

# Echtheit und ihre Verhinderung

## Wann ist etwas authentisch?

»Wir stecken in uns wie Figuren in einem Steinblock.  
Man muss sich aus sich herausarbeiten.«

(Robert Musil)

Dank der frei zugänglichen elektronischen Medien lassen sich mit Falschaussagen breite Schichten beeinflussen, Wahlen gewinnen, Kriege anzetteln, Sündenböcke bestimmen. Jeder kann sich ein beliebiges Image geben oder die abstrusesten Theorien verbreiten und dafür Anhänger finden. Hauptsache authentisch.

Was viele nämlich unter dem A-Wort verstehen: sich profilieren, anders sein als diejenigen, mit denen man nichts zu tun haben möchte, besonders wenn die in der Mehrheit zu sein scheinen. Das ist nicht authentisch, sondern albern. Besonders, wenn das Verhalten dem Willen entspringt, sich um jeden Preis herauszuheben und etwas Besseres zu sein.

Jeder kennt Phasen der Abgrenzung um der Abgrenzung willen, die sich idealerweise auf die Jugendzeit beschränken. Bei Teenagern geht es dabei um Abnabelung und Unterscheidung von den Eltern; die Suche nach dem Eigenen gewinnt damit rasant an Fahrt.

Auf dem besten Weg zur Reife ist, wer fortwährend dieses Eigene sucht und sich möglichst daran ausrichtet. Der Antrieb dafür ist ein drängendes Gefühl, dass es etwas Wesentliches zu entdecken gilt. Etwas, für das es keinen Ersatz gibt. Etwas, das man nicht kaufen kann, aber braucht.

»Authentisch« stammt aus dem Griechischen, wo es für echt, aufrichtig oder original steht. Ansonsten gilt es als mehr oder

weniger synonym zu Begriffen wie wahrhaftig, wesentlich, stimmig, kongruent. Authentizität meint oft auch Identität oder Individualität, Weg des Herzens, das Eigentliche.

Oder den Einklang mit sich selbst. Authentisch lebt also, wer nach seinen individuellen Werten und Bedürfnissen handelt, ohne sich von außen ablenken zu lassen. Und wer nicht versucht, jemand zu sein, der er nicht ist.

### **Keiner lebt alleine**

So weit, so einfach. Wäre da nicht noch das Gemeinwesen, in dem wir leben. Jede Gemeinschaft fordert ein gewisses Maß an Anpassung, weil ohne Anpassung und Regeln das Zusammenleben nicht funktioniert. Hinzu kommen die einzigartigen Lebensbedingungen des Einzelnen, die sich daraus ergeben, zu welcher Zeit, an welchem Ort, in welcher Familie und Kultur, in welchem Körper jemand lebt.

Nicht einmal ein Eremit, der sich 20 Jahre in seine Höhle zurückzieht, lebt völlig frei von Regeln. Seine Vergangenheit hat ihn geprägt. Und bestimmt hat ihm sein Meister Vorgaben mit auf den Weg zu den Höhen der Versenkung gegeben. An diese Regeln hält sich der Schüler, damit er sich irgendwann selbst Meister nennen kann.

Wie wir unsere Innenwelt wahrnehmen, hängt also auch von der Außenwelt ab. Wer kann schon immer sagen, ob eine bestimmte Überzeugung die eigene oder nicht doch auf den Einfluss anderer zurückzuführen ist? Das muss sich nicht gegenseitig ausschließen, tut es aber oft.

Niemand ist komplett eins mit seinem Potenzial und daher niemals hundertprozentig authentisch. Denn es ist nicht möglich und auch nicht nötig, all die echten und vermeintlichen Hindernisse aus dem Weg zu räumen, selbst wenn wir das gerne täten. Perfektionismus ist also fehl am Platz. Warum nicht einfach genussvoll Stück für Stück stimmiger werden?

Dann stimmen wir mit unserer Wahrheit und unserem Verhalten, unseren Gefühlen und unserer Fantasie bestmöglich überein, entwickeln ein positives Selbstgefühl und sehen uns genügend in die Gemeinschaft integriert, wie es der Psychologe Lutz Müller sagt. Damit wäre das Bedürfnis nach Individualität und Selbstentwicklung erfüllt, und weder soziale Verbundenheit noch Sicherheit kämen zu kurz.

Wären wir dagegen mit einem Schlag von Einfluss und Anpassung völlig frei, fielen wir ins totale Chaos, weil wir weder äußerer noch inneren Halt hätten. Das Ich-Bewusstsein braucht die Reibung und Spiegelung am Du.

Menschsein bedeutet deshalb, in einer Gemeinschaft Erfahrungen zu machen und Erkenntnisse zu gewinnen. Im Lauf unseres Lebens gehen wir eine Menge Bindungen unterschiedlichster Qualität ein; manche erleben wir als sinnvoll, geborgen oder glücklich, andere engen uns ein oder bedrohen uns. Die spannende Frage ist jeweils, inwiefern wir gleichwohl »unser Ding« machen können.

Ziemlich authentisch lebt also, wer nach seinen Überzeugungen, Werten und Bedürfnissen handelt, wer seinem individuellen Weg folgt – und zwar allen Ablenkungen und Abhängigkeiten zum Trotz und so gut es eben geht. Authentisch ist dabei keine moralische Kategorie, sondern wertfrei. Was wer tut, kann so oder so bewertet werden. Jeder wertet nach seinen Werten, und Werte können höchst unterschiedlich sein.

### **Authentizität braucht Bewusstsein**

Stimmigkeit gibt es nicht zum Nulltarif. Um nach eigenen Werten, Überzeugungen und Bedürfnissen zu leben und dem persönlichen Weg zu folgen, muss man um diese Dinge wissen. Das verlangt eine regelmäßige Innenschau, also Bewusstwerdung. Und es ruft nach Verantwortung für das eigene Erkennen, für das eigene Handeln und für die Konsequenzen daraus. Wer sich nicht bewusst ist, weiß nicht, was er tut.

Tiere haben keine andere Wahl als so zu sein, wie sie sind. Sie tun einfach, was ihrer Art und der Situation angemessen ist. Sie fragen nicht, ob sie sich damit Ärger einhandeln. Was uns vom Tier unterscheidet: Wir treffen unablässig Entscheidungen, nicht weil es uns so viel Freude macht, sondern weil wir als fühlende und denkende Wesen in einer Welt der Gegensätze nicht anders können.

