst vor kurzem eröffnete Studienheim in Vallendar-Schönstatt gebeten wird. Dort soll er als Spiritual tätig sein, seine Aufgaben sind also „das geistliche Wohl der Bewohner des Hauses, die eigentliche Seelenleitung“³³ sowie die Beichte. Die Atmosphäre im Studienheim ist angespannt, wie er selbst später erzählt: „Es war Oktober 1912. Herbststürme durchbrausten nicht nur die Natur, sondern auch die Studienanstalt. Eine öffentliche Gehorsamskrise, eine Revolution war unter den Schülern ausgebrochen.“³⁴ Der Unmut der Schüler richtet sich gegen die strikte Regulierung des Alltags durch die Statuten (d.h. die Haus- und Studienregeln) sowie die als viel zu streng empfundenen Strafen.³⁵ Der Konflikt spiegelt gleichzeitig die Verfassung des damaligen Erziehungswesens wider.

²⁸ „Die Seele wurde während dieser Jahre einigermaßen im Gleichgewicht gehalten durch eine persönliche, tiefe Marienliebe.“ (J. Kentenich, *Zur Studie Gründer und Gründung*, o.J., zit. n. King, Mensch 1996, S. 49)

²⁹ Wie Kentenich ihn bezeichnet; vgl. Schlickmann, *Freiheit* 1995, S. 245.

³⁰ Vgl. ebd., S. 236.

³¹ Zit. n. ebd., S. 245.

³² Der Schüler Ferdinand Kastner berichtet über die Unterrichtsstunden: „Sie sind unvergeßlich geblieben und haben den einen oder anderen für das ganze spätere Leben entscheidend geformt. Sie waren nicht Unterricht und Drill im vielfach gewohnten Sinne, sondern eine umfassende Mobilmachung aller geistigen und sittlichen Kräfte des einzelnen und der ganzen Klassengemeinschaft in einem freien, edlen und wohldisziplinierten Wettbewerb des Geistes.“ (Zit n. Monnerjahn, Kentenich 1975, S. 60)

³³ Aus den Normen für die Leitung des Studienheimes; zit. n. Schlickmann, *Herbststürme* 2012, S. 39.

³⁴ Zit. n. ebd., S. 35.

³⁵ Wie verhärtet die Fronten waren, wird deutlich, wenn man sich zu Augen führt, dass der vorige Spiritual P. Panzer, der ja eigentlich Vertrauensperson der Schüler sein sollte, selbst viele Prügelstrafen ausgesprochen hatte. Die Primaner hatten bereits geschlossen damit gedroht, das Studienheim zu verlassen. Vgl. ebd., S. 33ff

Die typische Pädagogik des wilhelminischen Kaiserreiches zielt auf Unterordnung unter Autoritäten, auf militärartigen Drill und Zwang zu Uniformität. Gleichzeitig formiert sich um die Jahrhundertwende eine Reformpädagogik, welche die gängige Pädagogik als „alte Schule“ brandmarkt und überwinden will.³⁶

Kentenich hat als Junge im Waisenhaus den Erziehungsstil der „alten Schule“ selbst erfahren; er hat ähnliche Konflikte in seinem Inneren ausgetragen (s.o. 2.1.1). Seine biographische Erfahrung befähigt ihn dazu, sich in besonderer Weise seelisch in die Schüler einzufühlen. Diese Sensibilität – sowohl für sich selbst als auch für seine Umgebung – ist seine große Stärke. Schlickmann schreibt hierzu:

„Die Zeichen, die er als Wegweiser zu einer neuen Pädagogik wahrnahm, kamen für ihn aus seiner eigenen Persönlichkeitsstruktur und Biografie, sodann aus der Seelengestimmtheit der revoltierenden Jugend wie auch aus den Stimmen der Zeit.“³⁷

Zu seinem Amtsantritt hält Kentenich am 27. Oktober einen Vortrag, den er mit „Programm“ betitelt und in welchem er den Schülern seine pädagogische Grundrichtung darlegt. Hier wird bereits Vieles von dem angedeutet, was in der Zukunft noch weiter entfaltet werden wird. Daher ist die Ansprache auch unter der Bezeichnung „Vorgründungsurkunde“ in die Geschichte der Schönstatt-Bewegung eingegangen. Der Tonfall offenbart eine starke Solidarisierung mit den Schülern sowie eine beeindruckende revolutionäre Kraft. Daher lohnt ein Blick in den Text. Jedoch können wir hier nur auf einige ausgewählte Passagen eingehen. Für den interessierten Leser ist der Text in Anhang I abgedruckt.

2.2.1 Selbsterziehung – seine Antwort auf die Situation vor Ort

Die in der Rückschau zugesprochene programmatische Bedeutung des Antrittsvortrags darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass dieser in eine konkrete Situation und Zeit spricht, in die er sich ganz einfühlt. Kentenich baut bereits mit den ersten Sätzen eine große Nähe zu den Schülern auf.³⁸ Daraufhin verdeutlicht er, dass er in seiner Beauftragung zum Spiritual die Fügung Gottes erkennt, und stellt sich ganz in den Dienst der Schüler.³⁹ Ins Zentrum seiner Rede stellt Kentenich den Aufruf:

„Wir wollen lernen, uns unter dem Schutze Mariens zu erziehen zu festen, freien priesterlichen Charakteren“⁴⁰

³⁶Vgl. Schlickmann, Freiheit 1995, S. 55.

³⁷Schlickmann, Herbststürme 2012, S. 187.

³⁸Er baut in seine Rede spaßhaft einen Genitivus objectivus ein, weil ein Schüler Kentenich vor der Stunde um die Behandlung des entsprechenden Grammatikparagraphen gebeten hatte. (Vgl. Schlickmann, Freiheit 1995, S. 61)

³⁹„Ich stelle mich euch hiermit vollständig zur Verfügung mit allem, was ich bin und habe: mein Wissen und Nichtwissen, mein Können und Nichtkönnen, vor allem aber mein Herz.“ J. Kentenich, Antrittsvortrag, 1912, zit. n. ebd.

⁴⁰J. Kentenich ebd.

Immer wieder kommt er auf diesen Satz, auf einzelne Wendungen darin zurück, die er näher ausführt. Sie spiegeln gleichzeitig auch die wichtigen Elemente seiner Pädagogik wider: Die *Wir*-Formulierung hat Kentenich bewusst gewählt, um sich auf eine Stufe mit seinen Schülern zu stellen. Er betont, dass er ebenso von ihnen lernen will, wie sie von ihm.⁴¹ Die Bedeutung des Prädikats *lernen* wird von ihm noch weiter entfaltet. Für ihn ist Lernen ein natürlicher Vorgang, der nicht von Theorien, sondern vom Leben her kommt:

„Könnt ihr euch noch erinnern, wie ihr gehen gelernt habt? [...] Hat da die Mutter große Reden gehalten: Sieh mal Toni oder Mariechen - so musst du es machen!? Dann könnten wir alle noch nicht gehen. [...] Nein, gehen lernt man durch Gehen, lieben durch Lieben“⁴²

Die Aufgabe, sich *selbst* zu *erziehen*, bildet den Kern von Kentenichs pädagogischem Programm. Er ist die Antwort auf den pädagogischen Stil der „alten Schule“. Hier wurde „Erziehung prinzipiell als Fremderziehung verstanden“.⁴³ Diese bestand darin, das Verhalten des Einzelnen durch die Vorgabe von Regeln zu kontrollieren und in die gewünschte Richtung zu korrigieren. Individuelle Freiheit wurde primär als Gefahr für die Entwicklung gesehen. Der neue Spiritual hingegen traut den Schülern zu, dass sie für ihre Entwicklung selbst verantwortlich sein können.⁴⁴ Mit der Formulierung „*unter dem Schutze Mariens*“ erweitert der Kentenich die Selbsterziehung um eine geistliche Dimension. Hier ist die autobiographische Erfahrung seit seiner Marienweihe mit acht Jahren eingeflossen, dass Maria als Mutter und übernatürliche Erzieherin eine bestmögliche Entfaltung der Persönlichkeit erwirkt.⁴⁵ Diese Perspektive ist gleichzeitig sehr nah an der Situation der Schüler, die im Studienheim ohne ihre Eltern aufwachsen müssen. Die starke Verbindung von Marienfrömmigkeit und Pädagogik wird später mit der Gründung ein wesentliches Merkmal der Schönstattbewegung bis heute. Im Ausdruck „*feste, freie priesterliche Charaktere*“ steckt Kentenichs Menschenbild. Es geht hier um einen Menschen, der sich nicht von äußeren Einflüssen lenken lässt, sondern aus eigenen inneren Werten und Idealen heraus lebt, wie er an einer Stelle betont:

„Nur eines kann uns helfen, das sind unsere Grundsätze. [...] Gott will keine Galeerensklaven, er will freie Ruderer haben. Mögen andere vor ihren Vorgesetzten kriechen und dankbar sein, wenn sie getreten werden. Wir sind uns unserer Würde und Rechte wohl bewusst.“⁴⁶

⁴¹Vgl. ebd., S. 62. Damit impliziert er eine gewollte Spannung zwischen der herausgehobenen Stellung des Erziehers und der Gleichheit der Erziehungspartner. Vgl. Schlickmann, Herbststürme 2012, S. 57

⁴²J. Kentenich, Antrittsvortrag, 1912, zit. n. Schlickmann, Freiheit 1995, S. 62.

⁴³Ebd., S. 118.

⁴⁴Damit ist Kentenich sehr nah an den reformpädagogischen Bewegungen seiner Zeit. In katholischen Kreisen war dieses Konzept vielfach unbekannt. Schlickmann führt an, dass hier Selbsterziehung zumeist als krampfhaftes Aszese und Selbstverleugnung verstanden wurde. (Vgl. ebd., S. 120)

⁴⁵Vgl. Schlickmann, Herbststürme 2012, S. 156ff.

⁴⁶J. Kentenich, Antrittsvortrag, 1912, zit. n. Schlickmann, Freiheit 1995, S. 65.

Diese Vorstellung impliziert bereits das Persönliche Ideal. Sie wird in Abschnitt ?? noch genauer behandelt. Bei Kentenichs Ansatz zur Lösung der angespannten Situation ist also vorrangig, dass er versucht, einen inneren Gesinnungswandel bei den Schülern zu erreichen; weniger eine Veränderung der äußeren Bedingungen. Dies lag ohnehin nicht in der Vollmacht des Spirituals.⁴⁷

2.2.2 Selbsterziehung als Reaktion auf die Stimmen der Zeit

Für Kentenich ist die neue Pädagogik nicht nur eine Reaktion auf die damalige Erziehungspraxis, sondern auch auf den kulturellen Fortschritt seiner Zeit. „Selbsterziehung ist ein Imperativ der Zeit“, so stellt er fest.⁴⁸ Anschließend führt er im Antrittsvortrag weiter aus, welche wissenschaftlichen Errungenschaften der Mensch in den letzten Jahrzehnten geleistet hat, welche neuen Welten er erschlossen hat. Dieser immense Fortschritt ist in seinen Augen in einem entscheidenden Punkt nicht ausreichend:

„Aber eine Welt, die ewig alt ist und ewig neu bleibt, eine Welt – der Mikrokosmos, die Welt im Kleinen, unsere eigene Innenwelt, die bleibt unbekannt und unerforscht.“⁴⁹

Die seelische Armut der Zeit verhindert zugleich einen verantwortlichen Umgang mit dem Fortschritt. Es fehlt an „stabilisierenden Innenkräften“, die das Handeln in die richtige Richtung lenken. Sich vor dem Fortschritt zu verschließen, lehnt Kentenich jedoch ab. Stattdessen fordert er:

„Der Grad unseres Fortschrittes in den Wissenschaften muss der Grad unserer inneren Vertiefung, unseres seelischen Wachstums sein.“⁵⁰

Selbsterziehung ist für Kentenich insbesondere auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Seele und den seelischen Vorgängen, die er vielfach vernachlässigt sieht. Zweimal wöchentlich hält er als Spiritual den Schülern Vorträge zu Themen wie Verstand, Phantasie, Leidenschaften oder Jünglingspsychologie.⁵¹ Wie King beschreibt, ist die Zuwendung zur Psychologie für ihn ein neues Paradigma der Theologie des 20. Jahrhunderts.⁵² Damit ist er bemerkenswert aufgeschlossen für eine Zeit, in der der Antimodernismus – also auch die Ablehnung alles Subjektiven – weite Teile der Amtskirche regiert. Das „Lesen“ in

⁴⁷Vgl. hierzu auch die Formulierung aus der Rede: „Nicht aus Furcht und Zwang beugen wir uns vor dem Willen der Obern, sondern weil wir es so frei wollen, weil jeder Akt der vernünftigen Unterwerfung uns innerlich frei und selbstständig macht.“ (Ebd., S. 65) Kentenich konnte dennoch eine Abschaffung der Prügelstrafe erreichen. (Vgl. Schlickmann, Herbststürme 2012, S. 40f)

⁴⁸J. Kentenich, Antrittsvortrag, 1912, zit. n. Schlickmann, Freiheit 1995, S. 62.

⁴⁹Ebd., S. 63.

⁵⁰Ebd., S. 64.

⁵¹Vgl. ebd., S. 91.

⁵²„Weiterführung und Neuaktualisierung der Leistungen des Augustinus und des Thomas von Aquin und als epochal neue Aufgabe Ergänzung durch die Psychologie. Darin bestehe die große Zeitaufgabe der Kirche.“ (King, Mensch 1996, S. 62)

aktuellen Ereignissen, um den Willen Gottes zu erspüren, ist eine Eigenart Kentenichs, die auch die weiteren Entwicklungen vorantreiben wird.⁵³

2.3 Gründung und Wachstum der Schönstattbewegung

In den folgenden Jahren verfolgt Kentenich durch Vorträge und geistliche Begleitung das Ziel, die Schüler für ihr eigenes Innenleben zu sensibilisieren und sie zur Selbsterziehung zu befähigen. Das Konzept des Persönlichen Ideals kommt hier bereits implizit zur Anwendung, obwohl der Begriff erst später gebildet wird.⁵⁴ Bereits in seinem Antrittsvortrag äußert Kentenich Pläne zur Bildung einer Marianischen Kongregation, d.h. einer organisierten Gruppierung, in der Marienverehrung gepflegt wird.⁵⁵ Er regt unter den Schülern die Restauration einer kleinen alten Kapelle und Umgestaltung zu einer Marienkapelle an. Kentenichs Fähigkeit „in der Zeit zu lesen“ wird daran deutlich, dass er scheinbar bedeutungslosen Ereignissen ein großes Potential beimisst. Aus einem kleinen Absatz in einem Zeitungsartikel erfährt er, wie in Valle di Pompei in Süditalien der Rechtsanwalt Bartolo Longo mit dem Wiederaufbau einer kleinen Kirche in kürzester Zeit eine Wallfahrtsbewegung dorthin in Gang gebracht hat. Eine solche Entwicklung hält er auch in Schönstatt für einen möglichen Gottesplan.⁵⁶ Der entscheidende Schritt zur Gründung geschieht, als sich im Zuge Ersten Weltkrieges die pädagogische Arbeit zunehmend erschwert: Ältere Schüler werden in den Kriegsdienst einberufen. Am 18. Oktober 1914 hält Kentenich einen Vortrag vor seinen Schülern, der später als „Gründungsurkunde“ bezeichnet werden wird.⁵⁷ Darin stellt er die sittlich-religiösen Bemühungen jedes Einzelnen in der Kriegssituation in den Kontext einer geistigen Erneuerung der Gesellschaft, die ihren Ursprung von der Kapelle in Schönstatt nehmen soll. An diesem Tag schließen Kentenich und die Schüler ein „Liebesbündnis“, in welchem sie sich der Gottesmutter weihen. Dies gilt als Gründungsereignis der Schönstatt-Bewegung.⁵⁸

Motiviert durch den Vortrag nehmen Kentenichs Schüler dessen Ideen mit an die Front und beginnen das „Kapellchen“ als geistig-geistliche Heimat zu betrachten. Durch den

⁵³Diese Haltung entspricht dem, was das Zweite Vatikanische Konzil später unter dem Begriff „Zeichen der Zeit“ ausdrückt. GS 11: „Im Glauben daran, daß es vom Geist des Herrn geführt wird, der den Erdkreis erfüllt, bemüht sich das Volk Gottes, in den Ereignissen, Bedürfnissen und Wünschen, die es zusammen mit den übrigen Menschen unserer Zeit teilt, zu unterscheiden, was darin wahre Zeichen der Gegenwart oder der Absicht Gottes sind.“ (Siehe auch GS 4)

⁵⁴„...meine Tätigkeit [war] vom ersten Augenblicke vom Persönlichen Ideal bestimmt. Der Name taucht allerdings erst später auf. Es dürfte im Jahre 1917 gewesen sein, wo ich ihn *selbstständig ohne irgendwelche Anlehnung prägte*.“ (J. Kentenich, Brief vom 19.12. 1955, zit. n. King, Durchblick 5 1998, S. 379) Demgegenüber weist Schlickmann daraufhin, dass der Schüler Josef Engling bereits 1915 Notizen zu seinem Persönlichen Ideal im Tagebuch festhält. (Schlickmann, Freiheit 1995, S. 106)

⁵⁵Vgl. Schlickmann, Freiheit 1995, S. 65; marianische Kongregationen waren zu dieser Zeit in der katholischen Jugend- und Studentenseelsorge (insbesondere durch den Einsatz der Jesuiten) weit verbreitet. (Vgl. Schmiedl, Marianische Kongregation 1996)

⁵⁶Vgl. Kastner, Schutz Mariens 1940, S. 288; siehe auch http://urheiligtum.de/DE/01-Werden/04-1914_-_1919/03-Schoenstatt_als_Wallfahrtsort/ – Zugriff am 27.1.2016.

⁵⁷Text siehe ebd., S. 289-299.

⁵⁸Vgl. Boll, Kentenich 2012, S. 338.

Kontakt mit anderen Soldaten kommt es auch erstmals zu einer Außenwirkung. Neue Untergruppen der Kongregation gründen sich an der Front. Zu dieser „Außenorganisation“ Schönstatts, wie sie genannt wird, hält Kentenich regelmäßigen Kontakt. Dies geschieht einerseits über persönliche Seelsorgebriefe. Ein wichtiges Medium ist auch die Zeitschrift „MTA“⁵⁹, die von Schönstatt aus überall an die Front verschickt wird. Sie enthält Briefausschnitte von Soldaten, Berichte aus Schönstatt sowie Botschaften Kentenichs.⁶⁰ In der Zeit zwischen den Weltkriegen erfahren Kentenichs Ideen eine Weiterentwicklung und -verbreitung. Dazu trägt der Diskurs mit seinen immer zahlreicheren Hörern bei. Kentenich besitzt ein einzigartiges Talent auf seine Hörer, deren Situation und Fragen einzugehen. Seine Exerziten für Priester sind stark frequentiert und erlangen deutschlandweit ein unvergleichliches Ansehen.⁶¹ Großen Anklang findet Schönstatt auch unter Lehrern und Theologiestudenten. Es gründen sich neue Gemeinschaften der Schönstattbewegung, so zuerst 1919 der „Apostolische Bund“ durch ehemalige Soldaten, weitere folgen. Ab 1920 kommen auch Frauen in die Schönstatt-Bewegung und gründen eigene Zweige. Aus dem „Frauenbund“ gehen 1926 die Schönstatt-Marienschwestern hervor.⁶² Kentenich setzt sich auch stark mit den Ideen des heraufziehenden Nationalsozialismus auseinander. Er kritisiert in dessen Menschenbild das Fehlen der Individualität, die Verneinung des Transzendenzbezugs, die mangelnde Kontrolle der Triebe durch die Vernunft.⁶³ Seine offene Konfrontation mit dem Regime führt zu seiner Inhaftierung und Deportation ins Konzentrationslager Dachau, die Kentenich in innerer Freiheit annimmt.⁶⁴ Unter den Häftlingen setzte Kentenich seine pastorale Tätigkeit fort und gründete vom KZ aus die Schönstätter Marienbrüder und das Familienwerk.⁶⁵

Nach Ende des Zweiten Weltkriegs legt Kentenich den Schwerpunkt seines Wirkens auf die internationale Ausbreitung der Schönstatt-Bewegung. Bereits ab 1933 sind von Kentenich Marienschwestern nach Afrika und Lateinamerika ausgesandt worden. Ab 1943 entstehen Kopien der Kapelle in Schönstatt, die sogenannten „Filialheiligtümer“. Die Kapelle in Schönstatt wird zum „Urheiligtum“. Ab 1947 unternimmt Kentenich ausgedehnte Reisen zu den neuentstandenen Schönstatt-Zentren in aller Welt, um Vorträge zu halten und die Bewegung in den Heimatländern stärker zu verwurzeln.⁶⁶ Zu dieser Zeit nimmt eine weitere Herausforderung ihren Anfang: Das Schönstatt-Werk wird einer Prüfung

⁵⁹M.T.A. bedeutet „Dreimal Wunderbare Mutter“ (**M**ater **T**er **A**dmirabilis). Dieser Titel für Maria wurde von der Marianischen Kongregation übernommen, die der Jesuitenpater Jakob Rem Ende des 16. Jahrhunderts in Ingolstadt gegründet hatte. Kentenich betrachtete diese Kongregation in Vielem als Vorbild. (Vgl. Schmiedl, Dreimal Wunderbare Mutter 1996, S. 60, Hervorhebung im Original)

⁶⁰Vgl. Schmiedl, Geschichte 1996, S. 342.

⁶¹Monnerjahn belegt dies mit Zahlen: 1929 gingen 524 bei Kentenich in Exerziten. 1930 stieg die Zahl auf 1147. 1931 waren es 1524. 1932 stieg die Zahl auf 2184. (Vgl. Monnerjahn, Kentenich 1975, S. 136)

⁶²Vgl. Schmiedl, Geschichte 1996, S. 342.

⁶³Vgl. Gerber, Berufen 2008, S. 147.

⁶⁴Eine sich bietende Möglichkeit, sich dem KZ durch eine ärztliche Feststellung seiner Lagerunfähigkeit zu entziehen, ließ er ungenutzt.

⁶⁵Vgl. Schmiedl, Kentenich 1996, S. 193.

⁶⁶Vgl. Schmiedl, Geschichte 1996, S. 344.

durch das Kirchenamt unterzogen.⁶⁷ Nach zwei Visitationen (1949, 1951-1953) wird befunden, dass Kentenich von seinem Werk zu trennen sei. 1951 tritt Kentenich das Exil in Milwaukee/USA an. Nach seiner Rehabilitierung 1965 durch Papst Paul VI. kehrte Kentenich nach Schönstatt zurück. In den folgenden drei Jahren widmet sich Kentenich weiter dem Aufbau und der Beziehung zu seinem Werk. Er stirbt am 15.9.1968. Im Jahre 1975 eröffnet der Trierer Bischof Bernhard Stein den Prozess zu seiner Seligsprechung. Auch nach Kentenichs Tod begeistern sich viele Menschen für die Ideen Schönstatts. 2014 feiert die internationale Schönstatt-Bewegung in Vallendar schließlich ihren hundertsten Geburtstag, wo sie das Bewusstsein für ihre Sendung für Kirche, Gesellschaft und Welt erneuert. Sie beheimatet viele Initiativen und Gruppierungen, die sich für eine lebendige Kirche und Solidarität mit den Menschen einsetzen. Darunter gibt es auch einen starken Zweig der Jugendarbeit, der die erzieherischen Grundsätze Kentenichs verwirklichen will. Zu diesem Zeitpunkt gibt es 200 Schönstatt-Heiligtümer weltweit.⁶⁸

2.4 Das Lebenswerk Kentenichs aus wissenschaftlicher Sicht

Bevor im nächsten Kapitel der Ansatz zum Persönlichen Ideal systematisch beleuchtet wird, sollen hier noch ein paar generelle Anmerkungen über Kentenichs Werk vorgeschaltet werden. Um Kentenich wissenschaftlich einordnen zu können, ist es wichtig zu wissen, wie er seine Arbeit verstand. In der Vorgründungsurkunde stellt er bereits klar, dass Lernen für ihn mehr ist, als ein theorieorientierter Denkprozess. So bauen auch die von ihm gewonnenen Erkenntnisse nicht nur auf wissenschaftlicher Arbeit, sondern gleichermaßen auf „erlebnismäßigen Erfahrungen“ auf.⁶⁹ Sein Vorgehen ist ein induktives, bei dem er selbsterlebte Tendenzen aus der Zeit aufgreift, um sich zu seinen Ideen leiten lassen. Kentenich „liest“ in den Seelen der Menschen, denen er begegnet, sowie aus dem Buch des Zeitgeschehens;⁷⁰ ein Vorgehen, das der Psychologe Damian Läge vom heuristischen Anspruch her mit einem qualitativen Forschungsinterview vergleicht.⁷¹ Gelegentlich verwendet Kentenich wissenschaftliche Termini in seinem eigenen Sinne. Er greift zum Beispiel Freuds Theorie des Unbewussten auf, sein eigener Terminus „unbewusstes Seelenleben“ berücksichtigt jedoch neben den Verdrängungsprozessen auch die schöpferischen Kräfte der Seele, die nicht vollständig auf Sublimation zurückzuführen sind.⁷² Kentenichs Beschreibungen der Seelenvorgänge lehnen sich zwar an die Wissenschaft seiner Zeit an und bewegen sich durchaus auch auf dem Niveau der wissenschaftlichen Durchdringung, jedoch steht er außerhalb des akademischen Diskurses.⁷³ Selten finden sich Zitate oder

⁶⁷Vgl. ebd.

⁶⁸Siehe http://www.santuarios.schoenstatt.de/db_user/cms_db_santuarios_map1.php?lang=de – Zugriff am 30.1.2016

⁶⁹Vgl. Schlickmann, Freiheit 1995, S. 243.

⁷⁰Vgl. Läge, Persönliches Ideal 1985, S. 37.

⁷¹Vgl. ebd., Fußnote 5.

⁷²Vgl. Schulz, Identitätsbildung 1995, S. 55. Vgl. auch die Verwendung des Wortes Idealismus im oben aufgeführten Zitat; siehe hierzu Fußnote 21.

⁷³Siehe Frömbgen, Psychologie 1996, S. 329.

direkte Verweise auf psychologische Werke. Als Quelle sieht er die (geistliche) Begleitung von Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung an.⁷⁴ So dürfen wir uns, wenn er von „Psychologie“ spricht, nicht die empirisch arbeitende Wissenschaft vorstellen, wie wir sie heute kennen. Man könnte bei ihm eher von einer „intuitiven“ Psychologie sprechen. In ähnlicher Weise rezipiert Kentenich auch die Pädagogik und Sozialwissenschaften seiner Zeit. Im Zuge der Auseinandersetzung mit den Schriften des Pädagogen Eduard Spranger (1882-1963) entdeckt er, dass dieser ebenfalls einen Begriff des „Persönlichen Ideals“ gebraucht.⁷⁵ Dieser ist jedoch ganz unabhängig von ihm entstanden.⁷⁶

Da Kentenichs Wirken immer die Nähe zum Menschen suchte, hat er auch nie den Versuch einer wissenschaftlichen Gesamtdarstellung unternommen.⁷⁷ Sein Werk setzt sich aus Dokumenten zusammen, die zu konkreten pastoralen Anlässen entstanden, etwa als Briefe, Predigten, Exerzitenkurse, Tagungsvorträge etc.⁷⁸ Die Gedanken darin sind auf bestimmte Situationen und Personen – manchmal sehr einseitig – zugespitzt, was bei der Behandlung von Aussagen Kentenichs nicht vergessen werden darf.⁷⁹ Die in den nächsten Abschnitten behandelten Ideen dürfen nicht als ein statisches System verstanden werden. Sie unterlagen einer ständigen Entwicklung, die sich in der Einbindung verschiedener Aspekte zu verschiedenen Zeiten zeigt: Am Anfang stand das Konzept der marianischen Selbsterziehung gegenüber der Massenerziehung. Hieraus erwuchs bald der Gemeinschaftsaspekt. Später wurde der Begriff des Persönlichen Ideals eingeführt. Wichtige Impulse seit den 1920er Jahren entstanden als Antwort auf den Bolschewismus in Russland und den aufkeimenden Nationalsozialismus in Deutschland. Beeinflusst haben ihn zu dieser Zeit auch die Erfolge der Tiefenpsychologie. Kentenichs Schüler waren es, die anfangen, seine Ideen und Aussagen zu systematisieren und wissenschaftlich aufzuarbeiten. So kann ich für meine Arbeit neben den Originalquellen auch auf ein breites Spektrum an Sekundärliteratur zurückgreifen.⁸⁰ Die hier versuchte Systematisierung darf allerdings nicht über

⁷⁴Vgl. Gerber, Berufen 2008, S. 160. Kentenich erwähnt in einem Dokument, dass er sich mit den verschiedenen tiefenpsychologischen Schulen seiner Zeit befasst hat, sich jedoch von ihnen abgrenzen will: „Angeklagter weiß um die hier berührten modernen Strömungen, hat sich aber allezeit zur Genüge davon distanziert und seine Selbstständigkeit bewahrt.“ (Kentenich, Kleine Dokumentensammlung (Manuskript), 1963, zit. n. ebd., S. 161, Fußnote 103)

⁷⁵Siehe Spranger, Lebensformen 1965, S. 295-306. Spranger formuliert den Begriff des Persönlichen Ideals als Forderung nach dem „kompossiblen Maximum der Lebenswerte“: „*Sei das Höchste, was du in den Grenzen deiner persönlichen Wertfähigkeit und des sozialethisch geforderten sein darfst und sollst.*“ (ebd., S. 306, Hervorhebung im Original) Sein Konzept beinhaltet jedoch keine Verwiesenheit des Menschen auf Gott wie bei Kentenich (siehe Abschnitt 3.3). Die Forderung ist vielmehr ethisch zu verstehen. So heißt es bei Spranger weiter: „Was aber dieses Höchste, konkret genommen sei, verkündet jedem, sofern es nicht vom sittlichen Geiste der Gesellschaft und des über ihr errichteten idealen Wertsystems entnommen werden kann, nur die wertprüfende Stimme in der eigenen Brust, die wir das Gewissen nennen.“ (ebd.)

⁷⁶F. Kastner stellt hier fest, dass „keinerlei gegenseitige Beeinflussung“ vorliegt. Dennoch sieht er hierin einen Beweis für die Aktualität der Idealerziehung im damaligen Zeitkontext. (Vgl. Kastner, Schutz Mariens 1940, S. 144, Fußnote)

⁷⁷Vgl. Gerber, Berufen 2008, S. 152.

⁷⁸Vgl. ebd., S. 152f.

⁷⁹Vgl. ebd., S. 153.

⁸⁰Ein Aspekt, der in dieser Arbeit außen vor gelassen wird, ist die Frage der Überlieferung von Kentenichs

den dynamischen Charakter von Kentenichs Werk zu dessen Lebzeiten hinwegtäuschen. Eine Systematik, die im Kern bereits auf Kentenich zurückgeht, ist die Einteilung seiner Pädagogik in die drei großen „Leitsterne“ Idealpädagogik, Bindungspädagogik und Bündnispädagogik.⁸¹ Der Schwerpunkt der folgenden Darstellung liegt auf der Idealpädagogik. Da die Leitsterne miteinander zusammenhängen, ist es jedoch nicht möglich, den einen auszuschöpfen, ohne auch den anderen mitzubehandeln.

3 Philosophisch-theologische Konturen des Menschenbildes bei Kentenich

3.1 Die Person als Einheit von Leib – Seele – Geist

Grundlage für die Konzeption des Persönlichen Ideals bildet das Menschenbild Kentenichs. Dieses gewann er durch die Rezeption der scholastischen Leib-Seele-Lehre, welche er um psychologische Beobachtungen erweiterte. Demnach setzt sich die Person aus verschiedenen Seinsschichten zusammen: Leib, Seele und Geist.⁸² Das Dasein des Menschen ist gekennzeichnet von ihrem Wechselspiel sowohl untereinander als auch mit der äußeren Wirklichkeit.⁸³ Wie King ausführt hat jede Schicht „ihre eigene Ausdrucksweise, ihre eigene Sprache“, mit der sie sich im individuellen Erleben bemerkbar macht.⁸⁴ Im Folgenden sollen die einzelnen Schichten näher vorgestellt werden.

Seele Die Seele ist nach Kentenich die Komponente der sinnlich-affektiven Wahrnehmung.⁸⁵ In einem seiner frühen Vorträge, die er den Schülern des Studienheims hält, führt er aus, wie alle Sinneseindrücke auf die Seele einwirken. Dabei werden die äußeren Reize der Sinnesorgane in der Seele in Form von Empfindungen und inneren Bildern aufgenommen. Nachdem beispielsweise ein Klavierton schon längst verklungen ist, klingt der Eindruck des Tons in der Seele nach.⁸⁶ Auch vergangene Erlebnisse können derart in der Seele nachwirken. Dieser Vorgang entfaltet im Unbewussten eine eigene Dynamik, die sich im Bewussten wiederum bemerkbar macht. Neue Reize können alte gespeicherte Empfindungen hervorholen. Die Wahrnehmung bestimmter Objekte kann so plötzliche

Aussagen: Manche Quellen basieren auf Mit- oder Abschriften, die in ihrer Qualität stark voneinander abweichen. In der Sekundärliteratur wird daher oft ein Buchstabencode zu ihrer Klassifikation verwendet. (Siehe z.B. ebd., S. 359) Dieser Frage räume ich allerdings kaum einen Erkenntniswert in Bezug auf meine Arbeit ein, da ich keine rhetorischen Untersuchungen o.Ä. vornehmen werde, in denen der Wortlaut entscheidend sein könnte.

⁸¹ Siehe King, *Durchblick* 5 1998, S. 14.

⁸² Bereits auf Aristoteles geht die Unterscheidung zurück zwischen der Seele ($\psi\upsilon\chi\eta$) als dem Lebensprinzip und dem Geist ($\nu\omicron\tilde{\upsilon}\varsigma$), also dem Selbstbewusstsein des Menschen. (Vgl. Gerber, *Berufen* 2008, S. 171)

⁸³ Vgl. ebd., S. 172f.

⁸⁴ King, *Identitätspädagogik* 1988/2008, FN 26.

⁸⁵ Vgl. Gerber, *Berufen* 2008, S. 173.

⁸⁶ Vgl. J. Kentenich, *Vorträge zur Seelenkunde und Charakterschule*, 1912/13, zit. n. Kastner, *Schutz Mariens* 1940, S. 86.

Gefühlsregungen auslösen: Freude, Trauer, Liebe, Sehnsucht, Zorn, Abneigung, Frieden, Unruhe⁸⁷ und noch viele weitere in einem breiten Spektrum. Begriffe, die Kentenich in diesem Zusammenhang verwendet, sind „Affekte“, „Triebe“, „Leidenschaften“, „Seelenregungen“ oder „sinnliches Strebevermögen“.⁸⁸ Je intensiver und je früher im Leben ein Eindruck gemacht wird, desto stärker wirkt er nach. Intensive negative Eindrücke können so etwa Wahrnehmungsstörungen oder Verhaltensblockaden auslösen. Kentenich führt im oben genannten Vortrag das Fallbeispiel eines Geistlichen an. Dieser kam als Kind einmal ganz außer Atem verspätet in die Schule und wurde vom Lehrer bloßgestellt:

„In diesem hochpeinlichen Zustand muß er lesen. Wie das ging, könnt ihr euch leicht denken. Nach jedem Wort wird gegagst und Luft geschnappt, bis die Stimme endlich vor Weinen erstickt. – Soll man es für möglich halten, daß dieser Vorfall seinen düsteren Schatten über das ganze Leben des Kindes, des jetzigen Geistlichen wirft. Er muß viel öffentlich auftreten. Zeitweise, wenn er überarbeitet ist, wenn seine Nerven streiken wollen, fällt er – sage und schreibe – in diesem elenden Zustand zurück: gerade während seines öffentlichen Auftretens: die Brust pumpt gewaltig Atem, die Stimme schlägt über, bis sie in völliger Hilflosigkeit im Weinen erstickt: ein ganz erbarmungswürdiger Zustand.“⁸⁹

Kentenich setzt hier seelische Vorgänge voraus, die unbemerkt tief im Unterbewusstsein ablaufen. Diese bezeichnet er mit dem Begriff „unterbewusstes Seelenleben“.⁹⁰ Ihnen misst er eine große Bedeutung für das menschliche Handeln bei:

„unsere katholische Aszese hat bisher verzweifelt wenig Rücksicht genommen auf das unterbewusste Seelenleben; und doch bleibt es wahr, dass wir bedeutend mehr das tun, was die Natur unterbewusst erstrebt als das, was wir wollen.“⁹¹

Die Verwendung von Begriffen wie „Leben“, „lebensmäßig“ oder „Natur“, „naturhaft“⁹² in diesem Zusammenhang macht deutlich, dass Kentenich diesen Bereich als selbstverständlich zugehörig zum menschlichen Sein betrachtet. Seine Schüler im Studienheim sind noch in der Pubertät, in der sich die seelischen Affekte besonders stark bemerkbar machen und der Gefahr unterliegen, von vornherein als Sünde wahrgenommen zu werden. Gerade hier möchte er eine unverkrampfte Einstellung gegenüber den eigenen Affekten, insbesondere der Sexualität, vermitteln: Die Affekte sind erst einmal weder gut noch schlecht⁹³ – entscheidend ist, wie man mit ihnen umgeht:

⁸⁷Vgl. Gerber, Berufen 2008, S. 174ff.

⁸⁸Es ist hier nicht nötig, eine weitere Differenzierung der Begriffsbedeutungen herauszuarbeiten (falls Kentenich dies überhaupt selbst tut). Entscheidend ist, dass alle Begriffe die Wirkweise bezeichnen, mittels der sich die Seele in unserem Bewusstsein bemerkbar macht.

⁸⁹J. Kentenich, Vorträge zur Seelenkunde und Charakterschule, 1912/13, zit. n. Kastner, Schutz Mariens 1940, S. 88f, Fußnote 1.

⁹⁰Vgl. Gerber, Berufen 2008, S. 159.

⁹¹J. Kentenich, Vortrag vom 23.11.1946, zit. n. Schlickmann, Freiheit 1995, S. 247.

⁹²Vgl. King, Identitätspädagogik 1988/2008, FN 115.

⁹³Vgl. Schlickmann, Herbststürme 2012, S. 95. Kentenich erklärt dies den Schülern anhand des Gefühls, das entsteht, wenn man „eine verführerisch gekleidete Person des anderen Geschlechtes“ sieht: „Nimm

„Die Leidenschaften, sind es, die uns zu Schurken, sie sind es auch, die uns zu Heiligen oder doch wenigstens zu brauchbaren Priestern und Aposteln machen, wenn wir sie richtig behandeln. Wer große und starke Leidenschaften hat, der hat das Zeug zu einem tüchtigen Mann.“⁹⁴

Das Nicht-Eingestehen, d.h. die Verdrängung eines Affekts ins Unterbewusste führt nach Kantenich dazu, dass der Affekt aus seinem „Schattendasein“ heraus weiter wirkt, was zu Unruhe und seelischer Verkrampfung führt.⁹⁵ Eine Folge dessen kann Kompensation sein, etwa die zwanghafte Unterordnung unter bestimmte Regeln, ohne deren tieferen Sinngehalt zu kennen.⁹⁶

Die Individualität eines Menschen drückt sich darin aus, dass die seelischen Äußerungen diesen in eine ganz bestimmte Richtung hinziehen. So ist jeder Mensch von eigenen Leidenschaften erfüllt, die ihn antreiben. Dabei gibt es für Kantenich die zwei Hauptleidenschaften Sinnlichkeit und Stolz⁹⁷: Die Sinnlichkeit strebt nach Hingabe, will dienen und geliebt werden. Der Stolz strebt nach Eroberung, will von anderen anerkannt und bewundert werden.⁹⁸ Im Menschen kommen die Hauptleidenschaften jedoch sehr selten in Reinform vor, sondern ergeben gemischt in unterschiedlichen Verhältnissen das ganze Spektrum der Leidenschaften, die ein Mensch haben kann.⁹⁹ Die Individualität zeigt sich zudem an den seelischen Eigenschaften *Grundzug* und *Grundstimmung*. Der Grundzug erwächst gewissermaßen aus den Leidenschaften.¹⁰⁰ King schreibt: „Grundzug ist eine Art seelisches Gefälle, ein aktuelles Gezogensein durch bestimmte Werte und Aspekte.“¹⁰¹ Und weiter: „Der Grundzug bündelt in einer bestimmten Zeit die verschiedenen Elemente, die aus der Seele hochkommen, ohne sie in ihrer Eigenständigkeit und Spontaneität zu unterdrücken. So ist er selbst wie ein Gefüge, wie ein Akkord von Tönen.“¹⁰² Prägend hierfür können bestimmte Themen oder Emotionen sein, die das Leben für einen längeren Zeitraum bestimmen, etwa das Verliebtsein in einen Menschen oder der Beginn eines neuen Lebensabschnitts.¹⁰³ Der Grundzug eines Menschen verändert sich mit der

Zucker in den Mund – und die Geschmacksnerven werden angenehm angeregt. Alle sinnlich reizenden Gegenstände sind für unser sinnliches Strebevermögen Zucker. Wird dieser Zucker dem Strebevermögen näher gebracht durch die sinnliche Erkenntnis, dann muß unbedingt ein angenehmes Gefühl entstehen [...]. Das ist etwas ganz Selbstverständliches, etwas Natürliches [...] Geradesowenig, wie wir unsere Natur ablegen können, geradesowenig können wir dieses Gefühl oder wie man in der Moral sagt – die Empfindung der Versuchung, ganz ablegen.“ (J. Kantenich, Vorträge zur Seelenkunde und Charakterschule, 1912/13, zit. n. Kastner, Schutz Mariens 1940, S.116f)

⁹⁴J. Kantenich, Vorträge zur Seelenkunde und Charakterschule, 1912/13, zit. n. Kastner, Schutz Mariens 1940, S. 117.

⁹⁵Vgl. Kantenich, Grundriß 1971, S. 176f.

⁹⁶Vgl. ebd., S. 178. In der Psychologie spricht man hier auch von Neurosen; vgl. Ammann, Unterwegs 1977, S. 62.

⁹⁷Vgl. J. Kantenich, Vorträge, 1963, in: King, Durchblick 5 1998, S. 577.

⁹⁸S. auch King, Identitätspädagogik 1988/2008, FN 44.

⁹⁹Vgl. Läge, Persönliches Ideal 1985, S. 52.

¹⁰⁰S. Ammann, Unterwegs 1977, S. 55.

¹⁰¹King, Identitätspädagogik 1988/2008, FN 140.

¹⁰²Ebd., FN 142.

¹⁰³Vgl. ebd.

Zeit, andere Dinge werden der Seele wichtig. Gegebenenfalls wiederholen sich einzelne Grundzüge mit der Zeit. Jedoch wirken die Grundzüge in einem Menschen immer auf eine gemeinsame Mitte hin: eine Grundstimmung, die sich in ihm verwirklichen will.¹⁰⁴ So ist die Grundstimmung eine Art innere Gesetzmäßigkeit, die sich in den Grundzügen ausdrückt. Kentenich macht dies auch daran fest, dass jeder Mensch eine eigene Mentalität hat sowie dass er für ganz bestimmte Werte zugänglich ist:

„Es muß in jeder Seele instinktiv eine ganz bestimmte Werteempfänglichkeit tätig und wirksam sein. Und diese Werteempfänglichkeit wird zur Wertwirklichkeit, sobald objektiv der äußere Wert der Seele nahegebracht wird. [...] Sehen Sie bitte einmal hinein ins praktische Alltagsleben. Nennen Sie mir irgendeinen Menschen, der irgend etwas Großes erstrebt und erreicht hat. Dann werden Sie immer nachweisen können: der hat eine spezifische Mentalität gehabt.“¹⁰⁵

Leib Der Leib ist für Kentenich eng mit der Seele verbunden. „Erstens als Spiegel der Seele, zweitens als Werkzeug der Seele und dann drittens als Weggenosse der Seele.“¹⁰⁶ Beide bilden zusammen „ein Wesen, sie bilden eine Wesenheit, eine Substanz.“¹⁰⁷ So ist die Seele einerseits auf den Leib angewiesen, da sie die Eindrücke der Außenwelt über die Sinnesorgane erhält, die zum Leib gehören.¹⁰⁸ Andererseits wirkt sie auch wieder auf diesen zurück: Seelische Vorgänge werden am Leib sichtbar. Psychische Krisen können sich etwa in körperlichen Leiden ausdrücken.¹⁰⁹ Nach Kentenich wollen sich bestimmte seelische Regungen auf körperliche Ausdrucksformen übertragen: dies geschieht etwa beim Lachen, beim Weinen oder beim Tanzen. Diese Impulse sollen zugelassen und nicht unterdrückt werden. In einem Vortrag erklärt er dies anhand der Wirkung einer demütigen Haltung, die beim Gebet eingenommen wird:

„Ich darf Ihnen noch einmal sagen, vielleicht habe ich das nicht deutlich genug um Ausdruck gebracht: *Körperliche Haltungen sind vielfach viel stärker adäquater Ausdruck der seelischen Haltung als ein Wort*. Das Wort grenzt ab; definieren heißt es ja. Sehen Sie, das, was jetzt als Affekt des Erlebnisses des Kleinseins sich einstellt, das geht ins Endlose. Durch eine körperliche Haltung kann ich das ja viel besser zum Ausdruck bringen als durch das eigentliche Wort. Darum muß es auch meine Aufgabe sein. Einmal angenommen, *meine Natur oder meine Seele würde nach der Richtung drängen*, dann ist es selbstverständlich, dann muß ich immer dafür sorgen,

¹⁰⁴ „Grundzug ist das stille Werden, Hinneigen oder Gezogenwerden der Seele zu dieser Grundstimmung“ (J. Kentenich, Brief an Alois Wurm vom 19.8.1933, zit. n. King, Durchblick 5 1998, S. 409, Hervorhebung im Original)

¹⁰⁵ Kentenich, Ethos und Ideal 1972, S. 208f.

¹⁰⁶ J. Kentenich, Vorträge, 1963, zit. n. King, Durchblick 1 1998, S. 277.

¹⁰⁷ J. Kentenich, Vorträge zur Seelenkunde und Charakterschule, 1912/13, zit. n. Kastner, Schutz Mariens 1940, S. 78. Kentenich übernimmt hier die Lehre Thomas von Aquins, nach der die Geist-Seele die substantielle Form des Leibes ist. (Vgl. Penners, Leiblichkeit 1996, S. 218)

¹⁰⁸ S. auch J. Kentenich in: Kastner, Schutz Mariens 1940, S. 77.

