

DIE FÄHIGKEIT, DEM EIGENEN ZU FOLGEN

Wie gelingt Authentizität in der heutigen Zeit?

CHRISTOPH KOLBE

Der Mensch kann der Notwendigkeit, sein Leben in die Hand zu nehmen und es zu gestalten, nicht entkommen. Wie ist dies angesichts der Komplexität unserer Welt und ihrer rasanten Entwicklungen möglich? Neben der Klärung des existenzanalytischen Verständnisses von Authentizität sowie der Darlegung spezifischer Charakteristika unserer Zeit wird gezeigt, wie wir mit ihren Herausforderungen konstruktiv und authentisch umgehen können, um ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Authentizität, Stimmigkeit, Eigentlichsein, Gewissen, Gesellschaft, Person

THE ABILITY TO FOLLOW WHAT IS ONE'S OWN
How is authenticity achieved in at the present time?

Human beings cannot escape the necessity to take life into the hands and to form it. How is this possible facing the complexity of our world and its rapid developments? Aside the clarification of existential analytical understanding of authenticity as well as the detailed presentation of specific characteristics of our times, the manner how we can deal constructively and authentically with its challenges in order to lead a self-determined and fulfilled life is shown.

KEYWORDS: authenticity, coherency, being true, conscience, society, person

Authentisch und erfüllt zu leben entspricht einem tiefen Verlangen, das wir alle in uns tragen. Es soll sich lohnen, für das zu leben, wofür wir uns einsetzen und einbringen. Und es soll glaubwürdig sein – echt eben. „Ein authentischer Grieche“ sagen wir, wenn es uns im Restaurant um die Ecke genauso geschmeckt hat wie im Straßenlokal auf Kreta, in dem wir im letzten Urlaub aßen. „Eine authentische Ansprache“ konstatieren wir, wenn wir den Eindruck haben, dass der Redner auch persönlich überzeugt ist von dem, was er sagt. Oder wir sprechen von einer „authentischen Atmosphäre“, wenn sich ein Ort seine Ursprünglichkeit bewahrt hat. – Was sagen uns diese Alltagsbeobachtungen über Authentizität? Sie enthalten bereits wesentliche Merkmalsbeschreibungen: Echtheit, Glaubwürdigkeit, Stimmigkeit und Ursprünglichkeit.

Gleichzeitig entstehen viele Fragen: Womit bin ich eigentlich stimmig, wenn ich mich stimmig fühle? Ist es wirklich Stimmigkeit oder eher Stimmung? Meint Echtheit die Ehrlichkeit, alles auszudrücken und zu sagen? Oder kann ich auch glaubwürdig sein, wenn ich nicht alles sage? Wie kann ich wissen, ob und wann etwas für mich wahr ist? Oder handelt es sich hier um selbst erschaffene Weltansichten, die gut präsentiert werden und deshalb authentisch wirken?

Was ist Authentizität?

Was also *ist* Authentizität? In welchem Zusammenhang steht sie zum Eigenen? Ist es leicht, authentisch zu sein? Und wie kann dies in unserer heutigen Zeit gelebt werden? – Um diese Fragen soll es im Folgenden gehen.

Authentizität geht auf den griechischen Begriff *authéntes* zurück. Er steht für den Urheber einer Tat, das griechische *authentikós* für Echtheit. Authentisch ist also das, was – im Gegensatz zur Fälschung – wahr, echt und zuverlässig ist. Außerdem ist es etwas, das von jemandem selbst erbracht ist.

Die griechischen Kirchenväter übersetzten *authentikós* mit dem lateinischen Begriff *auctoritas*, den man wiederum mit Urheberschaft übersetzt. Es geht also um die Tatsache, Autor zu sein. Authentisch zu leben, hieße dann, Urheber des eigenen Lebens zu sein. Das entspricht ganz dem existenziellen Denken, wie wir es in der Existenzanalyse im Horizont der Existenzphilosophie schätzen. Ein authentischer Mensch gestaltet sein Leben in dieser Welt nach seinen innersten und eigenen Vorstellungen und Möglichkeiten als sein eigenes, einzigartiges Leben (Bauer 2016, 7). Leben ist nicht passiv ein Gelebt-Werden, sondern aktiv die Gestaltung des Lebens als eigenes.