Wir sehen Alternativen und wählen diejenige, die uns am besten geeignet erscheint, ein Bedürfnis zu erfüllen oder ein Ziel zu erreichen. Auch wenn wir uns nicht entscheiden, entscheiden wir uns, nämlich fürs Abwarten. Manchmal nimmt uns das Leben dann die Entscheidung ab.

Wo wir einer Routine folgen, entscheiden wir, uns automatisierten Abläufen hinzugeben. Die können das Leben immens erleichtern, und nur selten brauchen wir uns hier die Frage nach der Stimmigkeit zu stellen. Wohl aber, wenn wir etwas tun, das auf uns oder andere eine direkt spürbare Wirkung hat. Oder wenn wir uns damit einer Bewertung aussetzen. Also etwa wenn Sie in Citylage bei offenem Fenster Opernarien improvisieren oder wenn Sie Ihrem Nachbarn die Meinung geigen. Wenn Sie etwas Kontroverses in den Social Media posten, an einer Kundgebung teilnehmen et cetera.

Und besonders dann, wenn es Sie von innen heraus zu etwas drängt, das Sie nicht zu tun wagen, weil es sich angeblich nicht gehört: Hier mischt sich die Außenwelt kräftig ein, etwa in Gestalt von übernommenen Denk- und Verhaltensgewohnheiten, Gruppenzwang, finanziellem Druck, Manipulation und Sanktion. In diesem Fall können fällige Entscheidungen eine zähe Angelegenheit werden – und schließlich zuungunsten Ihrer inneren Wahrheit ausfallen, wenn der Mut fehlt und Ihnen tausend »vernünftige« Gründe dagegen eingefallen.

Oder gehören Sie doch zu jener unbekannten Spezies, die allzeit frei von solchen Störungen ist? Die jede ihrer Entscheidungen

auf einer unerschütterlichen Basis aus Bauchgefühl und geistiger Klarsicht trifft, die selbstsicher wie ein Titan für jede ihrer Handlungen einsteht, sich allzeit völlig ungeschminkt zeigt und Wirkung entfaltet, dass es nur so kracht?

Solange Sie nicht dauerhaft in solchen höchst seltenen Erleuchtungszuständen weilen, wird es mit der Reinform der Authentizität auch deshalb nichts, weil die Angst in vielfacher Verkleidung Ihr ständiger Begleiter ist und bleibt, ganz gleich, ob Sie das nun Angst nennen oder Bedenken oder Sicherheitsbedürfnis. Angst kann Leben retten, aber auch heftig auf den Keks gehen, weil sie ein enormes Sabotagepotenzial hat.

Es gibt so viele Hindernisse, dass der Weg zum eigenen Wesenkern kein Ende nimmt. Also heißt die Aufgabe, mit den Ungeheuern zu leben und ihnen Paroli zu bieten, wo immer sich die Gelegenheit bietet. Im zweiten und dritten Teil dieses Buches finden Sie eine Menge Möglichkeiten, wie Sie das auf Ihre Weise angehen und wo Sie den Hebel ansetzen können.

### **Tanzkurs**

*Woran merken Sie es, wenn Sie nach Ihren inneren Maßstäben leben?*

*Woran merken es andere?*

*Was oder wer hindert Sie manchmal daran, stimmiger zu handeln?*

### **Der Lohn der Stimmigkeit**

Hauptsache also, Sie geben der Entfaltung Ihres Wesens genügend Raum – im Rahmen der Einschränkungen, die nun mal aufgrund Ihrer Prägungen, Ihrer aktuellen Lebenssituation und der Kultur gegeben sind. Dieser Rahmen lässt sich wohl sehr weit dehnen, aber nicht gänzlich abschaffen.

Es macht aber einen gewaltigen Unterschied, wie lebendig sich Ihr Leben anfühlt. Dieses Lebendigsein steht in direktem Zusammenhang damit, wie nahe Sie an Ihrem Wesenskern leben, also wie stimmig Ihr Handeln und das Erleben Ihrer Wirklichkeit ist. Lebendigkeit erfahren Sie primär dann, wenn Sie Ihre innere Wahrheit in die Welt bringen. Das fühlt sich unendlich vitaler an als der eingezogene Schwanz.

Dann lässt es sich jedoch nicht vermeiden, dass Sie die eine oder andere Regel brechen, die für Sie nicht stimmt. Denn viele Regeln sind von anderen gemacht, aus Gründen, die nicht Ihre sein müssen. Doch letztlich ist es Ihre Wahl, wie konsequent Sie nach Ihrem inneren Kompass leben oder wo Sie Ihre Autonomie an Organisationen, Konventionen, Regeln und damit an Außenstehende abgeben. Seien Sie sich indes im Klaren, dass die Außenwelt nur selten Ihr persönliches Wohl und Wachstum im Sinn hat.

Gewiss lässt es sich nicht immer vermeiden, manche Regel noch eine Zeitlang zu befolgen, obwohl Sie bereits erkannt haben, dass sie Ihren Werten und Bedürfnissen zuwiderläuft. Wenn Sie Ihrer Echtheit auf der Spur sind, setzen Sie sich jedoch so lange damit auseinander, bis Sie einen Weg gefunden haben, der für Sie stimmt. Dabei lernen Sie sich besser kennen und schätzen – Ihre Stärken, Schwächen und Widersprüche ebenso wie die Gründe für Ihr Handeln. Sie schauen Ihrer Realität ins Auge und bekommen eine immer klarere Idee davon, wer Sie wirklich sind.

### **Kurz gefasst: Authentisch – was ist das überhaupt?**

- Ziemlich authentisch lebt, wer seinen Werten und Bedürfnissen entsprechend handelt, ohne sich davon ablenken zu lassen.
- Echtheit gibt es nicht geschenkt, denn um nach inneren Maßstäben zu leben, muss man diese kennen. Das verlangt eine regelmäßige Innenschau.

- Jedoch stehen machtvolle Störenfriede im Weg zu sich selbst, zum Beispiel die vielfältigen Ängste.
- Niemand ist darum eins mit seinem Potenzial und ebenso wenig frei von Einschränkungen. Kein Mensch ist immer hundertprozentig stimmig.
- Der Weg zum eigenen Wesenskern nimmt kein Ende, lohnt sich aber ohne Ende.