¹⁰⁹ Vgl. Gerber, Berufen 2008, S. 217.

daß derartige Haltungen auch wirklich symbolhafter Ausdruck sind. Sonst ist das ja weiter nichts als eine gymnastische Übung.“¹¹⁰

Der körperlicher Ausdruck ist demnach ein gutes Werkzeug, um die Regungen der eigenen Seele sowohl stärker ins eigene Bewusstsein zu lenken als auch an die Außenwelt zu spiegeln. Der Leib wird so letztendlich ein Symbol der ganzen Persönlichkeit.¹¹¹ Jeder Mensch hat ein individuelles Äußeres, eine eigene Haltung, Gestik, Mimik und für ihn typische Bewegungen.

Geist Der Geist ist die Ebene der Vernunft und des Denkens. Durch ihn besitzt der Mensch Analyse-, Entscheidungs- und Willensfähigkeit.¹¹² Der Geist ist jedoch nicht unabhängig, denn er benötigt die Wahrnehmungen, die aus der Seele kommen. Somit ist er in diese „eingebunden“ und mit ihr zusammen als Geist-Seele in den Leib. Dadurch nehmen auch Leib und Seele „am geistigen Sein des Menschen teil“.¹¹³ Ziel und Zweck des geistigen Seins ist die Erkenntnis der Ordnung der Schöpfung, d.h. dessen, was wahr und gut in ihr ist, die Erkenntnis Gottes als Schöpfer hinter allen Dingen¹¹⁴ sowie die Ausrichtung von Leben und Handeln an dieser Erkenntnis. Kentenich warnt jedoch immer wieder vor einer einseitigen Unterordnung von Leib und Seele unter den Geist:

„Sodann sollte das Herz dem Kopf¹¹⁵ seine Anrechte gegenüber stärker geltend machen. Sonst gibt es schließlich einen Wasserkopf und ein eingeschrumpftes Herz. Und eine solche Figur soll nicht schön sein.“¹¹⁶

3.2 Die „organische Denk- und Lebensweise“

Ausgangspunkt für die folgenden Überlegungen ist die Beziehung von Leib, Seele und Geist zueinander. Kentenich betrachtet den Menschen nach der scholastischen Tradition als *unitas multiplex*, d.h. als vielgestaltige Einheit.¹¹⁷ D.h. es gibt zwar die verschiedenen Seinsschichten in ihm, dennoch sind diese auf eine Einheit hingebordnet:

„Leib, Seele und Geist wurzeln in einem Persönlichkeitskern, in einem Träger. Sie entfalten sich nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten, zwar gleichzeitig, aber nicht gleichmäßig; und sie haben die Tendenz, nach Möglichkeit sich zu verselbstständigen.

¹¹⁰J. Kentenich, Vorträge, 1963 (10), zit. n. King, Durchblick 1 1998, S. 279, Hervorhebungen im Original.

¹¹¹Vgl. King, Identitätspädagogik 1988/2008, FN 97.

¹¹²S. auch ebd., FN 26.

¹¹³Ebd., FN 79.

¹¹⁴Vgl. Gerber, Berufen 2008, S. 181.

¹¹⁵Das Herz steht hier für die Seele, der Kopf für den Geist. (Anm. A.S.)

¹¹⁶J. Kentenich, Brief an P. Reinhard, Januar 1956, zit. n. King, Identitätspädagogik 1988/2008, FN 77.

¹¹⁷vgl. Kentenich, Grundriß 1971, S. 173. Ebenda verdeutlicht Kentenich in einer Aussage auch, wie schwer Leib, Seele und Geist als einzelne Teile fassbar sind; es sind vielmehr verschiedene Aspekte, die je nach Blickwinkel in der Person aufscheinen: „Der Philosoph versteht unter Seele und Geist folgendes: Seele benennt er das geistige Prinzip, sofern es den Leib beseelt. Von Geist spricht er, sofern die Seele für die Wahrheit geöffnet ist und geistige Ideen verarbeitet.“

Der Leib möchte seinen eigenen Weg gehen, ebenso der Geist und die Seele. Sie müssen aber aufeinander zugeordnet bleiben, dürfen sich nicht voneinander trennen. [...] Wenn sich aber die einzelnen Schichten des Menschen auseinanderentwickeln, wenn sie sich selbstständig gemacht haben und auseinandergerissen sind, wenn der Leib von der Seele und die Seele sich vom Geist löst, dann sprechen wir mit Recht von der Zerstückelung der menschlichen Natur.“¹¹⁸

Der Mensch soll nach Kentenich eine „organische Ganzheit“¹¹⁹ werden, indem er Harmonie und Gleichgewicht zwischen den einzelnen Schichten herstellt.¹²⁰ Diese Aufgabe zieht sich durch alle Lebensabschnitte, da die Entwicklung der Person nie zu einem Schlusspunkt kommt. Mit dem Begriffsfeld *organisch/Organismus* legt Kentenich das Bild eines Wachstums nahe, wie es sich in der Natur, etwa bei Pflanzen vollzieht. Auch ein junger Baum hat bereits alle Elemente, die einen Baum ausmachen. Es bilden sich nicht zuerst die Wurzeln und dann sukzessive Stamm, Äste und Blätter.¹²¹ Da sich die einzelnen Teile zwar „alle gleichzeitig, aber nicht gleichmäßig“¹²² entwickeln, können einige durchaus auch schon früher als andere eine höhere Entwicklungsstufe erreichen. Allerdings soll kein Teil in der Entwicklung weit hinter den anderen zurückbleiben. Kentenich hat diese Dynamik in den sogenannten „Wachstumsgesetzen der Seele“ zusammengefasst. Demnach vollzieht sich organisches Wachstum (1.) langsam, (2.) von innen heraus, also von der Mitte der Person her und (3.) aus einer organischen Ganzheit in eine organische Ganzheit.¹²³

Kentenich hat immer wieder vor den Gefahren einer „Zerstückelung der menschlichen Natur“¹²⁴ gewarnt, insbesondere mit Hinblick auf die Trennung von Idee und Leben, d.h. von Denken und Affekt oder – wie er es auch benennt – von „höherem und niederem Strebevermögen“.¹²⁵ Gerade in der Moderne erkennt er solche Tendenzen, die er während seiner Studienzeit auch selbst durchlebt hat. Rückblickend bemerkt er: „Als Typ des modernen Menschen durfte ich dessen geistige Not reichlich auskosten.“¹²⁶ Dies betrifft auch den Bereich der Religion, wie er 1955 auf einer pädagogischen Tagung darlegt. Dort warnt er vor dem Gottesbild eines „deistischen Humanismus“, der eine „erschreckende Transzendenz Gottes“ lehrt, in der Gott als der „ganz Andere“ den Bezug zum Leben

¹¹⁸Kentenich, *Neue Menschen* 1971, S. 70.

¹¹⁹Ebd.

¹²⁰Dies soll hier kurz am Beispiel des Leibes beleuchtet werden (S. auch Penners, *Leiblichkeit* 1996, S. 218): Es ist wichtig, sich in seiner Leiblichkeit anzunehmen; so etwa auf die Gesundheit des Körpers zu achten und Körperpflege zu betreiben. Auch wird regelmäßige sportliche Betätigung von vielen als „Ausgleich“ zu anderen Tätigkeiten angesehen. Eine Person, die sich allerdings zu stark auf den Körper fixiert, etwa in den Bereich Schönheitspflege, Sport oder Sexualität, unterliegt der Gefahr, ihr Handeln nicht mehr mit ihren Emotionen zur Deckung zu bringen. Von anderen kann das Verhalten dann leicht als „übertrieben“ oder sogar „unecht“ empfunden werden.

¹²¹Dies ist bei einem gemalten Baum der Fall, den Kentenich dem organischen gegenüberstellt. (Vgl. J. Kentenich, *Der erlöste Mensch*, 1935, in: King, *Durchblick* 5 1998, S. 423)

¹²²J. Kentenich, *Philosophie der Erziehung*, 1959, zit. n. Gerber, *Berufen* 2008, S. 229.

¹²³Vgl. Frömbgen, *Bewegungspädagogik* 1996, S. 25.

¹²⁴Kentenich, *Neue Menschen* 1971, S. 70.

¹²⁵Ebd., S. 40.

¹²⁶J. Kentenich, *Antwort auf Gründer und Gründung*, 1955, zit. n. Schlickmann, *Freiheit* 1995, S. 244.

verloren hat.¹²⁷ Ferner: „Der heutige Mensch hat die Fähigkeit verloren, die innere Verbindung zwischen Diesseits und Jenseits festzuhalten.“¹²⁸ Damit meint Kentenich genau die Fähigkeit, Glaubensinhalte und lebendige Erfahrungen in Beziehung zu setzen. Die kirchliche Tradition, in der Kentenich groß wurde, legte eher einseitig Wert auf die intellektuelle Vermittlung von Glaubensinhalten.¹²⁹ Hier machte Kentenich die Entdeckung, die für sein Leben entscheidend war: die heilende Wirkung seiner Beziehung zu Maria. Kentenich formuliert dazu später: „Die Gottesmutter ist der Schnittpunkt zwischen Diesseits und Jenseits, zwischen Natur und Übernatur... Sie ist die Waage der Welt. Will heißen, sie hält durch ihr Sein und ihre Sendung die Welt im Gleichgewicht.“¹³⁰ Ein solch lebendiger, von Marienliebe getragener Glaube besitzt eine integrierende Wirkung für die verschiedenen Seinsschichten und ermöglicht die ganzheitliche Entwicklung des Menschen.¹³¹ Wie Schlickmann darstellt, ist für Kentenich die Wirkung so stark, „dass die Gottesmutter offensichtlich in der Lage ist in den Tiefenschichten der menschlichen Psyche die Führung und Formung zu übernehmen.“¹³²

Theologisch besteht Kentenichs Leistung also in einer Erweiterung der scholastischen Theologie um eine psychologische Denkweise.¹³³ Umgekehrt: Von der pädagogisch-psychologischen Perspektive gesehen wird das Menschenbild um das Konzept der Gnade erweitert, um „eine Komponente [...], die mit empirischen Forschungsmethoden nicht zu greifen, sondern nur entsprechend zu konstatieren ist“, wie Schlickmann es formuliert.¹³⁴ Dies verdichtet sich insbesondere in der Rolle Marias, der Vermittlerin zwischen Menschlichem und Göttlichem. Gerber spricht hier auch von einer „marianischen Anthropologie“.¹³⁵ In diesem Abschnitt wurde bereits von einem „Persönlichkeitskern“ und einer „Mitte der Person“ gesprochen, dem Ort, wo die Seinsschichten wurzeln. Hierbei handelt es sich um das Persönliche Ideal, auf das wir nun im nächsten Abschnitt einen weiteren Blick werfen wollen.

¹²⁷Kentenich, *Neue Menschen* 1971, S. 96f.

¹²⁸Ebd., S. 65, Hervorhebung im Original.

¹²⁹Vgl. Schlickmann, *Freiheit* 1995, S. 245.

¹³⁰J. Kentenich, *Antwort auf Gründer und Gründung*, 1955, zit. n. King, *Mensch* 1996, S. 49. S. auch H. King in ebd., S. 53: „Maria, das Marianische schenkt eine neue Denkweise, die organisch-ganzheitliche.“

¹³¹Vgl. Kentenich, *Neue Menschen* 1971, S. 41. S. auch ebd., S. 109: „Wenn ich mich der Gottesmutter hingebe, darf ich erwarten, daß sie mir ein Stück dieses naturhaft gesunden Denkens und Empfindens schenkt.“

¹³²Schlickmann, *Herbststürme* 2012, S. 162.

¹³³S. etwa Gerber, *Berufen* 2008, S. 215f. Damian Läge schreibt in seiner Untersuchung zur Idealpädagogik: „Ohne die ‚religiösen Anlagen‘ des Menschen psychologisch zu berücksichtigen, gelingt es nicht, zu einem gesunden Leben aus einem gesunden Glauben zu erziehen.“ (Läge, *Persönliches Ideal* 1985, S. 86)

¹³⁴Schlickmann, *Freiheit* 1995, S. 203.

¹³⁵Vgl. Gerber, *Berufen* 2008, S. 183.

3.3 Das Persönliche Ideal als Schöpfungs-, Bundes- und Gnadengeschenk

Eine von Kantenich eingeführte philosophische Definition des Persönlichen Ideals (im Folgenden kurz „P.I.“) lautet:

„Das P.I. ist die *idea exemplaris in mente divina praeexistens*.¹³⁶ Die Idee, die Gott von mir besitzt und Wirklichkeit hat werden lassen.“¹³⁷

Damit wird jeder Mensch in seiner Individualität zum Bestandteil des göttlichen Heilsplans von Ewigkeit her erklärt. Die „Idee“ ist hier, wie Gerber anmerkt, nicht im menschlichen Sinn als eine abstrakte Vorstellung aufzufassen, vielmehr ist in ihr „der Mensch als Person bereits ganz von Gott ‚erdacht‘ und ‚ausgesagt‘“. ¹³⁸ Die Definition enthält eine auf den Menschen hin konkretisierte Schöpfungstheologie, wie sie etwa auch in Ps 139,13-16 zum Ausdruck kommt:

„¹³ Denn du hast mein Inneres geschaffen, mich gewoben im Schoß meiner Mutter. ¹⁴ Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke. ¹⁵ Als ich geformt wurde im Dunkeln, kunstvoll gewirkt in den Tiefen der Erde, waren meine Glieder dir nicht verborgen. ¹⁶ Deine Augen sahen, wie ich entstand, in deinem Buch war schon alles verzeichnet; meine Tage waren schon gebildet, als noch keiner von ihnen da war.“

Der Begriff „Werke“ in Vers 14 benennt hier die Schöpfung ganz allgemein. Das Beter-Ich zählt jedoch auch sich selbst und damit auch den Menschen in ihre Reihe. Eine analoge Stoßrichtung findet sich in Kantenichs Aussage: „Gott hat die Natur geschaffen und hat der Seele durch die ihr gegebenen Anlagen seinen Willen gleichsam eingeschaffen.“¹³⁹ So kommt in der Geschöpflichkeit der Seele, in ihren Eigenschaften und Regungen, das zum Ausdruck, was Gott als Plan in den Menschen hineingelegt hat und was im Psalm mit dem Begriff „Inneres“ gemeint ist.¹⁴⁰ Dies ist das Persönliche Ideal, die Mitte der Person. In der Bibel wird hierfür auch oft der Begriff „Herz“ verwendet.¹⁴¹ Das Herz ist der Ort der persönlichen Beziehung zu Gott.¹⁴² In der prophetischen und paulinischen Literatur spielt es eine wichtige Rolle für die Theologie des Gottesbundes, die vom auserwählten

¹³⁶die Idee im Original, die in der göttlichen Absicht im Voraus besteht (Übersetzung A.S.)

¹³⁷J. Kantenich, *Der erlöste Mensch*, 1935, zit. n. King, *Durchblick* 5 1998, S. 391.

¹³⁸Gerber, *Berufen* 2008, S. 235.

¹³⁹J. Kantenich, *Seelenführerkurs*, 1926, zit. n. King, *Identitätspädagogik* 1988/2008, FN 108.

¹⁴⁰Eine ähnliche teleologische Anlage der Persönlichkeit formuliert Spranger in seinem Konzept des Persönlichen Ideals: „In den Tiefen ist schon vorgebildet, was daraus werden kann.“ (Spranger, *Lebensformen* 1965, S. 299) Im Unterschied zu Kantenich impliziert Spranger allerdings keinen göttlichen Heilsplan für jeden Menschen. Er verfolgt eine rein sozialwissenschaftliche Perspektive auf die Verwirklichung bestimmter Lebensformen, die er beschreibt.

¹⁴¹Vgl. J. Kantenich, *Das Lebensgeheimnis Schönstatts*, 1952 (II), in: King, *Durchblick* 1 1998, S. 230.

¹⁴²So drückt es etwa das Liebesgebot in Dtn 6,5f aus: „Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft. Diese Worte, auf die ich dich heute verpflichte, sollen auf deinem Herzen geschrieben stehen.“

Volk auf den Einzelnen übertragen wird. Das Buch Jeremia überträgt das Bundeszeichen der Beschneidung metaphorisch auf das Herz (Jer 4,4) oder sieht das Herz als neue Bundestafeln für Gottes Gesetz (Jer 31,33).¹⁴³ Die paulinische Tradition greift dies in 2 Kor 3,3 auf und deutet es im Sinne des Neuen Bundes in Jesus Christus:

„Unverkennbar seid ihr ein Brief Christi, ausgefertigt durch unseren Dienst, geschrieben nicht mit Tinte, sondern mit dem Geist des lebendigen Gottes, nicht auf Tafeln aus Stein, sondern - wie auf Tafeln - in Herzen von Fleisch.“

Durch die Entdeckung seines Persönlichen Ideals darf sich der Mensch also als Bündnispartner Gottes erfahren. Zentraler Ausdruck hierfür ist in Schönstatt das Liebesbündnis, das Kentenich mit seinen Schülern in Form der Weihe an Maria vollzieht. Hier wird noch einmal das betont, was jedem Christen bereits mit der Taufe zugesagt wird.¹⁴⁴ Für Kentenich ist das P.I. auch „eine originelle Darstellung und Nachahmung der gottmenschlichen Vollkommenheiten“.¹⁴⁵ Darin werden Motive paulinischer Tauftheologie entfaltet: Von der Schöpfung her ist jeder Mensch ein Abbild Gottes (vgl. Gen 1,27). Durch die Taufe besitzt er die Gaben des Heiligen Geistes und nimmt Teil am mystischen Leib Christi (vgl. 1 Kor 12,4-13). Somit wird er zum Abbild für Christus, der in ihm mehr und mehr Gestalt annimmt. In Gal 2,20: formuliert Paulus: „nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir.“ Ein Aspekt, von dem Kentenich hier spricht, ist „*die Vergöttlichung unserer Natur, die Vergöttlichung der ganzen Schöpfung und die Durchgöttlichung bis ins Unterbewußtsein der menschlichen Natur.*“¹⁴⁶ Das Göttliche im Menschen wird von Kentenich gelegentlich als eine weitere Seinsschicht genannt. Wir müssen also eigentlich von der Person als einer Vierheit ausgehen: Leib, Seele, Geist und Gnade.¹⁴⁷

Für Kentenich besitzt das Persönliche Ideal „die Formkraft einer großen originellen Gnade.“¹⁴⁸ Damit steht es, wie ich oben ausgeführt habe, sowohl in Beziehung zum Schöpfergott als auch zu Jesus Christus als auch zum Heiligen Geist. Das P.I. bildet somit die innere Struktur der Dreifaltigkeit im Menschen ab, was von Kentenich in folgender Formel zusammengefasst wird:

„erleuchtete Führung weiß, daß jedes Individuum als origineller, inkarnierter Gottesgedanke und als inkarnierter Gotteswunsch – insofern es von Ewigkeit her im Verbum divinum originell mitgedacht und im Heiligen Geiste originell mitgeliebt worden ist und wird – eine urpersönliche, individuelle Liebessendung hat, die durch

¹⁴³Vgl. auch 2 Kor 6,16: Hier wird der Tempel als Ort des Bundesgeschehens neu aufgefasst. Der Mensch ist von nun an der Tempel Gottes.

¹⁴⁴S. auch Frömbgen, Bündnispädagogik 1996, S. 50.

¹⁴⁵J. Kentenich, Der erlöste Mensch, 1935, zit. n. King, Durchblick 5 1998, S. 390.

¹⁴⁶J. Kentenich, Vortrag vom 20.1.1967, zit.n. King, Durchblick 1 1998, S. 449, Hervorhebung im Original.

¹⁴⁷Vgl. z.B. Kentenich, Neue Menschen 1971, S. 40: Dort unterscheidet Kentenich drei menschliche Sphären: Tier, Engel und Gotteskind bzw. Triebmenschen, Geistesmenschen und Gottesmenschen. Diese stehen für Leib/Seele (als eine zusammengefasst), Geist und Gnade im Menschen.

¹⁴⁸J. Kentenich, Der erlöste Mensch, 1935, zit. n. King, Durchblick 5 1998, S. 457.

persönliche Anlage, durch innere Einsprechung und durch äußere Verhältnisse und durch gottgegebene Autorität näher bestimmt wird.“¹⁴⁹

Auf die Komponenten „äußere Verhältnisse“ und „gottgegebene Autorität“ werde ich später noch kurz eingehen (s. Abschnitt 4.1).

Es soll hier noch einmal an die Bedeutung des Heiligen Geistes für das P.I. angeknüpft werden. Dieser wird im Menschen in Form der Begabungen (Charismen) wirksam und erfahrbar.¹⁵⁰ Durch sie erhält der Mensch seine Sendung in die Welt. Dem Propheten Jesaja wird bei seiner Sendung zugesagt:

„Noch ehe ich dich im Mutterleib formte, habe ich dich ausersehen, noch ehe du aus dem Mutterschoß hervorkamst, habe ich dich geheiligt, zum Propheten für die Völker habe ich dich bestimmt.“ (Jer 1,4)

Hier klingen auch wieder die oben besprochenen Worte aus Ps 139,13 an. Im folgenden Abschnitt soll ein Blick auf die Sendungsdimension des P.I. geworfen werden, die den Menschen zum Propheten für seine Umgebung macht.

3.4 Kentenichs Zielvorstellung: Der neue Mensch in der neuen Gemeinschaft

Für Kentenich ist das Ziel der pädagogischen Arbeit in der Schönstatt-Bewegung das „Ideal des neuen Menschen in der neuen Gemeinschaft“.¹⁵¹ Dieses Idealbild stellt dabei gleichzeitig eine Gegenbewegung dar zu problematischen Tendenzen, die Kentenich in der Moderne erkennt und die vom neuen Menschen mithilfe des Persönlichen Ideals überwunden werden sollen. Die folgenden Ausführungen binden daher das P.I. in einen größeren gesellschaftlichen und (heils-)geschichtlichen Kontext ein, ausgehend von einer Zeitanalyse Kentenichs.

3.4.1 Mensch und Masse

Wie bereits in Abschnitt 2.2.2 dargelegt, redet Kentenich in seiner Antrittsrede als junger Spiritual bereits davon, dass „unsere Zeit so erschrecklich innerlich arm und leer“ sei.¹⁵² In den Errungenschaften der Moderne sieht er eine Herausforderung, da sie eine neue geistige Reife erfordern. Den geistigen Notstand der Zeit benennt er später mit dem Begriff „mechanistisches“ bzw. „separatistisches Denken“.¹⁵³ Dies ist das Gegenteil des organischen Denkens, also eine Entfremdung von Wahrnehmung, Fühlen und

¹⁴⁹J. Kentenich, *Philosophie der Erziehung*, 1959, zit. n. Gerber, *Berufen* 2008, S. 236.

¹⁵⁰J. Kentenich: „Die Gaben des Heiligen Geistes durchdringen unsere Natur bis in letzte Zusammenhänge.“ (Priesterexerzitien, November 1967, zit. n. King, *Identitätspädagogik 1988/2008*, FN 112)

¹⁵¹Kentenich, *Philosophy of education* 1971, S. 134.

¹⁵²J. Kentenich, *Antrittsvortrag vom 27.10.1912*, zit. n. Schlickmann, *Freiheit* 1995, S. 63.

¹⁵³Vgl. Kentenich, *Neue Menschen* 1971, S. 95.

Denken („Zerstückelung“). Kentenich erkennt Symptome des mechanistischen Denkens auf zwischenmenschlicher Ebene, die er mit den Begriffen „Massenmenschentum“ und „Kollektivismus“ fasst. Entscheidend hierfür ist seiner Ansicht nach der Wandel, den die Industrialisierung in Arbeitswelt und Gesellschaft angestoßen hat:¹⁵⁴ Es werden durch äußere Bedingungen immer mehr Menschen auf einem Raum zusammengebracht, sodass die Ausbildung persönlicher Bindungen immer schwerer wird. Arbeitsprozesse werden in immer kleinere Schritte aufgeteilt, sodass der Mensch nur noch in seiner Funktion, d.h. als austauschbar wahrgenommen wird, nicht mehr als einmalige Person. „Das Individuum wird auf der ganzen Linie immer mehr entpersönlicht.“¹⁵⁵ Diese Tendenz zur „Vermassung“ identifiziert Kentenich gerade auch im Bereich der Bildung. Im Zusammenhang mit der Internatserziehung spricht er unter anderem von der „Anstaltsmaschine“ sowie von der „Verkrüppelung kraftvoller Charaktere“;¹⁵⁶ in einem Vortrag zur Jugenderziehung sogar von „Gleichschaltung“.¹⁵⁷ Diese Erziehung führt dazu, dass der Mensch keine Fähigkeit mehr entwickelt, seine Überzeugungen gegen Widerstände durchzusetzen.¹⁵⁸ Er versteckt seine Persönlichkeit hinter Meinungen, die nicht seine eigenen sind, wie hinter einer Maske.¹⁵⁹ Ferner bringt der Massenmensch es nicht mehr fertig Gefühle zu zeigen und sich emotional zu binden; weder an Menschen – er ist unfähig zu tiefen Beziehungen – noch an Ideale, was ihn unfähig macht, individuelle Entscheidungen zu treffen.

Die Rationalisierung von Arbeitsprozessen führt zudem dazu, dass berufliches Wissen und Fachwissenschaften isoliert sind vom Lebensalltag. Jeder lernt nur noch für sein Fach.¹⁶⁰ Durch automatisierte Produktionsmechanismen kann der Mensch keine Beziehung zwischen Rohstoff und Produkt mehr herstellen. In Kontakt mit dem Ursprünglichen und Natürlichen kommt er nur über Vermittlung durch die Technik.¹⁶¹ Dadurch verkümmern seine Gestaltungskräfte.¹⁶² Gleichzeitig wird er anfällig für die Suggestion von Lebenswelten in Medien und Technik, deren Reize zu verarbeiten er nicht mehr fähig ist. Daher bezeichnet Kentenich den Massenmenschen auch als „Filmmenschen“.¹⁶³ Die zunehmende Technisierung und Funktionalisierung vermittelt den Eindruck, das Leben sei bis ins Letzte rational steuerbar. So geht auch das Gefühl der Abhängigkeit von ei-

¹⁵⁴S. auch Schlosser, *Person* 2001, S. 97.

¹⁵⁵J. Kentenich, Vortrag, 3.12.1965, zit. n. ebd., S. 139.

¹⁵⁶J. Kentenich, Missionsverein und Missionsfeste im Studienheim Schönstatt, 1912/13, zit. n. Schlickmann, *Freiheit* 1995, S. 104.

¹⁵⁷Kentenich, *Neue Menschen* 1971, S. 141.

¹⁵⁸„Wer von diesen Herden-, diesen Massenmenschen hat noch eine eigene feste Überzeugung, wer ein starkes Rückgrat, einen unbezwingbaren Willen, der zielbewußt nach seiner Überzeugung und nur nach seiner Überzeugung handelt.“ (J. Kentenich, *Vorträge zur Seelenkunde und Charakterschule*, 1912/13, zit. n. Kastner, *Schutz Mariens* 1940, S. 114)

¹⁵⁹S. auch King, *Identitätspädagogik* 1988/2008, FN 98.

¹⁶⁰S. auch Kentenich, *Neue Menschen* 1971, S. 117.

¹⁶¹Dies kann man sich anhand der Funktion von Fernsehwerbung vor Augen führen. Hier soll der Zusammenhang mit Natur und Handwerk wieder hergestellt werden. Anstatt dem abgepackten Produkt werden dann saftige Weiden oder frisch gemolkene Milch gezeigt; Getreidekörner oder frisch geröstete Kaffeebohnen rieseln aus einem Jutesack etc.

¹⁶²Vgl. Schlosser, *Neuer Mensch* 1971, S. 93.

¹⁶³Vgl. Schulz, *Identitätsbildung* 1995, S. 58.

nem Übernatürlichen verloren, weshalb der moderne Mensch auch keine echte Religiosität mehr kennt. Als Ersatz flüchtet sich die Seele in Süchte.¹⁶⁴ Kantenich bezeichnet bringt die Situation auch mit dem Ausdruck „vollendete Entwurzelung, vollendete Heimatlosigkeit“ auf den Punkt.¹⁶⁵ Folgende Beschreibung stellt einen Bezug zu dem her, was oben über das Persönliche Ideal gesagt wurde:

„Akt steht neben Akt, ohne daß die Akte eine Mentalität schaffen, ohne daß die Akte aus einer Mentalität, aus einer Haltung herausfließen. Das ist das Sonderbare. Es ist fast ein Geheimnis. Sehen Sie: Beim modernen Menschen haben die Akte ‚unterirdisch‘ keine Fühlung miteinander, sie wachsen nicht aus einer Wurzel, aus einem Persönlichkeitskern. So kann man sich auch die Diskontinuität des Denkens, des Empfindens, des Wollens erklären. Ein SS-Mann zum Beispiel, der viele Menschen niedergeknallt hat, dreht sich um und ‚umarmt die ganze Welt‘. Seine Handlungen wachsen nicht aus einem (gemeinsamen) ‚Boden‘ heraus.“¹⁶⁶

Bestimmte Aspekte, die Kantenich beschreibt, lassen sich heute gut nachvollziehen. Sie gehören zu typischen Erfahrungen in unserer Kultur. Dazu gehört es etwa, wenn ich genau das Gegenteil von dem tue, was meiner Gefühlswelt entspricht; z.B. wenn ich den Impuls zu weinen unterdrücke. Bei aller Beobachtungsgabe darf man Kantenich getrost unterstellen, dass er stark überspitzt formuliert. *Den* Massenmenschen, wie Kantenich ihn beschreibt, gibt es vielleicht nicht. Er ist ein überzeichnetes Extrembild, das sich aus typischen Tendenzen zusammensetzt. Doch eine solche Beschreibung ist für Kantenich eigentlich nur eine Kontrastfolie, durch die er besonders deutlich machen kann, was den *neuen Menschen* auszeichnet. Dies sollte man generell im Hinterkopf behalten, wenn Kantenich die moderne Gesellschaft charakterisiert, weil sonst die Gefahr besteht, in ein Schwarzweiß-Denken zu verfallen.

3.4.2 Der neue Mensch

Die Idee des neuen Menschen taucht schon in den frühen Vorträgen Kantenichs auf; zwar noch nicht explizit, ist jedoch aber gemeint, wenn Kantenich sagt: „wir dürfen nicht lediglich Abklatsch eines Vorbildes, wir dürfen nicht Kopie, sondern jeder von uns muss ein Original sein.“¹⁶⁷ Eine spätere Definition lautet:

„Der *neue Mensch* ist die eigenständige, die beseelte, die entscheidungsfreudige und -willige, die selbstverantwortliche und innerlich freie Persönlichkeit, die sich gleichermaßen fernhält von starrer Formversklavung und bindingsloser Willkür.“¹⁶⁸

¹⁶⁴Vgl. Kantenich, *Neue Menschen* 1971, S. 150. Kantenich nennt hier „Trinken, Rauchen, Filmbesuch, Radio“. Gewiss würde er heute die Liste um noch neuere Medien erweitern.

¹⁶⁵Kantenich, *Grundriß* 1971, S. 158.

¹⁶⁶Ebd., S. 158f.

¹⁶⁷J. Kantenich, *Vorträge zur Seelenkunde und Charakterschule*, 1912/13, zit. n. Kastner, *Schutz Mariens* 1940, S. 92.

¹⁶⁸Kantenich, *Philosophy of education* 1971, S. 134, Hervorhebung im Original.

Er ist somit das genaue Gegenteil des Massenmenschen, aus dessen Dasein er heraustreten muss. Seine Handlungen sind nicht willkürlich (wie im obigen Beispiel des SS-Mannes), sondern kommen alle aus einer relativ unveränderlichen Grundhaltung im Persönlichkeitskern.¹⁶⁹ Dafür verwendet Kentenich das Adjektiv „geistbeseelt“. Eine weitere Eigenschaft, die den neuen Menschen beschreibt, ist „urwüchsig-naturwüchsig“. Dieser schwer zu umschreibende Begriff meint eine Rustikalität und Bodenhaftung gegenüber dem Technisch-Rationalen. Kentenich nennt Menschen, die auf dem Land aufgewachsen sind, als Beispiel.

„Sie können manchmal im Gemeinschaftsleben störend wirken und sind trotzdem ein großer Segen für die Gemeinschaft. Man sagt auch, diese Menschen seien dickköpfig. Sie sind eben der Suggestion nicht so leicht ausgesetzt.“¹⁷⁰

Kentenich sieht es als positiv für die persönliche Entwicklung an, wenn jemand „auch den Mut hat, einmal gegen den Strom zu schwimmen.“¹⁷¹ Die obige Definition führt auch das *Fernhalten von Formversklavung* an. Das ist die Unabhängigkeit gegenüber Beeinflussung durch reine Äußerlichkeiten bis hin zu einer Freiheit von allen äußeren Zwängen, wie Kentenich sie selbst im KZ vorgelebt hat (vgl. Abschnitt 2.3). Die Freiheit darf jedoch nicht einfach als eine äußere Wahlfreiheit gesehen werden. Sonst läuft sie Gefahr zur *bindungslosen Willkür* zu werden. Der Mensch gelangt gerade dadurch von der Unbestimmtheit zur Freiheit, indem er sich freiwillig für Ideale entscheidet, an die er sich bindet.¹⁷²

Mit der Rede von der Erneuerung des Menschen knüpft Kentenich an ein Motiv der paulinischen Theologie an.¹⁷³ Darin liegt für ihn zugleich eine erneuernde Kraft für Gesellschaft und Welt. Kentenich betont, dass bei Paulus der „Gottmensch im Mittelpunkt der Weltgeschichte“ steht.¹⁷⁴ Auftrag des neuen Menschen ist es, zum Mitgestalter am Weltgeschehen zu werden. Dazu muss er seine kreativen Fähigkeiten entdecken und in ihnen den ganz persönlichen, von Gott geschenkten Auftrag finden und annehmen.¹⁷⁵ Das geschichtsgestaltende Handeln soll nach Joseph Kentenich von Kontinuität geprägt sein, es muss einerseits auf die Zukunft ausgerichtet sein, andererseits darf es auch nicht

¹⁶⁹Vgl. Schlosser, *Neuer Mensch* 1971, S. 69.

¹⁷⁰J. Kentenich, *Kindsein vor Gott*, 1937, zit. n. King, *Durchblick* 1 1998, S. 229.

¹⁷¹J. Kentenich, *Der erlöste Mensch*, 1935, zit. n. King, *Durchblick* 5 1998, S. 424.

¹⁷²Nach Schlosser „verstehen Pater Kentenich diesen Prozeß der Freiheitsverwirklichung als einen Übergang aus der Offenheit und Unbestimmtheit der menschlichen Person zu einer freien Grundentscheidung, die im Laufe des Lebens durch die konkreten, von der Grundentscheidung bestimmten Einzelentscheidungen Gestalt annimmt in einer Grundhaltung.“ (Schlosser, *Neuer Mensch* 1971, S. 75)

¹⁷³Vgl. Eph 4,21-24: „Ihr habt doch von ihm gehört und seid unterrichtet worden in der Wahrheit, die Jesus ist. Legt den alten Menschen ab, der in Verblendung und Begierde zugrunde geht, ändert euer früheres Leben und erneuert euren Geist und Sinn! Zieht den neuen Menschen an, der nach dem Bild Gottes geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit.“ Vgl. Kol 3,10.

¹⁷⁴J. Kentenich, *Der erlöste Mensch*, 1935, zit. n. King, *Durchblick* 5 1998, S. 390.

¹⁷⁵Das Adjektiv *priesterlich* aus Kentenichs Forderung nach Selbsterziehung zu *festen, freien priesterlichen Charakteren* (vgl. Abschnitt 2.2.1) verweist auch auf diese Sendung. Auch wenn die Worte an angehende Priester gerichtet sind, können sie auch im Sinne des *gemeinsamen Priestertums der Gläubigen* aufgefasst werden (vgl. LG 10).

die Verbindung zur „Wurzel“ abschneiden. Gerade das Bekenntnis zur eigenen Tradition ermöglicht ihre fruchtbare Nutzung für die Zukunft.¹⁷⁶

3.4.3 Die neue Gemeinschaft: Bedeutsamkeit von Bindungen

Die Sendung des neuen Menschen ist nach dem Bild vom mystischen Leib Christi und den vielen Gliedern (1 Kor 12) in die Sendung der Kirche eingebunden. Nach Kentenich hat Christus die Kirche „als Antwort auf den sozialen Charakter der menschlichen Natur“ gestiftet.¹⁷⁷ Der Mensch als ein soziales Wesen muss in eine Gemeinschaft hineinwachsen, damit er eine Persönlichkeit entwickeln kann. *Neuer Mensch* und *neue Gemeinschaft* bedingen somit einander gegenseitig: „Das Individuum wird durch die Gemeinschaft getragen, so wie es die Gemeinschaft trägt.“¹⁷⁸ Kentenich betont, dass deswegen in Schönstatt so viel Wert auf Gemeinschaftsbildung gelegt wird. Allerdings muss die Gemeinschaft so geartet sein, dass das Individuum in ihr nicht untergeht, sondern gerade zur vollen Entfaltung seiner Individualität gelangt:

„Das Verstandeslicht zeigt uns, [...] dass die weitgeöffnete und verschwenderisch sich auswirkende Hingabe an das Du die Eigenständigkeit der Persönlichkeit erst zur vollen Entfaltung und zur Vollreife bringt. Geschieht das nicht, so wird Gemeinschaft zur Vermassung“.¹⁷⁹

Demnach sind tiefe personale Bindungen das wirksamste Heilmittel gegen die seelische Isolation des modernen Menschen. Es kommt zu einer „gegenseitigen Lebensübertragung“.¹⁸⁰ Die Liebe wird als die zentrale treibende Kraft in der menschlichen Seele angesehen. Für Kentenich ist sie „schlechthin der Grundaffekt, der Uraffekt des menschlichen Lebens, des menschlichen Seins.“¹⁸¹ Dabei schätzt er gerade auch die triebhafte Seite der Liebe in ihrem Eigenwert, da sie die größten Impulse gibt. Allerdings kann die Liebe auch vom Weg abkommen und in selbstsüchtige Formen entarten. Das Gegenüber wird dann nur um des eigenen Selbst willen geliebt. Davon muss sie immer wieder gereinigt werden. Dies kann bis zu einem gewissen Grade geschehen durch das bewusste Setzen von Handlungsimpulsen. Vollkommen vollendete Liebe kann der Mensch von sich aus jedoch nicht erreichen, diese kann ihm nur im Glauben durch die Erfahrung von Gottes Gnade geschenkt werden.¹⁸² Persönliches Ideal und gesunde Liebe entfalten sich letztendlich gleichzeitig und gegenseitig:

¹⁷⁶Vgl. Schlosser, *Neuer Mensch* 1971, S. 98.

¹⁷⁷Kentenich, *Neue Menschen* 1971, S. 112.

¹⁷⁸Ebd.

¹⁷⁹J. Kentenich, *Maria – Mutter und Erzieherin*, 1954, zit. n. Schlosser, *Person* 2001, S. 133f.

¹⁸⁰Vgl. J. Kentenich, in: King, *Mensch* 1996, S. 57.

¹⁸¹J. Kentenich, *Vorträge (V)*, 1966, zit. n. King, *Identitätspädagogik* 1988/2008, FN 49.

¹⁸²Genaugenommen unterscheidet Kentenich drei Seiten der Liebe: triebhafte Liebe (*amor*), Verstandes-Liebe (*dilectio*) und übernatürliche Liebe (*caritas*). Neben der triebhaften Liebe kann auch die Verstandes-Liebe entarten, indem diese sich auf falsche Ideale ausrichtet, hinter denen letztlich Selbstsucht steht. Eine genauere Differenzierung ist in dieser Arbeit nicht nötig. Siehe hierfür Gerber, *Berufen* 2008, Abschn. 6.3.1 (S. 185-189).

„Meine Natur wird vollendet, auch meine Mannesnatur, nicht primär durch Hingabe an eine Idee, sondern durch Hingabe an eine Person. Ohne personale tiefe Gebundenheit wird meine Natur innerlich nie genügend sinnerfüllt und ausgefüllt. Und tatsächlich, nach der Richtung sind wir doch im großen und ganzen Hungerkünstler geblieben.“¹⁸³

Nach Kentenich ist das Handeln eines Menschen, der sein Persönliches Ideal verwirklicht hat, so von Liebe getragen, dass er keine bewusste Willensanstrengungen mehr aufbringen muss. „Sehen Sie, da habe nicht bloß ich das Ideal, *da hat mich das Ideal*. Da kann ich sagen: Caritas urget me.“¹⁸⁴ An anderer Stelle betont er: „Das P.I. besitzt die Wirkkraft einer großen originellen Liebe.“¹⁸⁵ Den neuen Menschen charakterisiert er auch als „liebebeseelt“.¹⁸⁶

Die menschlichen Bindungen haben einen weiteren Sinn darin, dass sie die seelischen Voraussetzungen schaffen für das Ausprägen einer persönlichen Gottesbeziehung. Die Liebe zu Gott kann nur in der Liebe zu Menschen gelernt werden. Gleiches gilt für alle Emotionen, die den Glauben lebendig machen.¹⁸⁷ Gerber schreibt: „Immanente Bindungen sollen zum Symbol für die Beziehung zwischen Gott und Mensch werden.“¹⁸⁸ Das heißt auch: Die neue Gemeinschaft gelangt erst zur Vollendung, wenn sie als Gemeinschaft mit Gott gelebt wird. Ein Ausdruck bzw. eine Vollzugsform dessen ist in Schönstatt das Liebesbündnis, in dem die göttliche Heilszusage der Bibel individuell konkret wird. Diese Perspektive wird in der Pädagogik Schönstatts unter den Leitsternen Bindungs- und Bündnispädagogik gefasst und weiter entfaltet

4 Praktische Perspektive: Der Weg zum Persönlichen Ideal

4.1 Erkenntnisquellen

Im vorigen Kapitel wurde dargestellt, wie sich für Kentenich das Persönliche Ideal im Menschenbild und in der christlichen Offenbarung grundlegt. Dieses Kapitel folgt einer eher praktischen Perspektive. Unter anderem werden wir folgenden Fragen nachgehen: (1) Wie zeigt sich das Persönliche Ideal konkret im Leben? (2) Welchen Anteil hat der Bündnispartner Mensch gegenüber Gott an der Verwirklichung des P.I.s? (3) Was sind die

¹⁸³J. Kentenich, USA-Terziat, 1952, zit. n. King, Identitätspädagogik 1988/2008, FN 47.

¹⁸⁴Die Liebe *drängt* mich. J. Kentenich, Oktoberwoche, 1951, zit. n. King, Durchblick 5 1998, S. 421, Hervorhebung und Übersetzung im Original.

¹⁸⁵J. Kentenich, Der erlöste Mensch, 1935, zit. n. ebd., S. 456.

¹⁸⁶S. Schlosser, Neuer Mensch 1971, S. 79.

¹⁸⁷Hier unterscheidet Kentenich Erfahrungen der eigenen Schwäche (*aszetische Vorerlebnisse*); Erfahrungen von Reinheit, Wahrhaftigkeit und Ehrfurcht (*psychologische Vorerlebnisse*) sowie Erfahrungen unmittelbar vorgelebter Ideale (*experimentelle Vorerlebnisse*). (Vgl. Kentenich, Grundriß 1971, S. 58f)

¹⁸⁸Gerber, Berufen 2008, S. 169.

Bedingungen und Möglichkeiten einer Verwirklichung? Den konkretesten Ausdruck findet das P.I. in einer persönlichen Formulierung, die gegen Ende dieses Kapitels vorgestellt werden soll. Die vorhergehenden Abschnitte sollen dazu hinführen. Gewissermaßen soll hier eine „Anleitung“ zum Persönlichen Ideal zusammengestellt werden, wenn auch dieser Begriff nur bedingt zutreffend ist, da es Kantenich mehr um eine reflexive Einstellung als um konkret planbare Handlungsschritte geht.

Gott spricht nach Kantenich zum Menschen auf drei verschiedene Arten: in Seinstimmen, Zeitenstimmen und Seelenstimmen. Der Mensch muss lernen, in den Situationen seines Lebens, diese Stimmen herauszuhören und ihrer Führung zu folgen. Diese drei Stimmen bzw. Erkenntnisquellen verwendet Kantenich bereits in Vorgründungs- und Gründungsurkunde. Sie sollen im Folgenden näher ausgeführt werden.

Seinsstimmen Für Kantenich gibt es eine Seinsordnung, die der Schöpfung innewohnt, „eine universale formale und universale materiale, also eine ureigentliche göttliche Idee, die hineingebannt ist in die Seinsstruktur und die ist ewig, so wie Gott ewig ist.“¹⁸⁹ Das Handeln des Menschen soll den objektiven Seinsgesetzen folgen.¹⁹⁰ Die Persönlichkeit hat trotz ihrer Einmaligkeit Teil an einer allgemeinen Menschennatur. Dem menschlichen Handeln sind etwa gewisse allgemeine Handlungsregeln grundgelegt, die für jeden Menschen unabhängig von der Kultur Gültigkeit besitzen; dies findet etwa Ausdruck im zweiten Teil des Dekalogs¹⁹¹ oder in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte. Auch menschlicher Körper, Erkenntnisapparat und Seele funktionieren nach bestimmten gleichbleibenden Gesetzen, die in deren Aufbau grundgelegt sind. Kantenich weist auch auf Persönlichkeitsmerkmale hin, die bei einer bestimmten Menschengruppe unabhängig vom soziokulturellen Hintergrund auftreten. Er spricht hier etwa vom „Mannesideal“, „Frauenideal“, „Priesterideal“ oder „Familienideal“.¹⁹² Alle Seinsgesetze führen nach Kantenich letztlich auf Gottesliebe, Nächstenliebe und geordnete Selbstliebe zurück,¹⁹³ da jedes Handeln entweder die Beziehung zum Schöpfer, zum Nächsten oder zu sich selbst betrifft.¹⁹⁴

Das Persönliche Ideal muss die Seinsstimmen widerspiegeln. Diese soll das Individuum im Laufe seiner Entwicklung durch Auseinandersetzung mit der Umwelt erlernen. Hier betont Kantenich auch die Aufgabe der Erziehung. Ein Scheitern diesbezüglich, also eine „Verletzung der Forderung des Seins“ in der Entwicklung, kann zu psychischen Erkrankungen führen.¹⁹⁵ Kantenich nennt keine expliziten Kriterien für die fehlerfreie

¹⁸⁹Kantenich, Grundriß 1971, S. 82.