Oft wird Authentizität der Charakter einer Eigenschaft zugeschrieben. Echt und glaubwürdig zu sein gelten dann als Persönlichkeitsmerkmale einer authentischen Person. Dies ist zutreffend, sofern es sich um existenzielle Haltungen handelt, die sich ein Mensch zu eigen gemacht hat, also in den Situationen des subjektiven Lebens im Rückbezug auf das persönlich Stimmige und vor sich und anderen zu Verantwortende wahrhaftig leben zu wollen. Ein weiteres Verständnis sieht Authentizität mehr als Vollzugserfahrung, die sich in dem Moment offenbart, in dem sie gelebt wird. Authentizität ist dann die Realisierung im Augenblick, die immer wieder neu errungen werden muss. In jedem Falle ist sie nichts, was wir von au-

ben bekommen können, weder durch die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe noch durch den Kauf bestimmter Markenartikel. Die Fähigkeit zu authentischem Handeln und Leben ist – und das ist die gute Botschaft – unabhängig von äußeren Bedingungen wie Geld, einer Fülle von Charaktereigenschaften, einer glücklichen Lebensgeschichte etc. Ob wir arm oder reich sind, ob wir voller Angst sind oder sehr selbstbewusst, ob wir eloquent sind oder begrenzt in unseren Möglichkeiten, uns auszudrücken – dies alles sind keine notwendigen Voraussetzungen für Authentizität. Wir können, unabhängig von arm oder reich, authentisch oder unauthentisch leben. Viele verwechseln Authentizität mit bestimmten charakterlichen Stärken wie Extraversion, Unabhängigkeit, Selbstbewusstsein oder Durchsetzungsvermögen. Diese sind Werte, die in unserer Gesellschaft viel zählen. Deshalb haben sie Konjunktur. Und deshalb werden mit ihnen auch Geschäfte gemacht. Auch die Werbung nutzt das Lebensgefühl der Authentizität und zeigt damit gleichzeitig noch eine andere Seite: nämlich die hochgradige Gefährdung, in unserer Gesellschaft die Authentizität zu verlieren. Wenn wir es nur schwer von uns aus schaffen, so zu leben, wie es stimmig ist, dann versuchen wir es vielleicht mit ein wenig Hilfe von außen, also zum Beispiel gerade mit diesem Auto, das wir fahren. Wir sind dann nicht authentisch, aber machen uns das Lebensgefühl der Authentizität mit diesem Auto zu eigen.

Wie gesagt: Authentizität können wir uns nicht von außen besorgen, schon gar nicht kaufen. Sie ist ein Erleben, das allein aus uns selbst kommt. Nicht weil wir es machen, sondern weil wir in einer spezifischen Übereinstimmung mit uns selbst leben.

Zunächst ist festzuhalten: Es ist ein tiefes Verlangen des Menschen, echt zu sein. Wir möchten so leben, dass es für uns stimmt; dass unser Leben und Handeln eine Richtung haben, die wir innerlich bejahen können. Das gilt für einzelne Tätigkeiten in jeweiligen Situationen, das gilt aber auch für die Ausrichtung unseres Lebens insgesamt. Dabei geht es nicht um eine Beurteilung von außen, also um die Frage: Finden andere mich glaubwürdig? Vielmehr ist es ein ganz eigenes inneres personales Empfinden, das mir genau mitteilt, ob mein Handeln und Tun für mich stimmt. Dann bin ich mit mir im Reinen. In der Existenzanalyse sprechen wir hier von der Stimme des Gewissens (Frankl 1979, 26ff; Längle 2016, 113). Das Hören auf diese innere Stimme, ihre Beachtung, ist deshalb eine Voraussetzung für authentisches Sein. Wo wir authentisch sind, erleben wir uns in unserer Lebendigkeit, wir fühlen uns frei. Wir spüren dann, dass es gut ist zu leben. Wir sind uns gewiss, dass es so richtig und stimmig ist, selbst wenn etwas unangenehm sein sollte.

Dies kann nur gelingen, wenn wir unsere eigene Stimme, unser Eigenes finden und zeigen können. Dies ist das Fundament des authentischen Lebens: mit anderen in dieser Welt zu leben und dabei sich des Eigenen gewiss zu sein. Beides gehört immer zusammen: Der Ausdruck des Eigenen und das Leben mit anderen, Selbstsein und Mitsein (Kolbe&Dorra 2020). Sich hierin in einer Übereinstimmung mit sich im Horizont der anderen zu erleben, ist eine zutiefst beglückende Erfahrung.