## **Wozu aus der Reihe tanzen?**

*In allzu einrächtiger Gemeinschaft mit Gleichgesinnten kann man sich kaum weiterentwickeln.*

Haben Sie schon einmal einen Hund gebissen? Eben. In der Regel findet das, wenn überhaupt, andersrum statt. Wenn Sie nicht gerade, sagen wir, ein Postbote mit einschlägigen Erfahrungen sind, können Sie sich sicherlich mit dieser Norm abfinden. Was aber ist mit Regeln, die Ihnen gehörig gegen den Strich gehen, weil sie Ihre Freiheit über Gebühr einschränken? Was also, wenn das »Tanzen« in Reih und Glied für Sie nicht stimmt?

Regeln sind Richtlinien, Vorschriften, Konventionen oder eingespielte Verfahren und Prozesse, an die »man sich gewöhnlich hält«. Sie regeln das Gemeinschaftliche, und insofern sind sie oft sinnvoll. Im Idealfall bremsen sie diejenigen aus, die sich auf Kosten der Gesamtheit bereichern oder ihr anderweitig schaden wollen. Regeln schützen jene Menschen, die sich gegen Übergriffe sonst nicht wehren können. Auch sorgen Regeln dafür, dass die tägliche Routine mit möglichst wenig Reibung auskommt; jeder weiß, dass eine rote Ampel Stopp bedeutet oder dass Geschäfte ihre Waren nicht verschenken.

Durch Gesetze werden Regeln zur Norm für alle. Andere Regeln werden durch Religion oder Brauchtum verordnet. Generell fällt es umso leichter, eine Regel zu brechen, je weniger schmerhaft

die Konsequenzen sind. Übergehen viele Menschen eine Regel, so verblasst die rote Linie schließlich.

Regeln sind ein Spiel des menschlichen Geistes und damit Kulturgut. Längst nicht alle werden ausgesprochen oder aufgeschrieben. Weil jede Familie ihre eigene Kultur hat, gibt es auch familiäre Regeln, etwa wer wo am Tisch sitzt, wer welche Aufgaben oder wer wo das Sagen hat. Die Normen von weltlicher Gesellschaft und Religion regieren genauso in die Familie hinein wie die Regeln der Herkunftsfamilien von Vater und Mutter.

Der Einfluss der Gesellschaft oder einer privaten Tradition kann höchst unterschiedlich sein, man vergleiche etwa die Moral einer Mafiafamilie mit der einer rechtschaffenen Arbeiterfamilie. Und die Regeln einer Familie im Slum von Mumbai haben gewiss nicht viel gemein mit den Gepflogenheiten bei Emirs oder Inuits zu Hause.

In Mitteleuropa gilt noch immer der *Knigge* etwas, eine Art Regelwerk zum Umgang der Menschen miteinander. Das 1788 erschienene Buch war übrigens keine Vorschrift, wie man Messer und Gabel richtig hält, einen guten Tag wünscht oder den Ober ruft, sondern eine Empfehlung von Gepflogenheiten, die den Umgang miteinander erleichtern sollten.

### **In Reibung mit Regeln**

Für Adolph Freiherr von Knigge waren Moral und Weltklugheit die Basis seines Werks – und er selbst deshalb ein Gefährder herrschender Regeln: Die italienische Übersetzung wurde Anfang des 19. Jahrhunderts bei der vatikanischen Indexkongregation angezeigt, da man den Autor für einen gefährlichen Aufklärer hielt. Hatten Sie Knigge als Querulanten auf dem Schirm? Als jemanden, der aus der Reihe tanzte?

Damit einer überhaupt aus der Reihe tanzen kann, braucht es zwei Seiten: eine Mehrzahl, die brav in einer Reihe tanzt, und

jemanden, der seine eigenen Kreise zieht. Also einen aktiven Regelbrecher sowie normkonforme Leute, die den Regelbruch bezeugen.

Beide Rollen kann auch eine Person einnehmen: Angenommen, Sie halten Fluchen für eine Sünde und haben sich also zur Regel gemacht, es niemals zu tun. Eines Nachts stoßen Sie sich Ihren kleinen Zeh am Bettpfosten und pfeffern in Ihrem Schmerz spontan den Namen des Herrn zusammen mit wüsten Kraftausdrücken an die Schlafzimmerwand. Niemand muss es hören, es reicht, wenn Sie sich Ihrer vermeintlichen Missetat bewusst sind, und schon haben Sie ein schlechtes Gewissen. Vor dem Herrn, dem Schicksal, dem Pfarrer oder wer Sie sonst noch bestrafen könnte, und sei es nur mit einem verächtlichen Blick.

Mit Regeln verwandt sind die meist automatisierten Gewohnheiten. Viele davon sind gar nicht unsere eigenen Gewohnheiten. Wir haben sie übernommen, weil sie praktisch sind oder weil wir keine andere Wahl hatten. Von manchen Regeln und Routinen haben wir uns regelrecht versklaven lassen. Und wenn wir sie nicht gebrochen haben, versklaven sie uns noch heute. Das Ende etwaiger Versklavungen können Sie mit der Lektüre des dritten Kapitels dieses Buchs einläuten.

### **Innen gegen außen**

Die äußere Welt ruft das Funktionieren nach bestimmten Kriterien auf. Sie besteht auf verallgemeinerte Gebote und Verbote und erhebt den Anspruch, der Mensch habe ihr gefälligst zu dienen. Dafür belohnt sie ihn und gewährt ihm Zugehörigkeit und Schutz. Demgegenüber steht unsere innere Welt aus persönlichen Bedürfnissen, Werten, Emotionen und unserem Antrieb nach persönlichem Wachstum und Individuation.

Je mehr wir aus unserem Wesenskern heraus leben, also unsere Eigenart nach außen bringen, desto wahrscheinlicher wird die

Kollision: Wir stehen immer wieder vor der Entscheidung, eine Regel zu befolgen oder zu brechen. Gewissermaßen haben wir damit die Wahl zwischen Stress mit uns selbst und Stress mit unserem Umfeld.

Entscheiden Sie sich für Ihre Wahrheit, gibt es vermutlich Stress mit den Mitmenschen, wenn es darauf hinausläuft, dass Sie dabei aus der Reihe tanzen. Etwa wenn Sie underdressed zu einer Feier gehen, wenn Sie eine verheiratete Frau anflirten, wenn Sie einem Drängler auf der Autobahn den Finger zeigen, wenn Sie selbst auf der Autobahn drängeln. Sie tanzen aus der Reihe, wenn Sie für die Impfpflicht sind, und genauso, wenn Sie das Gegenteil sagen – je nach Publikum.

Ob Sie gerade aus der Reihe tanzen, ermessen also nicht zuletzt diejenigen, die in der Reihe bleiben. Moral ist eben äußerst wandelbar; ein und dasselbe Verhalten kann je nach Gruppenkonsens völlig unterschiedlich bewertet werden.