¹⁹⁰Hier stützt sich Kantenich auf den scholastischen Grundsatz „Ordo essendi est ordo agendi.“ Vgl. etwa Ebd., S. 81; Kantenich, *Philosophy of education* 1971, S. 131 (Frei übersetzt: „Die Ordnung des Seins und Ordnung des Handelns sollen einander entsprechen.“)

¹⁹¹S. auch Ammann, *Unterwegs* 1977, S. 41.

¹⁹²Vgl. Läge, *Persönliches Ideal* 1985, S. 116.

¹⁹³vgl. Mk 12,30f parr; das Adjektiv „geordnet“ bezeichnet hier die Reinigung von selbstsüchtigen Motiven (s.o. 3.4.3)

¹⁹⁴Vgl. J. Kantenich, *Allgemeine Prinzipienlehre*, 1928, zit. in: Gerber, *Berufen* 2008, S. 230.

¹⁹⁵Vgl. Läge, *Persönliches Ideal* 1985, S. 116.

Erkenntnis der Seinsstimmen und die Vermeidung eines „naturalistischen Fehlschlusses“. Es liegt nahe, dass er hier der Offenbarung einen großen Wert beimisst sowie auf seine eigene pastorale Erfahrung vertraut. Auch eine „Unterscheidung der Geister“ ist möglich. Diese wird unten bei „Zeitenstimmen“ und „Seelenstimmen“ noch ausgeführt.

Zeitenstimmen In Priesterexerzitien zum Persönlichen Ideal stellt Ketenich fest: „Die Zeit ist für uns heute eine außergewöhnliche Erkenntnisquelle für unsere Aufgabe. Ich muss es nur verstehen, aus ihr Gott zu hören und zu verstehen.“¹⁹⁶ Ketenich geht von einem objektiven „Geist der Zeit“ aus, einer für jede Epoche ganz spezifischen Kraft, die die das Werden der Geschichte vorantreibt.¹⁹⁷ Diese „soziologische Wirkgröße“¹⁹⁸ wird durch die verschiedenen großen und kleinen aktuellen Geistesströmungen und Ideenbewegungen getragen. Der Mensch muss jedoch unterscheiden zwischen gottgewolltem *Geist der Zeit* und negativem *Zeitgeist*.¹⁹⁹ Letzterer stimmt nicht mit der objektiven Seinsordnung überein. Ketenich vertraut bei einer solchen „Unterscheidung der Geister“ auch auf subjektive Kriterien wie Intuition und einen gewissen Wagemut. Die kirchliche Lehre kann als Orientierung von außen dienen.²⁰⁰ Auf diese Weise ist der neue Mensch jemand, der nah am „Puls“ seiner Zeit lebt²⁰¹. Seine Reaktion auf die Zeitenstimmen besteht sowohl im Aufgreifen von Strömungen des Geists der Zeit wie auch in der Abgrenzung zum Zeitgeist.

Das Bewusstsein, welches die Zeitenstimmen mit dem Wirken Gottes in Verbindung bringt, bezeichnet Ketenich auch als „praktischen Vorsehungsglauben“. Er ermöglicht Ausgeglichenheit zwischen den Extremen von passivem Geschehenlassen und rücksichtslosem Aktivismus.²⁰² Die Weltgeschichte wird verstanden als Zusammenspiel von vielen konkreten Situationen. „Gott hat uns z.B. hineingeführt, in eine Lage, ohne unser Zutun, ohne unsere Schuld. [...] Da sind jedesmal Fügungen und Führungen Gottes, durch die mir meine Aufgabe klar kundgetan wird.“²⁰³ In den einzelnen Situationen hat der Mensch den Auftrag, die Weltgeschichte zu gestalten. In der Gründungsurkunde Schönstatts bemerkt Ketenich mit Hinblick auf die geschichtliche Situation des Ersten Weltkrieges:

„Ich bin vielmehr der festen Überzeugung, daß jeder von uns mitkämpfen und mit-siegen und mitraten kann im obersten Kriegsrat und mitbauen an der Weltgeschichte. Wir sind keine überflüssigen Nummern, zu träger Untätigkeit verurteilt, sondern wesentliche Faktoren, auf die Vieles ankommt.“²⁰⁴

Die Grundhaltung, in jedem erlebten Augenblick Gottes Auftrag zu erkennen und nach ihm

¹⁹⁶J. Ketenich, *Der erlöste Mensch*, 1935, zit. n. King, *Durchblick* 5 1998, S. 426.

¹⁹⁷Damit rezipiert Ketenich vielfach neuzeitliche Geschichtsphilosophie wie Herder, Hegel, Dilthey u.a. (vgl. Strada, *Zeitenstimmen* 1996, S. 439)

¹⁹⁸Ebd., S. 440.

¹⁹⁹Vgl. Gerber, *Berufen* 2008, S. 204.

²⁰⁰Vgl. ebd.

²⁰¹Vgl. Strada, *Zeitenstimmen* 1996, S. 441.

²⁰²Vgl. Gerber, *Berufen* 2008, S. 204.

²⁰³J. Ketenich, *Der erlöste Mensch*, 1935, zit. n. King, *Durchblick* 5 1998, S. 426.

²⁰⁴J. Ketenich, *Gründungsurkunde Schönstatts*, 18.10.1914, zit. n. Kastner, *Schutz Mariens* 1940, S. 298.

zu handeln, wird auch als „Werktagsheiligkeit“ bezeichnet. Kentenich redet auch von der „prophetischen“ Gebundenheit der Pläne Gottes an Dinge und Menschen. Dies führt King aus: „Alles wird zum Propheten, zum Engel Gottes, durch welche Gott sich mitteilt.“²⁰⁵

Der ganze nächste Abschnitt widmet sich den Seelenstimmen, die eine subjektive Komponente in die Erkenntnis bringen. Im Bezug auf das Persönliche Ideal sind sie die wichtigste Erkenntnisquelle. Sie hängen jedoch eng mit den Seins- und Zeitenstimmen zusammen, da diese ja auch eine Reaktion in der Seele auslösen und über diese wahrgenommen werden können.

4.2 Seelenstimmen

Die Seelenstimmen lassen den Menschen am stärksten Gottes Plan für die eigene Persönlichkeit erkennen. Folgendes Zitat verdeutlicht, welchen Erkenntniswert Kentenich dieser Instanz zurechnet:

„Gott hat die Natur geschaffen und hat der Seele durch die ihr gegebenen Anlagen seinen Willen gleichsam eingeschaffen. Er hat das, was er mit mir vorhat, grundgelegt in meiner Seele. Wenn ich also aus den Grundanlagen meiner Seele und ihrer Richtung mein Ziel erkenne, ist dieses erkannte Ziel keine willkürliche subjektive Konstruktion, sondern ist *objektiv*, weil Gottes Wille.“²⁰⁶

An anderer Stelle spricht er von Samenkörnern, die Gott gepflanzt hat und die sich in der Seele entwickeln.²⁰⁷ In der Auseinandersetzung mit dem eigenen Innenleben erfährt der Mensch sich in seiner Geschöpflichkeit und Originalität als ein freies und gewolltes Wesen.

4.2.1 Sensibel werden für die Vorgänge der Seele

Bereits der Vorgründungsurkunde macht Kentenich die Schüler des Studienheims auf den „inneren Reichtum“ ihrer Persönlichkeit aufmerksam.²⁰⁸ Diese wachsen in einer pädagogischen Atmosphäre auf, in der Misstrauen vor dem Seelenleben herrscht. Dies bedeutet oft eine heftige seelische Belastung – insbesondere für die Schüler im Alter der Pubertät, in deren Innern es „wie in einem Hexenkessel“ „brodelt und gärt“, wie Kentenich bemerkt.²⁰⁹ In dieser Situation will er, dass die Schüler ein positives Verhältnis zu sich selbst entwickeln. Sie sollen lernen sich als „Mikrokosmos, eine Welt im kleinen, das Zentrum der ganzen Schöpfung“ wahrzunehmen.²¹⁰ Diesen inneren Erkenntnisprozess vergleicht er mit großen wissenschaftlichen Errungenschaften der Moderne: „Ein jeder von

²⁰⁵ King, Identitätspädagogik 1988/2008, FN 109.

²⁰⁶ J. Kentenich, Seelenführerkurs, 1926, zit. n. ebd., FN 108, Hervorhebung im Original.

²⁰⁷ Vgl. J. Kentenich, in: ebd., FN 181.

²⁰⁸ J. Kentenich, Antrittsvortrag vom 27.10.1912, zit. n. Schlickmann, Freiheit 1995, S. 65.

²⁰⁹ J. Kentenich, Vorträge im Anschluss an das Programm, 1912, zit. n. Kastner, Schutz Mariens 1940, S. 43.

²¹⁰ J. Kentenich, Vorträge zur Seelenkunde und Charakterschule, 1912/13, zit. n. ebd., S. 68.

uns muss ein Kolumbus oder ein Kopernikus seiner eigenen Innenwelt werden.“, fordert er.²¹¹ Kentenich spricht auch von der Seele als dem „Kampfplatz“ der Selbsterziehung. Ein erfahrener Feldherr muss vor der Schlacht, die Gegebenheiten des Schlachtfeldes auskundschaften, um sie geschickt nutzen zu können.²¹² Als Orientierungshilfe dient hier das Wissen über die menschliche Seele, das Kentenich in seinen Vorträgen vermittelt (s.o. Abschnitt 3.1). Hilfen zur Einordnung der eigenen Persönlichkeit bieten etwa die Lehre von den zwei Hauptleidenschaften (s. S. 17) oder die von den vier Temperamenten.²¹³

Es erfordert Zeit, eine immer feinere Sensibilität für die eigene Seele und Persönlichkeit zu entwickeln. Es handelt sich hier um keinen durchweg rationalen Prozess, Kentenich bezeichnet ihn mitunter auch als „Tasten und Suchen“.²¹⁴ Die wesentlichen Teile des Persönlichen Ideals macht er in den unterbewussten Seelenschichten aus. Diese müssen erst ins Bewusstsein gehoben werden, um genutzt werden zu können.²¹⁵ Welche Verbindung die Seelenvorgänge mit dem P.I. haben, macht Kentenich mit einer – wie er sie nennt – „psychologischen“ Definition²¹⁶ deutlich:

„Das Persönliche Ideal ist der gottgewollte Grundzug oder die gottgewollte Grundstimmung der begnadeten Seele, die getreulich festgehalten, in organischer, gnadenvoller Entwicklung sich ausreift zur vollen Freiheit der Kinder Gottes.“²¹⁷

Wenn der Mensch in Feinfühlung mit seiner Seele ist, kann er spüren, wie der momentane Grundzug diese in eine bestimmte Richtung zieht.²¹⁸ Hierin drückt sich ihre Entelechie, das Persönliche Ideal aus. Grundzug und Grundstimmung sind einer ständigen Dynamik unterworfen und mal zeigt sich in ihnen das Ideal mehr, mal weniger deutlich.²¹⁹ Mit

²¹¹J. Kentenich, Vorträge im Anschluss an das Programm, 1912, zit. n. ebd., S. 44.

²¹²Vgl. J. Kentenich, Vorträge zur Seelenkunde und Charakterschule, 1912/13, zit. n. ebd., S. 69. An anderer Stelle betont Kentenich: „Ohne Kenntnis der Leidenschaften keine Menschenkenntnis. Ohne Kenntnis seiner eigenen Leidenschaften keine Selbsterkenntnis. Ohne Selbsterkenntnis keine Selbsterziehung.“ (J. Kentenich, zit. n. ebd., S. 121)

²¹³Diese auf der Vier-Säfte Lehre des Hippokrates aufbauende, seit der Antike immer wieder rezipierte Lehre teilt die Menschen in vier Typen ein: Choleriker, Phlegmatiker, Sanguiniker und Melancholiker. In der Jugendarbeit muss dieses Modell mit Bedacht eingesetzt werden, um vorschnelle Typisierung und Etikettierung zu vermeiden. (S. auch Frömbgen, *Temperamente* 1996)

²¹⁴J. Kentenich, *Nordamerika Bericht* (I), 1948, zit. n. King, *Identitätspädagogik* 1988/2008, FN 133.

²¹⁵Vgl. J. Kentenich, Vorträge (6), 1936, in: King, *Durchblick* 5 1998, S. 410. Diesen Vorgang vergleicht Kentenich auch mit dem Märchen vom schlafenden Dornröschen. Dieses kann erst geweckt werden und die Kraft der Liebe damit wirksam werden, wenn sich der Prinz durch die Dornenhecke hindurchgekämpft hat. Ein anderes Vergleichsbild ist das eines Goldgräbers, der das Gold aus den Tiefen der Erde hinaufbefördern muss. (Vgl. King, *Identitätspädagogik* 1988/2008, FN 125)

²¹⁶vgl. King, *Durchblick* 5 1998, S. 407.

²¹⁷J. Kentenich, *Allgemeine Prinzipienlehre*, 1927, zit. n. ebd., S. 408, Hervorhebung im Original.

²¹⁸Siehe auch Seite 17; dort wurden Grundzug und Grundstimmung näher behandelt.

²¹⁹Kentenich macht dies an einem Beispiel deutlich: „Einer unserer Jungen war noch klein. In welcher Form möchtest Du Dich später betätigen? Ich möchte Provinzial werden. Das ist an sich kein Ideal, das ist ein Durchgangsstadium. Das darf ich zulassen, weil ich weiß, dass später in der Seele eine andere Strömung durchbrechen wird. Nach einiger Zeit will er nicht mehr Provinzial werden, sondern lieber Präfekt werden. ‚Da kann man etwas Gutes tun‘. Es dauert nicht lange, da möchte er Spiritual werden. Jetzt hat sich die Lebensform entwickelt. Ich zeige ihm, was er alles gewollt (hat) und frage ihn, was in seinen Wünschen das Gemeinsame ist. Er wird es wohl selbst erkennen: Möglichst viel Gutes tun. Ich könnte den Jungen gleich von Anfang an darauf aufmerksam machen, dass das, was er da wünscht, überspannt

der Zeit nimmt eine Vorstellung des eigenen Persönlichen Ideals immer klarere Konturen an. Im Folgenden besprechen wir einige praktische Möglichkeiten, sich mit den eigenen Seelenstimmen auseinanderzusetzen.

4.2.2 Das Persönliche Ideal als Offenbarung mitten im Leben

Zur Erforschung des Persönlichen Ideals darf die Seele nicht isoliert betrachtet werden, sondern in ihrem Zusammenspiel mit dem äußeren Leben. Kernaussage des Vorsehungsglaubens ist, dass sich Gott mitten in der konkreten Lebenssituation offenbart. Die Offenbarung erschließt sich dadurch, wie die Seele je nach ihrer Eigenart auf die widerfahrenen Erlebnisse anspricht.²²⁰ Die Seele offenbart sich etwa, wenn sie in bestimmten Situationen Gefühle aufsteigen lässt. Seelische Regungen können sich auch in körperlichen Reaktionen zeigen, etwa Herzklopfen. Besonders zu beobachten ist, in welchen Momenten oder Tätigkeiten man Begeisterung und Freude verspürt.²²¹ In Anlehnung an Kentenich schlägt King vor nach der eigenen Lieblingsmusik, Lieblingsbildern, Liebingsätzen, Hobbys oder Freizeitbeschäftigungen zu fragen.²²² Hierbei muss aber beachtet werden, dass diese Präferenzen wirklich die eigenen sind und nicht nur einer aktuellen, von außen kommenden Mode entsprechen wollen. Kentenich verwendet den Begriff „Wertempfänglichkeit“, um auszusagen, dass jeder Mensch für ganz spezielle Werte zugänglich ist. Das Persönliche Ideal definiert er auch als „originelle natürlich und übernatürliche Wertempfänglichkeit“.²²³ Hier kann betrachtet werden, welche Ideen, Themen und Gedanken über einen längeren Zeitraum Wichtigkeit erlangen. Dies gibt Aufschluss über aktuellen Grundzug und Grundstimmung. Als weiteren Weg nennt King „Erlebnis- und Informationsascese“, also eine Enthaltung von starken Eindrücken der Außenwelt (etwa von Medien).²²⁴ Besinnliche Momente schaffen der Seele Raum, um unverarbeitete Eindrücke an die Oberfläche des Bewusstseins zu bringen. „Innere“ Bilder geben Aufschluss darüber, was sich im Unterbewusstsein abspielt. Diese zeigen sich als Tag- oder Nachtträume:

„Man sucht das Triebleben dort zu erfassen, wo es nicht unter der Herrschaft des Willens steht, wo es sich ganz frei und spontan äußern kann. Was träume ich im Schlaf, was träume ich in unbewachten Stunden? Welches ist mein erster Gedanke

ist. Aber lassen wir den Jungen doch phantasieren. – Was ich also jetzt vom Grundzug erkenne, das ist das Ideal.“ (J. Kentenich, Allgemeine Prinzipienlehre, 1928, zit. n. Gerber, Berufen 2008, S. 227, Zeichensetzung wie im Original)

²²⁰Dies trägt auch Kentenichs Verständnis von der menschlichen Seele Rechnung, wie in Abschnitt 3.1 dargestellt.

²²¹Ammann stellt die Frage: „Wo komme ich seelisch ans Klingen?“ (Ammann, Unterwegs 1977, S. 31) Hier lässt sich das Bild der akustischen Resonanz als gute Analogie anbringen: Ein klingender Körper (z.B. Saite, Becken) kann von einer äußeren Schwingung zu einer eigenen Schwingung angeregt werden. Dies geschieht aber nur dann, wenn die äußere Schwingung genau die Eigenfrequenz des Körpers trifft. Der Auslöser der Schwingung kommt somit aus der Umgebung. Der Grund für die Schwingung liegt aber in der Seele selbst.

²²²King, Identitätspädagogik 1988/2008, FN 126f.. vgl. auch Kentenich, Grundriß 1971, S. 168f.

²²³J. Kentenich, Der heroische Mensch, 1936, zit. n. King, Durchblick 5 1998, S. 393.

²²⁴Vgl. King, Identitätspädagogik 1988/2008, FN 115.

beim Aufstehen? Durch solche und ähnliche Fragen werde ich der schlechten, aber auch der guten Richtungen meiner Hauptleidenschaft gewahr.“²²⁵

Alle kreativen Tätigkeiten sind besonders geeignet, solche Eindrücke ins Bewusstsein zu bringen.

Die seelische Bedeutung von Lebensereignissen erschließt sich nach Kentenich auch durch die Meditation. Dabei sollen wichtige vergangene, aktuelle und zukünftige Momente besonders vergegenwärtigt werden. Dies nennt er „Nachkosten“, „Verkosten“ und „Vorkosten“.²²⁶ Ein wichtiger Bestandteil des Persönlichen Ideals sind Kernerlebnisse.²²⁷ Dies sind Momente des Lebens, die so prägend sind, dass sie das Erleben von weiteren Ereignissen färben.²²⁸ Die sogenannte „keimhafte Definition“ bringt den Stellenwert des momentanen Erlebens auf den Punkt: „Das P.I. ist eine persönlich oder erfahrungsgemäß erlebte kleine Wahrheit.“²²⁹ Unter der Perspektive des Vorsehungsglaubens wird schließlich die gesamte Lebensgeschichte zu einem Spiegel des Persönlichen Ideals. Gott stellt den Menschen in eine Epoche hinein und lässt ihn in einem bestimmten Milieu aufwachsen. Orte, Landschaften und Erfahrungen der Kindheit sind bedeutsam. Hier haben jedoch auch die Brüche im Leben einen Platz. In seinem P.I. kann sich der Mensch auch gerade in seinem Scheitern als bedingungslos von Gott geliebt und begnadet erfahren.²³⁰ Uneingestandene Schuld oder Schwäche aus der Vergangenheit bewirkt, dass wesentliche Kräfte in der Seele blockiert werden.²³¹ Nur indem jene angenommen wird, kann die echte Persönlichkeit zum Vorschein kommen. Kentenich betont, dass solche Lebensbrüche durch Kernerlebnisse geheilt werden können. Er unterscheidet „Nacherlebnis“, „Gegensatzerlebnis“ und „Ergänzungserlebnis“.²³² Damit knüpft er auch an seine eigenen biographische Erfahrungen an. Seine fehlenden Kindheitserfahrungen mit einem Vater konnte er dadurch ausgleichen, dass er später zur Vaterfigur für andere wurde.²³³ Dies bezeichnet er als „Ergänzungserlebnis“.²³⁴ Bereits früh machte Kentenich die schwere Erfahrung der Trennung von seiner Mutter. Hier half ihm die Beziehung zu Maria, die ihm positive Erfahrungen schenkte, die das negative Erlebnis überstrahlten. Dies nennt er „Gegensatzerlebnis“. Als „Nacherlebnis echter Kindlichkeit“ bezeichnet das Nachholen von fehlenden Erlebnissen aus der Kindheit etwa durch Vater- oder Mutterfiguren, die einem im späteren Leben begegnen. Für Kentenich sind es gerade auch die Krisen, in deren Annehmen und Durchleben

²²⁵J. Kentenich, Tagung für Lehrer, 1926, zit. n. ebd., FN 43.

²²⁶Vgl. ebd., FN 115.

²²⁷Vgl. hierzu auch die Bedeutung von Vorerlebnissen, siehe Fußnote 187.

²²⁸Vgl. King, Identitätspädagogik 1988/2008, FN 132.

²²⁹J. Kentenich, Der heroische Mensch, 1936, zit. n. King, Durchblick 5 1998, S. 393.

²³⁰Diese Liebe und Gnade ist auch von Jesus Christus in seinem Umgang mit den Sündern zugesagt, vgl. z.B. Mt 21,31.

²³¹Vgl. King, Identitätspädagogik 1988/2008, FN 58. Dies folgt auch der Forderung nach organischer Entwicklung der Person wie in Abschnitt 3.2 dargestellt.

²³²Siehe Kentenich, Neue Menschen 1971, S. 101-104.

²³³Vgl. Schlickmann, Freiheit 1995, S. 158.

²³⁴Eltern berichten auch gelegentlich davon, dass durch Beschäftigung mit ihren Kindern wieder in ihnen Gefühle aus der eigenen Kindheit auftauchen.

sich der Mensch eine feste, freie Persönlichkeit ausbildet. Wie King einwendet, sollen die eigenen Grenzen nicht krampfhaft überwunden, sondern als Ausdruck der Individualität gesehen werden. King schreibt: „Die Grenze ist dort, wo meine Gestalt aufhört, meine Originalität sozusagen ihre Haut hat.“²³⁵

4.2.3 Arbeit mit den Seelenstimmen

Im Zusammenhang mit der menschlichen Schwäche taucht die Frage nach dem Handlungsspielraum des Menschen auf: Wie soll ich mit meinen Schwächen umgehen, ohne einerseits in passive Resignation, andererseits in ein krampfhaftes Überwinden-Wollen zu verfallen? Was kann ich überhaupt aus eigener Kraft tun? Hier kann erneut das Bild eines wachsenden Baumes als Veranschaulichung dienen. In der Natur verläuft dessen Entwicklung von selbst ganz ohne menschliches Zutun. Der Mensch kann aber die Rahmenbedingungen des Wachstums verbessern, indem er düngt, beschneidet und vor Schädlingen schützt. Analog bildet bei der Seele das Bewusstwerden über die Wachstumsrichtung die Voraussetzung, um diese auch willentlich zu fördern und zu stabilisieren. King fordert dementsprechend ein Denken, das am seelischen Leben entlang formuliert ist.²³⁶ Das P.I. entspricht in diesem Bild der idealen Vorstellung vom voll entwickelten Baum. Hier muss die Bedingung „gottgewollt“ in der psychologischen Definition des P.I. hervorgehoben werden (s.o. Seite 33). Mithilfe einer Unterscheidung der Geister soll der Mensch heraushören, was in den jeweiligen Seelenstimmen der von Gott (im Rahmen der Seinsstimmen) angelegten Richtung entspricht.

„Zu dem Ideal gehören nicht die Auswüchse meiner Triebe. Meine Triebe sind durch die Erbsünde krank geworden. Ihre Regungen sind nicht von Gott gewollt, sondern werden bloß von Gott zugelassen.“²³⁷

In Anlehnung an die Medizin unterscheidet Kentenich zwei Methoden, um kranke Triebe zu heilen. Er warnt davor, sie radikal abzuschneiden, d.h. die eigene Wahrnehmung gegen sie abstupfen zu lassen („chirurgisches Verfahren“). Stattdessen befürwortet er das sanftere „heilende Verfahren“. Hier wird entweder im „negativen Heilverfahren“ der Trieb entlarvt; damit verliert er an Kraft. Im „positiven Heilverfahren“ dagegen wird ein falscher Wert, auf den die Seele ausgerichtet ist, mit anderen stärkeren positiven Werten überstrahlt.²³⁸ Kentenich geht es somit darum, die aus der Seele kommenden Kräfte nicht zu hemmen, sondern sie konstruktiv in die Persönlichkeit einzubinden, d.h. sie als Zugpferde für die Entfaltung der eigenen Handlungen zu nutzen.²³⁹ Ferner sollen die einzelnen Grundzüge in eine einheitliche *gottgewollte* Grundstimmung integriert werden.²⁴⁰

²³⁵ King, Identitätspädagogik 1988/2008, FN 58.

²³⁶ Vgl. ebd., FN 81.

²³⁷ J. Kentenich, Allgemeine Prinzipienlehre, 1929, zit. n. King, Durchblick 1 1998, S. 247.

²³⁸ Vgl. J. Kentenich, Der erlöste Mensch, 1935, in: King, Durchblick 5 1998, S. 413.

²³⁹ Die Terminologie Kentenichs spricht oft von der „Veredelung der Leidenschaften“. (Vgl. z.B. ebd.)

²⁴⁰ Vgl. Läge, Persönliches Ideal 1985, S. 54.

Das bedeutet, dass sich mit der Zeit stabilere Handlungsmuster entwickeln, denen eine relativ gleichbleibende religiöse Lebensperspektive zugrunde liegt.

Ich möchte versuchen, das soeben Dargestellte an einem selbst erdachten Beispiel zu konkretisieren: Es gibt Menschen, denen es schwerfällt, wenn sie auf etwas warten müssen. Dieser Trieb kann sich negativ in Form von Ungeduld und unruhigem Drängen äußern. Hier würde es nicht helfen, das Gefühl einfach zu ignorieren und „auszusitzen“. Dies würde die innere Unruhe noch verstärken. Doch könnte man hier möglicherweise einen Scheinwert entlarven: Der Trieb ist ausschließlich nach egoistischen Motiven ausgerichtet. Wenn man es fertig bringt, den Trieb in eine religiöse Perspektive von dankbarer Abhängigkeit zu integrieren, dann wandelt sich das Gefühl der Ungeduld womöglich bald hin zu tief empfundener Vorfriede.

4.3 Hilfreiche Faktoren für die Arbeit an der Persönlichkeit

Auch wenn Kantenich nie einen systematischen „Trainingsplan“ für die Persönlichkeit erstellt hat, kann man seinen Texten dennoch einige Voraussetzungen entnehmen, die eine Entfaltung des P.I. begünstigen. Diese sollen hier kurz vorgestellt werden.

Eigene Entschlossenheit Wichtige Voraussetzung für die Läuterung der Triebe ist die innere Einstellung, beständig (jedoch nicht verbissen) an sich zu arbeiten. Ein von Kantenich in diesem Zusammenhang genutztes Hilfsmittel ist das *Partikularexamen* (kurz „P.E.“) Es besteht darin, über einen längeren Zeitraum hinweg Vorsätze für das eigene Handeln zu fassen. Deren Einhalten soll regelmäßig (ggfs. schriftlich) überprüft werden. Wichtig ist, dass die Vorsätze in Richtung der Hauptleidenschaft arbeiten und nicht gegen sie.²⁴¹

„Wie kann das geschehen? Nehmen Sie einmal Sinnlichkeit, Hingabevermögen. Wie kann ich diese Kraft anspannen an den Wagen meines Ideals? Indem ich mich bemühe, in edler Weise andern gut zu sein. Wie kann ich ihnen Freude machen, auch wenn es für mich Opfer kostet?“²⁴²

Allerdings fordert Kantenich im selben Atemzug, dass auch die gegensätzliche Leidenschaft, hier also der Stolz, im P.E. bemüht werden muss.²⁴³ Selbst wenn diese schwächer veranlagt ist. Nur so gelangt man zu einer ausgeglichenen Persönlichkeit. Es muss beachtet werden, dass das Partikularexamen auch missverstanden werden kann. Wer sich zu sehr auf die Abarbeitung von Vorsätzen fixiert, unterliegt der Gefahr, sich unter einen Formalismus unterzuordnen. Dies würde die freie Entfaltung der Persönlichkeit behindern. Für Kantenich ist hier die innere Haltung entscheidend: „Die schriftliche Kontrolle soll eine Sicherung sein gegen Vergesslichkeit und Stimmungswechsel. Aber die Kontrolle allein

²⁴¹Vgl. J. Kantenich, *Der erlöste Mensch*, 1935, in: King, *Durchblick* 5 1998, S. 560.

²⁴²Vgl. J. Kantenich, zit. n. ebd., S. 561.

²⁴³Vgl. J. Kantenich, in: ebd.

wird nie eine Haltung schaffen“.²⁴⁴ Wichtig ist hier, das P.E. als Teil der Gottesbeziehung sowie als Teil des organischen Wachsens zu begreifen.²⁴⁵

Vertrauenspersonen Bei der Suche nach dem Persönlichen Ideal besteht die Gefahr, in eine stark rational-analysierende Haltung gegenüber sich selbst zu verfallen. Das ist nicht, was Kentenich meint. Hier liegt die Aufgabe geistlicher Begleitung darin, eine entsprechende Orientierung zu geben. Dies macht Kentenich 1935 in Exerzitien gegenüber Priestern deutlich. Dort stellt er dem rationalen Weg der Idealerkenntnis einen irrationalen Weg gegenüber, der in der Pastoral für Laien und die Jugend bevorzugt werden soll.²⁴⁶ Hier wird weder explizit nach dem P.I. gefragt, noch spielen Modelle zur Erkenntnis der eigenen Persönlichkeit (Temperamentenlehre, Hauptleidenschaften) eine Rolle. Vielmehr sollen kleine Impulse gegeben werden, um die ganz persönliche Beziehung zu Gott in Aufmerksamkeit zu rufen und zu stärken. Kentenich schlägt vor, nach dem „Lieblingsstoßgebetchen“ zu fragen und dessen häufiges Beten anzuregen. Er fügt hinzu: „Es brauchen natürlich keine Stoßgebetchen zu sein, die man mit dem Munde formt. Es kann auch einfach nur ein Hinfliegen des Innern zu Gott hin sein.“²⁴⁷ Auch soll die geistliche Begleitung dem begleiteten Menschen nichts vorwegnehmen, wenn sie schon eine klarere Vorstellung von dessen Ideal als er hat.²⁴⁸ „Das hindert nur die Entwicklung.“²⁴⁹ Selbst unfertige oder überzogene Vorstellungen sollen als notwendiges „Durchgangsstadium“ angesehen werden, das nicht einfach übersprungen werden darf.²⁵⁰ Hier entwickelt sich jeder Mensch nach eigenem Tempo. Es zählen nur die Seinsstimmen, Zeitenstimmen und Seelenstimmen, die aktuell gerade in ihm auftauchen.²⁵¹ In diesem Sinne lässt sich die Rolle des geistlichen Begleiters vielleicht verstehen als „Geburtshelfer“ oder „Verstärker“ dieser Stimmen.

Bezugspersonen Andere Menschen können in Form von Vorbildern eine wirksame Stütze auf dem Weg zum Persönlichen Ideal werden. Kentenich schreibt: „Die Sehnsucht wird dann am stärksten geweckt, wenn uns die übernatürliche Welt in konkreter Form entgegentritt in einem ausgeprägt übernatürlich geformten, kraftvoll gestalteten Menschen.“²⁵² Hier geht es nicht darum, dass man Wertvorstellungen seiner Vorbilder unhinterfragt übernimmt, sondern dass die Sehnsucht nach einem Leben aus der inneren Mitte heraus geweckt wird. Kentenich verwendet in seinen Vorträgen zur Seelenkunde und Charakterschule vor den Schülern Beispiele von Heiligen. Heutige Menschen erleben

²⁴⁴J. Kentenich, zit.n. ebd., S. 564.

²⁴⁵Vgl. J. Kentenich, in: ebd.

²⁴⁶Vgl. J. Kentenich, *Der erlöste Mensch*, 1935, in: ebd., S. 427.

²⁴⁷J. Kentenich, zit. n. ebd., S. 427f.

²⁴⁸Vgl. hierzu etwa auch Kentenichs Haltung im Zitat in Fußnote 219.

²⁴⁹J. Kentenich, in: King, *Durchblick* 5 1998, S. 427.

²⁵⁰Vgl. Gerber, *Berufen* 2008, S. 228.

²⁵¹Nebenbei bemerkt, deckt sich dies mit den heute gängigen konstruktivistischen Lerntheorien.

²⁵²Kentenich, *Neue Menschen* 1971, S. 152.

Vorbilder zumeist wohl in Personen des öffentlichen Lebens, in den Medien, der Musik und im Film. Hauptsächlich meint Kentenich hier aber wohl Bezugspersonen aus dem eigenen Umfeld, deren Vorbild am konkretesten erfahrbar wird. Zu Beginn des Lebens sind es fast immer die eigenen Eltern.

Einbindung in eine Gemeinschaft Die Bedeutung von Bindungen wurde bereits in Abschnitt 3.4.3 beleuchtet. Das Persönliche Ideal verweist letztendlich immer auf eine Haltung der Liebe.²⁵³ Es lässt sich daher gerade innerhalb von starken, frei gewählten Beziehungen verwirklichen.

„Der Gemeinschaft habe ich alles zu geben, was in meiner Seele an Fähigkeiten steckt. Sie müssen von der Gemeinschaft aufgefangen werden und sich dort schöpferisch entfalten und auswirken.“²⁵⁴

Dementsprechend hebt Kentenich einen ergänzenden Aspekt des Persönlichen Ideals mit dem Begriff „Aufgabenideal“ hervor. Die Persönlichkeit entwickelt sich dann besonders gut, wenn der Mensch in eine Aufgabe hineinwachsen kann, in der er sich als wichtig für andere erfährt und die sein Dasein mit Sinn erfüllt.

„Überlegen Sie ein wenig die Wechselwirkung von Persönlichkeit und Aufgabe. Ich erziehe mich für eine Aufgabe. Ich werde aber auch durch eine Aufgabe erzogen. *In den meisten Fällen werden wir Erwachsenen mehr durch Aufgaben geformt als durch direktes Arbeiten an unserer Natur.*“²⁵⁵

Ferner findet in einer Gruppe eine ständige Auseinandersetzung mit fremden Wertvorstellungen statt, die für den Reifeprozess des Einzelnen eine entscheidende Rolle spielen.²⁵⁶ Gemeinschaftsübergreifende Werte und Zielvorstellungen können auch in einem impliziten oder expliziten Gemeinschaftsideal gefasst werden. Individuelles Ideal und Gemeinschaftsideal stehen miteinander in Wechselbeziehung.

Geistliches Leben Alles bisher Dargestellte steht unter dem Vorbehalt, dass sich eine organische Entwicklung mit menschlichen Mitteln nicht kontrollieren lässt. Den göttlichen Anteil in diesem Prozess betont Kentenich sehr oft: „Gott muss bei der Auswahl und Anwendung der Mittel 99% tun. Ich habe nur eine Nebenrolle zu spielen.“²⁵⁷ Gerade im Erleben der eigenen Schwachheit und der von Gott geschenkten Gnade, darf der Mensch eine kindliche Vertrauenshaltung einüben. Er entwickelt ein Gefühl für die eigene Würde

²⁵³„[...] es gibt meiner Überzeugung nach nichts, was im Menschen den Persönlichkeitskern so stark entfaltet, wie wahre, echte Liebe.“ (J. Kentenich, ohne Quellenangabe, zit. n. King, Identitätspädagogik 1988/2008, FN 236)

²⁵⁴Kentenich, *Neue Menschen* 1971, S. 119.

²⁵⁵Vgl. J. Kentenich, *Der erlöste Mensch*, 1935, zit. n. King, *Durchblick* 5 1998, S. 417, Hervorhebung im Original.

²⁵⁶Vgl. Gerber, *Berufen* 2008, S. 233.

²⁵⁷J. Kentenich, *Der erlöste Mensch*, 1935, zit. n. King, *Durchblick* 5 1998, S. 559.

und Freiheit, die ihm ermöglicht, die Leidenschaften in gesunder Weise in die eigene Persönlichkeit einzubinden.²⁵⁸ Kentenich zitiert hier das scholastische Axiom: „*Gratia praesupponit naturam; gratia non destruit sed perficit et elevat naturam.*“²⁵⁹

Der Weg zum Persönlichen Ideal ist vor allem ein geistlicher Weg, ein „spannungsreiches Liebespiel“ zwischen Mensch und Gott, wie Kentenich es ausdrückt.²⁶⁰ Daher schlägt er vor, das P.I. dort zu suchen, wo es einen im religiösen Leben hinzieht. Als Anhaltspunkte nennt er das schon erwähnte „Lieblingsstoßgebete“, eine Lieblingsandacht, einen Lieblingsheiligen oder ein Lieblingemotto. Für das Lieblingemotto nennt er ausschließlich religiöse Beispiele.²⁶¹ Als ein wirksames Mittel sieht er auch an, wenn sich der Mensch um eine entsprechende geistliche Atmosphäre in seinem Leben bemüht, in der sich das P.I. optimal entfalten kann. Dies wird in Schönstatt *Geistliche Tagesordnung* (kurz „G.T.O.“) genannt. Konkret heißt das, „dass wir den Tag auch immer wieder in irgendeiner Weise unterbrechen, um aktuell Fühlung mit dem lieben Gott wieder herzustellen.“²⁶² Dies können regelmäßige kurze Gebete sein, kleine religiöse Handlungen oder das Ausführen von alltäglichen Handlungen unter einer religiösen Perspektive. Entscheidend ist nicht der Umfang der Handlungen und Gebete, sondern ihre Regelmäßigkeit, durch die eine beständige Haltung trainiert werden soll. Nicht unterschätzen sollte man zudem eine andere Voraussetzung, die Kentenich nennt: nämlich, dass sich der Mensch im Alltag genügend Schlaf nimmt. Andernfalls wird die Seele von den täglichen Aufgaben zu stark belastet, um ein gesundes geistliches Leben führen zu können.²⁶³

4.4 Die Formulierung des Persönlichen Ideals

Bei den vielfältigen Zugängen, die in dieser Arbeit bisher zum P.I. gesucht wurden, darf man nicht aus dem Blick verlieren, dass sie alle auf eine einzige Sache hinauslaufen, auf einen einheitlichen Kern der Persönlichkeit:

*„Diese Geistesgestimmtheit, dieses persönliche Ideal, ist eben das, was im menschlichen Leben alle einzelnen Handlungen strafft auf einen Zentralgedanken und eine Zentralhaltung. Das ist, was den Menschen zu einem ganzen Menschen, zu einem großen Menschen, zu einem Menschen von Format macht.“*²⁶⁴

²⁵⁸Kentenich veranschaulicht dies: „Nehmen sie an, jemand hat eine Gemütsregung, – eine sexuelle Regung. [...] Ich nehme den Trieb ‚in die Hand‘ und lasse die anderen Seinsschichten auch in Aktion treten: den Geist und das Gotteskind im Menschen. Jetzt erlebe ich mich innerlich schwach und hilflos. Jetzt sehe ich die Begrenztheit in mir und deute diese Hilflosigkeit vom Standpunkt des Gotteskindes: Der Herrgott will mich in Abhängig von sich wissen. Und schlicht und bescheiden stürze ich in seine Arme... Sehen Sie, dann beherrsche ich den Affekt. Dann ist an die Stelle der Verdrängung eine Beherrschung oder sinngemäße Emporführung getreten.“ (Kentenich, Grundriß 1971, S. 177)

²⁵⁹Kentenich, *Philosophy of education* 1971, S. 135. Zu deutsch: Gnade baut auf der Natur auf; Gnade zerstört nicht die Natur, sondern vollendet und erhebt sie.

²⁶⁰Vgl. Schlosser, *Neuer Mensch* 1971, S. 102.

²⁶¹Vgl. J. Kentenich, *Oktoberwoche*, 1951, in: King, *Durchblick* 5 1998, S. 431ff..

²⁶²J. Kentenich, *Vorträge*, 1963, zit. n. ebd., S. 592.

²⁶³Vgl. J. Kentenich, in: ebd., S. 599.

²⁶⁴Kentenich, *Ethos und Ideal* 1972, S. 210, Hervorhebung im Original.

Diese Zentralhaltung kann der Mensch versuchen in einer prägnanten Formulierung auszudrücken. Die Suche nach der Formulierung ist kein rein rationaler Vorgang, sondern geschieht unter Miteinbeziehung aller bewussten und unbewussten Stimmen sowie im Dialog mit Gott. Gerber versteht den Formulierungsvorgang als „Akt der dankbaren Liebe“: In den Gaben und Eigenarten, die seiner Persönlichkeit geschenkt sind, wird der Mensch sich der Zuwendung Gottes bewusst. Der Dank hierüber mündet in Worte.²⁶⁵ Demgegenüber ist auch denkbar, dass die Formulierung selbst als Geschenk Gottes erfahren wird: Dem Menschen begegnen Worte aus der Bibel, von anderen Menschen oder aus der Tiefe seiner Seele aufsteigend, die in ihm eine starke innere Resonanz auslösen. King schreibt:

„Es ist klar, dass solche Worte mehr Symbol und Bild als klar umschriebener Begriff sind. Sie stehen für einen Organismus von Aspekten, die mit-formuliert, mit-gemeint sind und im Laufe des Lebens sich auch noch mehr entfalten können.“²⁶⁶

Die Formulierung verweist also auf eine „größere und sprachlich nie ganz einzuholende Wirklichkeit“,²⁶⁷ das vollendete Bild der Person, wie es in den Augen Gottes ist. Die eigene Persönlichkeit bleibt dadurch ein Geheimnis, das der Mensch während seines Lebens nie ganz begreifen kann. In Klarheit erkennt er sich erst, wenn sich sein Leben vollendet. Auch die Formulierung berücksichtigt diesen langsamen, nie zum Ende kommenden „Ausreifungsprozess“.²⁶⁸ So ist es denkbar, dass sie sich im Laufe der Lebensgeschichte langsam wandelt. Oft verwenden Idealformulierungen bildhafte oder metaphorische Elemente, die nach und nach mit weiteren Bedeutungen angereichert werden. In dieser Hinsicht wäre auch eine nicht-sprachliche Formulierung denkbar, etwa ein Kunstwerk oder ein Gegenstand.

Obwohl die Idealformulierung nie ganz gewiss oder letztgültig sein kann, ist sie enorm hilfreich, da sie eine konkrete Orientierung in der unübersichtlichen Welt der eigenen Leidenschaften und Gefühle schafft. Sie bietet einen Ansatzpunkt, um die verschiedenen Haltungen und Handlungen auf eine Zentralhaltung hin auszurichten. Der Vorgang der Versprachlichung dient hier auch dazu, Elemente der Persönlichkeit aus dem Unbewussten ins Bewusstsein zu überführen: „Das [Persönliche Ideal] ist *etwas, was keimhaft in mir steckt und zum Bewusstsein erhoben wird, kultiviert wird, bis es nachher als Funktion wieder wirkt.*“²⁶⁹ Die Formulierung wird also nicht nur aus dem eigenen Leben abgeleitet, sondern kann rückwirkend wieder für die eigene Lebensführung nutzbar gemacht werden. Gerber bezeichnet sie auch als „hermeneutischen Schlüssel [...], mit dessen Hilfe sich dem einzelnen Menschen die Wirklichkeit erschließt.“²⁷⁰ Der Mensch soll sich sein P.I. immer wieder ins Bewusstsein rufen, um Situationen einzuordnen, Entscheidungen zu treffen,

²⁶⁵Vgl. Gerber, Berufen 2008, S. 246.

²⁶⁶King, Identitätspädagogik 1988/2008, FN 199.

²⁶⁷Gerber, Berufen 2008, S. 245.

²⁶⁸Vgl. die Formulierung der psychologischen Definition, siehe Seite 33.

²⁶⁹J. Kentenich, Vorträge, 1963, zit. n. King, Durchblick 5 1998, S. 410, Hervorhebung im Original.

²⁷⁰Gerber, Berufen 2008, S. 245.

Handlungen zu motivieren und schlussendlich das Leben zu meistern. In dieser Hinsicht muss die Formulierung eine gewisse Spannung überbrücken, da sie dem Menschen sowohl gegenwärtiges Wesen als auch die gottgewollte Entwicklungsrichtung vor Augen führen soll.

Teil B:

Das Zürcher Ressourcen Modell

5 Einleitende Bemerkungen

Das Zürcher Ressourcen Modell (kurz: ZRM) ist ein psychologisches Motivations- und Verhaltenstraining, das Menschen dazu anleiten will, im Alltag selbstbestimmt zu handeln. Es ist vorrangig für eine Kleingruppe von ca. zwölf Personen konzipiert, die sich während des Trainingsprozesses gegenseitig unterstützen und motivieren. Dabei können die Teilnehmer „lernen, Ziele so zu entwickeln, dass sie von ihrer Gesamtpersönlichkeit getragen werden und damit beste Chancen haben, verwirklicht zu werden.“²⁷¹ Durch die Übungen und Methoden soll das erwünschte Verhalten so trainiert werden, dass die Person es eigenständig im Alltag selbst unter großen Widrigkeiten umsetzen kann. Das ZRM-Training soll sich in den verschiedensten Lebenssituationen und Beratungskontexten anwenden lassen. Nach Angaben der Entwickler ist es für jedermann geeignet, da es einen sehr niedrighschwelligsten Einstieg bietet.²⁷² Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die einzelnen Trainingsphasen bauen sukzessive aufeinander auf. Während des Trainings werden zudem diejenigen wissenschaftlichen Grundlagen vermittelt, die ein Verständnis der angewandten Methoden ermöglichen.

