

## Vorwort

### Selbsterziehung – wozu?

Der Mensch ist ein lern- und entwicklungsfähiges Wesen. Es gibt viele anthropologische, entwicklungspsychologische und pädagogische Hinweise, dass die Entwicklung der Persönlichkeit von grundlegend festgelegten Lebensphasen begleitet wird. Lernimpulse aus dem Umfeld liefern die Informationen, welche die entsprechenden Persönlichkeitsaspekte gestalten.

Grundsätzlich stellt sich die Frage nach den Zielen der Persönlichkeitsgestaltung.

*Wie sollte eine ideal entwickelte Persönlichkeit erscheinen?*

Wenn wir davon ausgehen, dass wir Menschen einerseits aus der Reihe evolutionierter Wesen hervorgegangen und andererseits in unserer Entwicklungsanlage auf ein bewusstes Erleben von uns selbst angelegt sind, muss Menschenbildung darauf ausgerichtet sein. Sowohl die Differenzierung animalischer Antriebe als auch die Hinführung zu einer bewussteren Lebenshaltung bedarf der Bildung.

Sprechen wir von Erziehung, gehen wir also davon aus, dass Menschen zur Entwicklung befähigt sind und bestimmte Einflüsse diese Entwicklung förderlich beeinflussen können. All zu leicht verführen Staats-, Religions- oder Wirtschaftsideologien dazu, aus Gründen des Machterhalts, die offizielle Bildung so zu manipulieren, dass die Heranwachsenden in eine gewünschte systemische Vorstellungs- oder Denkweise hineinerzogen werden. Bildung degeneriert so zu reiner selektionsorientierten pragmatischen Ausbildung, begleitet von einer dogmatischen Lebensausrichtung mit digitalem Abgleich. Diese Art der Menschenbildung ist jedoch kaum menschengerecht! Sie hat letztlich auch nicht das Ziel einer humanen Gesellschaft im Fokus.

*Es handelt sich nur um eine interessensorientierte Manipulation von Mensch und Gesellschaft!*

*Wahrhafte Bildung muss unabdingbar den frei denkenden und individuell bewussten Menschen als Bildungsziel sehen!*

Sollte daher jedwedes erzieherische Einwirken auf den Entwicklungsprozess dem wirklichen Menschsein entsprechen wollen, so muss dieses den wahren Entwicklungsmöglichkeiten unabdingbar entsprechen.

Dienen die frühen kindlichen Lernerfahrungen vor allem dazu, uns die aktuelle Welt zu erschließen und Vertrauen zum Leben in der Welt zu gewinnen, so liegt der Entwicklungsschwerpunkt der Jugendzeit in der schrittweisen Individualisierung und Emanzipation.

Eltern und Erzieher sollten in diesen frühen Entwicklungsphasen eine prägende und begleitende jedoch keine manipulierende oder fixierende Funktion im Rahmen die »Fremderziehung« erfüllen.

Der Bildungsbeitrag offizieller Bildungseinrichtungen beschränkt sich leider weitgehend auf die Ausbildung von Kompetenzen, wie sie von der modernen Industriegesellschaft gefordert werden. Anregungen zur persönlichen Reifung bleiben zufälliger Nebeneffekt! Bisweilen könnte man meinen, sie seien letztlich unerwünscht, weil reife Individuen die bestehende Ordnung hinterfragen!

Die Fremderziehung bereitet die Heranwachsenden auf ein Erwachsenenleben vor, wie es die momentanen Lebensgewohnheiten vorgeben. Letztlich sollte sie nur die Grundlagen für eine weitere Persönlichkeitsentwicklung ausbilden.

Wollen wir Menschen in unserer persönlichen Reifung wirklich voranschreiten, so müssen wir durch »*Selbsterziehung*« auf dem weiteren Lebensweg unsere eigene Persönlichkeit weiter gestalten.

Alle Erfahrungen und Entscheidungen in den anstehenden Lebensphasen können zur schrittweisen Bewusstseinsweiterung beitragen. Die sinnlich-denkend erfassten Eindrücke der Außenwelt gestalten sich dabei zu Erkenntnissen. Werden diese von intuitiven inneren Wahrnehmungen durchdrungen, können sie zu wirklichem Bewusstsein reifen. Aus diesem Bewusstsein kann sich Vernunft ableiten.