Im Allgemeinen haben wir ein gutes Gespür dafür entwickelt, wo wir uns wie verhalten sollten, um Konflikte zu vermeiden. Das ist auch zweifelsohne bequemer und manchmal durchaus angebracht. Beispielsweise bringt es ja nichts, eine Schar Rechtsradikale von den Vorzügen der multikulturellen Gesellschaft überzeugen zu wollen.

Um vor sich selbst geradzustehen, geht auf Dauer insgesamt kein Weg am gelegentlichen Regelbruch vorbei. Wenn es Ihre innere Überzeugung klar und deutlich so verlangt, dann können Sie nicht anders, als gegen eine Moral zu handeln. Mitunter kann es sogar nötig sein, Gesetze zu missachten: Wenn Sie jemanden eiligst ins Krankenhaus bringen, fahren Sie in Gottes Namen auch über rote Ampeln. Und wer kein Geld hat, seine Familie zu ernähren, darf mit Verständnis rechnen, wenn er für die Abendmahlzeit stiehlt – wenn auch nicht vonseiten der Polizei.

### Tanzkurs

*Für wen oder was würden Sie welche Regeln brechen?*

*Wie fühlt sich der Gedanke an?*

*Wer waren die Helden Ihrer Jugend und warum?*

### Keine Angst vor Konsequenzen

Womöglich befolgen Sie viele Regeln und Gewohnheiten aufgrund von Annahmen, die Sie nie überprüft haben. Zum Beispiel sprechen Sie einen sympathischen Menschen nicht an, weil Sie denken, er fühlt sich vielleicht belästigt. Sie bitten jemanden nicht um Hilfe, weil Sie befürchten, Sie fallen der Person zur Last oder wirken bedürftig. Sie unterbrechen einen Langschwätzer nicht, weil Sie meinen, das sei unhöflich. Aus dem gleichen Grund verweigern Sie dem Kellner die Rückmeldung, dass die Suppe versalzen war. Sie teilen Ihre sexuellen Fantasien nicht mit Ihrem Partner, weil Sie ihn nicht unter Druck setzen wollen.

Sie können jedoch nie wissen, wie Ihr Gegenüber reagiert. Und vermutlich haben auch Sie schon einmal erfahren, dass eine Regelüberschreitung manchmal Zustimmung, ja Erleichterung hervorbringen kann. Etwa, wenn eine Regel die Freiheit vieler einschränkt, aber keinen Nutzen erkennen lässt.

Auch wenn uns das selten bewusst ist, halten wir trotzdem an vielen solcher Konventionen fest, selbst wenn sie uns oder dem Kollektiv schaden. Wenn wir uns überhaupt damit befassen, greifen wir zur Rechtfertigung unserer Unterwerfung auf alte Denkgewohnheiten zurück; wir finden bewährte Argumente, warum wir die Dinge weiterhin so und nicht endlich mal anders machen.

Abgesehen von der Bequemlichkeit, behalten wir aus zwei Hauptgründen das regelmäßige Verhalten bei, selbst wenn wir

spüren, dass es anders stimmiger wäre: Wir wollen Angst und Schmerz vermeiden, und wir brauchen Anerkennung.

Beides fußt oft auf einem Bündel von Erfahrungen in der Kindheit, die unserem Bedürfnis nach Wachstum und Entwicklung zuwiderliefen. Man hat uns die *Economy of Love* aufs Auge gedrückt: Verhältst du dich so, wie wir es für richtig halten, wirst du belohnt – mit Süßigkeiten, einem Lächeln, Lob, zarter Berührung. Wenn nicht, setzt es eine der vielen, teils subtilen Formen von Liebesentzug wie ignorieren, beleidigt sein, die kalte Schulter zeigen, schlagen, beschämen, anschreien, verbieten ...

Das sitzt. Ist der Mensch einmal gut dressiert, ist er es oft noch im hohen Alter, sofern er sich nicht irgendwann seines Rechts auf Souveränität bewusst wird und nach seiner Façon zu leben lernt. So gesehen ist der Regelbruch ein Zeichen von Befreiung. Bricht jemand Regeln jedoch nur um des Regelbrechens willen, ist er irgendwo in der Pubertät hängen geblieben; es fehlt die bewusste Motivation der inneren Überzeugung.

Jugendliche müssen Regeln brechen, um sich von den Eltern abzusetzen. Sie denken selten über die Konsequenzen nach. Das unterscheidet sie von den Erwachsenen. Die unterliegen jedoch oft der irrationalen Annahme, dass sie für einen Regelbruch oder einen anderweitigen Tanz aus der Reihe noch immer wie damals als Kind bestraft werden können. Plötzlich fühlen sie sich wieder klein und ohnmächtig, für sich selbst einzustehen.

Es braucht die Bewusstheit der eigenen Größe, Lebenserfahrung und Selbstverantwortung, um auch in kritischen Situationen mit der Souveränität eines Erwachsenen zu leben. Das heißt einstehen für die eigene Wahrheit und entsprechend handeln. Die Alternative ist keine: Sie machen sich sonst unnötig klein und verstecken sich vor der Welt. Dafür sind Sie nicht hier.

**Kurz gefasst: Wozu aus der Reihe tanzen?**

- Wo Zusammenleben organisiert wird, muss es Regeln geben. Manche sind sinnvoll, andere behindern Sie in Ihrer freien Entwicklung, ohne dass es einen Nutzen gäbe.
- Sie stehen immer wieder vor der Entscheidung, eine Regel zu befolgen oder zu brechen. Sie haben quasi die Wahl zwischen Stress mit sich selbst und Stress mit Ihrem Umfeld.
- Je länger Sie den Weg der Authentizität beschreiten, desto alternativloser ist Ihre Wahl: Wenn es Ihre tiefe Überzeugung verlangt, müssen Sie auch mal aus der Reihe tanzen, jedenfalls in den Augen der anderen.
- Dennoch ist die Versuchung oft groß, an Konventionen festzuhalten und sich dahinter zu verstecken.
- Sie sind jedoch hier, um Ihr Wesen und Ihre Wahrheit in die Welt zu bringen.