Die Entwicklung des ZRM begann Anfang der 90er Jahre an der Universität Zürich. Maja Storch und Frank Krause, die Autoren des Modells, beschreiben die Psychologie dieser Zeit als ein Konkurrenzverhältnis zwischen den verschiedenen Richtungen: Zum Beispiel verfolgten etwa Verhaltenstherapie und Tiefenpsychologie ganz unterschiedliche Wege, um psychische Störungen zu erklären und zu beheben. Die verschiedenen Disziplinen schätzten die Wirksamkeit von therapeutischen Methoden je nach Störungsbild ganz unterschiedlich ein. Weiterhin stand die Grundlagenforschung in Erklärungsnot, da sie den Nutzen ihrer Erkenntnisse für die Praxis plausibel machen musste. Den Vertretern der Praxis hingegen fehlte teilweise die Anerkennung der Wissenschaft. Das ZRM entstand aus dem „Versuch, die Unvereinbarkeiten zu versöhnen.“²⁷³ Es bezieht sowohl geläufige psychologische Modelle als auch Erkenntnisse der empirischen Forschung mit ein. Durch die Kombination von Methoden aus verschiedenen Fachrichtungen soll eine möglichst breite Wirksamkeit gewährleistet werden. Dabei geht man davon aus, dass der Teilnehmer selbst die Methoden einschätzen und danach auswählen kann, welche für seine Situation am besten geeignet ist. Als Gemeinsamkeit zieht sich durch alle Schritte die Ressourcenperspektive hindurch. Dies ist die Annahme, dass der Klient²⁷⁴ von vornherein über alle Möglichkeiten verfügt, die er benötigt, um seine Schwierigkeiten selbst bewältigen zu können.²⁷⁵ Im Training soll er für diese Möglichkeiten – die Ressourcen – sensibilisiert werden und dann angeleitet werden, diese selbstständig und effizient zu nutzen. Er

²⁷¹Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 206.

²⁷²Vgl. ebd., S. 17.

²⁷³Ebd., S. 20.

²⁷⁴Im Kontext von psychologischer Beratung und Coaching wird der Hilfesuchende „Klient“ genannt, während er in der Psychotherapie mit „Patient“ bezeichnet wird. Ich werde in dieser Arbeit zumeist neutral einfach von „Teilnehmern“ sprechen.

²⁷⁵Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 22.

erhält also „Hilfe zur Selbsthilfe“²⁷⁶, die ihn auf Dauer unabhängig vom Trainer bzw. Therapeuten macht. Ein weiteres Merkmal des Zürcher Ressourcen Modells ist eine konstruktivistische Didaktik. Das bedeutet, dass die Teilnehmenden²⁷⁷ die Ressourcen nicht einfach vorgegeben bekommen, sondern sie sich selber erarbeiten. Dadurch dass hier jede Person zu ganz eigenen Ergebnissen kommt, wird auch der Individualität besonders Rechnung getragen.

Seit seiner Entstehung wird das ZRM in Trainingskursen angewandt und anhand der Erfahrungen weiterentwickelt. Verschiedene empirische Studien erproben das Konzept laufend in anderen Kontexten, um seine Wirksamkeit zu untermauern.²⁷⁸ Die Autoren bemühen sich um eine immer weitere Verbreitung ihres Ansatzes. In Lehrgängen bilden sie zertifizierte ZRM-TrainerInnen aus, die als Multiplikator dienen.²⁷⁹ Sie erlauben auch ausdrücklich die Verwendung und Weiterentwicklung der Inhalte und Ideen des ZRM.²⁸⁰ Ein einleitendes Handbuch, in dem sie alle theoretischen Grundlagen zusammentragen und den Trainingsablauf detailliert beschreiben, ist bereits in der 5. überarbeiteten Auflage erschienen.²⁸¹ An dieser Darstellung werde ich mich im Folgenden wesentlich orientieren. Analog zur Vorgehensweise in Teil A werden zunächst die theoretischen Grundlagen, auf die sich das ZRM beruft, behandelt. Im Anschluss daran wird die praktische Umsetzung vorgestellt.

6 Theoretische Grundlagen

6.1 Lernen als neuronale Veränderung

Das Zürcher Ressourcen Modell greift, um die menschliche Verhaltenssteuerung zu verstehen, auf ein neurowissenschaftliches Erklärungsmodell zurück. Damit greift es einen Trend auf. Seit Beginn des Jahrhunderts ist ein breites Interesse an der Hirnforschung aufgekommen. Zahlreiche Erkenntnisse der jüngeren Forschung haben auch das Interesse einer breiteren Öffentlichkeit geweckt. Einige dieser Ergebnisse sehen die Autoren als gute Grundlage an, um die Modelle verschiedener psychologischer Traditionen miteinander zu verbinden.²⁸² Hierzu betrachten sie zunächst die neuronalen Veränderungen, die im Gehirn beim Lernen stattfinden. Der Hirnforscher Donald Hebb entwickelte 1949 das Modell der „neuronalen Plastizität“. Demnach können sich die Verbindungsstellen zwischen einzel-

²⁷⁶Ebd., S. 24.

²⁷⁷Auf eine Unterscheidung von männlicher und weiblicher Form werde ich zumeist aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verzichten. Wenn ich einfach von den „Teilnehmern“ spreche, sind beide, Frauen und Männer ausdrücklich eingeschlossen!

²⁷⁸Siehe Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 312.

²⁷⁹Vgl. ebd., S. 13.

²⁸⁰Hierzu gehört auch ein Internet-Video mit leicht nachvollziehbaren Fallbeispielen: <https://www.youtube.com/watch?v=ideJm4BsskA> (Zugriff am 27.1.2016)

²⁸¹Maja Storch/Frank Krause, Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). Bern 52014.

²⁸²Vgl. ebd., S. 33.

nen Neuronen (Synapsen) verändern, je nachdem wie oft sie verwendet werden. Dies ist ähnlich einem Muskel, der durch Beanspruchung trainiert wird. Häufig ausgelöste Reize zwischen den Nervenzellen stärken ihre Verbindung und erhöhen die Aktivierbarkeit. Dies kann auf verschiedene Weisen geschehen: Entweder durch eine höhere Ausschüttung des Botenstoffs, der im synaptischen Spalt das Signal vermittelt; oder durch eine Erhöhung der Rezeptoren, die im Empfängerneuron auf den Botenstoff reagieren. Eine dritte Möglichkeit ist die Vergrößerung der Verbindungsfläche zwischen den Neuronen²⁸³ (Siehe Abb. 1) Die neuronale Plastizität ermöglicht auch die Bildung von ganz neuen Verbindungen

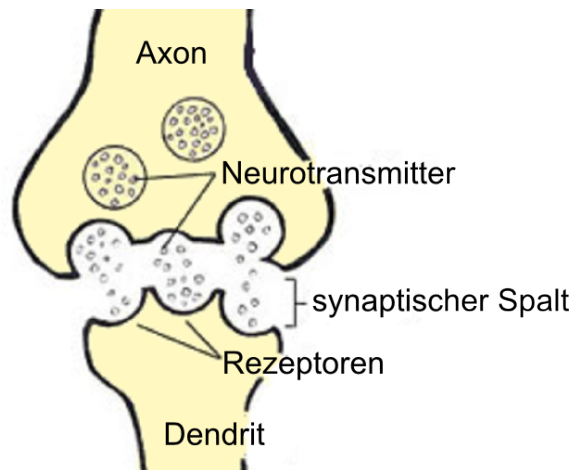


Abbildung 1: Schematische Darstellung des Vorgangs an der Schnittstelle zweier Neuronen (Synapse). Am sendenden Ende (Axon) eines Neurons, kommt ein Signal in Form eines chemischen Aktionspotenzials an und bewirkt die Ausschüttung eines Botenstoffs (Neurotransmitter). Dieser breitet sich im synaptischen Spalt aus und gelangt zum Empfänger-Ende (Dendrit) eines zweiten Neurons. Dort wird er von Rezeptoren registriert und löst ein neues Signal in der zweiten Zelle aus. [Bildquelle: gemeinfreies Bild (Wikimedia Commons), Beschriftung verändert]

zwischen Neuronen. Die Hebb'sche Lernregel fasst diese Vorgänge zusammen. Sie lautet in einprägsamer Form: „Cells that fire together, wire together.“²⁸⁴ (Zellen die gleichzeitig aktiviert werden, verkoppeln sich.)²⁸⁵ Wird eine Verbindung nicht oder nur selten benutzt, so bildet sie sich zurück und kann dann sogar von anderen häufig genutzten Verbindungen verdrängt werden. Das Gehirn ist somit als dynamisches anpassungsfähiges Netzwerk aufzufassen. Aus diesen einfachen Veränderungen setzen sich alle Lernprozesse zusammen, die im Laufe des ganzen Leben stattfinden. Dies betrifft kognitive Inhalte, Gefühle und unbewusste Verhaltenssteuerung gleichermaßen.

Das Aktivieren und Stabilisieren neuer synaptischer Verbindungen wird auch als „Bah-

²⁸³ Vgl. ebd., S. 41.

²⁸⁴ Ebd., S. 38.

²⁸⁵ Bei Hebb lautet die Regel im Original: “When an axon of cell A is near enough to excite a cell B and repeatedly or persistently takes part in firing it, some growth process or metabolic change takes place in one or both cells such that A's efficiency, as one of the cells firing B is increased.“ (Hebb, Behavior 2002, S. 62)

nung“ bezeichnet. Veranschaulichen lässt sich dies am Bild eines Weges, der durch unwegsames Gelände gebahnt wird, bis er zu einem Trampelpfad, dann zu einem breiteren Weg und schließlich zu einer asphaltierten Straße wird. Wird er für längere Zeit nicht begangen, so wuchert er wieder zu.²⁸⁶ Jedoch darf man sich das Erlernen von Gedächtnisinhalten nicht als Bahnung eines einspurigen Informationskanals durch die Neuronen vorstellen. Vielmehr bilden sich miteinander vernetzte Bahnen aus. Dies geschieht dann, wenn infolge eines Reizes mehrere Verbindungen gemeinsam ausgelöst werden. Werden sie wiederholt gleichzeitig aktiviert, so bildet sich ein zusammenhängendes Erregungsmuster heraus.²⁸⁷ Lernen lässt sich somit verstehen als die Verknüpfung von Reizen aus unterschiedlichen Gehirnregionen: etwa von Eindrücken unserer Sinne, von Emotionen oder abstrakten Begriffen. Dies bezeichnet man als „Multicodierung“.²⁸⁸ Ist ein solches Netz stark genug gebahnt, so reicht die Aktivierung eines einzelnen Kanals, um das gesamte Netz zu aktivieren.²⁸⁹ Auf diese Weise lässt sich die Funktionsweise des menschlichen Gedächtnisses erklären. Der Psychotherapeut Grawe schreibt:

„Der einzelne Gedächtnisinhalt ist durch ein bestimmtes neuronales Erregungsmuster repräsentiert, für das aufgrund vorangegangener Bahnung eine erhöhte Bereitschaft in Form synaptischer Verbindungsgewichte vorliegt [...]. Wenn wir uns an etwas erinnern, wird ein früherer neuronaler Erregungszustand unter dem Einfluss aktueller Kontextbedingungen ‚reinstantiiert‘.“²⁹⁰

Als Beispiele nennen Krause/Storch hier das Phänomen, dass, wenn man ein Lied hört, welches beim ersten Kuss gespielt wurde, dabei schlagartig alle schönen Gefühle dieses Moments auftauchen können; oder etwa typischen Krankenhausgeruch, der bei uns sofort ein unangenehmes Gefühl auslöst.²⁹¹ Das Gehirn vervollständigt also die Informationen, die es bekommt – und zwar nicht nur rational, sondern unter Einbeziehung aller Verknüpften emotionalen, körperlichen und sinnlichen Erinnerungen.²⁹²

Einen entscheidenden Schritt von der Neurowissenschaft hin zur Psychologie vollzieht Grawe, wenn er darauf hinweist, dass sich die neuronalen Netze mit dem identifizieren lassen, was Jean Piaget „Schema“ nennt.²⁹³ Ein Schema, das wir zum Beispiel von einer bestimmten Person haben, setzt sich zusammen aus verschiedenen elementaren Erinne-

²⁸⁶Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 38; siehe auch Hüther, Angst 2001, S. 63.

²⁸⁷Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 42.

²⁸⁸Vgl. ebd.

²⁸⁹Ein Beispiel: Beim Vokabellernen weiß man sich dies effizient zunutze zu machen: Die Vokabel wird gelesen (optischer Kanal) aufgeschrieben (sensomotorisch), vorgesprochen (auditiv), imaginiert, in Eselsbrücken eingebaut (sprachliches Erfahrungsgedächtnis) und schließlich in einen Gesprächskontext eingebaut (emotional u.a.). Nach häufiger Wiederholung reicht dann schon ein Aufrufen des Wortes oder Bildes vor dem inneren Auge, um die gewünschte Vokabel aufzurufen.

²⁹⁰Grawe, Therapie 1998, S. 230.

²⁹¹Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 43.

²⁹²Ein anderes Beispiel liefert Kentenich im längeren zitierten Text auf Seite 16. Im Unterschied zu hier handelt es sich dort um kein Netz, was durch mehrmalige Aktivierung gebildet wird, sondern durch eine Situation mit sehr starken Reizen. Die Folge ist eine posttraumatische Belastungsstörung.

²⁹³Vgl. Grawe, Therapie 1998, S. 215.

rungen, wie dem optischen Eindruck, Gefühlen und körperlichen Erinnerungen aus dem Kontakt mit der Person, dem Geruch und dem Klang des Namens.²⁹⁴ Die Schemata, die wir erwerben, haben einen entscheidenden Einfluss darauf, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen. Auf ihrer Grundlage kommt es zu einer unbewussten Selektion der Informationen aus unserer Umwelt. Wir registrieren also nur eine begrenzte Anzahl von den Reizen, die eigentlich auf uns einströmen. Gleichzeitig vervollständigen wir diese Wahrnehmungen mit bereits vorhandenen Gedächtnisinhalten. Man kann Wahrnehmung also als „aktiven Konstruktionsprozess“ verstehen.²⁹⁵ Die Schemata liegen auch der Steuerung unseres Verhaltens zugrunde. Sie ordnen sich in Hierarchien an und legen so unsere Bereitschaft zu Intentionen, Gefühlen und Handlungen fest. In dieses Modell kann Grawe auch ein Schema des eigenen Selbst, d.h. eine mentale Repräsentation der eigenen Persönlichkeit fassen:

„Wenn wir uns Schemata hierarchisch organisiert vorstellen [...], müssen wir an der Spitze der Hierarchie schliesslich so etwas wie ein übergreifendes Selbstschema konzipieren, das die psychische Aktivität des Individuums massgeblich bestimmt.“²⁹⁶

Für das Zürcher Ressourcen Modell ist wichtig, dass in die neuronalen Netze, die Schemata, auch körperliche und emotionale Erfahrungen einfließen. Dies soll für eine bewusste Steuerung der eigenen Handlungen nutzbar gemacht werden.

6.2 Rationale und affektive Verhaltenssteuerung

Im Folgenden soll in den Blick genommen werden, wie Handlungsentscheidungen im Gehirn entstehen. Auf ganz elementarer Ebene arbeitet jedes Gehirn zunächst nach einem dualen System: Das entscheidende Kriterium, um den Nutzen einer Handlung für den Organismus zu bewerten, ist das *psychobiologische Wohlbefinden*. Jede Handlung des Organismus wird danach bewertet, ob sie diesem Ziel zu- oder abträglich war.²⁹⁷ Das Ergebnis dieses Prozesses wird als Erfahrung in Form einer bestimmten Synapsenverbindungen gespeichert. Manche dieser Erfahrungen sind bereits sehr früh im Laufe der menschlichen Entwicklungsgeschichte gemacht worden. Sie haben sich in der Evolution als so vorteilhaft erwiesen, dass ihr Programm im genetischen Bauplan abgespeichert und jedem Menschen angeboren ist.²⁹⁸ Daher kann man sie als „Ahnenschatz“ an Erfahrungen bezeichnen.²⁹⁹ Sie betreffen meist das Handeln auf der Ebene der Instinkte. Andere Erfahrungen prägen sich erst im Laufe des Lebens ein. Dies ist abhängig vom Grad der neuronalen Plastizität, die in bestimmten Lebensphasen größer oder kleiner ist.³⁰⁰ In frühen Entwicklungsphasen

²⁹⁴Siehe auch Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 42.

²⁹⁵Grawe, Therapie 1998, S. 211.

²⁹⁶Ebd., S. 226.

²⁹⁷Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 47.

²⁹⁸Vgl. Hüther, Gehirn 2013, S. 112.

²⁹⁹Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 35.

³⁰⁰Vgl. Jörg Bock, in: ebd., S. 83.

des Gehirns sind die Verschaltungen noch verformbarer. Erfahrungen, die im Mutterleib oder in der Kindheit gemacht werden, prägen sich daher nachhaltiger ein und wirken instinktähnlich.³⁰¹ Psychische Störungen können in dieser Theorie einfach als Fehlfunktion dieses Steuerungssystems beschrieben werden. Sie liegt dann vor, wenn das Gehirn aufgrund des erworbenen Erfahrungswissens dauerhaft Verhaltensweisen zur Verfügung stellt, die schlecht an die Umwelt angepasst sind und zur Verminderung des psychobiologischen Wohlbefindens beitragen. Solche Verhaltensweisen werden auch als „maladaptives“ Wissen bezeichnet im Gegensatz zu „wohladaptivem“ Wissen, mit dem der Organismus gut auf seine Umwelt eingestellt ist, also einen Anstieg seines Wohlbefindens erreicht.³⁰²

Erfahrungen können im Gehirn auf verschiedene Weise abgespeichert sein. So treten bei der Steuerung von Entscheidungen verschiedene Systeme im Gehirn miteinander in Konkurrenz mit teilweise ungewissem Ausgang.³⁰³ Der Hirnforscher Gerhard Roth unterscheidet hier im wesentlichen drei Ebenen, deren Prozesse vorrangig mit dem limbischen System in Verbindung stehen. Die oberste Ebene umfasst bewusste Entscheidungen, – das was wir gemeinhin mit „Verstand“ bezeichnen.³⁰⁴ Hierfür sind Vorgänge wichtig, die auf kortikalen, d.h. äußeren Bereichen des Gehirns (Hirnrinde, lat. *Cortex*) liegen.³⁰⁵ Auf dieser Ebene wird zur Bewertung von Dingen oder Ereignissen einerseits auf detaillierte Sinneswahrnehmungen zurückgegriffen, andererseits auf expliziten autobiographischen Gedächtnisinhalte, die stark durch die in der Erziehung vermittelten gesellschaftlichen Normen und Wertvorstellungen geprägt sind.³⁰⁶ Der Verstand verleiht dem Menschen eine Fähigkeit, die ihn allen anderen Tieren überlegen macht: Er kann Probleme rational auf seine Einzelbestandteile analysieren, zukünftige Folgen seiner Handlungen gegeneinander abwägen und auf dieser Grundlage eine Entscheidung treffen. Dies ermöglicht sogar ein Reagieren auf zuvor nicht erlebte, völlig unbekannte Situationen. Roth bezeichnet dieses System als ein „*besonderes Werkzeug des Gehirns*“.³⁰⁷ Seine Bearbeitungsprozesse sind aufwändig und verbrauchen viel Stoffwechselenergie.³⁰⁸ Daher werden sie von unserem Organismus nur dann eingesetzt, wenn unbedingt erforderlich.

Wesentlich effektiver arbeitet der subkortikale Bereich. Dort finden Vorgänge emotionaler Konditionierung statt. Die Handlungen werden danach bewertet, ob sich unmittelbar an sie Wohlbefinden oder Unbehagen anschließt. Roth beschreibt, wie die entsprechenden

³⁰¹Vgl. Hüther, Gehirn 2013, S. 51f. Hier lassen sich auch tiefenpsychologische Konzepte wie die Wirkung früher Angsterfahrungen oder Urvertrauen neurowissenschaftlich fassen. (Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 36)

³⁰²Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 37.

³⁰³Vgl. ebd., S. 35.

³⁰⁴Vgl. ebd., S. 58.

³⁰⁵Die hier übernommene Einteilung in kortikale und subkortikale Bereiche ist sehr schematisch und plakativ. Hier ließe sich noch weiter in einzelne Zentren differenzieren, deren Aufgaben nicht exakt der hier zugrunde gelegten Anordnung entsprechen. Diese grobe Einteilung ist jedoch sehr anschaulich und dient dem Verständnis.

³⁰⁶Vgl. Roth, Fühlen 2003, S. 374f.

³⁰⁷Ebd., S. 239.

³⁰⁸Vgl. ebd.

Gehirnregionen arbeiten:

„Sie bewerten alles, was der Körper tut, nach den positiven und negativen Konsequenzen dieses Tuns und speichern die Resultate dieser Bewertung im unbewussten emotionalen Erfahrungsgedächtnis ab.“³⁰⁹

Die hier gespeicherten Erfahrungen werden vom Gehirn permanent abgerufen, um unsere aktuelle Situation zu bewerten und unser Handeln entsprechend zu lenken. Dies wird noch in Abschnitt 6.3 unter dem Begriff der „somatische Marker“ näher behandelt. Die Vorgänge können für uns gelegentlich in Form eines diffusen Bauchgefühls wahrnehmbar werden, oft jedoch beeinflussen sie unsere Entscheidungen, ohne dass wir dies bemerken. Vom Grad der Bewusstheit liegen sie also unterhalb der rationalen Handlungssteuerung auf einer mittleren Ebene. Das emotionale Erfahrungsgedächtnis beginnt bereits im Mutterleib zu arbeiten, lange bevor das Bewusstsein einsetzt. Die allerersten Erfahrungen, die der Mensch in der Zeit vor und nach der Geburt macht, sind am wichtigsten.³¹⁰ Sie prägen sich am tiefsten und nachhaltigsten ein, sind später dem Bewusstsein kaum zugänglich und nur schwer änderbar. Aber auch die im späteren Leben gemachten emotionalen Erfahrungen sind relativ nachhaltig. Die auf ihnen basierenden Handlungsmechanismen werden nur sehr langsam gelernt und können auch nur sehr langsam *umgelernt* werden.³¹¹

Die Ebene der Gefühle wird auch als *sekundär* bezeichnet, weil wir sie während unseres Lebens erwerben.³¹² Es gibt jedoch im subkortikalen Bereich noch eine tiefere Ebene der *primären* Affekte. Sie „umfasst [...] Zentren für elementare, d.h. lernunabhängige affektive Zustände (Wut, Furcht, Lust, reaktive Aggression bzw. Verteidigung, Flucht usw.).“³¹³ Sie beinhalten den „Ahnenschatz“, also die Handlungsmuster, die uns angeboren sind. Roth macht hier auch die Grundzüge der Persönlichkeit fest, die unser Temperament bestimmen, also eine bestimmte in vielen Situationen typische Verhaltensweise (gelassen, besorgt, ruhig, aufgebracht usw.) Diese Ebene ist für das Bewusstsein nur schwer zugänglich, geschweige denn zu kontrollieren.³¹⁴

Bei der Steuerung unseres Verhaltens wirken kortikale und subkortikale Prozesse zusammen und kommunizieren nach bestimmten Regeln untereinander. Generell kann man sagen, „dass die Wirkungen von unten nach oben stärker sind als in die umgekehrte Richtung.“³¹⁵ Die Bewertungen und Impulse aus dem subkortikalen Bereich haben also Vorrang. Der kortikale Bereich wird dann hinzugezogen, wenn es sich um eine unbekanntere Situation handelt, um ein komplexes Problem oder Planungen, die die längerfristige Zukunft betreffen.³¹⁶ Den entscheidenden Auslöser gibt aber auch in solchen Situationen

³⁰⁹Ebd., S. 373.

³¹⁰Vgl. ebd., S. 373f.

³¹¹Vgl. ebd., S. 374.

³¹²Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 50.

³¹³Roth, Fühlen 2003, S. 373.

³¹⁴Vgl. ebd.

³¹⁵Ebd., S. 375.

³¹⁶Vgl. ebd., S. 376.

das Gefühl. So sind Patienten, denen die entsprechenden Hirnbereiche³¹⁷ fehlen, nicht in der Lage eine Handlung vorzunehmen, die sie mit dem Verstand als richtig erkannt haben. „Ohne Gefühle sind wir rein passive Wesen, wie großartig unser Verstand auch arbeiten mag.“³¹⁸ Hinzu kommt die Tatsache, dass die Bewertungen des Verstandes eine weitaus längere Verarbeitungszeit benötigen. Wenn wir einen Reiz erhalten, der möglichst schnell in einen (motorischen) Handlungsimpuls umgesetzt werden muss, dann haben die Verarbeitungssignale, die den direkteren Weg über die subkortikalen Bereiche laufen, keine Zeit, um die Prozesse aus den höheren Hirnregionen zu berücksichtigen. Dass dies in der Evolution durchaus vorteilhaft sein kann, verdeutlicht LeDoux an einem Beispiel: Ein Wanderer sieht im Wald eine Schlange. Dabei wandert ein schnelles Signal durch die niedere Ebene und liefert nur eine „grobe, fast archetypische“ Repräsentation des visuellen Reizes.³¹⁹ Die Information lautet: „Da ist etwas Schmales, Gekrümmtes!“ Dieser Schlüsselreiz bewirkt eine sofortige instinktive Schreckreaktion, der Wanderer zuckt zurück. Erst allmählich erreicht das Signal auch die äußeren Sehzentren (den visuellen Cortex), wo eine detaillierte Analyse der Seh-Information stattfindet. In einer zweiten Reaktion entspannt sich der Wanderer, weil ihm bewusst wird, dass die vermeintliche Schlange eigentlich ein Stock ist. Der Vorsprung, den der primäre Affekt gegenüber dem Verstand hat, kann über Leben und Tod entscheiden.³²⁰ „Im Interesse des Überlebens [...] ist es vorteilhafter, einen Stock irrtümlich für eine Schlange zu halten, als eine Schlange für einen Stock zu halten.“³²¹ Einen weiteren Vorteil stellt die bereits erwähnte Energieersparnis der unbewussten Prozesse dar. Einen Überblick über die kortikale und die subkortikale Ebene bietet Tabelle 1.

	Verstand	Unbewusstes
„Lokalisation“	kortikale Ebene	subkortikale Ebene
Verarbeitungsmodus	bewusst	unbewusst
Kommunikationsmittel	Gedanken / Sprache	Affekte & Gefühle / „somatische Marker“
Bewertung	richtig / falsch (logisch)	angenehm / unangenehm (hedonistisch)
Zeithorizont	Zukunft	Hier und Jetzt
Genauigkeit	detailliert	diffus
Arbeitsleistung	aufwändig	sparsam
Informationsverarbeitung	sequenziell	parallel
Verarbeitungszeit	langsam	schnell

Tabelle 1: Vergleich von rationaler und affektiver Entscheidungsebene (nach Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 113)

Allerdings können aus diesem bewährten System auch Handlungen resultieren, die uns

³¹⁷orbitofrontaler Cortex und Amygdala

³¹⁸Roth, Fühlen 2003, S. 375.

³¹⁹LeDoux, Gefühle 2001, S. 177.

³²⁰Vgl. ebd.

³²¹Ebd., S. 178.

gemessen an unseren Vorstellungen vom Leben unzufrieden machen. Zum Beispiel kennen viele Personen „Heißhunger-Attacken“ auf Schokolade, in denen sie große Mengen davon verspeisen, bevor sich der Verstand einschalten kann und ihnen sagt, dass sie eigentlich auf seine Gesundheit achten sollten. Eine solche „Fehlfunktion“ bringt uns zwar (meistens) nicht in Lebensgefahr, kann aber nachträglich unser Wohlbefinden erheblich reduzieren. Beinahe jeder Mensch kennt Situationen, in denen er aus einem spontanen Impuls Dinge tut, die er hinterher bereut. Das ZRM nennt drei Arten, wie der Verstand zum Unbewussten eingestellt sein kann. (1.) *Impulsivität* umfasst Beispiele wie das eben erwähnte. Hier lässt der Verstand den Emotionen und Affekten freien Lauf. Das Gegenteil ist (2.) die *Selbstkontrolle*, bei der der Verstand versucht, durch bewusste Willensentscheidungen die unbewussten Handlungsimpulse zu kontrollieren. Da hierzu die Gefühle unterdrückt werden müssen, kann diese Strategie extrem unangenehm sein. Sie erfordert viel Konzentration und ist nicht in allen Situationen erfolgreich.³²² (3.) Bei der *Selbstregulation* nehmen Verstand und Gefühl wechselseitig aufeinander Bezug, bis sie schließlich auf ein gemeinsames Ziel hin ausgerichtet sind.³²³ Dieser Weg ist am förderlichsten für das eigene Wohlbefinden. Er benötigt jedoch Methoden, mit denen der Verstand Einfluss auf die Ebene des Unbewussten nehmen kann. Dies gestaltet sich als Herausforderung, da man gegen das Prinzip arbeiten muss, das besagt, dass die Wirkungen vom Unbewussten ins Bewusste stärker sind als umgekehrt.³²⁴ Ziel des Zürcher Ressourcen Modells ist es, mit den Teilnehmern ein erfolgreiches Verfahren der Selbstregulation zu trainieren.

6.3 Somatische Marker

Um die Arbeitsweise der emotionalen Handlungssteuerung besser zu zugänglich zu machen, verwendet das ZRM die Theorie der somatischen Marker von Antonio R. Damasio. Wie bereits dargestellt, sind Bewertungen über vergangene Situationen im emotionalen Erfahrungsgedächtnis abgespeichert. Roth bezeichnet Gefühle daher als „konzentrierte Lebenserfahrung“.³²⁵ Sie treten in Form von somatischen Markern wieder in Aktion, wenn in einer aktuellen Situation entschieden werden muss, wie wir uns verhalten sollen. Dabei blitzen vor unserem inneren Auge Schlüsselszenen auf, die denkbar mögliche Reaktionen enthalten.³²⁶ Damasio schreibt:

³²²Nach Storch/Krause gibt es fünf Störfaktoren, unter denen die Selbstkontrolle zusammenbricht: 1. kognitive Überlastung 2. Unterforderung, Langeweile 3. starke Gefühle 4. Ablenkung durch ein Umfeld mit vielen Reizen 5. mangelnde Befriedigung körperlicher und seelischer Bedürfnisse. (Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 117f)

³²³Vgl. ebd., S. 119.

³²⁴“Ein konstitutionell oder aufgrund frühkindlicher Konditionierung ängstlicher Mensch kann sich nur wenig damit beruhigen, dass er sich sagt, von der anstehenden Prüfung hänge ‚eigentlich‘ gar nichts ab; angstfrei wird er durch diese Erkenntnis bestimmt nicht. Auch ein erfolgreicher Verlauf von Prüfungen wird ihn entweder nur ganz langsam oder überhaupt nicht von seiner Prüfungsangst befreien.“ (Roth, Fühlen 2003, S. 375)

³²⁵Ebd.

³²⁶Vgl. Damasio, Descartes' Irrtum 1994, S. 234.

„Die Schlüsselemente entfalten sich in unserer Vorstellung sofort, in großen Umrissen und praktisch gleichzeitig, viel zu schnell, um Einzelheiten klar herauszuarbeiten. (...) Bevor Sie (...) logische Überlegungen zur Lösung des Problems anstellen, geschieht etwas sehr Wichtiges: Wenn das unerwünschte Ergebnis, das mit einer gegebenen Reaktionsmöglichkeit verknüpft ist, in Ihrer Vorstellung auftaucht, haben Sie, und wenn auch nur ganz kurz, eine unangenehme Empfindung im Bauch.“³²⁷

Damasio nennt diese Art von Empfindungen „somatische Marker“, da sie im Körper (z.B. im Bauch) spürbar werden (griechisch τὸ σῶμα = *der Leib*) und da sie eine Vorstellung „markieren“. Wie er weiter ausführt, dient dieses System dazu, die Zahl der Auswahlmöglichkeiten erheblich zu reduzieren. Diese können im Nachhinein rational analysiert werden.³²⁸

Somatische Marker helfen uns nicht nur bei der Vermeidung, sondern auch bei der Motivation. Wenn wir ein Problem erfolgreich gelöst haben, erteilt unser internes Belohnungssystem eine Ausschüttung des Hormons Dopamin. Die Erinnerung an das positive Gefühl im Körper ermutigt uns in späteren ähnlichen Entscheidungssituationen wieder so zu handeln. Storch/Krause verdeutlichen das daran, dass jede Situation, in der wir einen bewussten starken Entschluss fassen, von einer „guten Empfindung im Bauch“ begleitet wird.³²⁹ Bezüglich einer Situation können auch positive und negative somatische Marker auftreten. Das hängt damit zusammen, dass sie von unterschiedlichen Systemen im Gehirn (Bestrafungs- und Belohnungssystem) erzeugt werden, die beide gleichzeitig aktiv sein können.³³⁰ Im ZRM spielt auch die Tatsache eine wichtige Rolle, dass somatische Marker nicht einfach „geistige“ Gefühle sind, sondern dass sich in ihnen eine starke Kopplung von Gefühlen und Körper zeigt. Die somatischen Marker werden über körperliche Prozesse erzeugt, die im Körper spürbar sind. Damasio sieht in Gehirn und Körper „einen unauflöselichen Organismus, integriert durch wechselseitig aufeinander einwirkende biochemische und neuronale Regelkreise.“³³¹ Als Beispiele nennt er das Hormon-, das Immun- und das autonome Nervensystem.³³² Die körperliche Dimension ergibt sich auch aus der Tatsache, dass somatische Marker den Zweck der Verhaltenssteuerung haben: „Verhalten hat mit Aktion zu tun. Um Aktionen auszuführen brauchen wir unseren Körper.“³³³ In unserem emotionalen Erfahrungsgedächtnis sind also auch die sensomotorischen Empfindungen

³²⁷Ebd., S. 236.

³²⁸Vgl. ebd., S. 238.

³²⁹Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 55.

³³⁰„Bei positiven Bewertungen ist der *Nucleus accumbens* im Spiel, bei negativen Bewertungen hat die *Amygdala* eine wichtige Aufgabe“. (Ebd., S. 124, Hervorhebungen A.S.)

³³¹Damasio, Descartes' Irrtum 1994, S. 18.

³³²Vgl. ebd.. In einem Experiment konnte Damasio die Reaktion des autonomen Nervensystems auf negative somatische Marker über eine körperliche Reaktion zeigen: Die Probanden betrachteten dazu eine Abfolge von hunderten von Dias, von denen hin und wieder ein paar einen „beunruhigenden“ Inhalt zeigten. Die dann einsetzenden somatischen Marker bewirkten bei den Patienten eine erhöhte Schweißabsonderung, die zu einer messbaren Erhöhung des Hautwiderstandes führte. Patienten mit geschädigtem präfrontalem Cortex, wo die somatischen Marker verarbeitet werden, zeigten diese Reaktion nicht, obwohl sie das Beunruhigende an den Bildern erklären konnten. (Siehe ebd., S. 279-284)

³³³Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 52.

von vergangenen Handlungen gespeichert. Diese werden bei den Erinnerungen mit abgerufen.³³⁴ Die enge Verbindung von Gefühlen, Körperempfindungen und Bewegungen wird mit der Methode des „Embodiment“ im ZRM genutzt.

Die von den somatischen Markern ausgelösten Empfindungen müssen nicht immer bewusst wahrgenommen werden. Menschen, die sich hier generell schwer tun, können ihre Körperwahrnehmung trainieren, um ihre Sensibilität zu erhöhen. Das ZRM legt hierauf einen großen Wert. Ein gutes Verhältnis zu seinem unbewussten Gedächtnis kann auch die kognitive Leistung entscheidend verbessern. So lernen wir etwa erheblich motivierter, wenn wir positive somatische Marker bezüglich des Lerngegenstands haben. Man kann den somatischen Markern jedoch noch eine höhere Bedeutung zumessen. Storch/Krause sehen in ihnen einen Wegweiser, der dabei hilft, sein Handeln so zu gestalten, dass es als übereinstimmend mit dem eigenen Selbst wahrgenommen wird („Selbstkongruenz“). Sie betonen,

„dass das affektive System nicht nur generell eine Unterstützung bei Entscheidungsprozessen bietet, dass es nicht nur dabei hilft, durch positive somatische Marker Motivation und Willenskraft auszulösen, sondern dass es auch direkte Spiegelung dessen ist, was tiefstes Selbsterleben ausmacht.“³³⁵

Die Autoren schlagen daher vor, hierüber einen wissenschaftlichen und therapeutischen Zugang zum bisher schwer fassbaren Begriff des „Selbst“ zu suchen.³³⁶

6.4 Die Verinnerlichung von Verhaltensweisen

6.4.1 Der Lernbegriff des ZRM

Die in Abschnitt 6.2 eingeführte Unterscheidung zwischen bewussten und unbewussten Gehirnprozessen kann weiterverfolgt werden, um den Lernprozess besser zu verstehen. Die folgenden Überlegungen sind jedoch etwas allgemeinerer Natur: Die Forschung unterscheidet zwischen „explizitem“ und „implizitem“ Gedächtnis.³³⁷ Dies lässt sich so verdeutlichen, dass explizite Gedächtnisinhalte (sprachlich) benannt werden können, während dies bei impliziten schwierig oder unmöglich ist. Ein weiterer Unterschied betrifft den Grad der Bewusstheit bei der Verwendung der Inhalte:

„Explizite Prozesse benötigen Zeit und Aufmerksamkeit, implizite Prozesse können automatisch in Sekundenschnelle abgerufen werden. Explizite Prozesse sind

³³⁴Zur Verdeutlichung eignet sich ein Beispiel, das oft in verschiedenen Kontexten angeführt wird: Man schließe die Augen und stelle sich intensiv vor, man würde in eine saftige, saure Zitrone beißen. Dann wird man 1. eine leichte Empfindung von Säure im Mund verspüren; 2. wird der Speichelfluss angeregt; 3. spannen sich die Gesichtspartien um den Mund etwas an – eine abgeschwächte Reaktion von der, die wir auf echte Zitronensäure im Mund zeigen würden. Dies lässt sich so erklären, dass zusammen mit der bildlichen Vorstellung auch eine „Erinnerung“ unserer Geschmackszellen aktiviert wird.

³³⁵Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 57.

³³⁶Vgl. ebd., S. 58.

³³⁷Vgl. Roth, Fühlen 2003, S. 154. Die Unterscheidung stammt vom Psychologen Daniel Schacter. Analog stellte Larry Squire „deklaratives“ und „prozedurales“ Gedächtnis gegenüber.

störungsanfällig, implizite Prozesse laufen, wenn sie einmal ausgelöst wurden, mit hoher Zuverlässigkeit ab.“³³⁸

Lernen kann nun psychologisch so verstanden werden, dass ein Gedächtnisinhalt vom expliziten in den impliziten Zustand überführt werden kann, wenn man ihn lange genug trainiert. Nach dem Modell der neuronalen Plastizität lässt sich dies als Bahnung eines neuen Netzwerks von Verschaltungen verstehen:

„Durch häufige Wiederholungen werden die neu entstandenen Verbindungen [...] immer besser gebahnt. Sie sind dann immer leichter aktivierbar und gewinnen so immer leichter Einfluss auf die psychische Aktivität, ohne dass dies mit Bewusstheit verbunden ist.“³³⁹

Dies gilt für alle Arten von Gedächtnisinhalten, ganz gleich ob wir eine Sprache lernen, Fachwissen, eine Sportart, ein Musikinstrument oder Verhaltensstrategien aus dem ZRM-Training. Das emotionale Erfahrungsgedächtnis ist ein Teil des impliziten Gedächtnisses. Im ZRM sollen neue Verhaltensweisen eintrainiert werden, indem ihnen so lange Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt wird, bis sie im impliziten Modus ohne bewusste Überlegungen ablaufen können. Dies ist die Voraussetzung, dass sie andere unerwünschte Automatismen des Unbewussten ersetzen und deren neuronale Netze sich zurückbilden.

6.4.2 Lerneffekte durch Priming

Priming ist ein Phänomen der Verhaltenssteuerung, die dem impliziten Gedächtnis zugerechnet wird. In Anknüpfung an die Multicodierung (siehe Abschnitt 6.1) lässt es sich so verstehen, dass ein Schlüsselreiz (Vorreiz, engl. *Prime*) ein ausreichend gebahntes neuronales Netz aktiviert. Bei der betreffenden Person wird eine Assoziation ausgelöst, die sie zu bestimmten Wahrnehmungen, Gefühlen, Gedanken oder Handlungen neigen lässt.³⁴⁰ Interessant ist: Der Vorreiz kann so kurz oder beiläufig sein, dass er gar nicht bewusst wahrgenommen wird. Da auch die Verarbeitung nicht bewusst geschieht, bemerken Betroffene meist nicht, dass ihr Handeln durch Priming beeinflusst wird.. In einem klassischen Experiment müssen Probanden eine Aufgabe am Computerbildschirm lösen, an dem für kurze Zeit – unterhalb der bewussten Wahrnehmungsschwelle – Wörter oder Bilder aufblitzen, mit denen die Versuchspersonen auf bestimmte Themen geprimt werden. Dies beeinflusst etwa die Antworten, die die Teilnehmer in einem anschließenden Interview geben. In einer anderen Versuchsanordnung wurden Probanden Zitrusduft ausgesetzt, der bei uns in den meisten Putzmitteln enthalten ist. Im Anschluss sollten sie in einem anderen Raum an einem Tisch einen stark bröselnden Keks essen. Es stellte sich heraus, dass die Probanden stärker auf Sauberkeit achteten als eine Kontrollgruppe,

³³⁸Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 63.

³³⁹Grawe, Therapie 1998, S. 266.

³⁴⁰Vgl. Myers, Psychologie 2014, S. 237.

die keinem Zitrusduft ausgesetzt gewesen war.³⁴¹ Bilder, Wörter, Geräusche, Düfte und auch Gegenstände können als Primes dienen. Unser Alltag ist voll von beabsichtigtem und unbeabsichtigtem Priming. Hierzu zählen etwa Werbegeschenke wie Kugelschreiber oder Bilder von vertrauten Menschen.³⁴² Myers bezeichnet Priming als eine „unsichtbare Erinnerung, derer Sie sich nicht bewusst sind.“³⁴³ So lässt es sich auch gezielt anwenden, um die Verfolgung von Zielen im Unterbewusstsein zu verankern. Die Autoren des ZRM sehen hierin im Wesentlichen zwei Vorteile, die sie für die Verwendung im ZRM geltend machen. Zum einen laufen durch Priming gestützte Handlungen wesentlich stabiler ab. In schwierigen Situationen oder unter Störungen laufen sie weniger Gefahr, infrage gestellt und aufgegeben zu werden. Zweitens benötigen sie keine bewusste Aufmerksamkeit mehr, da das Unterbewusstsein automatisch auf Informationen in der Umgebung achtet, die zur Zielverwirklichung benötigt werden. Die Person wird in einen Zustand unterschwelliger Aufmerksamkeit versetzt, den man auch als *Vigilanz* bezeichnet.³⁴⁴

6.4.3 Embodiment

Eine weitere Methode zur Arbeit mit dem impliziten Erfahrungswissen ist das „Embodiment“ (zu deutsch etwa: „Verkörperung“). Der Begriff bezeichnet die Einbeziehung des Körpers in die Psychologie. Damit wird ein bestimmter Aspekt der Bahnung von multimedialen Netzwerken in den Blick genommen: Im Abschnitt 6.3 wurde bereits eine körperliche Komponente der somatischen Marker aufgezeigt. Die emotionalen Erfahrungen werden zusammen mit Erinnerungen des Körpers in einem neuronalen Netz gespeichert: der Organismus merkt sich etwa Haltungen und Bewegungen, die er in einer bestimmten Situation ausgeübt hat. Die Verknüpfung von Bewegungen und Situationsbewertungen ist grundlegend und findet sich sogar bei sehr einfach aufgebauten Organismen in der Tierwelt, die nur über ein einfaches Spektrum an Reaktionen wie „Annähern/Vermeiden“ verfügen. Auch unsere grundlegenden Affekte sind mit instinktiven körperlichen Reaktionen verknüpft, was am Beispiel von Schreck sehr deutlich wird. Diese Tatsachen legen nahe, von einer zweiseitigen Wechselbeziehung von Leib und Seele auszugehen; beide müssen als Einheit verstanden werden.³⁴⁵ Es sind verschiedene Phänomene bekannt, wie der Körper unsere Gefühle beeinflusst. Wenn man seine Gesichtsmuskeln zu einem Lächeln bringt, so kann das selbst ohne ein Gegenüber nach kurzer Zeit zu einer Stimmungsaufhellung beitragen.³⁴⁶ Ähnliches gilt für die Haltung des Oberkörpers. Eine zusammengesunkene

³⁴¹ Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 159. Myers nennt einen alltagstauglichen Test für Priming: „Stellen Sie einem Freund ein paar Kreuzfeuerfragen: a) Wie nennt man die Verbindung zwischen Stecker und Radio? b) Wer in der Bibel wurde von seinem Bruder Kain erschlagen? c) Womit isst man Suppe? Wenn Ihr Freund dann auf die 3. Frage antwortet: ‚Gabel!‘, dann haben Sie den Priming-Effekt demonstriert.“ (Myers, Psychologie 2014, S. 345)

³⁴² Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 258f.

³⁴³ Myers, Psychologie 2014, S. 346.

³⁴⁴ Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 162.

³⁴⁵ Vgl. ebd., S. 166.

³⁴⁶ Man bezeichnet dieses Phänomen auch als facial feedback“.

Haltung mit gebeugtem Kopf erzeugt ein Gefühl von Schwäche und Minderwertigkeit, eine aufrechte Haltung dagegen bewirkt Selbstwertgefühl und Tatendrang.³⁴⁷ In einem Experiment konnte gezeigt werden, dass flüssige, runde Bewegungen die Kreativität fördern, während abgehackte Bewegungen diese hemmen.³⁴⁸ Der Zusammenhang vieler Körperhaltungen mit bestimmten Stimmungen ist ein Effekt der Sozialisation, er kann daher kulturell oder sogar individuell unterschiedlich sein.³⁴⁹

Embodiment bildet auch eine wichtige Voraussetzung für Lernprozesse. Einerseits müssen wir den Körper als integralen Bestandteil des Lernens betrachten. Das heißt, dass etwas dann gut gelernt wird, wenn wir eine körperliche Repräsentanz dessen mitlernen. „...all comprehension involves bodily simulation“.³⁵⁰ Zweitens können wir unser implizites Gedächtnis über geeignete Körperhaltungen in eine Stimmung versetzen, in der wir wachsamere sind, Informationen besser aufnehmen und verarbeiten. Hier gilt das gleiche, was oben über das Priming gesagt wurde. Somit lernen wir effektiver und nachhaltiger, wenn wir auch unseren Körper miteinbeziehen.