Hierzu gibt es eine wunderbare chassidische Geschichte von Rabbi Sussja, die Martin Buber (1949, 394) erzählt: *„Vor seinem Ende sprach Rabbi Sussja: In der kommenden Welt wird man mich nicht fragen: ‚Warum bist du nicht Mose gewesen?‘ Man wird mich fragen: ‚Warum bist du nicht Sussja gewesen?‘“* Nicht das Nachahmen von Vorbildern, auch wenn sie noch so ehrenwert sind, macht das Leben bedeutsam, sondern den eigenen Weg, den eigenen Glanz, die eigene Stimme zu finden und dieser zu folgen – das, was nur wir selbst sind. Man könnte es auch so sagen: *„Sei du selbst, sonst wärst du nur eine Kopie.“*

Existenzanalytisch gesprochen geht es bezüglich dieses Eigenen um den so bedeutsamen Selbstbezug, den Alfred Längle als das zentrale Thema der dritten Grundmotivation beschreibt. Mit dem eigenen Wesen will sich der Mensch anderen Menschen zeigen. Dabei ist ihm daran gelegen, sich mit dem Eigenen immer auch auf den anderen abzustimmen, so dass er auch ihm gerecht wird (Längle 2016, 111ff).

Wege zur Authentizität

Wie können wir dieses Eigene finden? Wie ist der Weg zur Authentizität? Ich möchte drei Schritte nennen.

1. Hören

Zuallererst ist hervorzuheben: Wir müssen gut im Kontakt mit uns selbst sein. Dazu bedarf es des Hörens. Die Schriftstellerin Anne Sexton, die selbst unter schweren Depressionen litt, sagte einmal: *„Leg dein Ohr an deine Seele und höre gut hin!“* (beruhmte-zitate.de 2021), das bedeutet, aus einer Haltung der Achtsamkeit und des inneren Hörens zu leben. Um in dieser Welt mit ihren lauten und vielfältigen und dringlichen Anliegen zurecht zu kommen, bedarf es der Besinnung, des Innehaltens – mit dem Ziel, sich klar zu werden: Wie klingt das, was ist, eigentlich in mir? Was ist darin meins? Was ist mir wichtig? Will ich das wirklich? Kann ich es verantworten? Wie sehe ich es? Finde ich es bedeutsam? Was gilt

für mich? Die Antworten auf diese Fragen geben uns die wichtige Orientierung. In der Personalen Existenzanalyse nach Längle ordnen wir diese hier wesentlichen Fragen dem Prozessgeschehen der PEA mit der Schrittfolge von PEA 1 und PEA 2 zu (Längle 2000, 24 u. 82f; 2016, 112). Es braucht also einen Raum der Aufmerksamkeit, für den wir uns Zeit nehmen sollten, um diesem inneren Geschehen mit Bedacht und Achtsamkeit zu folgen. Dann verbinden wir uns mit uns selbst, um darin das Eigene zu finden. In dieses Hören mischt sich jedoch leider allzu schnell auch das Votum des Zweiflers. Das irritiert uns. Mahnt uns der Zweifler, weil wir etwas Wichtiges übersehen haben? Oder sorgt er dafür, dass wir dem Eigenen nicht auf die Spur kommen? Dann gibt es auch noch die Stimmen unseres Über-Ichs, also Stimmen der öffentlichen Meinung, häufig auch Stimmen der Angst, die sich jedoch gerne tarnen. Welche Stimme also ist die Unsrige? Wir stellen fest, dass es eine Vielfalt innerer Stimmen in uns gibt, wenn wir uns auf diesen Weg des Hörens begeben. Und doch ist nur eine Stimme die Unsrige. Sie ist die Grundlage unserer Authentizität. Einen anderen Weg gibt es nicht: Das Hören auf *unsere* innere Stimme, die uns das uns Gewisse offenbart. Wie Luther können wir dann sagen: „Hier stehe ich nun und kann nicht anders.“ Das ist der Referenzpunkt. „Ich als Person öffne mir gleichsam das Tor zu meiner Ursprünglichkeit, zum Echtesten, zum Originären, zur Tiefe, die mir aus meiner Unbewusstheit entgegenkommt.“ (Längle 1999, 32)