**Authentizität – ein Hindernislauf**

*»Nicht den Tod sollte man fürchten, sondern dass man nie beginnen wird, zu leben.«*

(Marcus Aurelius)

Erwachsenwerden heißt, sich in Richtung seines Wesenskerns zu entwickeln und damit an Autonomie und Individualität zu gewinnen. Wie Sie vermutlich selbst schon erfahren haben, geht das nicht ohne Reibung. Finanzialer Druck, Denk- und Verhaltensgewohnheiten, vermeintliche persönliche Schwächen, mutmaßliche Sachzwänge und besonders Ängste scheinen häufig Hindernisse zu sein.

Auch gibt es kein Wachstum ohne die Begegnung mit inneren oder äußeren Schweinehunden. Es geht über Stolpersteine, Probleme, Krankheiten und durch die Tiefen der Psyche – jeder in seinem persönlichen Mix. Ab und zu gilt es dabei, über den

eigenen Schatten zu springen, um seiner inneren Ausrichtung folgen zu können.

Entlang dieses Wegs formt sich Ihre individuelle Person. Wenn Sie Probleme lösen, Krisen überstehen, schwierige Situationen meistern oder daran scheitern, lernen Sie Wesentliches über sich und das Leben. Dieses Lernen hat wenig damit zu tun, was in Lehrbüchern, Regelwerken oder Unterhaltungsmedien steht.

Ihr Leben ist, was Sie selbst erfahren und welche Erkenntnisse Sie daraus ziehen; Erlebnisse aus zweiter Hand sind bloßer Abklatsch. Niemand erlebt die Welt so wie Sie, denn niemand hat die gleiche Ausstattung in Körper, Geist, Seele, Psyche, Herkunft und Vorerfahrung. Keiner ist wie Sie, und deshalb haben Sie das Recht, anders zu sein und aus der Reihe zu tanzen.

Wenn Sie dieses Recht in Anspruch nehmen, hat das seinen Preis: Authentizität erfordert, bewusste Entscheidungen zu treffen, die nicht zuletzt auf Selbsterkenntnis und Intuition beruhen. Stimige Entscheidungen haben nicht immer angenehme Folgen; es gilt, sich auch damit auseinanderzusetzen. Was Sie dabei erleben, denken, fühlen, erkennen, wird wiederum Grundlage für weitere Entscheidungen aus der Tiefe Ihrer Person heraus.

Das klingt leichter als es ist, weil uns während der Kindheit und Jugend der Kontakt zu unserem Wesenskern gehörig sabotiert wurde. Diesen Kontakt möchte der Erwachsene wiederfinden, denn ohne ihn gibt es weder Echtheit noch Lebendigkeit, sondern Abhängigkeiten ohne Ende. In diesem Kapitel lesen Sie, warum wir auch als Erwachsene viel zu oft unser Temperament und unsere Wahrheit zurückhalten und welche Auswirkungen das hat.

### **Körperlich wachsen und innerlich schrumpfen**

*Erziehung setzt alte Gewohnheiten fort.*

Wir kommen ziemlich authentisch zur Welt. Als Baby hätten wir ganz nach unseren Bedürfnissen gelebt, hätte man uns gelassen.

Das ging natürlich nicht, also haben wir unsere Rechte als Neubürger dieser Welt eingefordert, wie es uns eben möglich war: mit Weinen und Schreien. Höflichkeit, Konfliktmanagement und Zurückhaltung waren uns damals noch fremd.

Weil unsere Eltern ein komplexes und oft kräftezehrendes Leben führten, konnten sie nicht immer einfühlsam sein. Sie trafen Entscheidungen, die uns nicht behagt, oft auch verletzt haben. Wir haben auf schmerzhafte Weise erfahren, dass das Leben kein Wunschkonzert ist, waren ausgeliefert und konnten nicht nein sagen, wenn uns jemand etwas gab, das für uns nicht stimmte.

Wohl oder übel haben wir uns unterworfen und gelernt, die Welt mit den Augen der Eltern zu sehen. Noch als Erwachsene glauben wir von einem Großteil unserer Einstellungen, dass sie zu unserem originären Weltbild gehören, dabei haben wir sie aus zweiter Hand. Sie gehören zu unserer Erbschaft, die wir nicht ablehnen konnten.

Die Welt zeigt jedem Neuankömmling die Grenzen, auch dadurch wird er gesellschaftsfähig. Nun kommt jedes Kind mit einem individuellen Temperament zur Welt. Das eine tritt früh als Bestimmer auf, das andere bleibt zurückhaltend, einige sind laut, andere leise, manche pflegeleicht, manche höchst anspruchsvoll.

Weil Kinder keine Bremse haben, bringen sie ihre Energie ungefiltert nach außen. Je dominanter sie das tun, desto dringlicher sehen die Eltern sich genötigt, Grenzen zu setzen, damit die Familie funktioniert und klar ist, wer ihre Geschicke dirigiert. Setzen Eltern zu wenige Grenzen, übernimmt das Kind das Regime, was tyrannische Züge annehmen kann. Das hat dann nichts mehr mit Authentizität zu tun, stellt aber die Ordnung in der Familie auf den Kopf.

Grenzen hingegen geben Struktur, und Struktur vermittelt allen Beteiligten Sicherheit, nicht zuletzt dem Kind. Es kann sich

entweder daran orientieren oder sich an seinen Eltern reiben – in jedem Fall lernt es dadurch fürs Leben.

Grenzen lassen sich auf vielfältige Weise setzen, sei es auf die harte Tour oder in einfühlsamer Führung, die auf Vertrauen und Kooperation setzt. Die Art und Weise, wie Eltern, aber auch die Schule und Gesellschaft das angehen, prägt den jungen Menschen früh und nachhaltig.

### **Folgen autoritärer Unterdrückung**

Sieht sich das Kind psychischer oder körperlicher Gewalt ausgesetzt, wenn es sein Temperament nicht unterdrückt, hat es zwei Möglichkeiten: Es rebelliert trotz der schmerzhaften Konsequenzen weiter – oder es entscheidet sich, wie die meisten, für die weitgehende Kapitulation zum Selbstschutz. Ein solcher Rückzug bedeutet, sich von einem Großteil des persönlichen Potenzials zu verabschieden und sich in der Opferrolle einzurichten. Gezwungenermaßen arrangiert sich das Kind, um seine lebenswichtige Zugehörigkeit zur Familie nicht aufs Spiel zu setzen. Die Knospe bleibt verschlossen.

Es verinnerlicht Verhaltensweisen, die Schmerz vermeiden und Lob einbringen: brav sein, sich beeilen, sein Handeln am Gefallen anderer ausrichten. Um nicht zu sehr darunter zu leiden, spaltet es sich von seinen Gefühlen ab und verlegt sich primär aufs Denken; es baut sich ein beschränktes wie beschränkendes Refugium aus Schlussfolgerungen und Glaubenssätzen über sich und die Welt.