Ziel des Bewusstseinsprozesses sollte es sein, eine Lebenskultur zu schaffen, bei der die vordergründigen animalischen Bedürfnisse durch die tieferen seelischen Strebungen veredelt werden. Dies bedeutet, dass Logos und Spiritualität als grundlegende menschliche Fähigkeiten gleichermaßen zur Entfaltung kommen müssen. In dieser ganzheitlichen Lebensbetrachtung sollte es möglich werden, die egoistischen Fixierungen zu Gunsten einer bewussten gemeinschaftlichen Hinwendung zu überwinden. Dies ist etwas anderes als eine antrainierte Egoismus-Verdrängung!

Erst durch diese bewusste Lebensweise wandelt sich der Mensch vom ehemals unbewussten Geschöpf zu einem bewussten Mitgestalter des Schöpfungsgeschehens.

Um Impulse zu dieser unabdingbaren Entwicklung zu geben, wird in diesem Buch versucht, die Grundlagen und den Weg der Selbsterziehung zu verdeutlichen. Darüber hinaus werden wesentliche Betrachtungen dargestellt, auf denen sich eine nachhaltige Selbsterziehung aufbauen sollte.

Durch eine differenzierte Betrachtung von Lebensthemen soll der Leser angereicht werden, seine eigenen Einstellungen und Probleme kritisch zu hinterfragen. Aus dieser selbstkritischen Betrachtung können Schlüsse für notwendige Veränderungen gefolgert werden.

Dem Leser werden so Möglichkeiten und Wege eröffnet, die ihn anregen, sich unabhängig und selbstaktiv an die differenzierte Fortentwicklung seiner eigenen Persönlichkeit zu wagen.

Bei dieser Erziehungsarbeit an sich selbst gilt es, unterschiedliche Aspekte humanen Lebens in der Persönlichkeit zu einer Wirkungseinheit zu integrieren, so dass wir letztlich von einer *integrativen Selbsterziehung* sprechen können.

*Bedenke:*

*Alle Vorstellungen über unser menschliches Wesen, die hier und andernorts dargestellt werden, basieren auf erdachten Modellen. Die Wirklichkeit können wir letztlich nur im unmittelbaren Selbsterleben über unser innerstes ICH erfahren. Dies bedarf einer aktiven Lebenshaltung ohne Gedankenfantasie oder Weltverneinung. Die Wahrheit liegt also in der vorstellungsfreien, unmittelbaren Begegnung mit dem Leben!*

*Die Menschen, die den richtigen Weg gehen wollen, müssen auch von Irrwegen wissen. (Aristoteles)*

# Selbsterziehung

Impulse zur integrativen, humanen Persönlichkeitsentwicklung  
für Heranwachsende und Erwachsene

## Inhaltsverzeichnis

<b>A) Vorwort</b>	5
<b>B) Persönlichkeitsentwicklung und Erziehung</b>	12
1. Grundaspekte der Persönlichkeitsentwicklung	12
1.1 Persönliche Wesensanlagen	16
1.2 Der Mensch als lernendes Wesen	18
1.3 Allgemeine Ziele der Erziehung	20
1.4 Wichtige Teilziele der Persönlichkeitsbildung	22
1.5 Wege der Persönlichkeitsbildung	23
2. Persönlichkeitsentwicklung durch Fremderziehung	26
2.1 Die Rolle der Fremderziehung in der Kindheit	26
2.2 Fremderziehung als richtende Grundlage	29
2.3 Vorstrukturierung der Persönlichkeit in der Kindheit	36
2.4 Übergang von Fremderziehung zur Selbsterziehung	38
2.5 Die jugendliche Reife	44
2.6 Die Manifestation von Störentwicklungen	47
<b>C) Persönlichkeitssteuerung durch Selbsterziehung</b>	50
1. Entwicklungsphasen im Erwachsenenalter	50
2. Der persönliche Lebensweg als Chance zur Selbsterziehung	52
2.1 Die individuellen Lebensanlagen	52
2.2 Lebensumstände als unmittelbarer Anspruch	54
2.3 Lebensgestaltung im Alltag	54
2.4 Die individuelle Suche nach Herausforderungen	60
2.5 Der Zufall als Impulsgeber	61
2.6 Lebensschicksal und Krisen	63
2.7 Verpflichtungen	65
2.8 Formung durch den Beruf	66