2. Unterscheiden

Für das Hören auf das uns Gewisse sind wir auf die Fähigkeit angewiesen, die „Geister“, die inneren Stimmen zu unterscheiden. Im Grunde geht es um die schlichte, aber zentrale Frage: Ist es wirklich meins? Oder folge ich einem Schein, einer Verheißung, einer öffentlichen Erwartung, einer Ideologie, einem Prinzip oder einer Angst? Das ist die Frage, die jeder Mensch letztlich nur selbst klären und entscheiden kann. Dies ist anspruchsvoll, denn: Selbstverständlich ist alles Hören beeinflusst von Erfahrungen und Vorstellungen, die uns geprägt haben – aufgrund der persönlichen Lebensgeschichte und der gesellschaftlichen Kultur. Das geht gar nicht anders. Wir sind deshalb zur kritischen Selbstreflexion herausgefordert: Ist es wirklich meins? Oder kommt es aus dem Über-Ich? Erlebe ich es deshalb so, weil es Erfahrungen gibt, die mich geprägt haben, es so zu fühlen und zu fürchten? Oder kommt das Erleben aus der Begegnung mit der Struktur dieser Wirklichkeit? – Um es an einem aktuellen Beispiel zu sagen: Ist Corona bedrohlich, weil die reale

materielle Existenzgrundlage wegzubrechen droht? Oder ist es bedrohlich, weil unverarbeitete Verlusterfahrungen intrapsychisch den Erlebenshintergrund bilden?

Und noch eine zweite Unterscheidung ist hier wesentlich: Gelten mein Erleben, meine Entscheidung und mein mögliches Handeln primär nur für mich? Oder hat es auch den anderen im Blick, d.h. einzelne andere Menschen, die mich umgebende Gruppe von Menschen in Familie, Freundeskreis und beruflichem Umfeld, die Gesellschaft und Kultur und die umgebende Natur? Wir leben nicht isoliert, sondern sind als soziale Wesen maßgeblich bezogen auf andere. Niemand möchte und kann nur für sich selbst Mensch sein. Immer hat die Gesellschaft eine Bedeutung für uns. Bedeutsame soziale Bewegungen wie *Fridays for Future* oder *Black lives matter* bringen das zum Ausdruck.

Wir haben also das, was wir erleben, zu reflektieren, aus welcher Quelle es sich speist, um das zu wählen, was tatsächlich das Unsrige ist. Und wir haben zu schauen, ob wir mit dieser Wahl alles im Blick haben, was wesentlich ist – sowohl für uns selbst als auch für das Miteinander, in dem wir immer stehen.

3. Handeln

Noch etwas ist wichtig: Authentisch sind wir nur im Tun, im Hier und Jetzt, denn Authentizität ist kein Gedankenspiel, kein abstraktes Reflektieren. Authentizität offenbart sich im Handeln. Deshalb sprechen wir davon, dass sie eine Vollzugserfahrung ist. Das Handeln ist sozusagen die Nagelprobe, in der sich beweist, wofür wir stehen und welchen Preis wir bereit sind, in Kauf zu nehmen. Das ist nicht schwer, wenn es im Horizont unserer Komfortzone stattfindet. Was wir tun, deckt sich dann mit unserem Können, unseren Vorstellungen und unserem Wohlfühlen. Deutlicher spüren wir die Herausforderung zu unserer Authentizität in persönlichen Konflikten und Auseinandersetzungen. In ihnen werden wir nämlich vor die Frage nach unserer inneren Wahrheit gestellt, für die wir dann einstehen müssen. Gilt diese Überzeugung, die wir in uns tragen, auch, wenn andere uns dafür ablehnen, wenn wir spüren, damit nicht erwünscht zu sein, wenn wir unangenehme Konsequenzen fürchten müssen? Tausende Menschen machen uns das weltweit vor, wenn sie für ihre Überzeugungen auf die Straße gehen, auch wenn sie dabei ihr Leben riskieren. Wir sehen die Bilder jeden Abend in den Nachrichten: die Demonstranten in Myanmar, die Studentinnen und Studenten in Hongkong und viele mehr. Wir können nicht halb authentisch sein. Nur ganz oder gar nicht. Ähnlich mahnt Jesus in der Bergpre-

digt: „Eure Rede sei ‘Ja, Ja‘ oder ‘Nein, Nein!’“

Es ist menschlich und verständlich, wenn uns das nicht gelingt, weil wir Angst haben oder weil wir das als zu anstrengend empfinden. In der Therapie ist es sicherlich immer wieder eine Aufgabe, das aufzuspüren, was hindert. Trotzdem stehen wir in dieser Herausforderung. Das Authentisch-Sein gibt es nicht ohne das Ringen um das persönlich Gültige, Wahre und Stimmige. Und wir veraten etwas von uns, wenn wir unserer inneren Stimme, unserer persönlichen Wahrheit nicht folgen. Wie bedauerlich ist es, wenn wir nicht ganz wir selbst sind.

Zusammenfassung

Was ist bisher deutlich geworden?