Erfährt sich ein Kind auf diese Weise in seinen Bedürfnissen abgelehnt, wird es sich wahrscheinlich selbst ablehnen und glauben, dass diese Bedürfnisse, etwa nach Neugierde, Sinnlichkeit, Körperkontakt oder bedingungsloser Akzeptanz, etwas Schlechtes sind. Erlebt es die Welt als beängstigend und voller Verbote, wird es das im späteren Leben weiterhin so empfinden und viel zu oft versuchen, sich anzupassen.

Selbstschutz bedeutet in diesem Fall, die persönlichen Gefühle und Bedürfnisse zu verstecken, um stark zu erscheinen. Das strengt an und verspannt den Körper. In angstvoller Anspannung erkennen wir jedoch kaum, was uns wirklich erfüllt. Ergo hat die Versuchung leichtes Spiel, sich mit allerlei Aktivitäten und Konsum vom Wesentlichen abzulenken, zumal dieses Wesentliche, das eigene Wesen ja unter einem Berg von Schuld, Selbstablehnung, Wertlosigkeit und einschränkenden Gedanken über sich und die Welt verschüttet ist. Ein Teufelskreis.

Ihre verinnerlichten Denk- und Verhaltengewohnheiten empfinden Erwachsene als normal, solange sie nichts anderes kennengelernt haben. Trotz Sättigung essen sie den Teller leer, wagen es nicht, Vorgesetzten zu widersprechen, lassen TV-Programme über sich ergehen, die ihre Intelligenz und Menschlichkeit beleidigen. Sie wagen nicht, aus der Reihe zu tanzen, selbst wenn es noch so stimmig wäre. Für manche bedeutet Selbstentwicklung, sich noch perfekter anzulegen.

Betrachten Sie Ihre Person doch einmal als ein symbolisches Haus, das Sie bewohnen. In diesem Ihrem Haus gibt es viele Türen. Einige durchschreiten Sie wie selbstverständlich, andere mit einem mulmigen Gefühl, je nach Tagesform. Und es gibt Türen, die Sie nicht einmal anzusehen wagen. Dahinter stehen die oft verbotenen Seiten der eigenen Person, die Ihnen Angst machen – aber gelebt werden wollen und wunderbare Schätze enthalten können. Natürlich müssen Sie da nicht hinein, aber etwas in Ihnen will es ja. Denn sonst werden Sie nicht zu dem Menschen, der Sie sein könnten; Sie leben Ihr Leben nur halb und schneiden sich von wesentlichen Anteilen ab. Auf solchen Türen könnte stehen:

- Ich bin ein gefühlvoller, sensibler Mensch.
- Ich setze mich mit allen mir verfügbaren Mitteln zur Wehr.
- Ich mute mich anderen zu, mit all meiner weiblichen oder männlichen Kraft.
- Ich lebe frei meine Sexualität.

- Ich vertraue ganz auf meine innere Stimme.
- Ich liebe mich so, wie ich bin.
- Ich lebe ein Leben in Fülle.
- Ich sage meine Wahrheit, auch wenn sie niemand hören will.
- ...

### **Tanzkurs**

*Um welche Türen machen Sie noch einen großen Bogen?*

*Welche Türen hatten Sie schon einen Spalt geöffnet, sie aber sicherheitshalber wieder verschlossen?*

*Was würde passieren, wenn Sie diesen Raum betreten?*

Der Bewegungslehrer Moshé Feldenkrais sagt, die Gesellschaft pflanzt uns Maßstäbe und Verhaltensmuster ein und sorgt auf diese Weise dafür, dass unsere Selbsterziehung in der von ihr geforderten Richtung geschieht. Die Moral, die sie uns eingibt, ist die Uniform des Gehorsams, in der unsere Individualität verwässert.

Nun steht hinter solch einer Erziehung auch die eigentlich positive Absicht der Eltern, ihr Kind möglichst gut auf die Bedingungen des Erwachsenenlebens vorzubereiten. Gleichwohl raubt ihm eine solche Bevormundung Spontaneität, Vitalität und Selbstwirksamkeit, wenn es sich nicht um seiner selbst willen gewürdigt sieht, sondern primär aufgrund von Gehorsam und Leistung.

### **Der deaktivierte Selbstschutz**

Wessen Wille schon früh achtlos übergangen wird, lernt nicht, sich gegen fremde Stimmungen zu wehren. Etwa wenn Erwachsene einem Kind Essen in den Mund stopfen, hilft keine Verteidigung. Sie können unter Missachtung der kindlichen Souveränität in dessen »Haus« eindringen, wann immer sie

wollen. Das Kind empfindet dabei Wut und Scham, es fühlt sich wertlos. Bildlich gesprochen, hat das »Haus« eines Kindes an der Innenseite keine Türklinke. Die befindet sich außen, und damit kann jeder hinein, ohne anzuklopfen, wie es der Schriftsteller Robert Bly so treffend ausdrückt.

Geschieht das im Übermaß und lernt das Kind nicht, sich zu wehren, verfallen seine »inneren Krieger« in Tiefschlaf. Weitgehend kommt das Vermögen abhanden, die eigenen Grenzen zu verteidigen. Beispielsweise kann es dann sogar einem kräftig gebauten Mann passieren, dass er einer anderen Person widerstandslos gestattet, seine Grenzen zu überschreiten und ihn verbal zu misshandeln. Die Person dringt in sein »Haus« ein, hinterlässt Chaos und knallt die »Eingangstür« wieder hinter sich zu. Der Überfallene bleibt indes mit einem verwirrten Lächeln zurück.

Er hat längst sein sprichwörtliches Schwert weggeworfen und ist zu einem netten Mitmenschen geworden. Das macht ihn unfähig, sich zu wehren, sich im wahren Selbst zu zeigen, Stellung zu beziehen und seinen inneren Überzeugungen zu folgen, besonders dann, wenn er dabei gegen die Moral verstößt.

Auf dem Weg der Authentizität geht es also auch darum, in sich den Archetyp des inneren Kriegers wieder zum Leben zu erwecken und die »Klinke auf der Innenseite der Tür anzubringen«. Davon ist später die Rede.