2.9	Formung durch das Privatleben	70
	- Bekannte und Freunde	71
	- Partnerschaft und Ehe	73
	- Kinder als Erzieher	79
3.	Gibt es einen Lebenskompass?	82
3.1	Traum, Plan und Wirklichkeit	82
3.2	Der Mensch als Rollenspieler	86
3.3	Suche nach Authentizität	88
4.	Erste Schritte der Veränderung	93
	Die Veränderung von Gewohnheiten	93
	Der Umgang mit Vorurteilen und Vorbehalten	96
	Die Kompensation von Störentwicklungen aus Kindheit und Jugend	98
5.	Mein persönliches Erscheinungsbild	100
5.1	Wichtige Aspekte äußeren Erscheinens	101
5.2	Stolz, Eitelkeit und Würde	107
5.3	Sucht als hilflose Suche	110
5.4	Achtsamkeit als Wesensgrundlage	115
5.5	Natürlichkeit und rechtes Maß	117
5.6	Bedeutung von Dankbarkeit und Zufriedenheit	120
5.7	Mit Humor zur heiteren Gelassenheit	122
5.8	Das kreativ-ästhetische Tun	123
6.	Selbsterziehung im Sozialbezug	125
6.1	Der Mensch als Gemeinschaftswesen	125
6.2	Der Sozialbezug	127
6.3	Die Bedeutung von Freiheit	130
6.4	Kulturelle Einbindung	132
6.5	Toleranz	135
6.6	Verantwortung übernehmen	139
6.7	Kommunikation	140
6.8	Kritikverhalten	142
6.9	Der Umgang mit Konflikten	146
6.10	Der Wert der Höflichkeit	149
6.11	Der Herzenstakt	152

<b>D) Der Reifungsweg über individuelle Bewusstseinsweiterung</b>	<b>154</b>
1. Der Einblick in die eigene Psyche	155
1.1 Aspekte der Psyche	155
1.2 Ich-Stabilität und Selbst-Sicherheit	160
1.3 Der Mensch im geistigen Spannungsfeld	162
1.4 Das Spannungsfeld der individuellen Motive	165
1.5 Der Gewissensfokus	168
1.6 Ethik und Moralität der Werte	170
2. Der Einfluss des Animalen	173
2.1 Die Vertreibung aus dem Paradies	174
2.2 Der Umgang mit den Trieben	180
2.3 Emotionale Reaktionen und Emotionskontrolle	186
2.4 Der Umgang mit Ängsten	190
2.5 Aggression und Aggressionskontrolle	193
2.6 Die Automatismen des Körpers	194
2.7 Die Manifestation des Bösen	195
2.8 Kognitive Zwänge	197
3. Selbsterziehung durch bewusste Integration der Geschlechterrolle	198
3.1 Das individuelle Geschlechtsbewusstsein	199
3.2 Genetisch-hormonelle Unterscheidung	200
3.3 Männliches Rollenklischee	202
3.4 Geistiger Geschlechtsunterschied	204
3.5 Geschlechterrollenverständnis	206
3.6 Varianten der Geschlechtsidentität	207
3.7 Wege zur integrativen Geschlechterrolle	209
4. Selbsterziehung durch integrative Partnerschaft	211
4.1 Der Weg zur Partnerschaft	211
4.2 Gelebte Partnerschaftlichkeit	213
4.3 Sexualität und Partnerschaft	216
4.4 Elterliche Verantwortung	219
5. Klärung der menschlichen Psyche durch Perspektivenwechsel	221
5.1 Das Rad der Verwandlung	221
5.2 Glückssuche als Maß der eigenen Motive	224
5.3 Gewohnheiten brechen	226

5.4	Bewusste Weitung der Gedankenkreise	227
5.5	Der Weg der ICH-Überschreitung	228
	-Der Weg der Meditation	230
	-Der Weg der Kontemplation	232
5.6	Die religiöse Spiritualität	233
	-Die religiöse Prägung	238
	-Die religiöse Individuation	239
	-Das Selbst als innere spirituelle Brücke	240
5.7	Integrative Bewusstseinsweitung	241
<b>E)</b>	<b>Neue Bewusstseinskultur</b>	244
1.	Wertemanifestation	244
2.	Von den Werten zur Vernunft	247
3.	Tugend als gelebte Vernunft	248
4.	Fokus individueller Bewusstseinskultur	250
5.	Lebensökologie	257
6.	Der geistige Weg am Lebensende	266
<b>F)</b>	<b>Schlussgedanken</b>	268
	<b>Literatur</b>	270
	<b>Autorenbeschreibung</b>	271