1. Authentizität ist keine substanzielle Eigenschaft. Sie ist einerseits reiner Vollzug und andererseits Ausdruck existenzieller Haltung, wahrhaftig leben zu wollen.
2. Authentizität braucht Achtsamkeit im Hören auf die innere Stimme, um personale Werte wahrzunehmen und das Ansprechende und Wesentliche, unser Eigentlichsein zu finden.
3. Authentizität ist die Erfahrung der Stimmigkeit. Etwas wird gewissensmäßig als gut und richtig erlebt. Es erweist sich in der Auseinandersetzung. Auch selbstreflexive Unterscheidung ist hier bedeutsam.
4. Authentizität kann nur subjektiv sein. Das diesbezüglich Eigene kann dabei von der sozialen Dimension des Menschseins nicht gelöst werden.
5. Authentizität ist die Erfahrung einer Gewissheit, die nicht an das Gefühl des Wohlbefindens oder der Harmonie gekoppelt ist. Deshalb kann sie auch von Angst begleitet sein. Gleichzeitig gibt sie Halt und innere Kraft, sich der Auseinandersetzung zu stellen.
6. Authentizität zeigt sich im Handeln. Dieses ist begleitet von der Wahrhaftigkeit, die für den Menschen gilt.

Längle sieht als wesentliches Merkmal der Authentizität „das Finden des eigenen Wesens durch Bezugnahme auf die innere Stimmigkeit“ (Längle 1999, 32). Dieses Verständnis schließt Selbsttreue mit ein – also die Fähigkeit des Menschen, zu sich selbst zu stehen und dieses Eigene, das ihm Wesentliche zu leben. „So fragen wir uns nicht nur, was die Situation von uns will, sondern auch, was in mir leben will“ (ebd 33). Wo dies gelingt, übernimmt der Mensch Eigenverantwortung. Er steht dazu, dass er radikal subjektiv – nicht subjektivistisch – lebt. Dann handelt es sich um personale Existenz. Authentizität ist also – so könnten wir es auch sagen – personale Lebensführung, der es um das Eigentlichsein des Menschen in seiner

Welt geht (Kolbe 2019, 5). Denn das ist es, wonach jeder Mensch strebt, sein Eigentlichsein zu finden und leben zu können.

Was sind die besonderen Herausforderungen unserer Zeit, authentisch zu leben?

Jede Zeit hat ihre Themen, deshalb muss der Mensch sein Ringen um Authentizität immer neu klären. Dabei kann er nur von den gegebenen Umständen ausgehen. Und es ist interessant, dass immer wieder festgestellt werden kann, wie die einen im Umgang mit den Gegebenheiten gut zurechtkommen und andere nicht. Diese Beobachtung macht deutlich, dass der Mensch nicht von seinen Bedingungen festgelegt ist, sonst müsste es allen Menschen zu bestimmten Zeiten zumindest ziemlich ähnlich gehen. So ist es aber nicht. Das bedeutet: In unserem persönlichen Ringen um Authentizität stehen wir dem Horizont der Bedingungen mit unterschiedlich ausgestatteten persönlichen Voraussetzungen gegenüber. Diese unterschiedliche Ausstattung ist dafür verantwortlich, dass wir mit spezifischen Bedingungen besser oder weniger gut zurechtkommen. – Nehmen wir die Coronapandemie, die uns derzeit schon so lange begleitet, als Beispiel: Sie ist unzweifelhaft eine Herausforderung für jeden Menschen, weil sie uns alle angeht und wir ihr nicht entkommen können. Alle müssen wir uns den Tatsachen stellen, die diese Pandemie schafft. Wir können nicht mehr reisen, Geschäfte haben kaum geöffnet, Verabredungen mit Freunden und Kollegen, gar in der Familie sind nur sehr eingeschränkt möglich, und manches Weitere ließe sich aufzählen. Es gibt viele Menschen, die an diesen Einschränkungen und Verlusten leiden. Anderen fällt es nicht schwer, sich neu auszurichten und die freigewordenen Spielräume als persönlich wertvolle Möglichkeiten zu nutzen. Wer schon vor der Pandemie ein ängstlicher Mensch war, wird die Ungewissheit, sich zu infizieren oder die Entwicklung der Pandemie einschätzen zu können, viel bedrohlicher erleben als jemand, der ein sehr zuversichtlicher und vertrauensvoller Mensch ist. Ähnliches gilt für die Beziehungsebene oder die Einschränkung der Freiheit, nach eigenen Vorstellungen leben zu können.