### **Tanzkurs**

*Wie steht es um Ihre Fähigkeit, sich zu verteidigen, zu brüllen wie ein Löwe oder sich notfalls auch mal unbeliebt zu machen?*

*Wer hat Zugriff auf Ihre »Türklinke«?*

*Wie könnten Sie diesen Zugriff auf das rechte Maß beschränken?*

## Alte Fesseln, neue Fesseln

Wohl jeder kennt es, zum Objekt fremder Bewertungen, Erwartungen, Maßnahmen oder Belehrungen gemacht zu werden. Unser Gehirn erlebt das wie körperliche Schmerzen, sagt der Neurobiologe Gerald Hüther. Hierarchisch geprägte Systeme wie unsere westliche Gesellschaft und damit Schule und Familie üben in Gestalt von übergeordneten Personen Druck aus. Zu viel davon führt zum Versiegen von Individualität, Kreativität und Motivation.

Wer sich aus der Falle nicht befreien kann, arbeitet primär zu dem Zweck, etwas Äußeres zu erreichen: Anerkennung, Einfluss, ein bestimmtes Gehalt. Diese Zweckbindung führt den Menschen in ein Berufsverständnis, das sich nicht an Eigeninitiative, Freude und Individualität, sondern an standardisierten Vorgaben orientiert.

Erstmals in der Geschichte ist es heute möglich, einen beträchtlichen Teil von Zeit und Einkommen in die eigene Entwicklung zu investieren. In Seminaren, Ashrams, Camps und Coachings kann sich der Mensch von angelernten Fesseln befreien – und legt sich dabei nicht selten neue an. Gewohnheiten können tief sitzen, und wer es mit der Selbstbefreiung nicht ganz so genau nimmt, macht sich schnell zum Opfer eines charismatischen Seminarleiters, Therapeuten oder Gurus, der die Rolle einer neuen Autoritätsperson nur zu gerne einnimmt. Es kann viele Jahre dauern, bis die Klienten das bemerken und die Reißleine ziehen. Fehlt jedoch das Selbstbewusstsein dann immer noch, ist die nächste Abhängigkeit nicht fern.

## Phönix aus der Asche

Nun hat alles Negative auch sein Positives und einen Sinn: Die erlittenen Beschränkungen, Schmerzen, Traumata, Niederlagen, Ängste, Blockierungen mögen schrecklich gewesen sein und Sie noch immer einschränken. Sie geben Ihnen jedoch auch eine

Tiefe und Menschlichkeit, die Sie sonst kaum hätten. Nicht zuletzt durch sie sind Sie geworden, wer Sie heute sind. Und Leid ist sehr oft ein mächtiger Antrieb, sich auf den Weg zu sich selbst und seinem Potenzial zu machen. Manche sagen, der einzige.

Als Erwachsener wissen Sie zudem aus eigener, schmerzhafter Erfahrung, worauf Sie bestens verzichten können. Sie können heute Liebe, Anerkennung und Unterstützung wertschätzen und geben, weil Sie auch das Gegenteil davon kennengelernt haben. Wo Sie sich unterwerfen mussten und sich befreit haben, wissen Sie jetzt, wie das geht, und Sie sind in der Lage, anderen dabei behilflich zu sein.

Sie können erfahren und genießen, wie Ihre Lebendigkeit, Ihr Mut und Ihre innere Freiheit kontinuierlich zunehmen. Dieses Herauswachsen aus der Dunkelheit hinein in eine lichtvolle, erwachsene Person ist nicht ohne Grund wesentlicher Bestandteil vieler Geschichten und Märchen aus aller Welt. Offenbar gehört es zum Menschsein dazu, sich aus oktroyierten Abhängigkeiten zu befreien, um in sich selbst das Wesentliche zu finden. Erst durch die Begrenzung des »Nicht-Ich« kann das wahre Ich sich finden.

### **Kurz gefasst: Körperlich wachsen und innerlich schrumpfen**

- Eltern und Institutionen müssen Grenzen setzen. Wie sie das tun, prägt das Kind nachhaltig.
- Muss es sein Temperament zum Selbstschutz weitgehend unterdrücken, schneidet es sich oft von einem Großteil seines Potenzials ab. Es arrangiert sich, um seine Zugehörigkeit nicht aufs Spiel zu setzen.
- Um darunter nicht zu sehr zu leiden, switcht es vom Fühlen ins Denken und bastelt sich ein Refugium aus Schlussfolgerungen und Glaubenssätzen über sich und die Welt.

- Nicht nur die Fähigkeit, sich zu wehren, kommt dabei abhanden. Der junge Erwachsene hat sein sprichwörtliches Schwert verloren und ist zu einem netten Mitmenschen geworden, der keine Stellung bezieht.
- Die einst erlittenen Schmerzen, Traumata und Niederlagen geben uns heute jedoch auch eine Tiefe und Menschlichkeit, die wir sonst nicht hätten.

### **Wenn Glauben Kleinhält**

*»Wer in Glaubenssachen den Verstand befragt,  
kriegt unchristliche Antworten.«*

(Wilhelm Busch)

Unser Weltbild stammt größtenteils aus den ersten Lebensjahren. Selbst wenn wir zur gleichen Zeit im gleichen Land aufwachsen: Kein Weltbild gleicht dem anderen. Jeder lernt auf seine Art in einem speziellen Umfeld, das eine ganz eigene kollektive Mischung aus Moral, Überzeugungen, Verstrickungen, Ängsten und materiellen Gegebenheiten aufweist. Von unserem ursprünglichen Umfeld »wissen« wir, was wir von uns und anderen Menschen zu glauben haben.

Wenn der Vater immer vorgelebt hat, dass man sich alles erkämpfen und verteidigen muss, dann haben wir das tief verinnerlicht. Selbst wenn wir es später für uns anders entscheiden, bleibt diese Haltung zunächst in den Eingeweiden sitzen. Kinder nehmen auf und imitieren, ohne zu kritisieren oder nach dem Sinn zu fragen. Das beginnt dann erst im Jugendalter, wenn das Gewinnen von Autonomie langsam zum Bedürfnis wird.

Anzeichen von Eigenständigkeit zeigen sich übrigens auch darin, dass Menschen Dinge gut finden, obwohl ihre Eltern das ähnlich sehen. Solche Einsicht kann bis weit ins Erwachsenenalter dauern, wenn sich mit genügend eigenen Erfahrungen auch ein eigenes Werte- und Glaubenssystem herausgebildet hat. Um

es zu wiederholen: Was sich anfühlt, als wäre es das eigene, hat oft mehr mit dem Glaubenssystem der Eltern, deren Religion oder der Gesellschaft zu tun, als wir denken. Sauberes Unterscheiden erfordert manchmal tiefes Eintauchen.