6.5 Der Rubikon-Prozess

Beim *Rubikon-Modell der Handlungsphasen* handelt es sich um ein Modell der Motivationspsychologie, das die Realisierung von Handlungszielen beschreibt. Es wurde Ende der achtziger Jahre von den Psychologen Heinz Heckhausen und Peter R. Gollwitzer entwickelt. Es ermöglicht eine sehr gute Übersicht über den Prozess der eigenen Zielerfolgung, die in vier Phasen eingeteilt wird. Je nachdem in welcher Phase man sich befindet, gibt es andere Methoden. Dabei unterscheidet man besonders zwischen den Phasen der Zielsetzung („goal setting“) und denen der Zielrealisierung („goal striving“), d.h. zwischen dem Stadium, in dem sich ein Ziel erst noch herausbildet und man dieses bestimmen muss, und dem Stadium, in dem man sich bereits für ein Ziel entschlossen hat und an dessen Erreichen arbeitet. Die Unterscheidung ist deshalb wichtig, weil für beide Stadien jeweils andere psychologischen Prinzipien gelten.³⁵¹ Der Schritt vom einen zum anderen Stadium wird ausgedrückt durch das Bild der Überschreitung des Rubikons: Der Feldherr C. Julius Cäsar überquerte im Jahr 49 v. Chr. den gleichnamigen Grenzfluss zu Italien – angeblich mit dem Ausspruch „*Alea iacta est.*“.³⁵² Damit traf er die unumkehrbare Entscheidung zum Bürgerkrieg.

Das Zürcher Ressourcen Modell greift das Rubikon-Modell auf, weil sein gestufter Aufbau verschiedene Schwierigkeiten behandelt, die sich bei der Verwirklichung von Zielen

³⁴⁷Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 265.

³⁴⁸Die Probanden mussten dazu zunächst ein bestimmtes Linienmuster nachzeichnen, das entweder geschwungen oder eckig war. Danach wurde den Probanden eine kreative Frage gestellt. Die Teilnehmer, die geschwungene Linien gezeichnet hatten, gaben deutlich originellere Antworten als die, die das eckige Linienmuster gezeichnet hatten. (Vgl. ebd., S. 170f)

³⁴⁹Vgl. ebd., S. 174.

³⁵⁰Vgl. Meier et al., Embodiment 2012, S. 708.

³⁵¹Vgl. A. Achtziger/P.M. Gollwitzer, in: Heckhausen/Heckhausen, Motivation 2010, S. 309.

³⁵²Dt.: „Der Würfel ist gefallen.“ Vgl. Sueton, Divus Iulius 32.

ergeben können. So eignet es sich auch für die Integration unterschiedlicher Therapieformen.³⁵³ Grawe stellt allerdings fest, dass das vierstufige Modell den Ursprung der Handlungsziele im Unbewussten nicht berücksichtigt.³⁵⁴ Im ZRM wird daher das Modell nach links um eine weitere Phase ergänzt und als „Rubikon-Prozess“ bezeichnet. Die Phasen sind hier auch etwas anders formuliert als bei Gollwitzer und Heckhausen. Abbildung 2 gibt einen Überblick darüber, wie sich das ZRM die „Reifungsstadien“ vorstellt, die ein Wunsch vom unbewussten Bedürfnis bis hin zur zielverwirklichenden Handlung durchläuft.

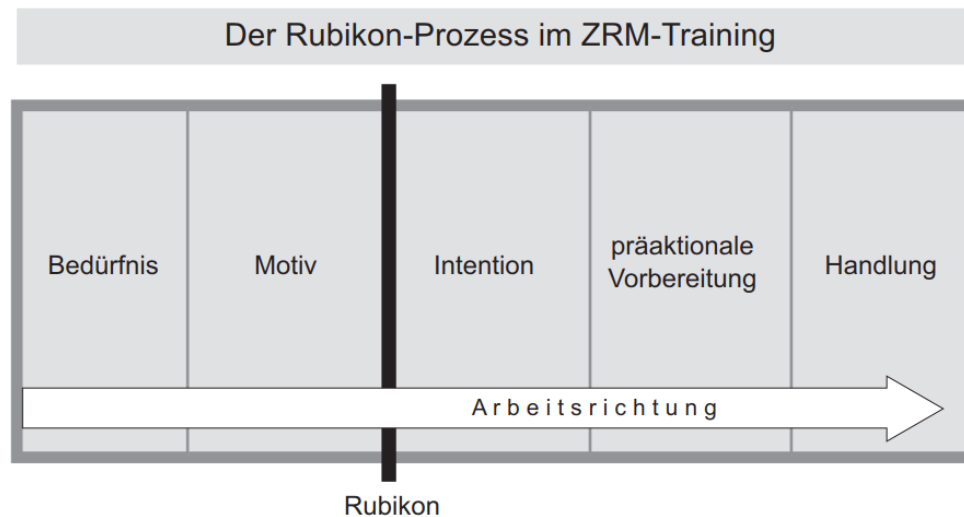


Abbildung 2: Die Entwicklung persönlicher Ziele im Rubikon-Prozess nach dem ZRM [Bildquelle: Krause/Storch, Coachen 2006, S. 34]

Das Bedürfnis Die erste Stufe, das Bedürfnis, trägt der Tatsache Rechnung, dass persönliche Ziele nicht immer von Anfang an voll bewusst und ausformuliert vorliegen, sondern auch im emotionalen Erfahrungsgedächtnis als unbewusste Antriebe und Wünsche auftauchen. Die Betroffenen haben dann meist nur ein vages Gefühl, das irgendetwas in ihrem Alltag nicht in Ordnung ist, sie irgendetwas ändern müssten, ohne dass sie dies genau benennen können.³⁵⁵ In diesem Kontext ist eine tiefenpsychologische Perspektive angebracht. Hier besteht das Ziel darin, die Bedürfnisse des Unbewussten hervorzuholen und für den Verstand greifbar zu machen. Dann kann geklärt werden, welche Rolle sie für die persönliche Entwicklung spielen. Hier könnte sich beispielsweise ein Konflikt ergeben mit Entwicklungszielen, die der Patient sich bewusst gesetzt hat. Die Bewertungen des Unterbewussten müssen unbedingt ernst genommen werden. Im Sinne des Wohlbefindens sind sie höher einzustufen als die bewussten Ziele. Dies macht Grawe deutlich:

„Man sollte alles daran setzen, dass der Patient sich Ziele setzt, die mit seinen wirklichen Bedürfnissen übereinstimmen. Ziele, die den Charakter haben von ‚ich sollte‘,

³⁵³Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 87.

³⁵⁴Vgl. Grawe, Therapie 1998, S. 71.

³⁵⁵Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 90.

„ich müsste“, „man kann von mir erwarten, dass ich“, haben wenig Aussicht auf Realisierung und führen selbst bei Erreichung nicht zu einer wirklichen Befindensverbesserung“.³⁵⁶

Das Motiv Auf dieser Stufe liegen alle Ziele bewusst und klar kommunizierbar als Motive vor.³⁵⁷ Hier kann man eventuelle Konflikte zwischen einzelnen Motiven erkennen und Strategien entwickeln, um damit umzugehen. Die Motive werden gegeneinander abgewogen und gegebenenfalls ein Kompromiss erarbeitet. Bei Schwierigkeiten muss eine Meinung von Außen und gegebenenfalls therapeutische Hilfe bzw. die Hilfe des Coachs in Anspruch genommen werden. Wenn die Klärung diesbezüglich abgeschlossen ist, kann der Übertritt über den Rubikon erfolgen: ein konkreter Vorsatz wird gefasst, der verwirklicht werden soll (Intention). Einen entscheidenden Anstoß hierzu gibt ein starker positiver Affekt, ein gutes Bauchgefühl – man spricht in der Motivationspsychologie auch von *intrinsischer Motivation*.³⁵⁸ Hier wird deutlich, wie wichtig es ist, dass zu Beginn die Stimmen des unbewussten Erfahrungsgedächtnisses berücksichtigt werden. Es muss gewährleistet sein, dass kein Motiv diesen widerspricht. Als wesentliches Überprüfungsinstrument werden im ZRM die somatischen Marker herangezogen. Diese sollen auch bei Motivkonflikten als Wegweiser zur Lösung herangezogen werden.

Die Intention Jenseits des Rubikons wandelt sich die Situation grundlegend. Nachdem bei der Bestimmung des Ziels noch möglichst viele Informationen eingeflossen sind, verengt sich der Fokus und ist nun ganz auf die Zielverwirklichung ausgerichtet. Grawe schreibt: „Wahrnehmung, Emotionen, Denken und Handeln stehen im Dienste der jeweiligen Intention.“³⁵⁹ Das gewählte Ziel beeinflusst die subjektiv konstruierte Wirklichkeit also entscheidend. Einerseits werden aus der Umgebung alle Informationen herausgefiltert, die für die Verwirklichung des Ziels wichtig sind (*Vigilanz*, s.o. S. 56). Gleichzeitig werden diejenigen Informationen systematisch ausgeblendet, die die Zielverfolgung destabilisieren. Man spricht hier auch von *Zielabschirmung* (engl.: *goal-shielding*).³⁶⁰ Den Grad der Unbeirrbarkeit, mit der jemand seine Ziele verfolgt, bezeichnet die Motivationspsychologie als *Volitionsstärke*. Diese hängt von zwei Faktoren ab: von der Wünschbarkeit und der Erreichbarkeit eines Ziels:

„Je attraktiver ein Ziel erscheint und je höher die Wahrscheinlichkeit ist, dass es durch eigenes Handeln realisiert werden kann, desto stärker ist der Wille, die Umsetzung dieses Ziels in Angriff zu nehmen“.³⁶¹

³⁵⁶Grawe, Neuropsychotherapie 2004, S. 335.

³⁵⁷Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 90.

³⁵⁸Vgl. ebd., S. 92.

³⁵⁹Grawe, Therapie 1998, S. 69.

³⁶⁰Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 94.

³⁶¹Ebd., S. 95.

Es liegt also im Interesse eines erfolgreichen Trainings, diese Faktoren zu stärken. Die Wünschbarkeit wird bereits sehr gut durch die Einbeziehung des Unbewussten berücksichtigt. Die Realisierbarkeit lässt sich dadurch stärken, „dass die Aufmerksamkeit der KlientInnen systematisch auf diejenigen Elemente der Intention gerichtet wird, auf deren Veränderung sie selbst Einfluss nehmen können.“³⁶²

Bei starken Hindernissen oder Rückschlägen kann die Wünschbarkeit oder Realisierbarkeit der Intention zu stark geschädigt werden. In diesem Fall kommt es zu einer Handlungskrise.³⁶³ Die Zielabschirmung versagt und es werden wieder stärker Hinweise wahrgenommen, die gegen eine Weiterverfolgung des Ziels sprechen. Es gibt mehrere Wege aus einer Handlungskrise: In jedem Fall sollten deren Ursachen analysiert werden.³⁶⁴ Entscheidet man sich durchzuhalten, ist es möglich, sich mithilfe von Aufmerksamkeitsübungen erneut auf das Ziel zu fokussieren. Gegebenenfalls kann man das Ziel auch an die Situation anpassen oder auf eine neue Verwirklichungsstrategie umsteigen. Ein zu langes verkrampftes Festhalten an vergeblichen Zielen kann aber auch eine Vergeudung von Energie sein. Daher muss man sich von seinem Ziel gegebenenfalls lösen und an neue Ziele binden. Die Herausforderung besteht hier, eine Balance zwischen zu frühem und zu spätem Aufgeben zu finden.³⁶⁵ In jedem Fall ist es wichtig, dass der eigene Selbstwert und die Überzeugung von der Wirksamkeit des eigenen Handelns (*Selbstwirksamkeitskonzept*) möglichst wenig Schaden nimmt.

Die präaktionale Vorbereitung Damit das gewünschte Verhalten im Alltag erfolgreich umgesetzt werden kann, muss es in der präaktionalen Vorbereitung ausreichend stabilisiert werden. Zu Beginn sind die entsprechenden neuronalen Netzwerke noch nicht ausreichend gebahnt und benötigen noch zu viel explizite Steuerung. Damit das Handeln zum Automatismus wird (und alte unerwünschte Automatismen ersetzt), muss es im Alltag oft genug erfolgreich wiederholt worden sein. Hierzu vermittelt das ZRM-Training unterstützende Methoden: Diese sind (1.) die Nutzung von Priming, (2.) von Embodiment und (3.) das Zurechtlegen von strategischen Handlungsplänen (Wenn-Dann-Pläne).

Die Handlung Das ZRM verlegt einen wesentlichen Teil des Trainings, nämlich die Einübung des gewünschten Handelns, in den Alltag. Bei den meisten Zielen kann nicht erwartet werden, dass das erwünschte Handeln von Anfang an in jeder Situation fehlerfrei funktioniert. Folgende Umstände können die Verwirklichung besonders erschweren:³⁶⁶

- Es handelt sich um eine komplexe bzw. schwer durchschaubare Situation. Man muss sich auf eine Vielzahl an Informationen konzentrieren.

³⁶²Ebd.

³⁶³Vgl. Veronika Brandstätter/Marcel Herrmann, in: ebd., S. 103.

³⁶⁴Vgl. Brandstätter/Herrmann, in: ebd., S. 109.

³⁶⁵Vgl. Brandstätter/Herrmann, in: ebd., S. 110.

³⁶⁶Siehe ebd., S. 99f.

- Es treten unvorhergesehene Entwicklungen in der Situation auf.
- Es müssen neben ersten noch weitere Ziele berücksichtigt werden.
- Das Handeln geschieht unter hohem Zeit- oder Erwartungsdruck.
- Die Situation geht mit starken negativen Gefühlen einher.

Angesichts dessen sollte am Anfang nicht zu viel erwartet und bei Enttäuschungen vor- schnell aufgegeben werden. Als Zeitraum, bis das neue Verhalten ausreichend gebahnt ist, werden drei bis neun Monate genannt.³⁶⁷ Das ZRM will die Aufmerksamkeit der Klienten auf die kleinen Fortschritte lenken und die richtigen Strategien für den Umgang mit großen Herausforderungen an die Hand geben.

7 Das Ressourcen-Training des ZRM

7.1 Der Trainingsprozess aus der Ressourcenperspektive

Die Ressourcenperspektive, auf die sich das ZRM stützt, stellt eine Gegenposition dar zur klassischen Problemperspektive der Psychotherapie. Lange Zeit orientierte man sich hier an der Sichtweise der Medizin: psychische Störungen wurden als Krankheit betrachtet, die man so gut wie möglich verstehen wollte, um ihre Ursache zu beseitigen.³⁶⁸ Eine solche Perspektive kann jedoch äußerst ungünstig sein, wenn es darum geht, psychische Störungen zu heilen. Ein Patient, dessen Wahrnehmung ausschließlich auf das Problem fixiert ist, läuft Gefahr, von diesem „erdrückt“ zu werden. Er besitzt zwar die Fähigkeit, seine Schwierigkeiten rational zu analysieren, ihm fehlen aber Kraft und Mittel, um eine Veränderung zu bewirken.³⁶⁹ In der Ressourcenperspektive dagegen geht man davon aus, „dass der Mensch die meisten Ressourcen, die er zur Lösung seiner Probleme benötigt, in sich selbst trägt.“³⁷⁰ Eine seelische Störung besteht darin, dass er diese nicht zufriedenstellend nutzen kann. Ein ressourcenorientierter Therapieansatz möchte dem Menschen daher Möglichkeiten aufzeigen, wie er seine Ressourcen besser ausschöpfen kann. Wie befreiend die Ressourcen- gegenüber der Problemperspektive sein kann, verdeutlicht Stierlin mit Blick auf das Unbewusste in der Tiefenpsychologie:

„Dieses lässt sich nun eher als eine ungenutzte persönliche Schatzkammer denn als Tummelplatz unerlaubter, gefährlicher und daher zu verdrängender Triebregungen verstehen.“³⁷¹

³⁶⁷Vgl. ebd., S. 102.

³⁶⁸Vgl. ebd., S. 21.

³⁶⁹Vgl. Grawe, Therapie 1998, S. 96.

³⁷⁰Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 22.

³⁷¹Stierlin, Ich und die anderen 1994, S. 108.

Der Ressourcenbegriff im ZRM wird zunächst auf den neurowissenschaftlichen Grundlagen aufgebaut: „Als Ressource gilt alles, was in der Lage ist, neuronale Netze mit wohladaptivem Wissen zu aktivieren“³⁷² – d.h. alles, was den Menschen dazu befähigt in den Situationen seines Lebens so zu denken und zu handeln, dass er psychobiologisches Wohlbefinden erreicht. Konkret ergibt sich hierfür ein breites Spektrum an Möglichkeiten. Grawe nennt Beispiele wie persönliche Motive, Einstellungen, Fähigkeiten, Wissen, körperliche Merkmale, Besitz oder soziale Beziehungen.³⁷³

Im Laufe des Trainings erarbeiten sich die Teilnehmer einen „Pool“ aus verschiedenen Ressourcen, die das ZRM als besonders nützlich erachtet, um das Handeln zu gestalten. Die Trainingsphasen entsprechen bestimmten Positionen im Laufe des Rubikon-Prozesses, der im Training von links nach rechts durchlaufen wird. Die Vielfalt der Ressourcen trägt der Vielzahl der Vorlieben und Problemstellungen der Klienten Rechnung. Im Laufe des Trainings kristallisieren sich für den Teilnehmer meist ein bis zwei Ressourcentypen heraus, mit denen er am liebsten und leichtesten arbeitet.³⁷⁴ Der Ressourcenpool wird zu Beginn des Trainings erläutert und auf einem Plakat visuell dargestellt (vgl. Abbildung 3). Über das gesamte Training hinweg bleibt das Plakat sichtbar und nach jeder Einheit werden

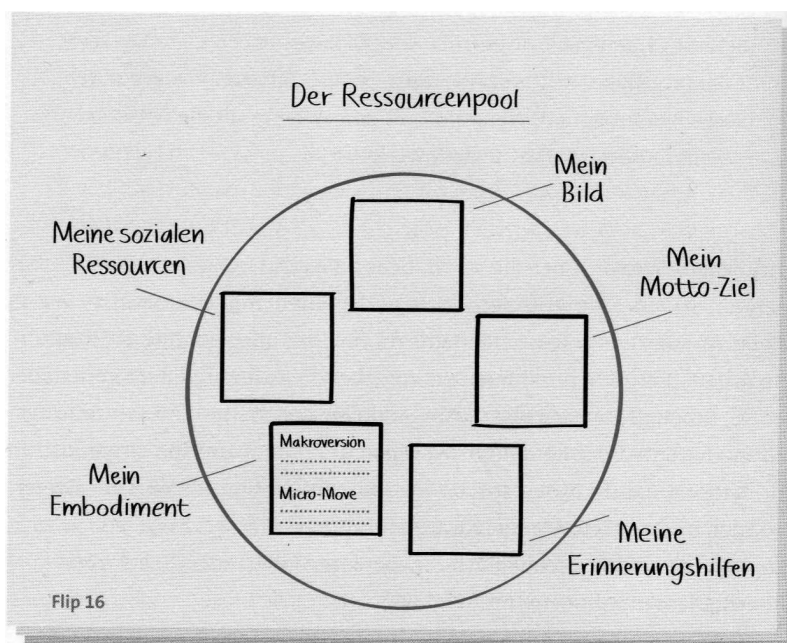


Abbildung 3: Der „Ressourcenpool“ mit den Ressourcen, die im Laufe des Trainings erarbeitet werden. (Bildquelle: Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 284)

die neu hinzugekommenen Ressourcen hinzugefügt. Gleichzeitig führt jeder Teilnehmer seinen persönlichen Ressourcenpool auf einem Arbeitsblatt. Das ZRM legt Wert auf ein transparentes Konzept. Zu jeder Einheit werden die nötigsten theoretischen Grundlagen (s. Abschnitt 6) in einem Kurzreferat dargestellt. Jeder Trainingsschritt soll begründet

³⁷²Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 37.

³⁷³Vgl. Grawe, Therapie 1998, S. 34.

³⁷⁴Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 157.

werden.³⁷⁵ Damit wird zugleich der Anspruch des ZRM deutlich, die Ergebnisse der Grundlagenforschung auf eine Anwendung im Alltag hin übersetzen zu wollen.³⁷⁶ Man kann das psychologische Wissen, das die Teilnehmer hier erwerben, gleichzeitig als weitere Ressource auffassen, die dem Teilnehmer dabei hilft, nicht nur das Training, sondern auch sein Handeln im Alltag besser zu verstehen. Dies dürfte eine zusätzliche Motivation für die Teilnehmer bieten, die dargebotenen Methoden auch im Alltag umzusetzen.

Aus der Ressourcenperspektive ergeben sich wichtige Forderungen für die Haltung gegenüber dem Einzelteilnehmer und das Klima in der Gruppe. Grawe stellt fest: „Dass sich der Patient für seine Veränderung selbst verantwortlich fühlt, ist nach einer Vielzahl empirischer Befunde eine wichtige Voraussetzung für ein gutes Therapieergebnis.“³⁷⁷ Im ZRM soll daher jeder Teilnehmer seine Entwicklungsperspektive selbst erarbeiten (Konstruktivismus). Der Trainer ist nicht Mittelpunkt des Trainings, er soll dem Teilnehmer bei diesem „Geburtsprozess“ nur zur Seite stehen. Diese Haltung wird auch sehr prägnant mit „Hebammen-Prinzip“ bezeichnet.³⁷⁸ Teilnehmer und Kursleitung sind dazu angehalten, auf Wertungen, Urteile und Ratschläge gegenüber anderen zu verzichten. Die wertschätzende Haltung gegenüber der individuellen Eigenart jedes Einzelnen erfordert auch den Schutz der Intimsphäre.³⁷⁹ In den Arbeitsformen herrscht eine klare Trennung zwischen Gruppenöffentlichkeit und privatem Raum. Die Kursleitung soll schüchterne Teilnehmer darin bestärken, wenn sie etwas nicht mit der Gruppe teilen möchten. Gleichwohl wird die Gemeinschaft der Teilnehmer als wertvolle soziale Ressource betrachtet, die während des Trainings gestärkt werden soll. Es wird eine Gruppengröße von maximal zwölf Teilnehmern empfohlen.³⁸⁰ Ein häufiges Arbeiten in Kleingruppen sorgt dafür, dass sich die Teilnehmer alle untereinander sehr gut kennenlernen sowie sich gegenseitig in ihrer Entwicklung unterstützen und ermutigen. Die Gruppen werden ständig nach dem Zufallsprinzip neu gebildet, um unerwünschter Cliquenbildung vorzubeugen.³⁸¹ Eine grundlegende Idee des Austauschs in Gruppen ist es, dass die Konstruktion von Wirklichkeit nicht nur ein individueller, sondern auch ein sozialer Prozess ist: Dadurch, dass die anderen Teilnehmer einem das eigene Selbst zurückspiegeln, erhält man ein umfassenderes und bewährteres Bild von sich selbst. Außerdem bietet die Gruppe einen reichhaltigen Pool an Beispielen: Wenn andere im Austausch über ihre Entwicklungsschritte reden, kann das eine Anregung für den eigenen Prozess sein. Ein weiterer Effekt des Austauschs ist, dass das gegenseitige Eröffnen von Absichten den Grad der Verpflichtung erhöht (*Commitment*).³⁸² Hier muss von Anfang an klargestellt werden, dass über private Dinge, die Teilnehmer

³⁷⁵Der Rubikon-Prozess wird im Training meist nicht explizit thematisiert. (Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 112)

³⁷⁶Vgl. ebd., S. 17.

³⁷⁷Grawe, Therapie 1998, S. 96.

³⁷⁸Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 212.

³⁷⁹Vgl. ebd., S. 213.

³⁸⁰Vgl. ebd., S. 210.

³⁸¹Vgl. ebd., S. 213.

³⁸²Vgl. ebd., S. 214.

einander erzählen, außerhalb der Gruppe absolutes Stillschweigen gilt. Ein erwünschter Nebeneffekt des Trainings ist, dass persönliche Beziehungen zwischen den Teilnehmern wachsen. Bereits während des Trainings soll auf die Möglichkeit hingewiesen werden, dass die Teilnehmer auch danach noch als „Tandem“ oder Gruppe von „Komplizen“ Kontakt halten und sich in ihrem Entwicklungsprozess gegenseitig unterstützen.

Als zeitlicher Umfang für das Training werden mindestens 15 Stunden reine Arbeitszeit angesetzt. Das Training ist in fünf Phasen gestuft, die unterschiedlich umfangreich sind. Sie werden im Folgenden vorgestellt.³⁸³ Die Trainingseinheiten können im Block (drei Tage zu je fünf Stunden) oder sequenziell (drei Stunden am Nachmittag) durchgeführt werden. Zwischen den einzelnen Treffen kann ein Abstand von bis zu zwei Wochen liegen. Phase 4 und 5 können auch mit einem zeitlichen Abstand von sechs Wochen nach den ersten drei Phasen behandelt werden.³⁸⁴ Die Zeit zwischen den Trainingsstunden ermöglicht es den Teilnehmern, das Gelernte direkt im Alltag zu erproben und ihre Erfahrungen und Fragen mit in die nächste Einheit zu nehmen. Hier hat es sich auch bewährt, zwei bis sechs Monate nach Trainingsabschluss eine eintägige „Follow-up-Veranstaltung“ durchzuführen, um den Trainingserfolg zu reflektieren.³⁸⁵

7.2 Phase 1: Das aktuelle Thema klären

In dieser Phase sollen die TeilnehmerInnen herausfinden und formulieren, was sie gerade am meisten beschäftigt.³⁸⁶ Dieses *Thema* bildet dann den Kristallisationspunkt für die gesamte weitere Arbeit. Die Ressourcenperspektive verlangt hierbei, dass die Teilnehmer nicht von den Problemen ausgehen, die sie aus dem Alltag mitbringen, sondern dass sie nach etwas Positivem suchen, was ihnen die Entwicklungsrichtung aufzeigt. Ausgangspunkt für den Prozess der Selbstregulation ist dabei die Bedürfnislage des Unbewussten. (Dies entspricht der ersten Stufe im Rubikon-Prozess.) Die bewussten Pläne, die einige Teilnehmer vielleicht schon mitbringen, werden zunächst außer Acht gelassen. Später werden sie in den Prozess miteinbezogen. Ein starker positiver Affekt ist deshalb einem positiven rationalen Vorhaben vorzuziehen, weil von ihm die stärkere motivationale Zugwirkung ausgeht. Am Ende der Phase soll das unbewusste Bedürfnis in einer ersten sprachlichen Rohfassung als Wunsch formuliert werden.³⁸⁷ Dies entspricht im Rubikon-Prozess dem Übergang von Stufe 1 zu Stufe 2. Auf neuronaler Ebene verstehen die Autoren diese Arbeitsphase als Bildung eines neuen neuronalen Netzes, das den gewünschten Zustand

³⁸³Die fünf Phasen entsprechen nicht exakt denen des Rubikon-Prozesses. Zur Unterscheidung werde ich im Folgenden, wenn ich mich auf den Rubikon-Prozess beziehe, von *Stufen* und nicht mehr von *Phasen* sprechen.

³⁸⁴Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 209.

³⁸⁵Vgl. ebd., S. 208.

³⁸⁶Auf der Internetseite des ZRM gibt es ein Online-Tool, mit dem sich die ersten beiden Phasen des ZRM in Kurzform selbst durchführen lassen: <http://www.zrm.ch/OnlineToolContainer.html> (Zugriff am 17.2.2016)

³⁸⁷Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 136.

repräsentiert und das im weiteren Verlauf verstärkt wird.³⁸⁸

Bereits beim Einstieg in das Training soll die Trainingsperson viel Sorgfalt darauf verwenden, den Grundstein für eine vertrauensvolle Gruppenatmosphäre und Arbeitshaltung zu legen.³⁸⁹ Zu Beginn werden die Teilnehmer begrüßt und bekommen einen kurzen Überblick über Konzept, Ablauf und Verhaltensregeln des Trainings. Im Anschluss daran führt die Leitung eine Entspannungsübung durch. Sie soll den Teilnehmern dabei helfen anzukommen, eine positive Stimmung erzeugen und die eigenen Stärken vor Augen führen. Außerdem richtet sie die Aufmerksamkeit jedes Einzelnen nach innen und bereitet damit den nächsten Arbeitsschritt vor.³⁹⁰ Um einen Zugang zum eigenen Unbewussten zu bekommen, eignen sich Bilder besser als sprachliche Inhalte. Zu diesem Zweck liegen im Raum eine große Menge³⁹¹ verteilt. Die Motive sollen so gewählt werden, dass sie sich als mögliche Ressource eignen, d.h. sie sollen positive Inhalte darstellen. Zudem sollen sie eine möglichst große Vielfalt an Themen und Bildelementen enthalten: Länder, Landschaften, Kinder, männliche und weibliche Personen, Tiere, Pflanzen, Bauwerke, Szenen mit Begegnungen, aus dem Sport, aus der Natur, abstrakte Darstellungen, unterschiedliche Darstellungsstile etc.³⁹² Die Teilnehmer erhalten einen Zeitraum, in welchem sie im Raum herumgehen und die Bilder auf sich wirken lassen. Sie sollen das Bild danach auswählen, welches die stärksten positiven Gefühle in ihnen auslöst, ohne darüber intensiv nachzudenken. Es ist auch möglich ein Bild direkt im Hinblick auf ein aktuelles Thema als Ressource auszuwählen (*themenspezifische Bildwahl*). Für das erste Training empfiehlt sich jedoch eine *offene Bildwahl* ohne Berücksichtigung eines Themas. Jeder, der sein Bild gefunden hat, lässt dieses liegen und tritt an den Rand.³⁹³ Sobald alle Teilnehmer am Rand stehen, werden sie aufgefordert nun ihr Bild zu holen. Es folgt eine Runde, in der sich die Teilnehmer mit ihrem Bild kurz vorstellen und ihre Bildwahl begründen.³⁹⁴ Nun folgt eine Arbeitsphase, in welcher mithilfe der Bilder das Unterbewusste auf aktuell bestimmende Themen ausgekundschaftet wird.³⁹⁵ In einem Impulsreferat wird dieses zusammen mit dem System der somatischen Marker erläutert, welches die Teilnehmer bei der Bildauswahl bereits benutzt haben, ohne es zu wissen. Danach schließen sich Arbeitsschritte an, die im Laufe des Trainings noch öfter eine Bedeutung haben werden. Im Folgenden werden sie erläutert.

Der Ideenkorb Das ZRM vertritt eine soziale Auffassung von Konstruktivismus: Das Individuum wird zwar als Konstrukteur seiner Wirklichkeit gesehen, jedoch stützt es sich

³⁸⁸Vgl. ebd., S. 137.

³⁸⁹Vgl. ebd., S. 219.

³⁹⁰Vgl. ebd., S. 222.

³⁹¹Die offizielle Bildkartei des ZRM umfasst 64 Bilder. (F. Krause/M. Storch: Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten. Manual und ZRM-Bildkartei. Bern 2010)

³⁹²Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 222.

³⁹³Damit wird berücksichtigt, dass sich auch mehrere für ein und dasselbe Bild entscheiden können.

³⁹⁴Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 224.

³⁹⁵Vgl. ebd., S. 225.

dabei in hohem Maße auch auf Wirklichkeitsdeutungen, die es in seinem sozialen Umfeld in der Interaktion erfährt. Diesem Umstand trägt das ZRM mit der Methode des „Ideenkorbs“ Rechnung. Die Arbeitsform wird in Kleingruppen von drei bis maximal fünf Personen durchgeführt, die, wenn möglich, einen eigenen Raum für ihre Arbeit bekommen. Für jede Person der Gruppe wird ein Durchgang des Ideenkorbs durchgeführt. Diese Person ist die „Hauptperson“. Daneben wird noch eine Hilfsperson bestimmt, um auf die Zeit zu achten, und eine weitere Person zur Protokollführung. Pro Durchgang haben nun alle Gruppenmitglieder die Gelegenheit nach Art eines Brainstormings (sprachliche) Assoziationen auf das von der Hauptperson eingebrachte Element – in diesem Fall das Bild – zu sammeln. Dabei kommt es nicht darauf an, eine „objektive“, „richtige“ Deutung zu finden, sondern eine große Fülle an Material für die Hauptperson zu sammeln. Im Falle des Bildes sollen die Assoziationen „alle möglichen Sinneskanäle ansprechen, sowie Beobachtungen, Farben, Ideen, Fantasien und Gefühle einbeziehen.“³⁹⁶ Weiterhin sollen sie sich eignen, als Ressourcen zu dienen, d.h. um Stärke, Mut und Tatendrang zu wecken.³⁹⁷ Die Hauptperson nimmt nicht an der Assoziationsrunde teil; sie achtet, ohne etwas zu sagen, auf die Reaktion ihrer somatischen Marker, also darauf, ob die Assoziationen bei ihr einen Annäherungs- oder Vermeidungsimpuls auslösen. Die mit dem Protokoll betraute Person notiert die Assoziationen auf einem Blatt. Die fremden Ideen eröffnen zusätzlich zu den eigenen Ideen neue Aspekte der Bildwahl und bilden eine solide Grundlage zur Weiterarbeit. Zusätzlich ermöglicht das Vorgehen beim Ideenkorb die Erfahrung von Akzeptanz, Empathie und Unterstützung in der Gruppe, was heilsam und motivierend wirkt.³⁹⁸

Die Auswertung des Ideenkorbs mit der Affektbilanz Welche Ideen aus dem Ideenkorb der Teilnehmer übernehmen will, bleibt ihm selbst überlassen (vgl. Hebammen-Prinzip). Die Auswertung geschieht mithilfe der Affektbilanz, einer speziell für das ZRM entwickelten Methode. Sie besteht aus zwei getrennten Skalen, auf der die Intensität der negativen und positiven somatischen Marker mit einem Wert zwischen 0 und 100 dargestellt werden können (vgl. Abbildung 4). Die Trennung berücksichtigt, dass Belohnungs- und Bestrafungszentrum gleichzeitig aktiv sein können und bezüglich einer Sache auch gemischte Gefühle hervorbringen können³⁹⁹ (siehe Abschnitt 6.3). Die Skalen besitzen zudem (abgesehen von den Enden) keine Skalenstriche zur Einteilung, weil dies zu einer Bewertung mit dem Verstand führt und somit die Wahrnehmung der somatischen Marker blockiert wird.⁴⁰⁰ Als mögliche Ressourcen werden alle Ideen aufgefasst, die eine negative Affektbilanz von null und eine positive Affektbilanz im oberen Drittel (mindestens 70) aufweisen. In Einzelarbeit wählt nun jeder Teilnehmer all diejenigen Ideen aus, auf die das

³⁹⁶Ebd., S. 227.

³⁹⁷Vgl. ebd., S. 227f.

³⁹⁸Vgl. ebd., S. 138.

³⁹⁹Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 125.

⁴⁰⁰Vgl. ebd., S. 230.

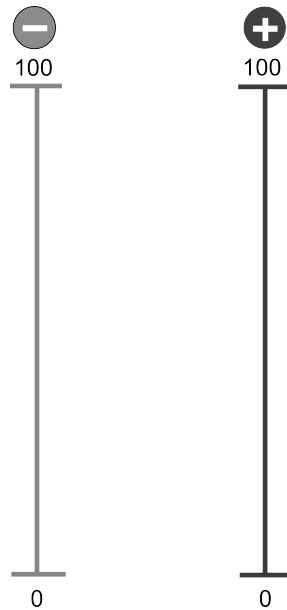


Abbildung 4: Die Affektbilanz zur Visualisierung der somatischen Marker (nach Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 125)

Kriterium zutrifft und schreibt diese in ein Arbeitsblatt. Darunter trägt er noch seine eigenen Ideen mit der erforderlichen Bilanz ein. Auf dem Blatt stehen nun die „Lieblingsideen“ des Teilnehmers, mit denen weitergearbeitet wird.

Durch die Arbeit mit der Affektbilanz werden die Ideen dem Verstand zugänglich gemacht. Nun folgt ein rationaler (!) Reflexionsprozess. Jeder Teilnehmer soll sich klarmachen, warum das Unbewusste so positiv auf die ausgewählten Ideen reagiert und welches aktuelle Thema im eigenen Leben darin zum Ausdruck kommt.⁴⁰¹ An dieser Stelle können gegebenenfalls auch die Motive und Entwicklungswünsche hinzugenommen werden, die mit ins Training gebracht wurden. Diese können durch die aus dem Unbewussten entwickelten Themen bestätigt oder ergänzt werden oder aber mit diesen in Konflikt treten. Im Falle eines Motivkonflikts ist die Stimme des Unbewussten immer stärker zu berücksichtigen.⁴⁰² Wenn zwei Bedürfnisse bereits auf unbewusster Ebene konfliktieren, so müssen sie miteinander in Einklang gebracht werden. Auf Grundlage des Reflexionsprozesses formuliert jeder Teilnehmer einen persönlichen Wunsch. Dieser soll die Formulierungen der Lieblingsideen verwenden. Oft ergeben sich hier metaphorische und poetische Formulierungen, die bereits eine Vorstufe der Motto-Ziele darstellen, welche in Phase 2 behandelt werden.⁴⁰³ Anschließend wird die Arbeit wieder ins Plenum geholt. Jeder stellt den anderen Teilnehmern seinen Wunsch vor und erhält Bestätigung. Hierzu heißt es: „Alle Inhalte und Themen sind explizit willkommen zu heißen und in jeglicher sprachlicher Form für

⁴⁰¹Vgl. ebd., S. 232.

⁴⁰²Als Beispiel wird hier ein Unternehmer genannt, der sich bewusst vorgenommen hat, schneller und effektiver zu arbeiten. Bei der Bildwahl entscheidet er sich jedoch für einen ruhenden Bären. Daraufhin erkennt er, dass für ihn regelmäßige Ruhe und Regeneration mindestens genauso wichtig sind. In diesem Fall hat die Arbeit mit dem Unbewussten einem drohenden Burn-Out vorgebeugt. (Vgl. ebd., S. 134f)

⁴⁰³Vgl. ebd., S. 232.

gut zu befinden.“⁴⁰⁴

7.3 Phase 2: Vom Wunsch zum Motto-Ziel

In der Reflexion in Phase 1 wurde bereits ein wichtiger Schritt gemacht, um Bewusstes und Unbewusstes miteinander zur Deckung zu bringen. Dieser Vorgang wird in Phase 2 abgeschlossen. In der Logik des Rubikon-Prozesses wird die Position auf Stufe 2 gefestigt, um schließlich den Übertritt über den Rubikon zu initiieren. Wie bereits ausgeführt wurde, braucht man hierfür einen starken positiven Affekt. Um diesen auszulösen, erarbeiten die Teilnehmer als Ressource ein sogenanntes „Motto-Ziel“, eine spezielle Art von Zielformulierung des ZRM. Motto-Ziele werden ausgehend von psychologischen Überlegungen mit drei Merkmalen charakterisiert: Ein Motto-Ziel ist (1.) ein Haltungsziel, das (2.) im Präsens formuliert ist (3.) unter Verwendung einer bildhaften Sprache.⁴⁰⁵

7.3.1 Die drei Merkmale von Motto-Zielen

1. Ein Ziel, das auf der *Haltungsebene* formuliert wird, drückt eine angestrebte innere Einstellung aus. Damit ist es von einem Ziel auf der *Handlungsebene* zu unterscheiden, das eine konkrete Handlung fordert. Das Haltungsziel kann zwar bestimmte Handlungen zur Folge haben, diese werden aber nicht explizit formuliert.⁴⁰⁶ Es ist normal, wenn einige Teilnehmer bereits früh im Vorgehen konkrete Lösungsansätze für ihre Schwierigkeiten sehen wollen. Hier muss die Trainingsleitung dazu ermutigen, noch auf der Haltungsebene zu bleiben. Der Grund liegt in der Sequenzierung des Trainings nach der Rubikon-Logik. Ein konkretes Ziel auf der Handlungsebene regt sofort das bewusste Verarbeitungssystem („Intentionsgedächtnis“)⁴⁰⁷ zu einer rationalen Planung an.⁴⁰⁸ Dies erzeugt einen Erwartungsdruck, der den positiven Affekt herabsetzt. Zur Motivation einer Entscheidung und zur Überquerung des Rubikons ist daher ein Haltungsziel, welches an das emotionale Erfahrungsgedächtnis gekoppelt ist, wesentlich wirkungsvoller. Die Leitung kann darauf verweisen, dass die Umsetzung auf Handlungsebene in einer späteren Phase des Trainings geplant wird.⁴⁰⁹ Das Haltungsziel kann, je nachdem welches Thema für die Teilnehmer relevant ist, sowohl für eine konkrete Situation („Bei Referaten habe ich fest verwurzelten Stand“) als auch situationsübergreifend („Ich versprühe Lebensfreude und Kraft“) formuliert werden.

⁴⁰⁴Ebd., S. 233.

⁴⁰⁵Vgl. ebd., S. 141.

⁴⁰⁶Als Beispiel für ein Haltungsziel wird genannt: „Ich bin die Ruhe selbst“; die Konkretisierung auf der Handlungsebene wäre „Wenn ich bei der Fahrprüfung nervös werde, dann atme ich dreimal tief durch“. (Ebd., S. 142)

⁴⁰⁷Dieser Begriff geht auf den Psychologen Julius Kuhl zurück. Das emotionale System bezeichnet er als „Extensionsgedächtnis“.

⁴⁰⁸Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 143.

⁴⁰⁹Vgl. ebd., S. 246.

2. Ein weiteres Kennzeichen von Motto-Zielen ist der Gegenwartsbezug. Dieser gibt dem Unbewussten einen Zielkorridor vor, „der mit sofortiger Wirkung handlungsleitend wird und nicht erst in der Zukunft.“⁴¹⁰ Eine Formulierung im Präsens ist außerdem besser imstande, das affektive Entscheidungssystem zu aktivieren, da dieses aktuelle Zustände bewertet, im Gegensatz zum rationalen Intentionsgedächtnis, welches auf die Planung der Zukunft ausgerichtet ist (siehe auch Tabelle 1). Es soll also bewusst auf Formulierungen wie „ich werde“, „ich will“, „ich möchte“ verzichtet werden.⁴¹¹

3. Zudem soll die Formulierung eine starke bildhafte Sprache verwenden. Sie kann auch poetisch, träumerisch, gefühlsbetont und sogar humorvoll sein.⁴¹² Solche Formulierungen sprechen das Unbewusste wesentlich besser an als nüchtern-rationale Formulierungen.

7.3.2 Drei Kernkriterien zur Optimierung

Nachdem die Teilnehmer in einem Impulsreferat die Merkmale von Motto-Zielen kennengelernt haben und wissen, was sie vermeiden sollten, werden neue Gruppen für den Ideenkorb gebildet. Diesmal erhält jeder Teilnehmer zehn Minuten, in denen er von den Gruppenmitgliedern Vorschläge für sein Motto-Ziel erhält. Als Anstoß legt er das Bild sowie das Arbeitsblatt mit seinen Lieblingsideen gut sichtbar für die Gruppe aus. Im Anschluss folgt wieder eine Einzelarbeit, in der jeder Teilnehmer aus dem Ideenkorb nach den Kriterien der Affektbilanz (s.o.) die besten Assoziationen heraussucht und einen ersten Formulierungsversuch für sein Motto-Ziel macht. Diese Rohfassung soll in einem weiteren Schritt weiter optimiert werden. Dazu werden weitere drei Kernkriterien vorgestellt, die das Motto-Ziel erfüllen muss, um erfolgreich zu sein.

Kernkriterium 1 Das gewählte Motto-Ziel muss ein Annäherungsziel sein. Das bedeutet, es muss den angestrebten Zustand enthalten und nicht den Zustand, der vermieden werden soll (Vermeidungsziel). Folgendes Beispiel für ein Annäherungsziel wird genannt: „Ich gehe ruhig und selbstbewusst durchs Leben.“ Als Vermeidungsziel würde es lauten: „Ich will mich nicht mehr gestresst und unsicher fühlen.“⁴¹³ Vermeidungsziele versetzen in eine Abwehrhaltung. Auf Dauer bewirken sie negative Gefühle und ein schlechtes Gewissen. Somit ist es auch weniger wahrscheinlich, dass sie den Rubikon passieren können.⁴¹⁴ Vermeidungsziele sind auch deshalb weniger erfolgreich, weil das Gehirn beim Erfassen eines sprachlichen Inhalts dazu passende Bilder produziert. Eine Negation kann aber nicht dargestellt werden. Stattdessen wird ein Bild des zu vermeidenden Zustands

⁴¹⁰Vgl. ebd., S. 146.

⁴¹¹Vgl. ebd., S. 144.

⁴¹²Vgl. ebd.

⁴¹³Ebd., S. 242.

⁴¹⁴Vgl. ebd., S. 150. Wenn die an Silvester gefassten Vorsätze schon nach kurzer Zeit scheitern, könnte dies der Grund sein. (Vgl. ebd.)

aufgerufen.⁴¹⁵ Der Verstand muss das Bild dann umständlich in gegenteilige Handlungen übersetzen. Dieses System kann gerade dann versagen, wenn die Person in einer Situation von hoher Komplexität unter hohem Druck handelt und nicht mehr die volle Aufmerksamkeit für die Zielverfolgung zur Verfügung steht.⁴¹⁶ Dann kann es dazu kommen, dass wir genau das tun, was wir eigentlich vermeiden wollen. Aus neurophysiologischer Perspektive kann man dies auch so formulieren, dass mit dem Ziel genau das neuronale Netz aktiviert wird, das wir abbauen wollen. Daher eignen sich Vermeidungsziele nicht zur Ablösung unerwünschter Verhaltensmuster. Das ZRM-Handbuch weist auch darauf hin, dass in scheinbaren Annäherungszielen auch versteckte Vermeidungshaltungen liegen können. Als Beispiel hierfür wird folgender Satz genannt: „Ich gehe sorgenfrei meinen Weg.“⁴¹⁷ In diesem Fall wäre das Adjektiv „sorgenfrei“ durch ein positives Synonym zu ersetzen.

Kernkriterium 2 Das Motto-Ziel muss so formuliert sein, dass es zu 100 Prozent unter eigener Kontrolle ist. Die Motivationspsychologie hat herausgefunden, dass ein Mensch sich umso stärker für sein Ziel einsetzt, je größer seine Überzeugung ist, dass er das Ziel auch wirklich aus eigenen Kräften erreichen kann.⁴¹⁸ Daher dürfen für das Motto-Ziel nur diejenigen Zustände oder Ereignisse benannt werden, auf die man einen direkten, ungehinderten Einfluss hat. Nicht steuerbar sind etwa andere Personen oder Gruppen.⁴¹⁹ Der Versuch, Kontrolle über nicht steuerbare Verhältnisse zu erlangen, zwingt einen zum Reagieren statt zum Agieren.⁴²⁰ Bei Versagen erlernt das Individuum eine Überzeugung von der eigenen Hilflosigkeit.⁴²¹ Die Gefahr besteht, dass es sich an aussichtslosen Situationen festbeißt und einen Burn-Out erleidet. Eine richtige Formulierung kann dagegen die Überzeugung von Selbstwirksamkeit vermitteln.⁴²² Man eignet sich eine optimistische Grundhaltung an, was wiederum die positiven Gefühle stärkt und somit auch die Motivation steigert.

