



Dr. Christoph Kolbe

Die Fähigkeit, dem Eigenen zu folgen

**Wie gelingt Authentizität
in der heutigen Zeit?**

Vortrag am 1.5. 2021 auf dem GLE-I-Kongress in Wien



I. Was ist Authentizität?

Etymologie

- Urheber einer Tat
- Echtheit
- Autor



I. Was ist Authentizität?

- Vollzugserfahrung, keine Eigenschaft
- Stimmigkeit für unser Eigenes
- Selbstsein im Horizont des Mitseins



II. Wege zur Authentizität – Hören

- Achtsamkeit und Besinnung auf unsere innere Stimme, die uns das uns Gewisse offenbart



II. Wege zur Authentizität – Unterscheiden

- Differenzierung der inneren Stimmen
- Finden der eigenen Stimme
- Bezugnahme zum Gewissen, das immer auch den anderen im Blick hat



II. Wege zur Authentizität – Handeln

Das Tun ist die Nagelprobe , wofür wir stehen und welchen Preis wir in Kauf nehmen.



III. Zusammenfassung

- Authentizität ist keine Eigenschaft, sondern reiner Vollzug.
- Authentizität braucht Achtsamkeit im Hören auf die innere Stimme, um personale Werte wahrzunehmen und das Ansprechende und Wesentliche, unser Eigentlichsein zu finden.
- Authentizität ist die Erfahrung der Stimmigkeit. Etwas wird gewissenmäßig als gut und richtig erlebt. Es erweist sich in der Auseinandersetzung.



III. Zusammenfassung

- Authentizität kann nur subjektiv sein. Das diesbezüglich Eigene kann dabei von der sozialen Dimension des Menschseins nicht gelöst werden.
- Authentizität ist die Erfahrung einer Gewissheit, die nicht an das Gefühl des Wohlbefindens oder der Harmonie gekoppelt ist.
- Authentizität zeigt sich im Handeln. Dieses ist begleitet von der Wahrhaftigkeit, die für den Menschen gilt.



III. Zusammenfassung

- Authentizität ist „das Finden des eigenen Wesens durch Bezugnahme auf die innere Stimmigkeit“ (Längle 1999, 32).
- Authentizität ist personale Lebensführung, der es um das Eigentlichsein des Menschen in seiner Welt geht (Kolbe 2019, 5).



IV. Herausforderungen unserer Zeit

Grundsätzlich gilt:

- Wahrnehmen der Wirklichkeit
- Geltenlassen dieser Bedingungen
- Annehmen dieser Wirklichkeit
- Gestalten der Wirklichkeit



IV. Herausforderungen unserer Zeit

- Beschleunigung
- Kult um Schönheit und ewige Jugend
- Komplexität und Mehrdeutigkeit
- Zunahme von Unsicherheiten – Corona-Pandemie, Klimawandel, Weltfrieden, Weltwirtschaft, Digitalisierung
- Werteorientierung



V. Zuletzt

"Es gibt für Jeden keinen anderen Weg der Entfaltung und Erfüllung als den der möglichst vollkommenen Darstellung des eigenen Wesens. 'Sei Du Selbst' ist das ideale Gesetz (...), es gibt keinen anderen Weg zur Wahrheit und zur Entwicklung."

Hermann Hesse



Literatur

Buber M (1949), Die Erzählungen der Chassidim, Zürich: Manesse

Frankl V (1979) Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion, München: Kösel

Hesse H (2000), Eigensinn mach Spaß, Frankfurt/Main: Suhrkamp

Kolbe C (2019), Person–Ich–Selbst. Klärungen sowie existenzanalytische Anmerkungen zur Ich-Struktur, in: Zeitschrift Existenzanalyse 36/2, 4-11

Längle A (1999) Authentisch leben. Menschsein zwischen Sachzwängen und Selbstsein, in: Existenzanalyse 1, 26-34

Längle A (2000) Praxis der Personalen Existenzanalyse, Wien: Facultas

Längle A (2016) Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie, Wien: Facultas