Gleichzeitig gilt aber auch, dass die Bedingungen, in denen wir leben, auf den Menschen einwirken, eine Rückwirkung auf sein psychisches Befinden haben können und ihm eine spezifische Bewältigung abverlangen. – Bleiben wir wieder beispielhaft bei Corona: Selbstverständlich ist es ein Verlust, liebgewordene Gewohnheiten nicht leben zu können, keine Kommilitoninnen oder Kommilitonen

physisch zu treffen, obgleich man studiert und sich nach Begegnung und Austausch sehnt, Projekte nicht vorantreiben zu können, mit denen man auf einem guten Weg war. Berichte dieser Erfahrungen erreichen uns tagtäglich über die Medien oder persönliche Gespräche. Trauer über diese Verluste, die bis zu depressiven Verstimmungen führen können, ist nachvollziehbar und selbstverständlich. Aber auch hierbei gibt es diejenigen, die dies besser oder schlechter verkraften. Wir alle stehen vor der Aufgabe, mit dieser Wirklichkeit umzugehen, mit ihr zurechtzukommen. Die erste Herausforderung liegt im *Wahrnehmen dessen, was ist*, ohne den Blick auf die Wirklichkeit durch eigene Wünsche, Erwartungen und Vorstellungen zu verzerren. Dann wird sichtbar, was dem Menschen tatsächlich gegenübersteht. Die zweite Herausforderung liegt im *Geltenlassen dessen, was ist*. So ist es jetzt. Hier gilt es auch, sich einer möglichen Erschütterung zu stellen. Das schließt ggf. auch die Erfahrung der eigenen Ohnmacht mit ein, mit der Befürchtung, der Wirklichkeit nicht gewachsen zu sein, oder dem Gefühl, überfordert zu sein. Die dritte Herausforderung liegt im *Annehmen dieser Wirklichkeit*. Erst auf der Basis der Akzeptanz dieser Bedingungen wird der Mensch frei, in einen neuen und eigenen Umgang mit ihnen zu kommen, ohne die Bedingungen zu manipulieren. Und die vierte Herausforderung besteht dann im *Gestalten dieser vorfindlichen Wirklichkeit*. Welche sinnstiftenden Möglichkeiten enthält sie? Was ist immer noch möglich? Was kann erfreuen? Welche Chancen enthält diese Situation?

So begegnen wir einem Wechselspiel von Bedingungen und Voraussetzungen. Spezifische Themen der Zeit sind deshalb nicht für alle Menschen ein gleiches Thema und ein gleiches Problem. *Das* ist die Schwierigkeit mit verallgemeinernden Aussagen, was eine Zeit für *den* Menschen bedeuten mag. Tatsächlich ist die Person immer mehr als die sie umgebenden Bedingungen. Natürlich ist sie nicht frei von ihnen, aber angesichts der Bedingungen bleibt ihr immer noch ihr spezifischer Spielraum, den sie je nach Situation ergreifen kann. Wer authentisches Leben abhängig macht von gesellschaftlich optimalen Rahmenbedingungen, hält sich als Person für ohnmächtig. Und die Frage bleibt: Bin ich so ohnmächtig, oder kann ich – wenn auch in begrenzter Weise – mich einbringen, etwas tun, bestimmtes sagen. Das wäre dann meine Verantwortung, die ich übernehme, indem ich authentisch bin. Nicht äußere Bedingungen sind die Voraussetzung für authentisches Leben, wenngleich sie es erschweren oder erleichtern können. Es sind ja gerade die vielen eindrucksvollen Beispiele, wo Menschen in nahezu erdrückenden Situationen zu ihrer Meinung stehen und damit zeigen, dass

sie ihre persönliche Verantwortung übernehmen, weil sie ihrem Gewissen folgen. Und es scheint gerade eine Zeit zu sein, so stellen es kritische Beobachter fest, dass sich aufgrund des Druckes von Bewegungen wie beispielsweise *Fridays for Future* oder *Black lives matter* ein gesellschaftlicher Bewusstseinswandel vollzieht, in dem vernachlässigte Kategorien wie bspw. Nachhaltigkeit in ein neues Zentrum der Aufmerksamkeit kommen. Zusammengefasst heißt dies: Gesellschaftliche Bedingungen können die Möglichkeit für ein authentisches Leben nicht verhindern, sie können es jedoch behindern. Hierauf sind sie kritisch zu befragen.

Welche Merkmale unserer Zeit machen es herausfordernd, authentisch zu leben?