Kernkriterium 3 Das Motto-Ziel muss eine Affektbilanz von 0 auf der negativen und mindestens 70 auf der positiven Skala besitzen. Wie wichtig positive Gefühle zur Motivation von Handlungen sind, wurde bereits mehrfach ausgeführt. Im Allgemeinen gilt,

„dass zielrealisierendes Handeln desto einfacher vonstatten geht, je schneller und spontaner ein Mensch positive affektive Einstellungen gegenüber zielrelevanten Sti-

⁴¹⁵Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 242.

⁴¹⁶Vgl. ebd., S. 149.

⁴¹⁷Ebd., S. 242.

⁴¹⁸Vgl. ebd., S. 150.

⁴¹⁹Hier wird der Fall einer Segelsportgruppe genannt, die als erstes Motto-Ziel „Wir wollen gewinnen!“ wählten. Da sie jedoch keinen Einfluss auf die Wetterverhältnisse und die Verfassung der anderen Mannschaften hatten, änderten sie ihr Motto-Ziel in ein wirksameres ab: „Wir geben unser Bestes.“ (Vgl. ebd., S. 154)

⁴²⁰Vgl. ebd., S. 151.

⁴²¹Das Phänomen der „erlernten Hilflosigkeit“ (learned helplessness) wurde vom amerikanischen Motivationspsychologen Martin E. P. Seligman nachgewiesen.

⁴²²Das Konzept der Selbstwirksamkeit (self-efficacy) stammt vom kanadischen Psychologen Albert Bandura.

muli generieren kann.“⁴²³

Wenn dieses Kriterium noch nicht erfüllt ist, kann dies daran liegen, dass jemand innerlich schon auf der Handlungsebene ist und sich Sorgen um die Umsetzung des Motto-Ziels macht.⁴²⁴ Ursache kann auch ein noch nicht gelöster Konflikt zwischen verschiedenen Motiven sein. In diesem Fall sollte weiter an der Formulierung gearbeitet werden. Denn negative Affekte führen zu einer Vermeidungshaltung und erschweren später die Umsetzung des Ziels.⁴²⁵

Die drei Kernkriterien werden in einem Impulsreferat transparent gemacht. Dann erhält jeder Teilnehmer ein Arbeitsblatt auf dem er einträgt, welche Kernkriterien sein vorläufiges Motto-Ziel noch nicht erfüllt. Daraus formuliert er einen Arbeitsauftrag. Dieser bildet die Grundlage für einen weiteren Ideenkorb mit Verbesserungsvorschlägen für das Motto-Ziel. Wenn einige Teilnehmer sehr große Schwierigkeiten mit der Erfüllung der Kernkriterien haben, sollte der Coach Hilfestellung leisten. An den Ideenkorb schließt sich eine Einzelarbeit an, in der die Teilnehmer sich Gedanken machen über die Konsequenzen der Umsetzung ihres Motto-Ziels in ihrem sozialen Umfeld und ihrer Lebenssituation. Sie versetzen sich in die Lage ihres späteren Selbst und überlegen, in welchen Situationen sie das Motto-Ziel anwenden wollen, was sich in ihrem Leben dadurch ändert, was sie dadurch gewinnen werden und evtl. aufgeben müssen und woran sie das Erreichen ihres Motto-Ziels erkennen.⁴²⁶ Die Vorstellungsbilder werden mithilfe der somatischen Marker ausgewertet. Hierdurch kann sich das Motto-Ziel nochmal ändern, beispielsweise kann ein sozialer Aspekt hinzukommen. Auf einem Arbeitsblatt wird eine neue Fassung des Motto-Ziels festgehalten. Anschließend geht die Runde wieder ins Plenum. Jeder darf den Entwicklungsprozess seines Motto-Ziels kurz vorstellen, was für andere wiederum eine Anregung sein kann. Die Gruppe unterstützt sich dabei in der Annahme auf dem richtigen Weg zu sein.⁴²⁷ Zusammen mit der Leitung überprüft sie für jeden nochmals die Erfüllung der Kernkriterien und kann konstruktive Anregungen geben.⁴²⁸

7.4 Phase 3: Vom Motto-Ziel zum Ressourcenpool

Nach Abschluss der Phase 2 ist der Rubikon erfolgreich überschritten. Es wird davon ausgegangen, dass durch die intensive Arbeit mit den Motto-Zielen Bewusstes und Unbewusstes miteinander zur Deckung gebracht worden sind. Da das Ziel im Unbewussten verankert ist, kann die Zielverfolgung auch von dort aus gesteuert werden, mit einer unterschwelligigen Form der Aufmerksamkeit – *Vigilanz* genannt –, die keine bewusste Verarbeitungsenergie benötigt. Die dritte Trainingsphase entspricht der präaktionalen Vorbereitung im Rubikon-

⁴²³ Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 155.

⁴²⁴ Vgl. ebd., S. 246.

⁴²⁵ Vgl. ebd., S. 154.

⁴²⁶ Vgl. ebd., S. 340.

⁴²⁷ Vgl. ebd., S. 248.

⁴²⁸ Vgl. ebd., S. 249.

Prozess. Auch auf dieser Stufe wird weiter mit dem Unbewussten gearbeitet. Hier soll die Haltung, die im Motto-Ziel formuliert wurde, noch besser gestützt werden. Dies kann man auch als neurologischen Lernprozess verstehen: Das neu gebildete neuronale Netz des Motto-Ziels ist noch zu schwach, um in Alltagssituationen erfolgreich aktiviert werden zu können.⁴²⁹ Daher muss es gebahnt werden. Zur Veranschaulichung werden den Teilnehmern die Prinzipien der neuronalen Plastizität und der Bahnung in einem Impulsreferat erklärt (siehe Abschnitt 6.1). Zu Beginn verweist die Leitung auch noch einmal auf den Ressourcenpool, dort befinden sich mittlerweile das Bild aus Phase 1 und das Motto-Ziel aus Phase 2.

7.4.1 Erinnerungshilfen

Zur Erarbeitung der nächsten Ressource wird die Funktionsweise von Priming anhand von Forschungsbeispielen erklärt (siehe Abschnitt 6.4.2). Die als Primes eingesetzten Gegenstände dienen dazu das Unbewusste nebenher laufend an das Motto-Ziel zu erinnern. Sie können jedoch auch bewusst eingesetzt werden um eine einmalige starke Fokussierung auf das Motto-Ziel auszulösen. Dies kann z.B. dann geschehen, wenn die Person merkt, dass sie in einer brenzligen Situation die Kontrolle zu verlieren droht und Gefahr läuft, in alte unerwünschte Verhaltensmuster zurückzufallen. Dann kann sie ihren Prime-Gegenstand bewusst anschauen oder anfassen, um ihr Motto-Ziel neu zu stärken. In dieser Funktion wird der Gegenstand als „Zielauslöser“ bezeichnet. Für Primes und Zielauslöser zusammen verwendet das ZRM den Oberbegriff „Erinnerungshilfen“. Worauf es beim Entwerfen von Erinnerungshilfen ankommt, macht die Kursleitung deutlich, indem für einen Kursteilnehmer Erinnerungshilfen passend zum Motto-Ziel gesucht werden: Als Erinnerungshilfen eignen sich viele Gegenstände: Schlüsselanhänger mit einem bestimmten Motiv, Kleider in einer bestimmten Farbe, Fotos; es eignen sich auch Düfte oder Musik (sofern diese auf einem Träger gespeichert ist: CD, Handyklingelton; keine Melodien, die man selbst summt). Es können auch nicht-tragbare Objekte sein (Gardinen, das Hintergrundbild am PC, Zimmerpflanzen). Wichtig ist, dass die als Primes gewählten Erinnerungshilfen der eigenen Kontrolle unterliegen.⁴³⁰ Sie müssen für die Person unmittelbar mit dem Thema des eigenen Motto-Ziels assoziiert sein. Deshalb eignen sich auch nur Gegenstände, die man sich neu zulegt, da alte Gegenstände „bereits assoziativ besetzt sind.“⁴³¹ Das Bild aus Phase 1 stellt so gesehen auch eine Erinnerungshilfe dar. Auf einem Arbeitsblatt soll nun jeder Teilnehmer mobile und stationäre Erinnerungshilfen entwerfen.⁴³² In einer anschließenden Plenumsrunde stellt jede Person drei ihrer Erinnerungshilfen vor und gibt dadurch den anderen weitere Ideen. Schließlich wird noch der Plan eines gemeinsamen Wichtelns zum Abschluss des Trainings eröffnet. Jeder Teilnehmer zieht verdeckt einen Partner, für

⁴²⁹Vgl. ebd., S. 157.

⁴³⁰Vgl. ebd., S. 260.

⁴³¹Ebd.

⁴³²Dieser Schritt kann auch als Ideenkorb durchgeführt werden.

den er eine kleine Erinnerungshilfe besorgt. Die Wichtelrunde bei Kursende wird als gelungenes Abschlussritual betrachtet, bei dem sich die Teilnehmer durch ihre Zuwendung gegenseitig sehr motivieren.⁴³³ Außerdem werden dort nochmal viele Anregungen für Erinnerungshilfen ausgetauscht.

7.4.2 Embodiment

Als zweite Ressource in Phase 3 erarbeiten die Teilnehmer ein Embodiment zu ihren Motto-Zielen. Dabei handelt es sich um deutliche Körperbewegungen oder -positionen ähnlich Yoga- oder Tai-Chi-Übungen.⁴³⁴ Zunächst wird die Theorie der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche erläutert (siehe Abschnitt 6.4.3. Um den Teilnehmern hierzu eine eigene Erfahrung zu ermöglichen, werden zwei körperlich-geistige Übungen angeleitet.⁴³⁵ Anschließend wird das Vorgehen für die folgende Gruppenarbeit erläutert und am Beispiel eines Teilnehmers demonstriert. Die Gruppen sollen jeweils aus mindestens vier Teilnehmern bestehen. Wie die Autoren annehmen, sind die meisten Menschen aus unserem Kulturkreis bezüglich freien, spontanen Bewegungen gehemmt.⁴³⁶ Daher empfiehlt sich zunächst eine theoretische Vorphase: Die Teilnehmer überlegen gemeinsam, in wie vielen Einzelbewegungen das Motto-Ziel der Hauptperson dargestellt werden soll. Wenn das Motto-Ziel mehrere Teile umfasst, kann zu jedem eine Bewegung gestaltet werden. In diesem Fall ist die Reihenfolge festzulegen, nach der die Teile dargestellt werden. Die letzte Entscheidung kommt hierbei der Hauptperson zu. Die konkreten Ausführungen werden dann in einem „körperlichen Ideenkorb gesammelt“, der pro Person 10 Minuten dauert.⁴³⁷ Hier muss deutlich gemacht werden, dass es nicht darauf ankommt, lange über ein mögliches Embodiment nachzudenken, sondern dass sich die Teilnehmer zunächst alle gleichzeitig in Bewegung setzen und die Vorschläge dann aus dem laufenden Bewegungsprozess entstehen. Hier kommt der anfänglichen Demonstration in der Gruppe eine große Bedeutung zu. Die Kursleitung muss auch dazu ermutigen, die Bewegungen deutlich und mit Ausdruck auszuformen. Viele Gruppen beginnen aus Schüchternheit zuerst mit sehr kleinen Bewegungen.⁴³⁸

Nach jedem Bewegungsdurchgang probiert die Hauptperson die Bewegungen aus, und

⁴³³Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 263.

⁴³⁴Vgl. ebd., S. 267.

⁴³⁵Zur Erprobung des Einflusses von Geist auf Körper sollen die Teilnehmer die Arme auf Schulterhöhe seitlich waagrecht ausstrecken und den Oberkörper so weit wie möglich in eine Richtung drehen. Wie weit sie kommen, merken sie sich an der Position eines Armes. Nun wird das Experiment zweimal in Gedanken durchgeführt, wobei sich die Teilnehmer vorstellen sollen, dass sie nun noch ein Stück weiter drehen können. Im Anschluss wird der Vorgang in der Realität wiederholt und es stellt sich heraus, dass sie wirklich ein gutes Stück weiter drehen können. Für den Einfluss des Körpers auf den Geist sollen die Teilnehmer erst eine aufrechte, gerade Oberkörperhaltung einnehmen und sich dabei unglücklich und minderwertig fühlen. Dann nehmen sie eine geduckte, verkrümmte Haltung ein und erhalten die Anweisung sich glücklich und selbstbewusst zu fühlen. Dies ist in beiden Fällen nicht möglich. (Vgl. ebd., S. 265f)

⁴³⁶Vgl. ebd., S. 268.

⁴³⁷Vgl. ebd.

⁴³⁸Vgl. ebd., S. 270.

wählt diejenigen, die ihr gut gefallen. Diese werden von der Protokollperson aufgeschrieben. Dann gibt die Hauptperson das Startsignal für einen neuen Durchlauf. Im Anschluss an den Ideenkorb erfolgt die Auswertung wieder in Einzelarbeit. Jeder Teilnehmer probiert die Vorschläge nochmal aus und erstellt daraus ein Embodiment, das seinem Motto-Ziel am besten entspricht. Das Ergebnis wird auf einem Arbeitsblatt sowohl schriftlich festgehalten als auch nachträglich in künstlerische Form in eine abstrakte menschliche Figur hineingemalt. Es ist auch möglich, Imaginationen in die Körperarbeit einzubeziehen.⁴³⁹ Beispielsweise kann man sich vorstellen, dass bestimmte Körperstellen warm werden oder dass man sich in einer bestimmten Landschaft befindet. Zum Abschluss der Phase stellt jeder seine Bewegung und das entsprechende Bild vor. Die Ergebnisse werden gemeinsam zum Ressourcenpool hinzugefügt.

7.5 Phase 4: Mit den Ressourcen zielgerichtet handeln

Phase 4 des Ressourcentrainings widmet sich weiter der präaktionalen Vorbereitung. Diesmal soll die Umsetzung des Motto-Ziels mit den Mitteln des Verstandes abgesichert werden. Es wird nicht als nötig erachtet das Verhalten in Unterziele mit konkreten Handlungsschritten zu unterteilen. Vielmehr wird davon ausgegangen, dass es reicht, das Haltungsziel zu aktivieren. Das Unbewusste ist dann in der Lage, in jeder Situation die jeweils passende Handlung spontan zu erzeugen. Dafür soll der effektive Einsatz der Ressourcen in bestimmten Alltagssituationen strategisch geplant werden. Die Teilnehmer erwerben hierzu das nötige „Meta-Know-How“, das ihnen ermöglicht bestimmte Situationen im Bezug auf die Zielrealisierung einzuschätzen.⁴⁴⁰ Das ZRM unterscheidet im sogenannten „Situationstypen-ABC“ die Situationen nach Schwierigkeitsgrad. Hierüber erhalten die Teilnehmer zu Beginn der Einheit einen kurzen Überblick. Dann werden die Situationen nacheinander ausführlich bearbeitet.

7.5.1 Situationstyp A

Situationen dieses Typs sind solche, in denen das zielrealisierende Handeln leicht umgesetzt werden kann. Das neuronale Netz ist durch die bisherigen Trainingsphasen bereits so weit gestärkt, dass es in überschaubaren, stressfreien Situationen erfolgreich aktiviert werden kann. Die Gefahr hierbei ist allerdings, dass der Erfolg übersehen wird oder dass er als nicht bedeutsam abgetan wird. Die Teilnehmer sollen eine Sensibilität für solche Situationen entwickeln und sie nutzen, um ihr Selbstwirksamkeits- und Selbstwertgefühl zu stärken. Auch die scheinbar leicht zu erringenden Erfolge sind Anerkennung und Lob wert.⁴⁴¹ Mit ihnen kann man sich klarmachen, dass man auf dem richtigen Weg ist. Dies wird auch aus neurobiologischer Sicht bekräftigt. Hierzu wird Grawe zitiert:

⁴³⁹Vgl. ebd.

⁴⁴⁰Vgl. ebd., S. 276.

⁴⁴¹Vgl. ebd., S. 277.

„Jede bestätigende Rückmeldung bekräftigt die bestehenden synaptischen Verbindungsgewichte des dem Schema zugrundeliegenden neuronalen Erregungsmusters, so dass in Zukunft dieses Schema noch leichter aktiviert werden kann.“⁴⁴²

Im Plenum tauschen sich die Teilnehmer über mögliche A-Situationen aus und werden dazu angeregt ein Erfolgstagebuch über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen nach Kursende zu führen.⁴⁴³ Das Handbuch gibt hier die Anregung, die Parabel von den Glücksbohnen anzubringen.⁴⁴⁴ Die Teilnehmer können die darin geschilderte Bohnen-Zählmethode auch selbst verwenden. Statt Bohnen sind auch andere Gegenstände denkbar, die thematisch mit dem Motto-Ziel in Verbindung stehen.⁴⁴⁵

7.5.2 Situationstyp B

Bei Typ B handelt es sich um „Situationen, in denen die Verwirklichung des Motto-Ziels schwierig ist, die jedoch vorhergesehen und darum vorbereitet werden können.“⁴⁴⁶ Das ZRM bezeichnet sie auch als „Fitnessstudio für das neuronale Netz“.⁴⁴⁷ Das bis dahin erst schwach ausgebildete neuronale Netz kann durch bewusste Planung soweit gebahnt werden, bis die Aktivierung des Motto-Ziels routinemäßig über das implizite Gedächtnis gesteuert wird.

Planung des Ressourceneinsatzes Die Teilnehmer sollen nun zunächst mögliche B-Situationen aus ihrem Alltag auf einem Blatt aufschreiben. Neben Situationen, deren zeitliches Eintreffen exakt vorhergesagt werden kann, können dies auch Situationen sein, deren Zeitpunkt zwar nicht exakt bestimmbar ist, von denen man aber weiß, dass sie irgendwann eintreten.⁴⁴⁸ Auf einem Arbeitsblatt sollen die Situationen entsprechend ihrer Schwierigkeit auf einer Skala von Null bis 100 („Situationen-Thermometer“) eingetragen werden. Für die weitere Arbeit soll eine Situation ausgewählt werden, die zeitlich möglichst nah an das Training anschließt und einen Wert zwischen 40 und 60 aufweist. Diese eignet sich deshalb für eine realistische Planung, weil der Schwierigkeitsgrad zwischen Unter-

⁴⁴²Grawe, Therapie 1998, S. 444f.

⁴⁴³Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 277.

⁴⁴⁴Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment empfunden hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und tat sie in die rechte. Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Tasche. Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Und bei jeder Bohne konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schlief er ein – auch wenn er nur eine Bohne in seiner rechten Hosentasche hatte. (Verfasser unbekannt, Text entnommen von <http://www.lebensweg-beratung.com/2015/04/17/geschichte-von-der-gl%C3%BCcksbohne/> – Zugriff am 14.2.2016)

⁴⁴⁵Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 278.

⁴⁴⁶Ebd., S. 184.

⁴⁴⁷Ebd., S. 278.

⁴⁴⁸Vgl. ebd., S. 279.

und Überforderung bzw. zwischen drohender Gleichgültigkeit und Enttäuschung liegt. Auf einem weiteren Arbeitsblatt soll die Situation möglichst genau charakterisiert werden. In Dreiergruppen soll der Ressourceneinsatz für die ausgewählten Situationen gemeinsam geplant werden. Zuvor erläutert die Kursleitung jedoch noch die Einsatzmöglichkeit von zwei möglicherweise hilfreichen Ressourcen: Das Micro-Movement und soziale Ressourcen. Das Micro-Movement trägt der Tatsache Rechnung, dass die zu planende Situation es möglicherweise nicht zulässt das Embodiment als Ressource zu verwenden. Daher kann von diesem eine Art Mikro-Version abgeleitet werden, die auch in der Öffentlichkeit unbemerkt durchgeführt werden kann. Beschreibt zum Beispiel das Embodiment eine große, kreisförmige Armbewegung, „so kann das Micro-Movement dazu ein leichtes unauffälliges Schulterkreisen sein.“⁴⁴⁹ Soziale Ressourcen sind Personen im Umfeld der Situation, die gezielt eingesetzt werden können, um das Motto-Ziel zu aktivieren. Es ist z.B. möglich, dass manche Personen aufgrund ihrer Mentalität das Motto-Ziel unterstützen („stille soziale Ressourcen“). Es können auch Personen sein, die man aktiv etwas tun lässt, was an das Motto-Ziel erinnert. Diese müssen nicht einmal darüber Bescheid wissen („strategische soziale Ressourcen“). Es ist natürlich auch möglich, dass man sich Verbündete sucht, die man über seine Ressourcenpläne aufklärt und gezielt um Hilfe bittet („eingeweihte soziale Ressourcen“). Als eingeweihte Ressourcen eignen sich auch optimal die Mitglieder der eigenen Trainingsgruppe.⁴⁵⁰

Wenn-Dann-Pläne In den Kleingruppen erhält jedes Mitglied 15 Minuten, in denen gemeinsam nach Möglichkeiten des Ressourceneinsatzes für seine gewählte Situation gesucht wird. (Hier geht es nicht darum, über richtiges Verhalten in der Situation nachzudenken.) Die Vorschläge, die ihm gut gefallen, notiert es. Nach 45 Minuten kommt die Gruppe zusammen. Der Ressourcenpool wird nun aktualisiert und ist jetzt vollständig – zumindest was das ZRM-Training betrifft (siehe Abbildung 3). Im folgenden Arbeitsschritt soll der Einsatz der gewählten Ressourcen präzise mithilfe von Wenn-Dann-Plänen geplant werden. Diese sind ein Werkzeug der Motivationspsychologie.⁴⁵¹ In ihnen wird eine sprachliche Verknüpfung zwischen einem situativen Hinweisreiz X und einer beabsichtigten Handlung Y hergestellt, und zwar in der Form: „Ich beabsichtige in folgender Weise Y zu tun, wenn Situation X eintritt.“⁴⁵² Wenn-Dann-Pläne sind wesentlich präziser als einfache Vorsätze („Ich beabsichtige Y zu tun.“). Bei häufiger Ausführung gehen sie ins Intention Gedächtnis über, sodass sie automatisch ablaufen. Als Veranschaulichung dient hier ein Frosch, der seine Zunge automatisch herauschnellt, sobald er eine Fliege sieht.⁴⁵³ Gegenüber einfachen Vorsätzen erhöhen Wenn-Dann-Pläne deutlich das Gefühl

⁴⁴⁹Ebd., S. 281.

⁴⁵⁰Vgl. ebd., S. 283.

⁴⁵¹Sie knüpfen an das Konzept der Ausführungsintentionen des Motivationspsychologen Peter M. Gollwitzer an. (Siehe ebd., S. 177)

⁴⁵²Vgl. ebd.

⁴⁵³Vgl. ebd., S. 178.

der persönlichen Verpflichtung.⁴⁵⁴ Zur Verwendungsweise wird Folgendes geraten:

„Wenn-Dann-Pläne werden am besten einmal aufgeschrieben, um die mentale Verknüpfung von Situation und Handlung zu gewährleisten. Wichtig ist, dass der Satz in einem Zug hingeschrieben wird. Geübte Personen können einen Wenn-Dann-Plan auch rein gedanklich fassen und dreimal in der Vorstellung vor sich hinsprechen.“⁴⁵⁵

Die Teilnehmer erhalten zunächst ein Impulsreferat über Wenn-Dann-Pläne. Danach untersuchen sie ihre gewählte B-Situation genauestens auf mögliche Zeichen, die erkennen oder erahnen lassen, dass sie demnächst in ein altes unerwünschtes Verhaltensmuster zurückfallen. Dies können sowohl innere, d.h. körperliche Signale sein, wie auch äußere Situationsmerkmale.⁴⁵⁶ Hieraus ergibt sich die Wenn-Komponente des Plans. Die Dann-Komponente kann nach dem ZRM auf zwei unterschiedliche Arten arbeiten. Sie kann einmal einen bestimmten Ressourceneinsatz vorgeben („ressourcenaktivierend“); oder sie kann ein bestimmtes Verhalten fordern („verhaltensaktivierend“, z.B. „...dann atme ich tief durch.“)⁴⁵⁷ Für welche Art von Wenn-Dann-Plänen der Teilnehmer Vorschläge bekommen möchte, vermerkt er auf einem Arbeitsblatt. Auf dieser Grundlage wird ein weiterer Ideenkorb in Dreier- oder Vierergruppen durchgeführt. Dieser umfasst eine Dauer von fünf Minuten pro Hauptperson. Aus den gesammelten Vorschlägen wählt sich jeder Teilnehmer den besten aus und schreibt seinen Wenn-Dann-Plan auf.

7.5.3 Situationstyp C

Dieser Typ umfasst Situationen, die unvorhergesehen eintreten und darum eine große Herausforderung für die Umsetzung des Motto-Ziels bieten. Für solche Situationen ist es wichtig, den Teilnehmern gute Strategien des Umgangs an die Hand zu geben, da sonst die Gefahr besteht, dass sie in negative Gefühle wie Wut, Enttäuschung und Hilflosigkeit verfallen.⁴⁵⁸ Im schlimmsten Fall können sie sogar ganz zum Aufgeben des Ressourceneinsatzes und des Motto-Ziels führen. Hier ist es zunächst wichtig, den Teilnehmern klarzumachen, dass solche Situationen vorkommen und auch nicht verhindert werden können. Denn aufgrund ihres überraschenden Eintretens ist der Ressourceneinsatz ja gar nicht planbar. Somit ist es angebracht, gelassen mit ihnen umzugehen. Im zweiten Schritt kann man daran gehen, gegen solche Situationen vorzugehen. Dazu wird den Teilnehmern in einem Impulsreferat eine Strategie an die Hand gegeben.

Zunächst muss erkannt werden, dass etwas Erlebtes eine C-Situation war. Solche Situationen sollen in einem Logbuch gesammelt werden. Wenn man auf diese Weise vier bis sechs C-Situationen beisammen hat, können diese auf ihre Merkmale untersucht werden: bestehen Gemeinsamkeiten hinsichtlich des Verlaufs, der beteiligten Personen oder der

⁴⁵⁴Vgl. ebd., S. 177.

⁴⁵⁵Ebd., S. 183.

⁴⁵⁶Vgl. ebd., S. 286f.

⁴⁵⁷Vgl. ebd., S. 287.

⁴⁵⁸Vgl. ebd., S. 289.

Rahmenbedingungen?⁴⁵⁹ Lässt sich hier ein gemeinsames Muster ausmachen, so besteht die Chance, dass man das bei einer solchen Situation beim nächsten Mal früher gewahr wird. Auf diese Weise lässt sich eine C-Situation in eine des Typs B umwandeln. Abbildung 5 zeigt die drei Situationstypen, wie sie nach dem ZRM-Training durchlaufen werden sollen. Eine B-Situation wird durch häufiges Trainieren zu einer A-Situation. Damit hat man das erwünschte Motto-Ziel erfolgreich als Automatismus etabliert. Dieser Prozess nimmt etwa einen Trainingszeitraum von drei bis sechs Monaten in Anspruch.⁴⁶⁰

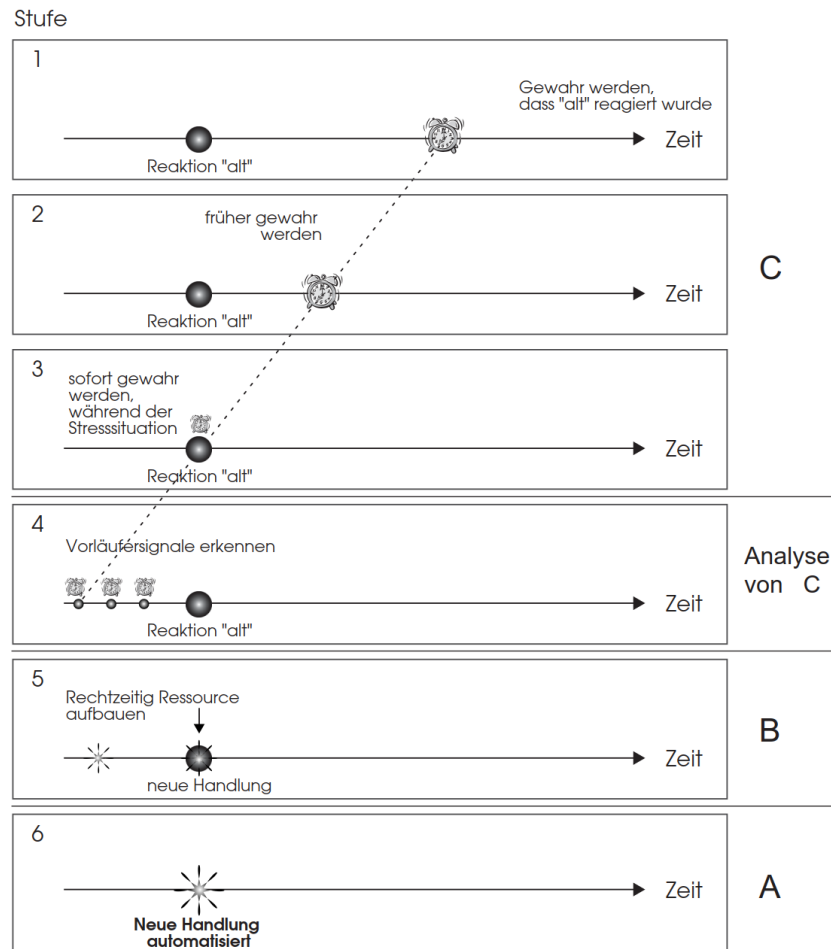


Abbildung 5: Das Situationstypen-ABC, wie es im ZRM durchlaufen wird: Eine schwere, unvorhergesehene Situation des Typs C wird durch Analyse zu Typ B und durch Automatisierung zu einer leichten Situation von Typ A. (Bildquelle: Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 355)

7.6 Phase 5: Transfer, Integration und Abschluss

Diese Phase dient dazu, den Trainingsprozess für die Teilnehmer gelungen abzurunden und sie gleichzeitig dazu zu motivieren, die erworbenen Techniken in den Alltag mitzunehmen und dort auch wirklich einzusetzen. In einem kurzen Impuls wird zunächst das

⁴⁵⁹Vgl. ebd., S. 292.

⁴⁶⁰Vgl. ebd., S. 290.

Thema Transfersicherung angesprochen. Es wird ihnen bewusst gemacht, dass sie im bisherigen Trainingsprozess bereits alle erforderlichen Ressourcen aufgebaut haben. Damit die entsprechenden neuronalen Netze nicht wieder verschwinden, ist es nötig, diese auch entsprechend Phase 4 im Alltag einzuplanen, zu nutzen und dadurch zu festigen.⁴⁶¹ Hier muss man realistisch auch mit Schwierigkeiten und Ungewissheiten rechnen. Die Teilnehmer erhalten etwas Zeit, um sich Gedanken zu machen, welches Haupthindernis sie im Alltag bezüglich der Umsetzung ihres Motto-Ziels zu erwarten haben. Dieses notieren sie auf einem Arbeitsblatt. Anschließend wird ein kurzer Ideenkorb veranstaltet, in dem jede Hauptperson fünf Minuten Tipps und Tricks zum Umgang mit dem persönlichen Haupthindernis bekommt.⁴⁶² Schließlich kann erneut auf die Möglichkeit hingewiesen werden, die anderen Gruppenmitglieder als soziale Ressource über den Trainingszeitraum hinaus zu nutzen und sich paar- oder gruppenweise in seinem Alltagsprozess gegenseitig zu unterstützen. Hierzu haben sich vielleicht einige Personen auch schon während des Trainings zusammengefunden. Die Leitung kann dies auch anregen, indem sie zu Beginn eine Liste aushängt, in die sich alle eintragen, die an einem weiteren Kontakt untereinander Interesse haben. Alternativ kann man die Teilnehmer jetzt im Raum eine „lebendige Landkarte“ nach Wohnort bilden lassen, um die Leute in räumlicher Nähe zueinander zusammenzubringen.⁴⁶³

Abschließend ist es möglich, dass die Teilnehmer alleine oder in selbstgewählten Zweiergruppen den gesamten Trainingsprozess nochmal für sich reflektieren. Hierzu gibt es ein Arbeitsblatt, auf dem noch einmal das Motto-Ziel, die persönlichen Veränderungen während des Trainings, der aktuelle Punkt der eigenen Entwicklung und sonstige Anliegen eingetragen werden.⁴⁶⁴ Eine solche Reflexion kann wichtig sein, um die im Training entwickelten Aspekte stimmig in sein Konzept von sich selbst bzw. von seiner bisherigen Lebensgeschichte zu integrieren.⁴⁶⁵ Wird sie im Zweiergespräch vorgenommen, so soll der Partner, der gerade nicht an der Reihe ist, vorwiegend zuhören und Anteil nehmen. Dies wird in der Regel als sehr wertvoll erfahren.⁴⁶⁶ Die Ergebnisse der Reflexion werden nicht in der gesamten Gruppe besprochen. Zum Abschluss der Veranstaltung kann der Trainingsleiter noch vorschlagen, nach zwei bis sechs Monaten eine eintägige Folgeveranstaltung durchzuführen. In einer solchen Veranstaltung können neu aufgetauchte Fragen geklärt sowie das Motto-Ziel und der Ressourceneinsatz erneut in den Blick genommen und ggfs. optimiert werden.

Zum Abschluss werden die Wichtelgeschenke reihum im Plenum ausgetauscht. Die Erinnerungshilfe wird vom Schenkenden kurz erklärt und von der gesamten Gruppe mit

⁴⁶¹ Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 296.

⁴⁶² Vgl. ebd., S. 297.

⁴⁶³ Vgl. ebd., S. 299.

⁴⁶⁴ Vgl. ebd., S. 300.

⁴⁶⁵ Vgl. ebd., S. 197.

⁴⁶⁶ Vgl. ebd., S. 300.

Applaus wertgeschätzt.⁴⁶⁷ Anschließend kann der gesamte Trainingsprozess nochmal in einer angeleiteten Entspannung in den Blick genommen werden, bevor jede Person nochmal ihren Eindruck und ihre Haupteinrichtung aus dem Training nennen darf und, was sie sonst der Leitung oder der Gruppe noch zu sagen hat.⁴⁶⁸

⁴⁶⁷Vgl. ebd., S. 301.

⁴⁶⁸Vgl. ebd., S. 301f.

Teil C:

Auswertung beider Konzepte

8 Persönliches Ideal und Zürcher Ressourcen Modell – eine Verhältnisbestimmung

Mit dem Persönlichen Ideal Josef Kentenichs und dem Zürcher Ressourcen-Modell wurden zwei Konzepte zur Entwicklung der Person vorgestellt. In diesem Abschnitt soll geklärt werden, wo gemeinsame Schnittmenge und wo Eigenheiten der Konzepte liegen. Da Kentenich und die Autoren des ZRM eine jeweils andere Sprache verwenden, muss die Untersuchung zunächst von einer begrifflichen Klärung ausgehen. Es sollen für das P.I. und ZRM jeweils typische Teilaspekte nebeneinander gestellt werden. Aufgrund des Vergleichs ihrer Eigenschaften kann dann jeweils entschieden werden, ob die Punkte divergent, konvergent oder kompatibel miteinander sind. Im Idealfall können beide Ansätze sprachlich aufeinander zu bewegt werden. Hierbei muss dem Drang einer zu frühen Vereinheitlichung widerstanden werden. Gerade die Eigenheiten eines Modells können ja vielleicht blinde Flecken im jeweils anderen aufzeigen. So scheint es interessant, das P.I. aus der Perspektive des ZRM weiterzudenken und umgekehrt. Eine solche gegenseitige Positionierung der Konzepte führt im besten Fall zu einem tieferen Verständnis für die Möglichkeiten von Persönlichkeitsentwicklung.

8.1 Der Mensch als vielschichtige Einheit

Bei der Beschreibung der „Innenvorgänge“ des Menschen nutzt Kentenich zwar die scholastische Leib-Seele-Lehre als Anknüpfungspunkt, sie wird jedoch im Wesentlichen mit verhaltensbiologischen und psychologischen Überlegungen gefüllt, die zu einem Teil den damaligen Wissensstand wiedergeben, aber zu einem guten Teil sicher auch auf den Erfahrungen aufbauen, die Kentenich während seines Lebens im Umgang mit sich selbst und anderen Menschen erwarb. Das Zürcher Ressourcen Modell kann in den Grundlagen auf nahezu hundert Jahre Forschung mehr zurückgreifen. Beiden Modellen liegt die Annahme zugrunde, dass das Innenleben aller Personen, egal welcher Herkunft, nach gleichen Prinzipien funktioniert, „weil [sie] eine wesentliche Gemeinsamkeit haben: sie sind Menschen.“⁴⁶⁹ Weiterhin wird davon ausgegangen, dass diese Gesetzmäßigkeiten durch systematische Beobachtungen „entschlüsselt“ werden können. Im ZRM spielen hier die Erkenntnisse der letzten zwanzig Jahre Hirnforschung eine entscheidende Rolle, die uns erst durch neue technische (Mess-)Möglichkeiten zugänglich geworden sind. Bei diesem Vorgehen werden verschiedene Instanzen des Systems Gehirn ausgemacht. Diese untersucht man nach ihrer Funktions- und Operationsweise im Bezug auf den Gesamtorganismus. Eine solche systemische Betrachtungsweise birgt immer die Gefahr, die Einheit der Person aus dem Blick zu verlieren. Ähnlich wendet sie jedoch auch Kentenich bei seinen Ausführungen über die Verarbeitung von Sinnesreizen an (vgl. Abschnitt 3.1, See-

⁴⁶⁹Ebd., S. 17.

le) er verwendet sogar den Begriff „Reiz“.⁴⁷⁰ Daher gehe ich davon aus, dass Kentenich, wenn er heute leben würde, auch den neuen Erkenntnissen über das Gehirn aufgeschlossen gegenüberstünde.

Dreh- und Angelpunkt des Zürcher Ressourcen Modells ist die Funktionsweise des affektiven Erfahrungsgedächtnisses und die Theorie der somatischen Marker, die die entscheidende Aufgabe für Entscheidungsprozesse im Gehirn übernehmen. Das Ziel der emotionalen Steuerung liegt darin, das psychobiologische Wohlbefinden des Organismus – konkret ausgedrückt: das Glück des Menschen – zu sichern. Das ZRM-Training versteht seine Aufgabe, wie auch die der Psychotherapie, als Beseitigung von Fehlfunktionen dieses Systems („maladaptives Wissen“). Kentenich hat bereits früh erkannt, welche wichtige Rolle die Gefühlswelt gegenüber dem Verstand (Geist) einnimmt. Dies ist einer seiner bedeutenden Impulse an die Spiritualität des 20. Jahrhunderts, die er als zu stark auf das Rationale ausgerichtet erlebt:

„Die moderne Psychologie hat uns viele Bausteine geliefert für die Behandlung des unterbewussten Seelenlebens, und ich muss Ihnen gestehen, unsere gewöhnliche katholische Aszese hat bisher wenig Rücksicht genommen auf das unterbewusste Seelenleben; und doch bleibt es wahr, dass wir bedeutend mehr das tun, was die Natur unterbewusst erstrebt, als das, was wir wollen. Nehmen Sie hinzu, dass der heutige Mensch irrational eingestellt ist bis in die Fingerspitzen hinein, dann werden Sie verstehen, von welcher Bedeutung für die katholische Aszese das Studium des unterbewussten Seelenlebens ist.“⁴⁷¹

Diese Aussage verdeutlicht Kentenichs Aufgeschlossenheit gegenüber der psychologischen Erfassung der Seele. In seinen Vorträgen als Spiritual will er den Affekten ihre Bedrohung nehmen, indem er ihre Funktionsweise aufzeigt.⁴⁷² Die Haltung, die er kritisiert, wird im ZRM als Selbstkontrolle bezeichnet. Immer wieder fordert er die Beschäftigung mit den eigenen Leidenschaften (Affekten). In ihnen können die Seelenstimmen gehört werden, die eine unmittelbare Konsequenz für die Lebensführung haben sollen. Mit der gleichen Absicht werden auch somatische Marker als Entscheidungsinstrument durchgehend in den ZRM-Trainingsprozess einbezogen. Es lässt sich annehmen, dass Kentenichs Seelenstimmen zu einem guten Teil identisch sind mit dem, was Damasio somatischen Marker genannt hat – einmal durch die Art, wie sie subjektiv erfahren werden, andererseits mit Hinblick auf ihre Funktion für den Entwicklungsprozess.

Neben Affekt und Verstand wird auch in beiden Ansätzen der Leib als wichtige Komponente psychischer Prozesse angesehen. Kentenich spricht vom Leib als Spiegel, Werkzeug und Weggenossen der Seele.⁴⁷³ Was das Leibliche betrifft fordert er, „wir sollten uns tat-

⁴⁷⁰Siehe J. Kentenich, Vorträge zur Seelenkunde und Charakterschule, 1912/13, zit. n. Kastner, Schutz Mariens 1940, S. 86.

⁴⁷¹J. Kentenich, Vortrag vom 29. 2. 1952, zit. n. Schlickmann, Freiheit 1995, S. 247.

⁴⁷²Deutlich wird dies etwa im Zitat in Fußnote 93.

⁴⁷³Vgl. J. Kentenich, Vorträge, 1963, in: King, Durchblick 1 1998, S. 277.

sächlich mit diesen Dingen schon wieder einmal wissenschaftlich auseinandersetzen.“⁴⁷⁴ Die Verbindung von Leib und Seele wurde mittlerweile im Embodiment-Ansatz in der modernen Psychologie behandelt und sogar experimentell nachgewiesen. „Embodiment“ ist jedoch nur ein neuer Begriff, für das, was bereits lange in der Liturgie benutzt wird. Kentenich weist darauf hin, dass bestimmte Haltungen, die wir beim Gebet einnehmen, alten liturgischen Traditionen entsprechen.⁴⁷⁵ Daher fordert er ein positives Verhältnis zum eigenen Leib, so auch z.B. zur eigenen Sexualität, und ist gegen eine Spiritualität, die den Leib als Feind auffasst. Methodische Gedanken zu Übungen ähnlich dem Embodiment beim ZRM gibt es bei Kentenich wenig. Gleichwohl sagt er: „Was die Seele an Schmiegsamkeit, Geistigkeit, Durchgeistigung in sich trägt, das soll in irgendeiner Weise auch auf den Körper übertragen werden.“⁴⁷⁶ Als Möglichkeit nennt er verschiedene Haltungen, die beim Gebet eingenommen werden können, um seelische Haltungen auszudrücken.⁴⁷⁷ Ihm ist aber bewusst, dass die Gebetshaltungen der westlichen Liturgie standardisiert sind und so kein Raum für Individualität bleibt. Hier weist er auf die orientalischen Gebetstraditionen hin, wo seiner Meinung nach der Körper viel individueller und subjektiver einbezogen wird.⁴⁷⁸ Somit kann vermutet werden, dass Kentenich das Embodiment im ZRM auch als Ansatz für das persönliche Gebet gutheißen würde.

Es soll auch noch darauf eingegangen werden, welche Annahmen beide Modelle für die Prägung der Persönlichkeit durch die Lebensgeschichte machen. Aus neurologischer Perspektive stellt Damasio fest: „Die entscheidenden prägenden Reize für die somatische Paarung werden zweifellos in Kindheit und Jugend erworben.“⁴⁷⁹ Auch Roth geht davon aus, dass die stärkste Prägung des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses unmittelbar am Beginn des Lebens erfolgt.⁴⁸⁰ Was hier erlernt wird, darauf haben wir im späteren Leben nur noch bedingt Einfluss. Auf tieferer Ebene liegen nur noch die Instinkte. Kentenich geht in dieselbe Richtung, wenn er davon ausgeht, dass Verletzungen aus der Kindheit nur schwer zu heilen sind. In der Bindungspädagogik sucht er einen Ansatz dazu. Hier knüpfen seine tiefenpsychologisch gefärbten Überlegungen zum Gegensatz-, Ergänzungs- und Nacherlebnis an, die in dieser Arbeit nur am Rande behandelt wurden (siehe Abschnitt 4.2.2). Das ZRM nimmt an keiner Stelle eine direkte tiefenpsychologische Perspektive ein, sondern verweist nur auf Anknüpfungspunkte. Es thematisiert im Training nicht die Kränkungen aus der Lebensgeschichte, sondern nur welche Auswirkungen die somatischen Marker in der Gegenwart haben. Es soll nicht die aufgrund der frühen Erlebnisse bestehende emotionale Prägung verändert werden. Vielmehr sollen aus ihr neue Verhaltensweisen erarbeitet werden, die zu einem größeren Selbstwirksamkeitserleben führen.

⁴⁷⁴Ebd., S. 279.

⁴⁷⁵Vgl. ebd., S. 278.

⁴⁷⁶J. Kentenich, Vorträge, 1963, zit. n. King, Identitätspädagogik 1988/2008, FN 174.

⁴⁷⁷Er nennt hier die Ölbergshaltung (=postratio), Marienhaltung und Magdalenenhaltung. (Siehe King, Durchblick 1 1998, S. 278f.)

⁴⁷⁸Vgl. ebd., S. 280.

⁴⁷⁹Damasio, Descartes' Irrtum 1994, S. 246.

⁴⁸⁰Vgl. Roth, Fühlen 2003, S. 374.

Dies scheint mir auch wichtig für das Verständnis Kentenichs. Das, was die Tiefenpsychologie als Kränkung in der frühen Kindheit beschreibt, darf nicht als eine *falsche* emotionale Prägung in der frühen Kindheit verstanden werden. Vielmehr gehören emotionalen Strukturen, d.h. auch die tiefen Verletzungen immer zum Menschen dazu. Sie sind nicht von sich aus fehlerhaft, sondern nur der Umgang, den der Mensch aus ihnen heraus entwickelt hat. Die Heilung kann daher zunächst nicht in einer Änderung der bestehenden affektiven Dispositionen bestehen, sondern in der Integration in ein sinnvolleres Selbstkonzept.⁴⁸¹

Die Frage nach dem Zeitpunkt der Entstehung der Persönlichkeit erscheint für den Vergleich eher untergeordnet. Die Bibel geht davon aus, dass der Persönlichkeitskern schon durch die Schöpfung am Anbeginn (*creatio ex nihilo*) festgelegt wurde. Roth geht davon aus, dass die Grundzüge der Persönlichkeit „zu einem erheblichen Teil angeboren“ sind und zum anderen Teil sehr früh in der Entwicklung entstehen. Dass theologische und naturwissenschaftliche Aussagen voneinander abweichen, sollte nicht zu haarspalterischen Debatten um einen genauen Zeitpunkt führen. Selbst wenn einige Persönlichkeitsmerkmale erst nach und nach im Laufe des Lebens entstehen, so können diese im Sinne eines fortwährenden, jedoch seit Anbeginn geplanten Schöpfungswirkens Gottes (*creatio continua*) verstanden werden.