Da ist die ungeheure Beschleunigung, in der wir leben. Nachrichten brauchen im Zeitalter der Digitalisierung und Mobilität nicht mehr Tage, bis sie den Empfänger erreichen, per Mail oder Twitter sind sie unmittelbar zugestellt. Alles geht schnell, Antworten werden umgehend erwartet, entfernte Orte sind in Windeseile zu erreichen, Pakete werden kurz nach der Bestellung zugestellt, Abläufe unterliegen einer immerwährenden Optimierung. Neues Saatgut ermöglicht mehrfache Ernten. Die Lebensmittel müssen nur noch über den Kassenscanner gezogen werden – einzig ihr Einpacken oder das Finden von Münzen zum Bezahlen dauert, wenn man mal nicht mit Karte bezahlt. Dieses Tempo wird zum Lebenstempo. Entspricht es aber der dem Menschen eigenen biologischen und seelischen Rhythmik? Entspricht es der Bedingung für eine umsichtige Wahrnehmung? Was macht das mit unserer Achtsamkeit, die wir für das Hören auf die innere Stimme, zum Finden des Eigenen brauchen? Können wir das noch? Vielleicht ist der Boom der Achtsamkeitsthemen eine Antwort darauf.

Ein anderes Thema unserer Zeit ist der Kult um Schönheit und ewige Jugend. Makellose Attraktivität, jugendlicher Pioniergeist, lebenslange Wendigkeit und immerwährende Belastbarkeit setzen Maßstäbe für ein zeitgenössisches Selbstverständnis. Man ist immer gut drauf, zeigt keine Müdigkeit und sieht in allen Lebenslagen perfekt aus. Die Welt will erobert werden, Grenzen sind zum Überwinden da. Schwächen sind kein Charaktermerkmal, sondern ein Makel. Alles gerät unter das Diktat der Perfektion. Kinder lernen, bloß keine Fehler zu machen, Erwachsene trainieren ihren athletischen Körper und lassen sich in späteren Jahren die Haut glätten für eine perfekte Erscheinung. Zaudern, Unsicherheit, Angst, Unvollkommenheit oder

Scheitern haben in dieser Welt keinen Platz. Das Dumme ist nur, all dies gehört genauso zum Menschen, kann aber nicht in gleicher Weise gezeigt und geklärt werden. Also wird es verdrängt. Auf diese Weise verliert der Mensch das wirkliche Wissen um sich selbst. Er ist nur noch identifiziert mit dem Bild dessen, was er sein sollte. Wie es ihm dabei im Grunde geht, ob er es wirklich selbst so will, diese Fragen spürt er nicht mehr, weil er abgeschnitten von sich selbst lebt. Der Schein ist wichtiger als das Sein. Das ist der Histrionismus unserer Zeit. Hier ist der Mut gefordert, sich auch der eigenen Schattenseiten gewahr zu werden und sich dabei in Wertschätzung und Selbstliebe verbunden zu bleiben, um sich dann authentisch in dieser Welt zeigen zu können – auf Basis der eigenen Stimme und nicht eines Bildes von außen.

Oder betrachten wir die Phänomene Komplexität und Mehrdeutigkeit (also Ambiguitäten). Die Welt ist dank der Globalisierung zum Dorf geworden. Prozesse und Wirtschaftssysteme greifen differenziert ineinander. Kulturen treffen aufeinander und müssen miteinander auskommen, sich austauschen. Sie befruchten und inspirieren sich, bringen aber auch völlig konträre Vorstellungen in das Miteinander ein. Was macht das mit der Identität der Menschen oder der Identität einer Volksgemeinschaft? Was bedeutet dies bezüglich einer Haltung der Toleranz? Was sind die Kriterien für unser Urteils- und Unterscheidungsvermögen? Die Gefahr ist, sich in diesem Dickicht der Meinungsvielfalt und Komplexitätstiefe im unverbindlichen Betrachten, im partikularisierenden Segmentieren zu verlieren oder Dogmatiker zu werden. Das Eigene zu finden und dabei das Ganze im Blick zu haben, benötigt Unterscheidungsfähigkeit und Urteilskraft. Grundlage hierfür wird das Wissen sein, das wir im Laufe eines Lebens erworben haben. Das Ausmaß der Komplexität macht es jedoch unmöglich, alles wissen zu können. Also werden wir uns zusätzlich auf unser Gespür für das je Eigene im Horizont dieser Mehrdeutigkeit und Komplexität verlassen müssen. Und das haben wir zu üben. Es braucht ein Vertrauen in das Hören auf die eigene innere Stimme. Eingebettet in eine Haltung des Respekts und der Wertschätzung allen Beteiligten gegenüber.