8.2 Die Entwicklungsperspektive

Aus dem eben Untersuchten wird deutlich, dass sich beide Konzepte hinsichtlich eines ganzheitlichen Blicks auf den Menschen sehr ähnlich sind: Körper, Verstand und Gefühl werden für die Entwicklung berücksichtigt und in sie einbezogen. Dabei kann Kentenichs Ansatz nach den Maßstäben des ZRM ebenfalls als ressourcenorientiert gelten (siehe Abschnitt 7.1). In Anknüpfung an die paulinische Theologie fragt Kentenich nach den Gnadengaben, die der jeweiligen Person vom heiligen Geist geschenkt worden sind (vgl. 1Kor 12,4-11). Ebenfalls betrachtet Kentenich das unbewusste Seelenleben in einem entsprechenden positiven Licht als die „ungenutzte persönliche Schatzkammer“, von der Stierlin spricht.⁴⁸² Wie Schulz anmerkt, versteht Kentenich das Unbewusste gerade auch als „den Ursprung schöpferisch sich auswirkender Emotionalität, die nicht auf sublimierte Triebenergien zurückzuführen ist.“⁴⁸³

Beide Modelle sind weitgehend kompatibel hinsichtlich ihrer Zielvorstellung. Das ZRM nennt als Ziel des Entwicklungsprozesses selbstbestimmtes Handeln, eine Fähigkeit, die gerade auch den neuen Menschen Kentenichs auszeichnet. Kentenich geht hierbei allerdings von einer umfangreichen soziologischen Problemanalyse der Moderne aus. Hiervon setzt er den neuen Menschen als Gegenbild ab. Das ZRM als psychologisch-

⁴⁸¹ Wenn dies erfolgreich ist und zu positiven Erfahrungen führt, so können, wie Roth anführt, im Laufe der Zeit „Ersatzschaltungen“ in der Amygdala entstehen, „die die negativen Schaltungen einkapseln und an ihnen *vorbei* einen Zugang zur Handlungssteuerung erlangen.“ (Ebd., S. 439f., Hervorhebung im Original) In diesem Sinne kann eine alternative positive somatische Prägung entstehen.

⁴⁸² Stierlin, Ich und die anderen 1994, S. 108.

⁴⁸³ Schulz, Identitätsbildung 1995, S. 55.

therapeutisches Modell nimmt dagegen nur den Einzelnen und sein unmittelbares Umfeld in den Blick. Hier kann die Perspektive Kentenichs das ZRM nochmal in einen neuen Zusammenhang stellen. Dann wird verständlich, dass das ZRM deswegen so aktuell ist, weil es viele Antworten geben kann auf Anforderungen, die unsere Gesellschaft dem Individuum auflastet.⁴⁸⁴ Als Kriterium für selbstbestimmtes Handeln kann gelten, dass die Person Entscheidungen trifft, die sie als übereinstimmend mit dem eigenen Selbst erlebt.⁴⁸⁵ Kentenich bringt hier mit dem Persönlichkeitskern eine sehr eindeutige und anschauliche Vorstellung ein. Aus der systemischen Beschreibung neurologischer Prozesse, von denen das ZRM ausgeht, ist ein solches Konzept zunächst schwierig fassbar. Hier kann das Selbst nicht als konsistente Größe, sondern muss als ein Prozess verstanden werden, der im Gehirn andauernd hergestellt wird.⁴⁸⁶ Schwerwiegender ist allerdings die Tatsache, dass aus neurologischer Perspektive an der Herstellung des Selbst viele verschiedene Prozesse beteiligt sind, es gibt kein Zentrum im Gehirn, in dem aus Erfahrungen Handlungen erzeugt werden.⁴⁸⁷ Das muss allerdings nicht bedeuten, dass das Selbst nicht existiert. Unsere subjektive Erfahrung legt ja genau das Gegenteil nahe. Storch und Kuhl machen dies am Beispiel des Schwerpunkts klar. Dieser lässt sich feststellen, indem man einen Gegenstand auf einer Nadelspitze so lagert, dass er im Gleichgewicht ist. Jedoch wird man an dieser Stelle im Material des Gegenstandes nichts Besonders feststellen können.⁴⁸⁸

Ein entscheidendes Konzept, um sich dem Selbst in der Psychologie funktional – d.h. von seinen Funktionen her – zu nähern, sind die somatischen Marker. Sie sind ein messbarer Anhaltspunkt für die subjektive Erfahrung von leib-seelischer Einheit. Gewissermaßen könnten wir uns also bildlich vorstellen, dass der Personenkern laufend durch die Signalbahnen unseres Körpers⁴⁸⁹ rauscht. Es ist immer der *ganze* Mensch, der das Selbst macht, kein Einzelteil. Die Bedeutung der somatischen Marker hebt das ZRM stark hervor:

„In der Sprache der Psychologie kann man davon ausgehen, dass das affektive System nicht nur generell eine Unterstützung bei Entscheidungsprozessen bietet, dass es nicht nur dabei hilft, durch positive somatische Marker Motivation und Willenskraft auszulösen, sondern dass es auch direkte Spiegelung dessen ist, was tiefstes Selbsterleben ausmacht.“⁴⁹⁰

Ein Mensch, der auf seine somatischen Marker achtet, kann damit herausfinden welche

⁴⁸⁴So nennen die ZRM-Autoren zum Beispiel eine Hemmung bezüglich des körperlichen Ausdrucks als typisches Problem unserer Kultur. (Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 268) Über die Embodiment-Arbeit ermöglicht das ZRM positive Körpererfahrungen und die Integration des Körpers ins eigene Selbst.

⁴⁸⁵Vgl. ebd., S. 58.

⁴⁸⁶Der amerikanische Psychologe Dan P. McAdams schlägt daher vor statt dem Pronomen „Ich“ das Verb „selfing“ zu verwenden. (Vgl. Nussbaum/Storch, Ich packs 2014, S. 33)

⁴⁸⁷Vgl. Schlosser, Selbstbezug 2003, S. 46.

⁴⁸⁸Vgl. Storch/Kuhl, Selbst 2013, S. 46. Dieses Problem wird in der Wissenschaft auch als „Reifizierung“ bezeichnet. (Vgl. ebd.)

⁴⁸⁹d.h. Hormon- und Nervenkreislauf

⁴⁹⁰Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 57.

Themen, Inhalte, Absichten und Pläne wirklich ihm selbst entsprechen.⁴⁹¹ Das ZRM nutzt diese Funktion des Körpers als „diagnostisches Leitsystem für Selbstkongruenz“.⁴⁹² Storch und Kuhl verweisen zudem auf eine weitere Funktion der somatischen Marker: Über sie kann die gesammelte Lebenserfahrung in das Selbst integriert werden. Wie sie nahelegen, wirken immer somatische Marker aus verschiedenen Körperregionen zusammen, sodass „das Gesamtkonzert des Körpers in zwei erlebten Episoden nie vollkommen gleich ist“.⁴⁹³ Für jede Episode ergibt sich also eine Art Signatur, durch die sie unterscheidbar wird.⁴⁹⁴ Hier könnte es möglich sein, auch die biographische Selbstwahrnehmung anzusiedeln: Das heißt, dass sich das eigene Lebensnarrativ auch über somatische Marker ausdrückt. Möglicherweise verdichten sich diese dann zu dem, was wir als übergreifendes *Lebens-* bzw. *Selbstgefühl* betrachten. Kentenich erachtet die Betrachtung der eigenen Lebensgeschichte als entscheidende Methode, um das eigene Selbst zu erschließen. Dies findet sich im ZRM nicht so stark. Hier sollen die Teilnehmer in Phase 5 noch einmal den Entwicklungsprozess des Trainings reflektieren, um diesen in ein kohärentes Narrativ zu bringen.⁴⁹⁵

Weiterhin bringt das ZRM den Begriff der Selbstregulation ins Spiel, den es als Zurück-Bringen von bewussten und unbewussten Zielen versteht. Wie die Autoren anführen, sehen viele Motivations- und Persönlichkeitspsychologen darin „einen wesentlichen Faktor sowohl von psychischer Gesundheit als auch von erfolgreichem Handeln“.⁴⁹⁶ Begründet wird dies damit, dass das unbewusste Erfahrungsgedächtnis einen stärkeren Einfluss auf unsere Entscheidungen hat, als das rationale Denken.⁴⁹⁷ Dessen Impulse für die Handlungssteuerung – die somatischen Marker – müssen daher auch zum Ausgangspunkt für den Regelkreislauf der Selbstregulation werden. Das ist, was in Phase 1 des ZRM-Trainings geschieht. Kentenich drückt das richtige Verhältnis zwischen Seele und Verstand mit dem Begriff „organische Ganzheit“ aus. Seine Schritte auf dem Weg zum Persönlichen Ideal umfassen sowohl rationale *Selbsterkenntnis* als auch affektive *Selbsterfahrung*. Seiner Ansicht nach funktioniert dieser Prozess optimal, wenn er von der „vom Glauben erleuchteten Vernunft“ gesteuert wird.⁴⁹⁸ Durch die Einbindung des Glaubens wird damit zugleich eine affektiv bestimmte Komponente einbezogen. Dies gewährleistet, dass die Vernunft die Seelenstimmen auch ernst nimmt und es nicht zur Selbstkontrolle kommt. Es liegt daher sehr nahe, dass das von Kentenich intendierte Vorgehen nach psychologischen Maßstäben sehr präzise als Selbstregulation beschrieben werden kann. Dadurch würden für das P.I. noch zwei wichtige Aspekte deutlich werden. Erstens geht Selbstregulation von der Ebene der Gefühle aus. Dies kann gegen das Missverständnis helfen, dass es bei der Suche nach dem Persönlichen Ideal darum geht, erst einmal mög-

⁴⁹¹Vgl. ebd., S. 58.

⁴⁹²Ebd.

⁴⁹³Storch/Kuhl, *Selbst* 2013, S. 58.

⁴⁹⁴Vgl. Storch/Krause, *Selbstmanagement* 2014, S. 58.

⁴⁹⁵Vgl. ebd., S. 198.

⁴⁹⁶Ebd., S. 112.

⁴⁹⁷Vgl. ebd., S. 60.

⁴⁹⁸Vgl. Schlickmann, *Freiheit* 1995, S. 90.

lichst lange über sich nachzudenken. Ein solcher kognitiv dominierter Zugang kann für die Selbsterziehung äußerst hinderlich sein. Zweitens ist die Selbstregulation als ein fortwährender Anpassungsprozess zu verstehen. Dies würde auch eine Antwort auf die Frage geben, inwiefern die Idealerkenntnis objektiv ist: Das endgültige Ideal wird man nie erreichen. Man kann sich nur daran annähern. Es ist aber mit Sicherheit falsch, wenn ich meine, dass ich es mit 100%-iger Sicherheit erkannt habe. Denn dann bedeutet es Stillstand. Das P.I. lebt in der Dynamik des Lebens mit. Auch nach einer gefundenen Formulierung bleibt es ein ständiger Prozess der Neuauslegung, des Suchens und Tastens.

Zusammenfassend möchte ich feststellen, das P.I. und ZRM in ihrem Blick auf individuelle Entwicklung sehr nahe beieinander liegen – sowohl im Bezug auf ihre Zielvorstellung vom Handeln des Menschen als auch in ihrer Einbindung von bewussten und unbewussten Teilen in den Entwicklungsprozess. Dennoch hat der Vergleich für jedes Modell einige neue Blickrichtungen aufgeworfen, die es sich lohnen würde weiterzuverfolgen.

8.3 Das Verhältnis von Motto-Ziel, Grundzug und Persönlichem Ideal

Die im ZRM-Training entwickelten Motto-Ziele besitzen eine große Ähnlichkeit zur Formulierung des Persönlichen Ideals. Dies soll zunächst anhand von Beispielen verdeutlicht werden.

Beispiele für Motto-Ziele:

- Ich ruhe im tiefen Blau.
- Ich tanze den Sektkorkentanz.
- Ich gönne mir friedliche Ruheinseln.
- Mit Vollgas und guter Laune steuere ich meine Vespa mitten hinein ins pralle Leben.⁴⁹⁹
- Ich bin die Wüstenkönigin.⁵⁰⁰

Bekannte Idealformulierungen:⁵⁰¹

- Allen alles – Maria ganz zu eigen. (Josef Engling)⁵⁰²
- Führen durch Dienen. (Julius Steinkaul)⁵⁰³

⁴⁹⁹Vgl. Storch/Faude-Koivisto, Motto-Ziele 2014, S. 337.

⁵⁰⁰Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 278.

⁵⁰¹Vgl. Projektbüro, Ich selbst (o.J.), S. 26.

⁵⁰²1898-1918, Student des Studienheims, Soldat im Ersten Weltkrieg.

⁵⁰³Student des Studienheims in der „zweiten Gründergeneration“ im 3. Reich.

- Wie Maria – lebendiger Kelch. (Mario Hiriart)⁵⁰⁴
- Tabernakel Gottes. (Barbara Kast)⁵⁰⁵

Auffällig ist, dass die Idealformulierungen oft Bilder aus der religiösen Vorstellungswelt verwenden. Dies unterscheidet sie von den hier aufgeführten Motto-Zielen. Was die Kriterien für Motto-Ziele anbelangt, so können wir feststellen, dass die in den P.I.en formulierten Haltungen Annäherungsziele sind, die unter 100% eigener Kontrolle sind. Gegebenenfalls verweisen sie zwar auch auf Gottes Handeln, doch nur im Sinne einer Bekräftigung des eigenen Handelns. Nach den ZRM-Kernkriterien wäre eine Idealformulierung wie „Gott schenkt mir Kraft“ nicht zulässig, weil sie das Ziel ganz auf Gottes Handeln beschränken würde. Weiterhin treffen die Kennzeichen für Motto-Ziele weitgehend auf die Idealformulierungen zu: Es handelt sich bei ihnen um eine Haltung; diese ist im Präsens formuliert (da es sich um einen zeitlosen, d.h. zunächst präsentisch verstandenen Nominalsatz handelt). Auch wenn das „Ich“ nicht explizit vorkommt, so sind die Formulierungen doch immer auf den Sprecher zu beziehen. Weiter verwendet es eine bildhafte Sprache.⁵⁰⁶ Es kann angenommen werden, dass die Träger des Persönlichen Ideals keine expliziten Kriterien anlegten außer (unbewusst) eines: die Affektbilanz. Man kann davon ausgehen dass diese Personen eine stark positive affektive Wirkung ihres Ideals gespürt haben. Da Persönliche Ideale nicht in einer zeitlich begrenzten Trainingseinheit formuliert werden müssen, sondern ein ganzes Leben dafür zur Verfügung steht, sind Kriterien für die Idealsuche vielleicht gar nicht nötig. Allerdings wird die Formulierung des Persönlichen Ideals mithilfe der Kriterien und Merkmale für Motto-Ziele phänomenologisch klarer fassbar.

Unter den Merkmalen sticht besonders das der Bildhaftigkeit hervor. Gerade in diesem Punkt kann das ZRM Kantenich von einer psychologischen Seite aus stützen. Wie das ZRM anführt, eignen sich Bilder, metaphorische und poetische Formulierungen besser als nüchterne, um das Unbewusste anzusprechen.⁵⁰⁷ Passend hierzu beschreibt Kantenich das P.I. als *etwas, was keimhaft in mir steckt und zum Bewusstsein erhoben wird, kultiviert wird*.⁵⁰⁸ Wie kann eine derartige Wirkung von Bildern auf das Unbewusste verstanden werden? Vielleicht bilden neuronale Netze hier einen Ansatz. Wie Hüther ausführt, werden Bilder zusammen mit anderen Erfahrungen in neuronalen Netzen gespeichert und dort im Laufe des Lebens mit weiteren Erfahrungen angereichert, d.h. assoziativ verknüpft. Einige Bilder können sich dabei sehr tief „in die innere Gefühls- und Körperwelt“ einbetten.⁵⁰⁹ Eine aufgeladene, dichte und poetische Sprache kann womöglich deutlich mehr Assoziationskanäle erreichen und dadurch auch leichter multicodierte neuronale Netze aktivieren.

⁵⁰⁴1931-1964, Ingenieur und Hochschuldozent in Chile.

⁵⁰⁵1950-1968, Studentin, Mitglied der chilenischen Frauen-Jugend.

⁵⁰⁶Die Formulierung von Julius Steinkaul fällt hier auf den ersten Blick etwas heraus. Doch auch sie kann im weiteren Sinne als bildhaft gelten, da sich die Verben nicht auf eine konkrete Handlung, sondern auf das *Bild des Dienens* bzw. *Führens* beziehen.

⁵⁰⁷Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 145.

⁵⁰⁸J. Kantenich, Vorträge, 1963, zit.n. King, Durchblick 5 1998, S. 410, Hervorhebung im Original.

⁵⁰⁹Vgl. Hüther, Innere Bilder 2006, S. 25.

Sie muss allerdings an die „tiefen“ Bilder, die früh erworben wurden, herankommen. Eine ausführlichere theoretische Untersuchung mit entsprechenden empirischen Belegen wäre hier interessant.

Ein weiterer Vergleichsaspekt ist die Gültigkeitsdauer von Motto-Zielen und dem Persönlichen Ideal. Motto-Ziele können im ZRM entweder situationsspezifisch oder situationsübergreifend formuliert werden. Dies ergibt sich meistens daraus, ob die Bildwahl themenspezifisch oder offen durchgeführt wurde. Wie mir Maja Storch berichtet hat, kommt es allerdings auch vor, dass ein ursprünglich als themenspezifisch intendiertes Bild noch andere unbewusst gewählte Themen enthält. Dann kann auch daraus ein lange Zeit gültiges Motto-Ziel erwachsen. Storch und Kuhl führen aus, dass situationsübergreifende Motto-Ziele unmittelbar an die Identität gekoppelt sind und „ihre Gültigkeit und ihren richtungsweisenden Charakter unter Umständen ein ganzes Leben lang behalten können.“⁵¹⁰ Damit wären sie ähnlich solide wie Idealformulierungen. Zwischen situationsspezifischen und dauerhaften Motto-Zielen liegt ein breites Spektrum an möglichen Zielformulierungen. Hier sind auch mittelfristige Motto-Ziele denkbar. Etwa kann ein bestimmtes Thema für die begrenzte Dauer einer Lebensphase wichtig werden. In diesem Bereich verwendet Kentenich den Begriff „Grundzug“. Dies führt King aus:

„Je nach Lebensphase zentriert sich die seelische Energie in bestimmten Tendenzen, ‚Zügen‘. Ein solcher Grundzug bildet sich z.B. in der Zeit des Verliebtseins, der Geburt des ersten Kindes, in der Phase der Berufswahl, am Beginn eines neuen Lebensabschnitts.“⁵¹¹

Im Gegensatz zu Motto-Zielen geht Kentenich bei Grundzügen allerdings nicht unbedingt davon aus, dass sie ausformuliert sein müssen. Sie sind vielmehr immer in der Seele vorhanden, ob ausformuliert oder nicht. Die Grafik in Abbildung 6 setzt Motto-Ziele, Grundzüge und P.I. hinsichtlich ihrer Gültigkeitsdauer miteinander in Beziehung. Je über-

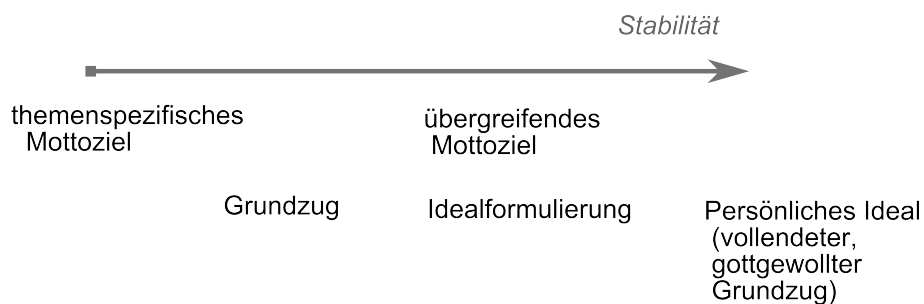


Abbildung 6: Motto-Ziel-Arten im Vergleich mit Grundzug und Persönlichem Ideal

dauernder ein Ziel ist, desto weiter rechts unter dem Strahl befindet es sich. Ganz links liegen die Motto-Ziele, welche für ein aktuelles Thema oder eine bestimmte Situation gewählt wurden. In der Mitte liegen die Grundzüge, die etwas stabiler sind. Situationsübergreifende Motto-Ziele und die Idealformulierungen liegen etwa auf einer Ebene: im

⁵¹⁰Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 140.

⁵¹¹King, Identitätspädagogik 1988/2008, FN 142.

besten Fall gelten sie ein ganzes Leben lang. Unendlich weit rechts steht das wirkliche Persönliche Ideal des Menschen bei Gott. Als transzendente Größe gilt es über das Ende des Lebens hinaus. Es ist die stabilste, tiefste und dauerhafteste Form des Grundzugs. Während seines Lebens kann der Mensch immer nur ein unvollständiges Abbild davon erkennen. Die Perspektive des ZRM betrachtet diesen Bereich nicht. Sie ist durch das rechte Ende des Strahls begrenzt.⁵¹²

Sowohl Motto-Ziele als auch Persönliches Ideal lassen sich hinsichtlich ihrer Handlungswirksamkeit charakterisieren. Diese spielt in beiden eine maßgebliche Rolle. Kentenich drückt dies etwa dadurch aus, dass das zum Bewusstsein gekommene P.I. „als Funktion“ auf den Menschen zurückwirken soll.⁵¹³ Die Überlegungen des ZRM bieten hier eine gute Grundlage um auch die Wirkweise des Persönlichen Ideals psychologisch besser zu verstehen. Kentenich beruft sich auf die Psychologie der 1930er Jahre, wenn er behauptet: „Willensbereitschaft sei in dem Maße möglich, als Gemütsbewegungen vorhanden sind, als die Willensentschlüsse hineingetaucht sind in Gemütsbewegungen“.⁵¹⁴ Ein wichtiges Konzept in diesem Zusammenhang ist für ihn auch die *Mentalität* (oder zu deutsch: *Geistgestimmtheit*). Diese ist ihm zufolge die Voraussetzung, um die Willensbereitschaft zu einer entsprechenden Handlung aufzubringen. Im ZRM wird dies am Rubikon-Prozess deutlich. Die Trainingsarbeit vor der Überquerung des Rubikons zielt vor allem auf eine positive Affektbilanz. Sie wird als unbedingt notwendig erachtet, um den Rubikon sicher überqueren zu können, d.h einen starken Entschluss zu fassen, der nicht schon bei kleinsten Rückschlägen ins Wanken gerät. Die Unterstützung durch das Unbewusste wird außerdem für den Effekt der Vigilanz verantwortlich gemacht. Diese macht eine Zielverfolgung auch dann möglich, wenn die bewusste Aufmerksamkeit für andere Dinge erforderlich ist. Hier wäre es interessant, speziell die Wirkung von religiösen Idealformulierungen zu untersuchen. Für tief religiöse Menschen haben diese ein wesentlich größeres existenzielles Gewicht als Motto-Ziele ohne religiösen Bezug. Könnte man über sie vielleicht an noch tiefere Schichten des Unbewussten herankommen? Ein entsprechender Nachweis muss noch erbracht werden.

8.4 Der Trainingsaufbau

Auch wenn Kentenichs seelsorgliche Tätigkeit typische Aufgaben eines Einzelcoachings umfasst: Der Weg zum Persönlichen Ideal ist nicht im Sinne eines psychologischen Trainings zu verstehen. Es gibt keinen standardisierten Prozess, der wie beim ZRM in systematisch und zeitlich aufeinander aufbauende Trainingsphasen unterteilt ist. Allerdings fordert Kentenich an einigen Stellen die Haltung eines ehrgeizigen Trainierens. Einerseits

⁵¹²Evtl. könnte man den Strahl auch noch weiter nach links verlängern. Dort stünden dann als eine Art Mikro-Handlungsleitungssystem für einen einzigen Moment die momentanen somatischen Marker oder Seelenstimmen.

⁵¹³J. Kentenich, Vorträge, 1963, zit. n. King, Durchblick 5 1998, S. 410.

⁵¹⁴Kentenich, Ethos und Ideal 1972, S. 208.

vergleicht er in seinen frühen Vorträgen im Studienheim die Selbsterziehung mit einem Kampf und meint damit die Anstrengung, beständig über sich hinauszuwachsen.⁵¹⁵ Der Trainingsaspekt kommt jedoch auch besonders in den methodischen Elementen der Geistlichen Tagesordnung (G.T.O.) und des Partikularexamens (P.E.) heraus. Zur Erläuterung der G.T.O. führt Kentenich aus, dass eine (geistliche) Haltung durch gezielt wiederholte Handlungen aufgebaut werden kann.⁵¹⁶ Dies kann mit der Erklärung des ZRM von der Bahnung neuronaler Netze verstanden werden. Gegenüber der G.T.O. auf geistlicher Ebene soll das P.E. die Haltung besonders im alltäglichen Umgang mit den Mitmenschen einüben. Es soll die Triebkräfte der Person in richtige Bahnen kanalisieren. Hier sieht Kentenich eine deutliche Verbindung zum Persönlichen Ideal:

„Das P.E. ist eine erleuchtete und wirksame Veredelung unserer Hauptleidenschaft im Dienste des P.I. Aus dieser Definition vermag ich alles herauszulesen, was zu einer gesunden Führerschulung gehört. *Im Dienste des P.I.* Das sage ich mi Absicht. Vielleicht darf ich hier sehr schroff hervorheben, wer der Sache nach kein P.I. hat und nicht an dessen Ausbildung und Verwirklichung arbeitet, wird das P.E. nie wirksam und dauernd halten können.“⁵¹⁷

Das P.E. ist also immer Arbeit an der Verwirklichung des P.I. Diese Verbindung hat eine Entsprechung im ZRM: Hier wird betont, wie wichtig es ist, dass die Teilnehmer (auch gedanklich) zuerst auf der Haltungsebene bleiben, bevor sie ihr Vorgehen auf der Handlungsebene planen. Eine solche aufbauende Abfolge besteht bei Kentenich wie gesagt nicht. Das ZRM gibt hier jedoch wichtige Denkanstöße für die Anwendung des P.E.: Klar wird, dass beispielsweise in der Jugendarbeit die Arbeit mit Idealen Vorrang vor der mit konkreten Handlungsvorsätzen haben sollte. Sonst besteht die Gefahr, dass leere Vorsätze gefasst werden, die nicht mit dem Fühlen der Person übereinstimmen. Die Konsequenz wäre entweder, dass sie scheitern, oder, dass sie zur falschen Einstellung der Selbstkontrolle führen. Im Einzelfall wäre zu prüfen, inwiefern es sinnvoll ist, ein Partikularexamen zu führen, wenn man noch keine sprachliche Formulierung für das Persönliche Ideal gefunden hat, aber dennoch den Glauben und das Gefühl hat, dass ein solches Ideal existiert. Dies müsste man daran prüfen können, ob die Einhaltung der Vorsätze erfolgreich ist. In diesem Fall könnten die Vorsätze auch zu der Formulierung des Persönlichen Ideals hinführen. Dennoch erscheint mir der Weg von der Idealformulierung zu den Vorsätzen der sinnvollere.

Der Charakter des Partikularexamens soll noch einmal anhand eines Beispiels veranschaulicht werden. Josef Engling, Student des Studienheims, führte während seines Soldatendienstes im Ersten Weltkrieg Tagebücher, die uns überliefert sind. Darin fasst er

⁵¹⁵J. Kentenich, Vorträge zur Seelenkunde und Charakterschule, 1912/13, zit. n. Kastner, Schutz Mariens 1940, S. 68.

⁵¹⁶“Der Habitus kommt zustande per repetitionem actuum.“ (J. Kentenich, Vorträge, 1963, zit.n. King, Durchblick 5 1998, S. 591)

⁵¹⁷J. Kentenich, Der Heroische Mensch, 1937, zit.n. ebd., S. 565, Hervorhebung im Original.

einen Vorsatz jeweils für den Zeitraum etwa einer Woche.⁵¹⁸

P.E. im Januar 1918:

- 14.1. Ich will mich täglich 3mal selbst überwinden, 1mal vor- und 2mal nachmittags und jede Überwindung der Mta aufopfern
- 22.1. Ich will nichts, kein Stück Papier, kein Stück Kordel und dgl., das nicht direkt mir gehört, nehmen, mag es auch zugrunde gehen.
- 28.1. Ich will mich nicht drücken und nicht alles andere machen lassen.

Es fällt auf, dass der erste, geistliche Vorsatz nicht als konkretes Handlungsziel, sondern auf der Ebene der handlungsbegleitenden Intentionen gefasst ist. Zudem hatte Josef Engling noch keine Kenntnis über Wenn-Dann-Pläne. Das ZRM würde hier einwenden, dass derartige Vorsätze nur dann funktionieren, wenn die entsprechende Haltung so tief im Unbewussten verankert ist, dass die Zielerfüllung durch die nötige Vigilanz gesichert ist. Dies mag bei Josef Engling der Fall sein. Wenn-Dann-Ziele können jedoch meiner Meinung nach auch in der Schönstatt-Bewegung heute nicht mehr unberücksichtigt bleiben, wenn das Partikularexamen in Gruppenstunden oder der Seelsorge thematisiert wird; zumal sie eine moderne psychologische Betrachtung und Begründung des Themas bieten.

Es wird klar, dass das Partikularexamen nicht als ängstlich-zwanghafte Selbstkontrolle aufgefasst werden darf. Wichtig ist immer die Betrachtung vom Unbewussten und der Affektbilanz her. Das ZRM empfiehlt, „sich die Motto-Ziel-Erfolge in einer Art Liste täglich zu vergegenwärtigen“.⁵¹⁹ Dies führt zu einer Dopaminausschüttung, welche das Motto-Ziel für weitere Handlungen bestätigt und bekräftigt.⁵²⁰ Auf diese Weise ist auch die positive Wirkung des Partikularexamens zu verstehen. Die Gefahr besteht hier allerdings auch, dass zu schwierige Ziele gefasst werden. Misserfolge können im schlimmsten Fall zu einer Desidentifikation mit der Idealformulierung führen. Daher scheint es mir empfehlenswert, auch beim Partikularexamen die Unterscheidung von A-,B- und C-Situationen aus dem ZRM vorzunehmen (siehe Abschnitt 7.5). Ein Unterschied zwischen P.E. und Wenn-Dann-Plänen des ZRM ergibt sich auch bezüglich ihrer Ausführungsintention. Einerseits kennt das ZRM *verhaltensaktivierende* Wenn-Dann-Pläne, die in etwa mit Vorsätzen des Partikularexamens verglichen werden können. Ein besonderer Wert wird aber auch auf den Gebrauch von *ressourcenaktivierenden* Wenn-Dann-Plänen gelegt. Dahinter steht die Überzeugung, dass eine genaue Planung des richtigen Verhaltens gar nicht nötig ist. Denn sofern die Haltung stark genug durch das Unbewusste getragen wird, kann es spontan in der Situation die richtigen Verhaltensweisen hervorbringen. Daher muss nur der Einsatz der Ressourcen, die eine entsprechende Aktivierung bewirken, geplant werden. Diese Sichtweise wirft die Frage auf, wozu die im P.E. gefassten Handlungsvorsätze dienen. Sie sollen einerseits die Ausführungskontrolle über einen gewissen Zeitraum gewährleisten, bis die Handlung so weit gebahnt ist, dass sie implizit abläuft. Dann kann

⁵¹⁸Das Folgende zitiert aus: Engling, Briefe 1969, S. 129.

⁵¹⁹Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 186.

⁵²⁰Bildlich spricht das ZRM vom „Füllen“ des „Erfolgsspeichers.“ (Ebd.)

ein neuer Vorsatz gefasst werden. Dennoch können auf diese Weise nur wenige konkrete Einzelhaltungen eingeübt werden (deshalb: *Partikularexamen*). Müssten nicht vielleicht die Handlungen des P.E. auch als Ressourcen im Sinne des ZRM aufgefasst werden. Dann stehen sie nur exemplarisch für die ganze Haltung, das Persönliche Ideal. Die beständige Kontrolle meines Verhaltens im Sinne des P.I. würde dann der Verankerung des P.I. im Unbewussten und dem Einüben einer generellen Vigilanz diesbezüglich dienen. (*habitus fit per repetitionem actuum*)

Aus methodischer Perspektive stellt Kentenich kaum Überlegungen zum Ressourceneinsatz an. Die einzige haltungsaktivierende Ressource im Sinne des ZRM ist die Formulierung des Persönlichen Ideals, die laut Kentenich ständig ins Bewusstsein gerufen werden soll. Dabei bietet die katholische Frömmigkeit genügend Traditionen, die unter der Perspektive der im ZRM verwendeten Ressourcen betrachtet werden können. Die Bezüge zum Embodiment, die Kentenichs Aussagen über das Gebet aufweisen, wurden bereits oben (Abschnitt 8.1) dargestellt. Auch Gegenstände spielen in religiösen Kontexten eine große Rolle. Es ist nicht zu leugnen, dass es sich bei ihnen um Primes handelt. In Schönstatt ist es oft üblich, dass die Weihe an die Gottesmutter durch die Übergabe eines symbolischen Gegenstands, eines „Abzeichens“, bekräftigt wird. Ein solcher Gegenstand könnte gleichzeitig als Erinnerungshilfe für das Persönliche Ideal dienen. Auch der Gebrauch von Bildern ist eine herkömmliche Methode in der kirchlichen Jugendarbeit. Hier könnte man den Impuls aus dem ZRM aufnehmen und die Arbeit mit individueller Bildwahl und -betrachtung noch stärker vorantreiben.

Von entscheidender Bedeutung für das Training ist auch die Haltung des Trainers. Kentenich macht in seinen Ausführungen klar, dass er das vom ZRM geforderte „Hebammen-Prinzip“ als pastorales Leitprinzip bereits umsetzt (vgl. Zitat in Fußnote 219). So wie das ZRM Selbstmanagement vermitteln will, ist für ihn die Erziehung zur Selbsterziehung ein wichtiges Ziel. Dabei sind die Seelenstimmen des Einzelnen Ausgangspunkt für den Entwicklungsprozess. Mit den Seins- und Zeitenstimmen nennt Kentenich zwei korrektive Instanzen, die verhindern sollen, dass die persönlichen Werte in subjektive Willkür abdriften. Eine klare Abgrenzung, wie stark der jeweilige Einfluss von Seins-, Zeiten und Seelenstimmen sein soll, habe ich bei Kentenich nicht gefunden. Ein einendes Kriterium liegt für ihn darin, dass alles aus Liebe geschehen muss. Ein anderes Kriterium ist das, welches oben entwickelt wurde, nämlich, dass das Ideal nicht zum Stillstand führen darf. In der Sprache des ZRM wird die objektivierende Komponente darin so beschrieben, dass das Motto-Ziel systemisch optimiert, also auf die Bedürfnisse der Einbindung in ein reales Umfeld angepasst werden muss.⁵²¹ Weiterhin wird durch die oft verwendeten sozialen Arbeitsformen ein Außenblick eingeholt, der die eigene Perspektive auf die Entwicklung ergänzt. (Stichwort: soziale Konstruktion von Wirklichkeit). Hier ist insbesondere der Ideenkorb als sehr gelungenes Verfahren hervorzuheben, dessen Erprobung auch in der Jugendarbeit interessant wäre. Auf die Rolle der Mitmenschen soll im nächsten Abschnitt

⁵²¹ Vgl. ebd., S. 247.

noch genauer eingegangen werden.

Zusammenfassend lässt sich im Hinblick auf die konkreten Trainingsmethoden, insbesondere für den Einsatz von Ressourcen, wenig Deckungsgleichheit zwischen ZRM und P.I. feststellen. Hier macht gerade das ZRM sehr genaue Überlegungen zu den methodischen Schritten und dem Ressourceneinsatz, die es theoretisch gut begründet. Hier könnte sich die Idealpädagogik einige Anregungen holen, welche Methoden es neben P.E. und G.T.O. noch gibt, um das eigene Ideal zu trainieren.

8.5 Die Bedeutung von Bindung

Ein wesentlicher Bestandteil für den Trainingsprozess des Einzelnen sind im ZRM die anderen Kursteilnehmer. Dies wird begründet mit dem „Identität stiftenden Aspekt von sozialen Spiegelungsprozessen“, wie ihn z.B. George H. Mead im symbolischen Interaktionismus formuliert hat.⁵²² Für den Vergleich mit Kentenich ist auffällig, wieviel Bedeutung das ZRM Empathie und positiver Wertschätzung für den Entwicklungsprozess beimisst. Dadurch soll ein schützender Raum entstehen, in dem die Teilnehmer das für sie neue Thema ungehindert entfalten können. Die sozialen Kontakte zwischen den Teilnehmern, der *social support* ist damit ein integraler Bestandteil des Trainings.⁵²³ Aber auch die Personen in der Umgebung des Menschen zählen zu den sozialen Ressourcen. Kentenich legt ebenfalls einen großen Wert auf Gemeinschaftsbildung und Gruppenbildung. Er betrachtet Bindungen als entscheidende Stütze des Entwicklungsprozesses. Das liegt daran, dass die Ideale, die wir annehmen, immer in Beziehungen zu anderen Personen greifbar werden:

„Meine Natur wird vollendet [...] nicht primär durch Hingabe an eine Idee, sondern durch Hingabe an eine Person. Ohne personale tiefe Gebundenheit wird meine Natur innerlich nie genügend sinnerfüllt und ausgefüllt.“⁵²⁴

Die wichtigste Kraft auf dem Weg zum Persönlichen Ideal ist die Liebe. Wie mir scheint, erfasst die nüchterne Betrachtung von Bindungen als *social support* die Zusammenhänge nicht in derselben Tragweite, wie Kentenich es tut. Hier liegt auch der Schwachpunkt eines strukturell vorgegebenen und zeitlich begrenzten Trainings, bei dem sich die Teilnehmer zum ersten Mal begegnen. Beziehungen brauchen Zeit und Pflege. Das ZRM versucht dies damit zu kompensieren, dass die Teilnehmer die während des Trainings entwickelten Bindungen noch weiter pflegen und sich gegenseitig im Alltag beim Selbstmanagement

⁵²²Ebd., S. 194.

⁵²³Vgl. ebd., S. 25.

⁵²⁴J. Kentenich, USA-Terziat, 1952, zit. n. King, Identitätspädagogik 1988/2008, FN 47. Von psychologischer Seite lässt sich hieran anknüpfen. Storch und Kuhl machen die Arten der Beziehungen, die ein Mensch in seinem Leben erfährt, für die Ausbildung von innerer Sicherheit verantwortlich. Diese ist ein wesentlicher Bestandteil ihrer psychologischen Definition des Selbst: „Die innere Sicherheit wirkt [...] wie ein Bindeglied zwischen ganz frühen Wurzeln in der sicheren Beziehung zur Mutter (Urvertrauen) und deren Auswirkungen auf die späteren Kontrollüberzeugungen wie die Selbstwirksamkeit bis hin zum Kohärenzgefühl“. (Storch/Kuhl, Selbst 2013, S. 52)

unterstützen. Dies ist für ein psychologisches Training ein sehr gelungener Ansatz. Man muss jedoch anerkennen, dass sich der Aufbau von Beziehungen methodisch nicht erzwingen lässt. Dies würde dem Wesen liebevoller Bindung widersprechen, die immer die Freiheit der Person anerkennt. Liebevolle Beziehungen in natürlich entwickelten Gemeinschaften (Familie, Clique, Klasse, Jugendgruppe) scheinen mir daher eine optimale Stütze im Entwicklungsprozess zu sein. Eine Trainingsgruppe mit Teilnehmern, die sich zunächst nicht kennen, könnte hingegen auch Vorteile bieten: Fremden gegenüber kann es leichter sein, intime Details seines Lebens anzuvertrauen, als gegenüber Menschen, die nach dem Training noch Teil des Lebens bleiben. Dennoch ist es sicher lohnenswert, auch mit in „Alltagsgruppen“ das ZRM-Training durchzuführen, sofern zwischen den Individuen eine liebevolle Bindung und Verantwortungsbewusstsein besteht – etwa im Freundeskreis oder der Familie. Hier erhalten sie eine Theorie an die Hand, um sich im Alltag gegenseitig in ihrer Entwicklung besser helfen zu können.⁵²⁵

8.6 Gnade

Die für den Entwicklungsprozess nutzbar gemachten Aspekte von Liebe und Bindung werden von Kentenich ins Übernatürliche erweitert. Mit der geistlichen Dimension ragt das Persönliche Ideal über den vom ZRM behandelten Bereich menschlicher Existenz hinaus. Die Liebe wird hierbei für Kentenich zum wichtigsten Grund- und Leitprinzip für die Erziehung.⁵²⁶ Die Liebe zwischen Gott und Mensch versteht er als eine „vereinigende und verähnlichende Kraft“.⁵²⁷ Damit wird erst möglich, dass sich im Menschen das Göttliche, das von Ewigkeit gedachte Persönliche Ideal zeigt. Diese Liebe drückt sich immer im P.I. aus. So gesehen reicht sie für Kentenich tief in die menschliche Existenz und tief ins Unbewusste hinab: Wenn Gott dem Wesen nach Liebe ist (vgl. 1Joh 4,8.16), dann muss im Menschen als Gottes Abbild „der wesentlichste Urtrieb die Liebe sein, die alle anderen Urtriebe im Menschen, vornehmlich den Furcht- und schöpferischen Gestaltungs- und Entfaltungstrieb, beherrscht und leitet.“⁵²⁸ Hier erkennt Kentenich also die entscheidende Kraft für die Harmonisierung der Innenkräfte. In der Sprache des ZRM wäre Liebe damit wirksamster Motor der Selbstregulation. Der Vergleich kann an diesem Punkt nur noch schwer bei einer rein naturwissenschaftlichen Begrifflichkeit stehen bleiben, sondern muss entsprechende subjektive Elemente berücksichtigen. Bedingt lassen sich die Überlegungen zum Effekt menschlicher Beziehungen im obigen Abschnitt als Ausgangspunkt nehmen. Das Bewusstsein um die Geborgenheit in Gott kann einen ungeheuer schützenden Raum schaffen, in dem sich das Individuum angstfrei entfalten kann. Eine starke Gottesbeziehung des Individuums kann also im Sinne des ZRM als eine weitere, sehr effektive „soziale“

⁵²⁵Hierzu gibt es bereits Literatur mit praktischen Überlegungen: Nussbaum/Storch, Ich packs 2014. Darin insbesondere: Denise Perret: Kap.3.3: Das ZRM im Klassenverband (S. 337-348); Gabi Wenger-Müller: Kap 3.5: Das ZRM in der Arbeit mit Familien (S. 363-375).

⁵²⁶J. Kentenich, Philosophie der Erziehung, 1959, in: King, Durchblick 5 1998, S. 65.

⁵²⁷Zit. n. Gerber, Berufen 2008, S. 185.

⁵²⁸King, Durchblick 5 1998, S. 66.

Ressource aufgefasst werden.

Vom Standpunkt der göttlichen Gnade haben gerade auch persönliche Krisen und Rückschläge einen Platz in der Entwicklung. Ein systematisch aufgebautes Training kann zu der Illusion verleiten, dass Lebenszufriedenheit mit den richtigen Methoden garantiert ist. Aber es gibt trotzdem Rückschläge, die kein noch so gutes Methodentraining verhindern kann. Dieser Grenzen des Ressourceneinsatzes sind sich Storch und Krause bewusst und weisen darauf hin, dass auch „das Dunkle, das Schwere, das Unaussprechliche und das Schmerzliche“ zum menschlichen Leben dazugehört.⁵²⁹ Kentenich weiß ebenfalls um diese Unsicherheit in Entwicklungsverläufen. Vielleicht gibt es auch deshalb für ihn keine ganz klare Methodik, weil er weiß, dass die Selbstentfaltung ein beschreibbarer aber letztlich nicht steuerbarer Lebensprozess ist. Hier widerspricht Kentenich all denen, die mit aller Verbissenheit darum kämpfen, gute Menschen zu werden. Dass es um ein immer neues Loslassen der eigenen Ziele geht, beschreibt der Psychologe Julius Kuhl:

„Psychologisch fördert eine bescheidene und demütige Haltung das Selbstentwicklungspotenzial einer Person gerade dann, wenn diese Haltung die Ziele immer wieder aus dem Vordergrund in den Hintergrund des Bewusstseins bewegt und damit dem ‚vorbewussten‘ ganzheitlichen System, das für die Selbstentfaltung von so großer Bedeutung ist, den Weg bahnt.“⁵³⁰

Zum Schluss soll noch eine wichtige philosophische Überlegung für die Verhältnisbestimmung der beiden Konzepte im Bezug auf die Gnade angestellt werden. Auch wenn die Gnade nicht als positives Konzept in die Psychologie integrierbar ist, bedeutet das nicht unbedingt, dass Kentenichs Überlegungen hierüber im Widerspruch zum Zürcher Ressourcen Modell stehen. Hierfür lässt sich der von Kentenich verwendete Grundsatz des Thomas von Aquin anführen: „*Gratia praesupponit naturam; gratia non destruit sed perficit et elevat naturam*“⁵³¹: Gottes Gnade baut auf den neuro-somatischen Prozessen auf, nach denen wir als Menschen funktionieren. Sie drückt sich gerade in ihnen aus. Kentenich nutzt ebendiesen Ansatz, um die Einbeziehung der Psychologie in die Theologie zu rechtfertigen. Er sieht darin eine Fortsetzung der thomistischen Philosophie der Zweitursachen mit den Mitteln der Psychologie.⁵³² Gott nutzt gerade die in seinen Geschöpfen angelegten Strukturen, um sie seine Liebe erfahren zu lassen. Dies können z.B. auch die somatischen Marker sein. In dieser Hinsicht kann ein gläubiger Mensch in den psychologischen Grundlagen des ZRM auch die Gnade Gottes am Werk sehen. Das ZRM behandelt dann freilich nicht den transzendenten Ursprung dieser Gnade, sondern nur

⁵²⁹Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 327.

⁵³⁰Kuhl, Spirituelle Intelligenz 2015, S. 140.

⁵³¹Kentenich, Philosophy of education 1971, S. 135. Gnade baut auf der Natur auf; Gnade zerstört nicht die Natur, sondern vollendet und erhebt sie.