Dann haben wir es mit der Zunahme von Unsicherheiten zu tun. Jetzt ist es die Corona-Pandemie. Was wird als Nächstes kommen? Welche Folgen wird der Klimawandel haben? Was passiert, wenn autoritative Staaten Unruhe in den Weltfrieden bringen? Wie sicher ist unser Arbeitsplatz? Wie fragil ist unser Wirtschaftssystem? Wie leben wir mit Ungerechtigkeiten, mit der Spanne von arm und reich? Welche Auswirkungen kommen durch die Di-

gitalisierung auf uns zu? Das sind Fragen von ungeheurer Tragweite. Wie leben wir mit ihnen? Wie halten wir die Spannungen und Unsicherheiten, die aus diesen Fragen entstehen, aus? Was lässt uns trotzdem vertrauensvoll in die Zukunft blicken? Denn auch das brauchen wir, um authentisch zu leben: eine Hoffnung für morgen, eine Zuversicht für morgen.

Und noch eine Herausforderung enthalten diese Fragen: Welche Werte sollen uns in der Gestaltung eines guten Lebens leiten? Und welche Orientierungen führen uns in die Irre? Am Beispiel des Wertes der Nachhaltigkeit lässt sich ein großer Bewusstseinswandel der Menschen in unserer Gesellschaft feststellen. Hier tritt ein neuer Wert in den Fokus, der unser Handeln für die Zukunft ausrichten kann und wird. Oder schauen wir auf die Vergewisserung des Wertes und der Bedeutung von Demokratie für ein respektvolles und tolerantes gesellschaftliches Zusammenleben. Diese Werte, die wesentliche Bedeutung für das gelingende Miteinander der Menschen auf dieser Welt haben, gilt es zu finden und ins Bewusstsein zu heben. Weil es keine Instanz gibt, die diese Werte für alle Menschen setzt, ist ein Diskurs zu führen. Dies verdanken wir der Aufklärung, und es handelt sich um eine Stärke der deliberativen Demokratie. Dann bilden diese Werte den Rahmen, in dem der einzelne Mensch seinem Leben die konkrete Gestalt gibt.

Ein letzter Gedanke

Kehren wir zum Schluss noch einmal zum individuellen Ringen des einzelnen Menschen um seine Authentizität zurück: Wer sich auf ein authentisches, auf ein existenziell stimmiges Leben einlässt, lebt unsicher. Aber sein Leben wird dadurch auch spannend. Es wird lebendig. Lebendige Menschen sind entweder ein Ansporn für diejenigen, die sich von dieser Lebendigkeit anstecken lassen, oder eine Provokation für die nicht authentisch lebenden Menschen. Deshalb dürfen authentisch lebende Menschen nicht zwangsläufig auf Verständnis von anderen hoffen. Letztlich ist es ihnen auch nur bedingt wichtig, was andere denken, weil es ihnen wichtiger ist, der Stimme des eigenen Gewissens, der eigenen inneren Wahrheit, des eigenen inneren Weisheitssystems zu folgen als der äußeren Erwartung. Die hieraus entstehende Spannung gilt es auszuhalten und das eigene Maß zu finden. Es lohnt sich!

Ich möchte mit einem Gedanken von Hermann Hesse (2000, 176) schließen:

„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.“

Literatur

- Bauer E (2016) Verstehen als Existenzial menschlichen Daseins. Existenzanalyse 33, 1, 4–14
- 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
<https://beruhmte-zitate.de/zitate/697667-anne-sexton-put-your-ear-down-close-to-your-soul-and-listen-ha/> 13.11.2021
- Kolbe C (2019) Person–Ich–Selbst. Klärungen sowie existenzanalytische Anmerkungen zur Ich-Struktur. Existenzanalyse 36, 2, 4–11
- Kolbe C & Dorra H (2020) Selbstsein und Mitsein. Existenzanalytische Grundlagen für Psychotherapie und Beratung. Gießen: Psycho-sozial
- Längle A (1999) Authentisch leben. Menschsein zwischen Sachzwängen und Selbstsein. Existenzanalyse 16, 1, 26–34
- Längle A (2000) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle A (2016) Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas

Anschrift des Verfassers:

DR. CHRISTOPH KOLBE
Borchersstr. 21
D–30559 Hannover
c.kolbe@existenzanalyse.com
www.christophkolbe.de