⁵³²Vgl. J. Kentenich, Kurzstudie, 1965, in: Gerber, Berufen 2008, S. 216, Fußnote 394. Kentenich, so schreibt Gerber, „bedauert, dass das Zweite Vatikanische Konzil sich dieser Aufgabe nicht gesellt hat.“ (ebd., S. 216)

ihre immanenten Wirkungen. Die theologischen Ausführungen Kentenichs wölben sich als „Meta-Konzept“ darüber.

9 **Schlusswort**

Der Vergleich von Zürcher Ressourcen Modell und Persönlichem Ideal hat ergeben, dass sich beide Konzepte an vielen Stellen gut miteinander in Verbindung bringen lassen. Gerade die Phasen 1 und 2 des ZRM, die überwiegend darauf angelegt sind einen Zugang zum unbewussten Entscheidungssystem der Person zu suchen, weisen viele Gemeinsamkeiten zu Kentenich auf. Sie ließen sich ohne Weiteres in dessen Konzept integrieren. Der in Phase 3 erarbeitete Ressourcenpool findet sich so nicht bei Kentenich; dessen Ausführungen zum Körper lassen aber Ähnlichkeiten zum Embodiment-Ansatz erkennen. Phase 4 des ZRM beschäftigt sich mit Ausführungsintentionen und liegt damit in Reichweite zu den Vorsätzen des P.E. Obwohl sich hier in der Praxis Unterschiede ergeben, wird bei beiden Wert darauf gelegt, dass sie an das Unbewusste (P.I./Motto-Ziel) rückgebunden werden.

Dennoch bewahrt sich jedes Modell auch Eigenheiten, die der Vergleichbarkeit ihre Grenzen aufzeigen. Hier habe ich versucht, beide füreinander gewinnbringend ins Gespräch zu bringen. Kentenich ist offen für Psychologie, jedoch kein reiner Psychologe nach akademischem Verständnis. Sein System setzt sich wie ein Mosaik aus vielen Ansätzen unterschiedlicher Richtungen zusammen. Es berücksichtigt psychologische, pädagogische, pastorale, soziologische, scholastische, biblische und glaubenspraktische Aspekte. Die enorme Masse an Texten, die sowohl von als auch über Kentenich verfasst wurden, hat mich zunächst vor eine schwierige Auswahl gestellt, da ich in der mir verfügbaren Zeit unmöglich alles hätte bearbeiten können. Hier habe ich auf meine Intuition vertraut. Ich habe versucht, die Literatur sowie die vielfältigen Begrifflichkeiten und Beschreibungen so zu verwenden, dass sich eine gut nachvollziehbar aufgebaute und anschauliche Gesamtdarstellung von Kentenichs Blick auf die persönliche Entwicklung ergibt. Trotz der Auswahl wird in der Darstellung aber immer noch deutlich, dass Kentenichs Perspektive breiter ist als die des ZRM. Seine Überlegungen können das ZRM in vielen Punkten ergänzen und erweitern.

Die Auseinandersetzung mit dem Persönlichen Ideal steht gewissermaßen in einer Spannung zwischen methodisch gesteuerter Suche und generellem Lebensprozess. Das ZRM hingegen ist von Anfang an auf einen methodisch gesteuerten Trainingsprozess fokussiert. Da hier das menschliche Leben in einer künstlich erzeugten Trainingssituation bearbeitet wird, wirken die Möglichkeiten, auf es einzugehen, gegenüber Kentenich manchmal etwas eingengt. Dennoch bezieht das ZRM viele psychologische Theorien und Anwendungen mit ein, die der Teilnehmer je nach Belieben nach dem Training in seine Lebensführung miteinbeziehen kann. Das ZRM bietet den Vorteil, dass es eine klare Struktur und anschauliche Ausführungen an die Hand gibt, was einem Neuling sofort einen guten Überblick

ermöglicht. Somit kann es auch anschauliche Erklärungen für viele Aspekte von Kentenichs Persönliches Ideal bieten und dieses zudem noch mit modernen wissenschaftlichen Theorien stützen. Für mich ist durch den Vergleich klarer geworden, was die wesentlichen Elemente des P.I. sind, es hat schärfere Konturen bekommen. Zugespißt lässt sich der Nutzen für beide Modelle vielleicht so formulieren: Das ZRM ist eine konkret psychologische Untermauerung des Persönlichen Ideals – das Persönliche Ideal liefert einen multi-perspektivischen, vor allem aber theologischen Überbau für das ZRM.

Ich möchte noch auf die Grenzen meiner Arbeit hinweisen. Ich habe aus der Perspektive der katholischen Theologie gearbeitet, habe also gewissermaßen die Aussagen von Kentenich als Ausgangspunkt genommen. Während des Studiums bin ich nur bedingt mit der Psychologie in Kontakt gekommen. An manchen Stellen der Arbeit habe ich gemerkt, dass mir das nötige psychologische Hintergrundwissen sowie die Begrifflichkeiten fehlen, die erforderlich wären, um die Prozesse des ZRM präzise fassen zu können; und das trotz des sehr verständlich geschriebenen ZRM-Handbuchs. Eine Arbeit, die umgekehrt von der psychologischen Perspektive und vom ZRM ausgehen würde, wäre mit Sicherheit nicht minder interessant.⁵³³

Das Fehlen differenzierter psychologischer Begriffe kann auch dazu geführt haben, dass sich ein paar Ungenauigkeiten eingeschlichen haben, was die Bezeichnung des Unbewussten angeht. Ich verwende Begriffe wie „Gefühle“, „Affekte“, „emotional“, „somatische Marker“ und „Unbewusstes“ oft für denselben Zusammenhang. In meiner Darstellung habe ich mich nicht immer um saubere Abgrenzung bemüht.⁵³⁴ Diese ist jedoch auch nicht unbedingt entscheidend. Das Wesentliche ist, dass zwei Ebenen der Verhaltenssteuerung unterschieden werden müssen: eine bewusste und eine unbewusste. Auch das ZRM, wie mir scheint, verwendet die Begriffe oftmals nur nach diesem Kriterium.

Ich bin in der Schönstatt-Bewegung aufgewachsen und sozialisiert und konnte daher bei der Erarbeitung Kentenichs auf eigene Erfahrung und bereits bekannte Zusammenhänge zurückgreifen. Bei der Darstellung des ZRM ergab sich das Problem, dass ich selbst noch nie ein Ressourcentraining mitgemacht habe. Theoretisch ließen sich die einzelnen Methodenschritte zwar nachvollziehen, jedoch fehlte mir die Erfahrung, um ihre Praxisrelevanz einschätzen zu können. Ich habe versucht, meine Arbeit so anschaulich und konkret wie möglich anzulegen, dennoch ist sie im Großen und Ganzen eine Theoriearbeit geblieben. Ich habe keine Praxiserfahrungen zur Arbeit mit dem P.I. und dem ZRM eingeholt.

⁵³³In den 80er-Jahren hat Damian Läge in seiner Magisterarbeit das Persönliche Ideal aus religionspsychologischer Perspektive dargestellt, allerdings nicht ausgehend von einem psychologischen Training. (Läge, *Persönliches Ideal* 1985)

⁵³⁴Ihr genaues Verhältnis, wie es von Storch und Krause beschrieben wird, ist folgendes: Das emotionale Erfahrungsgedächtnis löst mittels somatischer Marker Affekte aus. Die Affekte sind zunächst unbewusst und nicht steuerbar. Wenn der Affekt ins Bewusstsein tritt, wird er zum Gefühl. (Vgl. Storch/Krause, *Selbstmanagement* 2014, S. 128) Das Gefühl umfasst einerseits Emotionen, die sich aus den sieben Basisemotionen zusammensetzen: „Das sind Wut, Ekel, Freude, Furcht, Verachtung, Schmerz, Überraschung, Traurigkeit.“ (ebd., S. 127) Diese Basisemotionen kommen übergreifend in allen menschlichen Kulturen vor. Daneben gibt es noch Gefühle, die nicht in diese Klasse passen, die sogenannten „nicht-emotionalen Gefühle“, wie etwa Scham, Hoffnung, Optimismus oder Stolz. (Vgl. ebd.)

Auch die aus dem Vergleich heraus angestellten Überlegungen zur Praxisrelevanz sind nur Andeutungen geblieben. Dies wäre der Inhalt einer zweiten Arbeit, aufgrund der hier erfolgten theoretischen Vorarbeit entsprechende methodische Schritte abzuleiten.

Doch auch in theoretischer Hinsicht kann diese Arbeit nur einen Ausschnitt bieten. Dies trifft sowohl auf die Darstellung des psychologischen Teils als auch auf die des Persönlichen Ideals zu. Beide Konzepte wurden eher aus ihrer Innenperspektive dargestellt und von dort aus miteinander ins Gespräch gebracht. Man hätte sie weiterführend noch mehr in ihr wissenschaftliches und zeitgeschichtliches Umfeld einbetten können, das hätte jedoch den Rahmen der vorliegenden Arbeit bei Weitem überschritten. Hierzu wurde jeweils nur zu Beginn von Teil A und B ein grober Überblick gegeben.

Trotz der Grenzen, die eine Arbeit zwangsläufig haben muss, werde ich das Resultat als einen gelungenen Dialog zweier wissenschaftlicher Ansätze. Der Vergleich hat für beide Konzepte neue Perspektiven aufgezeigt. Auch wenn zwei verschiedene Wissenschaften wie Theologie und Psychologie nicht dieselbe axiomatische Grundlage haben, so können sie doch zusammengebracht werden, um zu Erträgen kommen, die für den Menschen relevant sind. Der Grund dafür ist, dass der Mensch als Ganzheit mehrere Wirklichkeiten berührt: er besteht aus biologischen Prozessen, gleichzeitig ist er ein psychologisches Wesen, ein Gotteskind und noch vieles mehr... Jede Wissenschaft ist wie ein spezielles Werkzeug, mit dem man jeweils andere Aspekte der menschlichen Wirklichkeit erschließen kann. Weil der Mensch ein ganzheitliches Wesen ist, ist die Vielfalt der Wissenschaften und ihr Dialog untereinander notwendig. Dabei darf der Bezug zur menschlichen Lebenswirklichkeit nie aus dem Blick verloren werden. Sowohl Josef Kentenich als auch das Zürcher Ressourcen Modell leisten in dieser Hinsicht gute Arbeit.

Am Ende meiner Arbeit hoffe ich, dass sie sowohl für das ZRM als auch für die Schönstatt-Bewegung neue Impulse setzen kann. Kentenich selbst hat während seines Lebens immer wieder gefordert, Wege zu suchen, die überlieferten Ideen in eine moderne Fassung zu bringen: „Wir müssen nur die Begründungen, Bewertungen und Motivationen wieder *neu prüfen* und dann etwa *neue Anwendungen* finden oder *die alten als beseelt hinstellen*.“⁵³⁵ Kentenichs eigene Lehre stellt selbst den Versuch dar, den katholischen Glauben in eine Zeit zu übersetzen, die sowohl neue gesellschaftliche Strukturen als auch neue neue wissenschaftliche Methoden entwickelt hatte. Gleiches wurde mit dieser Arbeit versucht. Das ZRM könnte als Antwort der heutigen Psychologie auf den Grundsatz von 1912 verstanden werden: „Wir wollen lernen uns selbst zu erziehen, zu festen, freien priesterlichen Charakteren.“ Für eine entsprechende geistliche Ausrichtung kann der Aspekt „unter dem Schutze Mariens“ hinzugefügt werden. Das ZRM erscheint wie eine weitere konkrete Methode neben G.T.O. und P.E., mit der man das P.I. suchen kann. Durch die gedankliche Arbeit des ZRM kann Kentenich wieder stärker an hochaktuelle wissenschaftliche Konzepte wie etwa die somatischen Marker rückgebunden werden. Maja

⁵³⁵Vgl. J. Kentenich, Vorträge, 1963, zit.n. King, Identitätspädagogik 1988/2008, FN 143, Hervorhebung im Original.

Storch zeigte sich im Kontakt mit mir beeindruckt von den Ideen Kentenichs, in denen sie die grundlegenden Anliegen des ZRM wiedererkannte. Es bleibt zu hoffen, dass es umgekehrt genauso sein kann und das ZRM in den Kreisen Schönstatts Beachtung finden wird. Durch Maja Storch wurde ich am Ende meiner Arbeit noch auf die PSI-Theorie von Julius Kuhl aufmerksam.⁵³⁶ Der bei ihm gefasste Ansatz des Selbst liegt dem ZRM implizit zugrunde. Eine ausführliche Behandlung böte noch einen weiteren Vergleichsansatz, um den Persönlichkeitskern Kentenichs von psychologischer Seite besser einordnen zu können.

Für das ZRM sind die Gedanken Kentenichs insofern interessant, dass sie dieses theologisch erschließen und in einen heilsgeschichtlichen Zusammenhang stellen. Das ZRM eignet sich sehr gut für den Einsatz in der kirchlichen Jugend- oder Erwachsenenbildung. Man könnte hierzu die Methoden mit entsprechenden religiösen Impulsen, Meditationen und Gebeten ergänzen. Die Autoren des ZRM betrachten dieses als *open-source*-Projekt und begrüßen es explizit, wenn ihre Ideen in einen Dialog gebracht und durch andere weiterentwickelt werden.⁵³⁷ In diesem Sinne wäre eine christliche Variante des ZRM in meinen Augen ein sehr lohnenswertes Projekt. Wer, wenn nicht die Kirche als Wirkstätte des Heiligen Geistes, hat die Aufgabe den Menschen zu einem selbstbestimmten Leben und zur Entfaltung der im eigenen Selbst liegenden Ressourcen zu führen?

⁵³⁶Siehe Kuhl, Spirituelle Intelligenz 2015.

⁵³⁷Vgl. Storch/Krause, Selbstmanagement 2014, S. 21.

Danksagung

Am Ende dieser Arbeit grüße ich in Dankbarkeit all jene, die zum Entstehungsprozess mit ihrer Hilfe und Unterstützung beigetragen haben. Zuerst möchte ich meinem Betreuer und Erstprüfer Prof. Dr. Philipp Müller danken, der meine Ideen von der ersten Vorahnung bis zur vorliegenden Form begleitet hat. Er hat mich ermutigt in meinem Vorhaben, meine Arbeit über das Persönliche Ideal zu schreiben. Von ihm kam auch der entscheidende Vorschlag zum Vergleich mit einem psychologischen Thema sowie weitere rettende Ratschläge und Hinweise. Ich danke auch meinem Zweitprüfer Prof. Dr. Claus Arnold für die Einwilligung, nach einer Hausarbeit im Jahr 2014 erneut eine Arbeit über ein Thema der Schönstatt-Bewegung von mir zu prüfen. Im Prozess der Findung und Bearbeitung des Themas konnte ich mit vielen Menschen in Kontakt treten, die mir mit Erfahrung und Fachwissen sehr geholfen haben: Aufgrund ihres großen Anteils hierbei nenne ich zunächst Dr. Herbert King von den Schönstatt-Patres und den Psychologen Klaus Glas. Die Telefongespräche mit ihnen haben mir die Gedanken Kentenichs besser verständlich gemacht. Mein großer Dank gilt auch Prof. Dr. Damian Läge aus Zürich. Er war von Anfang an bereit, mir seine Magisterarbeit über Kentenich zuzuschicken, und er hat mir am Telefon wichtige Hinweise zur psychologischen Einordnung Kentenichs gegeben. Ich danke auch Theresia Strunk und Prof. Dr. Hubertus Brantzen, die sich in der unsicheren Anfangszeit meiner Themensuche Zeit für mich genommen haben. Auch viele kleine Begegnungen und Gespräche haben das Thema der Arbeit wachsen lassen. Hier danke ich Rita Krötz, die mir in einer unvorhergesehenen Begegnung vom Zürcher Ressourcen Modell erzählt hat. Ohne sie hätte ich einen anderen Weg eingeschlagen. Ich danke auch den vielen Freunden und Verwandten, mit denen ich mich nicht nur austauschen konnte, sondern die mir auch Literatur von und über Kentenich zur Verfügung gestellt haben: Frank Blumers, Frank Riedel und Wilfried Röhrig. Mein besonderer Dank für die Hilfsbereitschaft gilt auch Dr. Maja Storch, mit der ich einen sehr inspirierenden Kontakt und Telefonaustausch führen durfte. Ich danke ihr für die weiteren zur Verfügung gestellten Informationen und Materialien zum ZRM und außerdem für das Interesse und die Zeit sich mit Kentenich auseinanderzusetzen.

Ein Dank gilt auch Freunden und Familie, die mich in der Zeit während der Entstehung der Arbeit stets ermutigt und durchgetragen haben. Ein besonderer Dank gilt meinen Eltern Beate Bläsius-Stefan und Michael Stefan, die für mich da waren und mich liebevoll unterstützt haben: mein Vater hat mir viele Tage unermüdlich Hilfe beim Korrekturlesen geleistet. Ich danke auch meinen beiden anderen Korrekturlesern Jan Schlüter und Nicholas Jäger. Ganz besonders danke ich auch meiner Freundin Franziska Bauer für die Liebe, die Freude und den Mut, mit denen sie mich bei der Entstehung der Arbeit unterstützt hat. Sie hat mir außerdem viele ihrer Bücher über Josef Kentenich überlassen. Zum Schluss möchte ich noch meine Großeltern Fritz und Luise Bläsius in Dankbarkeit und Liebe erwähnen.

Während diese Arbeit entstanden ist, haben wir sie beim Umzug ins Seniorenheim von Trier in unsere Nähe begleitet, meine Großmutter starb kurz vor Fertigstellung der Arbeit. Ihnen beiden möchte ich die Masterarbeit widmen.

Literatur

Quellen

Josef Engling; Paul Hannappel (Hrsg.): Briefe und Tagebuchnotizen. Neuwied 1969

Ferdinand Kastner (Hrsg.): Unter dem Schutze Mariens. Untersuchungen und Dokumente aus der Frühzeit Schönstatts 1912-1914. Paderborn ³1940

Josef Kentenich: Daß neue Menschen werden. Eine pädagogische Religionspsychologie. Vorträge der Pädagogischen Tagung 1951. Bearbeitete Nachschrift. Vallendar-Schönstatt 1971

Josef Kentenich: Grundriß einer neuzeitlichen Pädagogik für den katholischen Erzieher. Vorträge der Pädagogischen Tagung 1950. Bearbeitete Nachschrift. Vallendar-Schönstatt 1971

Josef Kentenich: What is my philosophy of education? (Milwaukee 1961). In: **Herta Schlosser:** Der neue Mensch – die neue Gesellschaftsordnung. Mit Originaltexten von Pater Josef Kentenich im zweiten Teil, Vallendar-Schönstatt 1971, S. 127–164

Josef Kentenich: Ethos und Ideal in der Erziehung. Wege zur Persönlichkeitsbildung. Vorträge der Jugendpädagogischen Tagung. Bearbeitete Nachschrift. Vallendar-Schönstatt 1972

Josef Kentenich: Texte. In: **Dorothea M. Schlickmann (Hrsg.):** Die Idee von der wahren Freiheit. Eine Studie zur Pädagogik Pater Josef Kentenichs. Vallendar-Schönstatt 1995

Ich führe diese Studie bei den Quellen auf, weil sie viele längere Textpassagen aus unveröffentlichten Texten Kentenichs aufführt.

Herbert King (Hrsg.): Joseph Kentenich: Ein Durchblick in Texten. Band 1: In Freiheit ganz Mensch sein, Vallendar-Schönstatt 1998

Herbert King (Hrsg.): Joseph Kentenich: Ein Durchblick in Texten. Band 5: Pädagogische Texte, Vallendar-Schönstatt 1998

Die **Bibelstellen** wurden auf Grundlage der Einheitsübersetzung (Stuttgart 1980) zitiert.

Sekundärliteratur

Rudolf Ammann: Unterwegs zum Ich. Vallendar-Schönstatt 1977

Günther M. Boll: ...vor allem mein Herz. Joseph Kentenich – Pädagoge und Gründer. Vallendar-Schönstatt 2012

Antonio R. Damasio: Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. München u.a. 1994

-
- M. Erika Frömbgen:** Art. „Bewegungspädagogik“. In: **Hubertus Brantzen u.a. (Hrsg.):** Schönstatt-Lexikon. Fakten – Ideen – Leben. Vallendar-Schönstatt 1996, S. 24-27. Internet: http://www.schoenstatt-lexikon.de/abc-index2.html?f_action=show&f_entry_id=3547&f_back_action= – Zugriff am 3.12.2015
- M. Erika Frömbgen:** Art. „Psychologie“. In: **Hubertus Brantzen u.a. (Hrsg.):** Schönstatt-Lexikon. Fakten – Ideen – Leben. Vallendar-Schönstatt 1996, S. 325-329. Internet: http://www.schoenstatt-lexikon.de/liste2.html?f_action=show&f_entry_id=3773&f_back_action= – Zugriff am 31.1.2015
- M. Erika Frömbgen:** Art. „Temperament(e)“. In: **Hubertus Brantzen u.a. (Hrsg.):** Schönstatt-Lexikon. Fakten – Ideen – Leben. Vallendar-Schönstatt 1996, S. 387f. Internet: http://www.schoenstatt-lexikon.de/abc-index2.html?f_action=show&f_entry_id=3832&f_back_action= – Zugriff am 28.12.2015
- M. Erika Frömbgen:** Art. „Bündnispädagogik“. In: **Hubertus Brantzen u.a. (Hrsg.):** Schönstatt-Lexikon. Fakten – Ideen – Leben. Vallendar-Schönstatt 1996, S. 49-52. Internet: http://www.schoenstatt-lexikon.de/abc-index2.html?f_action=show&f_entry_id=3561&f_back_action= – Zugriff am 8.12.2015
- Michael Gerber:** Zur Liebe berufen. Pastoraltheologische Kriterien für die Formung geistlicher Berufe in Auseinandersetzung mit Luigi M. Rulla und Josef Kentenich. Würzburg 2008
- Klaus Grawe:** Psychologische Therapie. Göttingen u.a. 1998
- Klaus Grawe:** Neuropsychotherapie. Göttingen u.a. 2004, ISBN 3801718042
- Donald O. Hebb:** The Organization of Behavior. A Neuropsychological Theory. New Jersey u.a. 2002
- Jutta Heckhausen/Heinz Heckhausen:** Motivation und Handeln. Berlin u.a. ⁴2010
- Gerald Hüther:** Biologie der Angst. Wie aus Streß Gefühle werden. Göttingen ⁴2001
- Gerald Hüther:** Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Göttingen ³2006
- Gerald Hüther:** Bedienungsanleitung für ein menschlich Gehirn. Göttingen ¹¹2013
- Herbert King:** Das Persönliche Ideal in der Lehre Pater Kentenichs und der Praxis der Schönstatt-Bewegung. Idealpädagogik als Identitätspädagogik. (Skript). Münster/Schönstatt 1988/2008 Internet: <http://downloads.eo-bamberg.de/5/484/2/62997603663200131695.doc> – Zugriff am 6.11.2015
- (Anmerkung: Je nach verwendetem Anzeigeprogramm können sich bei diesem elektronischen Dokument abweichende Seitenzahlen ergeben. Aus diesem Grund zitiere ich hieraus nicht nach Seitenzahl, sondern nach der laufenden Nummer der vorausgehenden Fußnote (=FN))
- Herbert King:** Der Mensch Josef Kentenich. Vallendar-Schönstatt 1996
- Frank Krause/Maja Storch:** Ressourcenorientiert coachen mit dem Zürcher Ressourcen Modell – ZRM. Psychologie in Österreich 26/1, 2006, S. 32–43 Internet: http://zrm.ch/images/stories/download/pdf/medienspiegel/artikel_pioue_20060119.pdf – Zugriff am 7.2.2016

-
- Julius Kuhl:** Spirituelle Intelligenz. Glaube zwischen Ich und Selbst. Freiburg i. Br. 2015
Erweiterte Neuauflage des 2005 erschienenen Titels "Der kalte Krieg im Kopf. Wie Psychologie Naturwissenschaft und Religion verbindet."
- Joseph LeDoux:** Das Netz der Gefühle. Wie Emotionen entstehen. München 2001
- Damian Läge:** Joseph Kentenichs Konzept des ‚Persönlichen Ideals‘ in religionspsychologischer Sicht. Hochschule für Philosophie, Philosophische Fakultät S.J., München: Wissenschaftliche Arbeit zur Erlangung des Grades eines Magister Artium, September 1985
- Brian P. Meier et al.:** Embodiment in Social Psychology. Topics in Cognitive Science 4, 2012, S. 705–716
- Engelbert Monnerjahn:** P. Joseph Kentenich. Ein Leben für die Kirche. Vallendar 1975
- David G. Myers:** Psychologie. Berlin u.a. ³2014
- Astrid Riedener Nussbaum/Maja Storch:** Ich packs! – Selbstmanagement für Jugendliche. Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell. Bern ³2014
- Pallottiner.org:** Unsere Geschichte. Internet: <http://www.pallottiner.org/wer-wir-sind/unsere-gemeinschaft/geschichte/> – Zugriff am 27.1.2016
- Lothar Penners:** Art. „Leiblichkeit“. In: **Hubertus Brantzen u.a. (Hrsg.):** Schönstatt-Lexikon. Fakten – Ideen – Leben. Vallendar-Schönstatt 1996, S. 218f. Internet: http://www.schoenstatt-lexikon.de/abc-index2.html?f_action=show&f_entry_id=3694&f_back_action= – Zugriff am 2.12.2015
- Schönstatt Projektbüro:** Ich selbst – ein Abenteuer. Wegweiser zum persönlichen Ideal. (Broschüre). o.J.
- Gerhard Roth:** Fühlen, Denken, Handeln. Wie das Gehirn unser Verhalten steuert. Neue vollständig überarbeitete Ausgabe. Frankfurt am Main 2003
- Dorothea M. Schlickmann:** Die Idee von der wahren Freiheit. Eine Studie zur Pädagogik Pater Josef Kentenichs. Vallendar-Schönstatt 1995
- Dorothea M. Schlickmann:** Herbststürme 1912. Eine Revolution im Innern beginnt ... Vallendar-Schönstatt 2012
- Herta Schlosser:** Der neue Mensch – die neue Gesellschaftsordnung. Mit Originaltexten von Pater Josef Kentenich im zweiten Teil. Vallendar-Schönstatt 1971
- Herta Schlosser:** Der Mensch als Person. Individuum - Subjekt - Persönlichkeit. Vallendar-Schönstatt 2001
- Herta Schlosser:** Selbstbezug - Identitätsfindung - Persönliches Ideal. Vallendar-Schönstatt 2003
- Joachim Schmiedl:** Art. „Kentenich, Pater Joseph“. In: **Hubertus Brantzen u.a. (Hrsg.):** Schönstatt-Lexikon. Fakten – Ideen – Leben. Vallendar-Schönstatt 1996, S. 191-196. Internet: http://www.schoenstatt-lexikon.de/liste2.html?f_action=show&f_entry_id=3677&f_back_action= – Zugriff am 30.1.2016

-
- Joachim Schmiedl:** Art. „Marianische Kongregation“. In: **Hubertus Brantzen u.a. (Hrsg.):** Schönstatt-Lexikon. Fakten – Ideen – Leben. Vallendar-Schönstatt 1996, S. 246. Internet: http://www.schoenstatt-lexikon.de/abc-index2.html?f_action=show&f_entry_id=3722&f_back_action= – Zugriff am 27.1.2016
- Joachim Schmiedl:** Art. „Schönstatt, Geschichte“. In: **Hubertus Brantzen u.a. (Hrsg.):** Schönstatt-Lexikon. Fakten – Ideen – Leben. Vallendar-Schönstatt 1996, S. 342-347. Internet: http://www.schoenstatt-lexikon.de/liste2.html?f_action=show&f_entry_id=3784&f_back_action= – Zugriff am 30.1.2016
- Joachim Schmiedl:** Art. „Dreimal Wunderbare Mutter (Mater ter admirabilis)“. In: **Hubertus Brantzen u.a. (Hrsg.):** Schönstatt-Lexikon. Fakten – Ideen – Leben. Vallendar-Schönstatt 1996, S. 60f. Internet: http://www.schoenstatt-lexikon.de/liste2.html?f_action=show&f_entry_id=3571&f_back_action= – Zugriff am 28.1.2016
- Angelika Schulz:** Identitätsbildung. Der Pädagoge Pater J. Kentenich und die Identitätstheorie von Erik H. Erikson. Vallendar-Schönstatt 1995
- Eduard Spranger:** Lebensformen. Geisteswissenschaftliche Psychologie und Ethik der Persönlichkeit (1914/1921). München u.a. 1965
- Helm Stierlin:** Ich und die anderen. Psychotherapie in einer sich wandelnden Gesellschaft. Stuttgart 1994
- Maja Storch/Tanya Faude-Koivisto:** Ressourcen aktivieren mit Mottozielen. In: **Alica Ryba et al. (Hrsg.):** Professionell Coachen. Das Methodenbuch: Erfahrungswissen und Interventionstechniken von 50 Coachingexperten. Weinheim 2014 Internet: http://zrm.ch//daten/Storch_FaudeKoivisto-2014.pdf – Zugriff am 22.7.2015, S. 334–347
- Maja Storch/Frank Krause:** Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). Bern 2014
- Maja Storch/Julius Kuhl:** Die Kraft aus dem Selbst. Bern 2013
- Angel Strada:** Art. „Zeitenstimmen“. In: **Hubertus Brantzen u.a. (Hrsg.):** Schönstatt-Lexikon. Fakten – Ideen – Leben. Vallendar-Schönstatt 1996, S. 438-442. Internet: http://www.schoenstatt-lexikon.de/abc-index2.html?f_action=show&f_entry_id=3869&f_back_action= – Zugriff am 22.12.2015

Anhänge

I: Text der Vorgründungsurkunde

Antrittsvortrag des Spirituals Josef Kentenich vom 27. Oktober 1912

(Text entnommen aus <http://www.virtuelles-heiligtum.com/power/sch%C3%B6nstatt.vorgr%C3%BCndungsurkunde> abgerufen am 21.10.2015)

Heute will ich mich euch nur vorstellen. – Ob dieser Antwort des Kandidaten Yobs entstand ein allgemeines Schütteln des Kopfs. Diesen tiefsinnigen und hochpoetischen Vers aus einem bekannten Epos kann man travestieren und – selbstverständlich – dem Wesen der Travestie entsprechend noch geistreicher gestalten – ungefähr folgendermaßen: Ob der Nachricht des neuen Spirituals geschah ein allgemeines Recken des Hals'. Ob des neuen Spirituals . . . des neuen Spirituals ist hier genitivus objectivus und soll heißen: von der Wahl des neuen Spirituals. Nebenbei gesagt, habe ich damit den Wunsch vom Theile erfüllt. Er hat mir nämlich den Vorschlag gemacht, heute etwas vom Genitiv zu sagen. Nun, bist du zufrieden, Theile, oder willst du noch mehr davon wissen?

Doch Spaß beiseite. Ich bin mir wohl bewusst, dass die Travestie euere Stimmung, euere Gesinnung gegen meine Ernennung gut wiedergibt. Ihr wundert euch und seid enttäuscht. Deshalb das „allgemeine Recken des Halses“. Nun dürfte es aber gefährlich sein, wenn man den Hals gar zu lange gereckt und gestreckt hält. Am Ende könnte man da noch Genickstarre bekommen. Auf diesen Grund hin habe ich meinen eigenen Kopf und Hals bald wieder in eine normale Stellung gebracht – und mich ins Unvermeidliche gefügt. Vielleicht . . . und zu diesem Zwecke möchte ich euch heute Rechenschaft ablegen

1. über unser bisheriges,
2. über unser zukünftiges Verhältnis zueinander.

1. In welchem Verhältnis standen wir bisher zueinander? Das ist schnell gesagt. Wir haben nichts miteinander zu tun gehabt. Wir sind halt so aneinander vorbeigegangen, ohne uns zu stoßen oder mit grimmigen Blicken zu bombardieren. Soweit ist noch alles ganz harmlos. Nicht so angenehm und gleichgültig dürfte es klingen, wenn ich euch verrate, dass ich einen näheren Verkehr prinzipiell, grundsätzlich gemieden habe. Als ich voriges Jahr nach Ehrenbreitstein kam, bat mich der hochw. P. Rektor, ich möchte doch auf Verlangen eure Beichten entgegennehmen. Dagegen habe ich mich mit Händen und Füßen gewehrt und schließlich auch durchgesetzt, dass man mich in Ruhe ließ. Aus welchem Grund? Ich wollte nichts mit euch zu tun haben, um meine übrige Zeit und Kraft ganz den Weltleuten widmen zu können, besonders den alten verhärteten Sündern. Ich wollte Jagd machen auf die sogenannten Osterlämmer, und meine größte Priesterfreude war es, wenn einer daher kam, schwer bepackt mit altem, altem Gerümpel, das sich jahrelang angesammelt hatte, so dass der Beichtstuhl krachte.

Nun werdet ihr meine Handlungsweise einigermaßen verstehen. Ich habe mich zurückgezogen – nicht aus Verachtung, nicht als ob mir die besseren, feineren Regungen und Bedürfnisse der jugendlichen Psyche unbekannt gewesen wären, auch nicht, als ob ich etwa der Meinung geblieben hätte, unter Studenten könnten tiefe, seelische Erschütterungen nicht vorkommen.

Ja, wenn mir einer vorher gesagt hätte: „Der oder jener ist gerade innerlich sehr arm daran“ – dessen hätte ich mich gerne angenommen. Aber vorher sagt man so etwas nicht.

Darum habe ich einfach kurzen Prozess gemacht und mich um absolut gar nichts bekümmert.

Da kommt nun meine Ernennung zum Spiritual – ganz und gar ohne mein Zutun. Es muss also wohl so Gottes Wille sein. Darum füge ich mich, fest entschlossen, alle meine Pflichten euch allen und jedem einzelnen gegenüber aufs vollkommenste zu erfüllen. Ich stelle mich euch hiermit vollständig zur Verfügung mit allem, was ich bin und habe: mein Wissen und Nichtwissen, mein Können und Nichtkönnen, vor allem aber mein Herz.

Nur die Zeit, die mir noch übrig bleibt, gilt der Erfüllung meiner Lieblingsidee.

Hoffentlich kommen wir gut miteinander aus; hoffentlich tun wir alles, um das gemeinsame Ziel möglichst vollkommen zu erreichen.

2. Welches ist denn unser Ziel? Diese Frage ist wichtig, weil von ihrer Beantwortung unser künftiges gegenseitiges Verhältnis abhängt. Ich sage darum kurz und bündig:

Wir wollen lernen, uns unter dem Schutze Mariens selbst zu erziehen zu festen, freien priesterlichen Charakteren.

Die Ausführung und Ausübung dieses Grundsatzes wird uns das ganze Jahr hindurch beschäftigen. Heute will ich nur einige Erklärungen dazu geben.

Wir wollen lernen. Nicht bloß ihr, sondern auch ich. Wir wollen voneinander lernen. Denn niemals lernen wir aus, zumal nicht in der Kunst der Selbsterziehung, die ja das Werk, die Tat, die Arbeit unseres ganzen Lebens darstellt.

Wir wollen *lernen*, nicht nur theoretisch: so und so müsste man es wohl machen, so ist es gut, so ist es schön, meinetwegen sogar notwendig. Damit wäre uns wahrhaftig wenig gedient. Nein, wir müssen auch praktisch lernen, wir müssen Hand ans Werk legen jeden Tag, jede Stunde. Wie haben wir gehen gelernt? Könnt ihr euch noch erinnern, wie ihr gehen gelernt habt? oder wenigstens wie eure Geschwisterchen es gelernt haben? Hat da die Mutter große Reden gehalten: Sieh mal Toni oder Mariechen – so musst du es machen. Dann könnten wir alle noch nicht gehen. Nein, sie hat uns an die Hand genommen und dann ging's los. Nein, gehen lernt man durch Gehen, lieben durch Lieben; so müssen wir auch lernen uns selbst zu erziehen durch ständige Übung der Selbsterziehung. An Gelegenheit dazu fehlt es uns gewiss nicht.

Wir wollen lernen, *uns selbst zu erziehen*. Das ist eine edle, eine königliche Tätigkeit. Die Selbsterziehung steht gegenwärtig im Vordergrund des Interesses in allen gebildeten Kreisen. Selbsterziehung ist ein Imperativ der Religion, ein Imperativ der Jugend, ein Imperativ der Zeit. Diese Gedanken will ich jetzt nicht näher ausführen, sondern nur den letzten einigermaßen streifen.

Selbsterziehung ist ein Imperativ der Zeit.

Man braucht nicht sonderlich viel Welt- und Menschenkenntnis zu haben, um sich klar darüber zu werden, dass unsere Zeit mit all ihrem Fortschritt, mit allen ihren Entdeckungen den Menschen die innere Leere nicht nehmen kann. Alle Aufmerksamkeit, alle Tätigkeit hat ja ausschließlich den Makrokosmos zum Gegenstande, die Welt im großen, die Welt außer uns.

Und wahrlich, wir stehen nicht an, dem menschlichen Genius unsere Bewunderung zu zollen. Der menschliche Genius hat die gewaltigen Kräfte der Natur bezwungen und in seinen Dienst gestellt. Er umspannt jede Entfernung der Welt, er durchforscht die Tiefen des Meeres, durchbohrt die Gebirge der Erde und durchfliegt die Höhen der Luft. Immer weiter drängt der Forschungstrieb. Wir entdecken den Nordpol und erschließen dunkle Kontinente, wir durchleuchten mit neuen Strahlen unser ganzes Knochengerüst, Fernrohr und Mikroskop enthüllen täglich neue Welten.

Aber eine Welt, die ewig alt ist und ewig neu bleibt, eine Welt – der Mikrokosmos, die Welt im kleinen, unsere eigene Innenwelt, die bleibt unbekannt und undurchforscht.

Da gibt es keine, oder doch wenigstens keine neuen Methoden zur Durchleuchtung der menschlichen Seele. „Alle Gebiete des Geistes sind kultiviert, alle Vermögen erstarkt, nur das tiefste, das innerlichste, das wesentlichste der unsterblichen Seele ist nur zu oft ein unbebautes Land“, so klagen selbst die Tagesblätter. Darum ist unsere Zeit so erschrecklich innerlich arm und leer.

Ja noch mehr. Vor einiger Zeit hat ein italienischer Staatsmann es als die größte Gefahr der neueren Entwicklung bezeichnet, dass die niederen und halbzivilisierten Rassen mehr und mehr in den Besitz der technischen Mittel der modernen Zivilisation kämen, ohne dass ihnen auch die geistige und sittliche Kultur überliefert werde, von diesen Errungenschaften den rechten Gebrauch zu machen.

Da möchte ich doch lieber den Spieß umdrehen und fragen: Sind denn unsere höheren Rassen reif und fähig, um den rechten Gebrauch zu machen von den enormen Fortschritten der Neuzeit auf allen äußeren Gebieten? Oder ist unsere Zeit nicht vielmehr zum Sklaven ihrer Errungenschaften geworden? Ja, so ist es. Unsere Herrschaft über die Gaben und Kräfte der äußeren Natur ist nicht Hand in Hand gegangen mit der Unterwerfung des Elementaren und Tierischen in unserer menschlichen Brust. Dieser gewaltige Zwiespalt, dieser unermessliche Riss wird immer größer und klaffender – und so stehen wir vor dem Gespenst der sozialen Frage, vor dem gesellschaftlichen Bankrott, wenn nicht sehr bald mit aller Macht eine Änderung herbeigeführt wird. Anstatt dass wir über unsere Errungenschaften herrschen, werden wir ihre Sklaven; Sklaven werden wir auch unserer eigenen Leidenschaft. Entweder oder! Entweder vorwärts oder rückwärts!

Wohlan denn, rückwärts!

Also sollen wir wieder ins Mittelalter zurückkehren, die Schienen aufreißen, die Telegraphendrähte zerschneiden, die Elektrizität den Wolken überlassen, die Kohlen der Erde zurückgeben, und die Universitäten schließen!

Nein, niemals, das wollen wir nicht, das dürfen wir nicht, das können wir nicht.

Darum vorwärts! Ja, vorwärts in der Erforschung und Eroberung unserer Innenwelt durch zielbewusste Selbsterziehung. Je mehr äußeren Fortschritt, desto größere innere Vertiefung. Das ist der Ruf, die Parole, die allenthalben weitergegeben wird, nicht nur im katholischen, sondern auch im feindlichen Lager.

Auch wir wollen uns diesen modernen Bestrebungen anschließen – nach Maßgabe unserer Bildung.

In Zukunft dürfen wir uns nicht mehr beherrschen lassen von unserem Wissen, sondern wir müssen unser Wissen beherrschen. Es darf nicht mehr vorkommen, dass wir verschiedene fremde Sprachen entsprechend dem Klassenziele beherrschen, aber in der Kenntnis, im Verständnis der Sprache unseres Herzens die reinsten Stümper sind. Je tiefere Blicke wir tun in das Streben und Weben der Natur, desto verständnisvoller müssen wir den elementaren, den dämonischen Gewalten in unserem Innern die Spitze bieten können.

Der Grad unseres Fortschrittes in den Wissenschaften muss der Grad unserer inneren Vertiefung, unseres seelischen Wachstums sein. Sonst entsteht auch in unserem Innern eine gewaltige Leere, eine gewaltige Kluft, die uns tief unglücklich macht. Darum Selbsterziehung!

Danach verlangt unser idealer Gedankenflug und Herzensschwung, danach verlangt unsere Gesellschaft, danach verlangen vor allem unsere Mitmenschen, zumal jene, mit denen wir in unserer späteren Tätigkeit zusammenkommen. Als Priester müssen wir nun einmal einen tiefen, nachhaltigen Einfluss ausüben auf unsere Umgebung. Und das tun wir im letzten Grunde nicht durch den Glanz unseres Wissens, sondern durch die Kraft, durch den inneren Reichtum unserer Persönlichkeit.

Wir müssen lernen uns selbst zu erziehen.

Uns müssen wir erziehen; uns mit allen Fähigkeiten. Welche Fähigkeiten das sind, welches das objectum materiale unserer Selbstzucht ist, werden wir später sehen.

Wir müssen uns erziehen zu festen Charakteren. Die Kinderschuhe haben wir längst ausgezogen. Damals haben wir uns in unseren Handlungen leiten lassen von Laune und Stimmung. Jetzt aber müssen wir handeln lernen nach festen, klar erkannten Grundsätzen. Alles in uns mag wanken. Es kommen gewiss Zeiten, wo alles in uns wankt. Da können uns die religiösen Übungen nicht mehr helfen. Nur eines kann uns helfen: Das sind unsere Grundsätze. Wir müssen feste Charaktere sein.

Wir müssen freie Charaktere sein. Gott will keine Galeerensklaven, er will freie Ruderer haben. Mögen andere vor ihren Vorgesetzten kriechen, ihre Füße belecken und dankbar sein, wenn sie getreten werden. Wir sind uns unserer Würde und Rechte wohl bewusst. Nicht aus Furcht oder Zwang beugen wir uns vor dem Willen unserer Obern, sondern weil wir es so frei wollen, weil jeder Akt der vernünftigen Unterwerfung uns innerlich frei und selbständig macht.

Unsere Selbsterziehung wollen wir unter den Schutz Mariens stellen. So haben wir es am Sonntag gelobt.

Jetzt müssen wir Hand ans Werk legen. Ja, in dieser Beziehung harret unser noch eine große Aufgabe. Nach euren Statuten sollen wir die Marienverehrung in Gemeinschaft pflegen. Das Äußere ist schon da: es ist die prächtige Fahne und die Medaille. Aber die Hauptsache fehlt noch: eine unseren Verhältnissen entsprechende innere Organisation nach Art der Kongregationen, wie sie bekanntlich an verschiedenen Gymnasien und Universitäten bestehen.

Wir wollen diese Organisation schaffen. Wir – nicht ich. Denn ich werde in dieser Beziehung nichts, rein gar nichts tun ohne eure volle Zustimmung. Hier handelt es sich ja nicht um eine augenblickliche Arbeit, sondern um eine Einrichtung, die für alle künftigen Generationen brauchbar ist. Eure Nachfolger sollen also zehren von euerem Eifer, von eurer Seelenkenntnis und Klugheit. Ich bin überzeugt, dass wir etwas Brauchbares zustande bringen, wenn alle mitmachen.

Doch soweit sind wir noch nicht. Vor allem müssen wir uns kennen lernen und uns an eine freie, unserm Bildungsgrade entsprechende, gegenseitige Aussprache gewöhnen. Damit möchte ich meine Rechenschaft beschließen. Gewiss habt ihr mich verstanden; ihr wisst, warum ich mich bisher gegen euch so zurückhaltend benommen habe; ihr kennt auch meine Pläne für die Zukunft. Gemeinsam wollen wir das große Werk beginnen, gemeinsam es vollenden. Wir wollen lernen, uns unter dem Schutze Mariens selbst zu erziehen zu festen, freien priesterlichen Charakteren. Dazu möge der liebe Gott uns seinen Segen geben. Amen.

Erklärung

gemäß § 18 Abs. 6 und § 15 Abs. 8 der Ordnung für die Prüfung im lehramtsbezogenen Bachelorstudien-
gang an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (POLBA), bzw. § 18 Abs. 5 und § 15 Abs. 10 der
Ordnung für die Prüfung im Masterstudiengang für das Lehramt an Gymnasien (POLMA).

Hiermit erkläre ich, _____ (Matr.-Nr.: _____),
dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen
oder Hilfsmittel (einschließlich elektronischer Medien und Online-Quellen) benutzt habe. Mir ist be-
wusst, dass ein Täuschungsversuch oder ein Ordnungsverstoß vorliegt, wenn sich diese Erklärung als
unwahr erweist. § 18 Absatz 3 und 4 POLBA, bzw. POLMA gilt in diesem Fall entsprechend.

Ort, Datum

Unterschrift

Auszug aus § 18 POLBA/POLMA: Versäumnis, Rücktritt, Täuschung, Ordnungsverstoß

(3) Versucht die Kandidatin oder der Kandidat das Ergebnis einer Prüfung durch Täuschung oder Benutzung nicht
zugelassener Hilfsmittel zu beeinflussen, gilt die betreffende Prüfungsleistung als mit „nicht ausreichend“ (5,0)
absolviert (...)

(4) Die Kandidatin oder der Kandidat kann innerhalb einer Frist von einem Monat verlangen, dass Entschei-
dungen nach Absatz 3 Satz 1 und 2 vom jeweils zuständigen Prüfungsausschuss überprüft werden. Belastende Ent-
scheidungen sind der Kandidatin oder dem Kandidaten unverzüglich schriftlich mitzuteilen, zu begründen und
mit einer Rechtsbehelfsbelehrung zu versehen. Der Kandidatin oder dem Kandidaten ist vor einer Entscheidung
Gelegenheit zur Äußerung zu geben.