### **Verallgemeinerungen stimmen nie**

Überzeugungen sind Verallgemeinerungen; es sind einfache Sätze oder innere Bilder, die wir nicht näher differenzieren. Was wir über uns, die anderen, Gott und die Welt glauben, bestimmt unser Dasein maßgeblich mit. Je allgemeingültiger die Überzeugung, desto mehr Lebensbereiche und Kontexte betrifft sie. Viele Glaubenssätze sind uns nicht einmal bewusst, besonders solche, die wir früh von Autoritätspersonen übernommen haben. Ihre Wirkung entfalten sie dennoch – oder gerade deshalb. Einige solcher Verallgemeinerungen haben fast schon den Status einer Volksweisheit erlangt:

- Vögel, die morgens singen, holt abends die Katze.
- Wes Brot ich ess, des Lied ich sing.
- Langes Fädchen, faules Mädchen.
- Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- Geld verdirbt den Charakter.
- Geteiltes Leid ist halbes Leid.
- Wer sich auf andere verlässt, der ist verlassen.
- Glück im Spiel, Pech in der Liebe.

### **Tanzkurs**

*Wie groß ist das Fünkchen Wahrheit, das Sie in diesen Glaubenssätzen zu erkennen glauben?*

*Welche Überzeugungen hindern Sie daran, die Person zu sein, die Sie sein könnten?*

Überzeugungen verfestigen sich mit der Zeit, da sie wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung wirken: Aufgrund einer Überzeugung machen wir eine Erfahrung, die diese Überzeugung bestätigt. Das untermauert die Überzeugung, weil wir den Beweis vor Augen zu sehen glauben. Glaubenssätze, die Ihre Größe und Ihr Potenzial negieren, können also großes Sabotagepotenzial innehaben.

Es gibt wohl keinen Menschen, der nicht wenigstens ein paar solche einschränkenden Glaubenssätze beherbergt. Das Gehirn hat also genug Stoff, an den es anknüpfen kann, wenn es um die Vertiefung der destruktiven Botschaften geht. Sein Belohnungszentrum jubelt sogar, wenn eine Lernerfahrung aufs Neue bestätigt wird, womit sich das Unheil weiter verdichtet. Wenn es dumm läuft, entfernt sich unser Trugbild mit der Zeit immer weiter von unserem Potenzial.

### **Innere Bilder hinterfragen**

Viele negative Überzeugungen resultieren daraus, dass man uns einst pädagogisch idiotische Botschaften aufs Auge gedrückt hat. Kinder wollen lernen, und sie vertrauen. Wenn Sie also zum Beispiel verinnerlicht haben, Sie hätten »zwei linke Hände«, stehen die Chancen gut, dass es mit handwerklichen Dingen später tatsächlich nicht weit her ist. Vielleicht ist Handwerk ja wirklich nicht Ihr Ding, aber es lohnt die Forschung, ob das tatsächlich mit fehlendem Talent oder eher mit einer Prägung zu tun hat. Vielleicht haben Sie als Kind ein paar Mal etwas nicht erwachsenengerecht zusammengebaut und daraufhin einen dummen Spruch gehört. Sie haben diese »Schadsoftware« installiert und seitdem die folgenden »Updates« brav eingespielt.

Solche »Malware« wirkt im Verborgenen. Wenn in Ihrem System zum Beispiel das Programm läuft, niemals einen guten Partner zu finden, tun Sie möglicherweise einiges dafür, dass es genau so kommt. Nicht willkürlich, sondern unwillkürlich, und

unwillkürlich ist stärker als willkürlich, worüber noch zu sprechen sein wird.

»Das kann ich nicht, ich bin dafür zu alt« – manche Glaubenssätze sind uns bewusst, und wir können sie aussprechen. Die verborgenen Sätze können Sie oft daran erkennen, welche Erfahrungen Sie wider Willen immer wieder machen. Etwa wenn Ihnen schmerzhafte Missgeschicke und Unfälle passieren, kaum dass Sie sich so richtig gut fühlen. Auch wenn sich Ziele partout nicht erreichen lassen oder immer wieder unerwünschte Verhaltengewohnheiten ablaufen, könnten Sie sich fragen: »Was müsste ich über mich oder die Welt glauben, um genau diese Erfahrung zu machen?«

Natürlich können Überzeugungen und Verallgemeinerungen auch positiver Natur sein und Sie kräftig unterstützen. Und übrigens könnten wir ohne Verallgemeinerung gar nicht leben. Sie beginnt bei der Wahrnehmung über die Sinne. Das Nervensystem filtert und kategorisiert im Akkord, damit uns die Komplexität des Lebens nicht überfordert und wir auf ökonomische Weise lernen und gestalten können.

Wenn Sie schließlich einen einschränkenden Glaubenssatz identifizieren, der zu Zeiten Ihrer Kindheit entstanden ist, dann reicht es zu seiner Entmachtung manchmal schon, ihn auf den Ursprungskontext zurückzustutzen. Denn auf diese Weise können Sie die Verallgemeinerung darin erschüttern. Sie wissen zudem, dass Sie heute erwachsen sind und dass für Erwachsene andere Maßstäbe gelten. Erwachsene haben mehr Macht, Einsicht, Klarheit und Selbstsicherheit als Kinder und verfügen damit über kraftvolle Mittel, solchen Ballast abzuwerfen.

### **Entfremdet und auf Belohnungen aus**

Wir haben früh gelernt, wie wir anderen gefallen können. Wer das perfektioniert hat, behält das Prinzip im späteren Leben aus Gewohnheit bei, nur verschiebt sich der Fokus von den Eltern auf

den Partner, Chef, die Gruppe, der er zugehören will. Dann erappen wir uns dabei, als Verhaltensmaßstab nicht unsere Werte heranzuziehen, sondern die von Kunden, Kollegen oder Kumpels.

Die Wohlstandsgesellschaft westlicher Prägung scheint jedenfalls nicht besonders daran interessiert, dass sich ihre Mitglieder zu voller persönlicher Größe entwickeln; zumindest lassen Erziehung und Bildungssystem keinen anderen Schluss zu. Wie das Aufwachsen organisiert ist, eignet sich primär für die Aufrechterhaltung des Wirtschaftssystems, und das braucht in großer Zahl Konsumenten und willfährige Diener.

Bei vielen Menschen ist schon im frühen Erwachsenenalter mutmaßlich das Wesentliche an Entwicklung gelaufen, wenn die Kenntnisse fürs reine Organisieren des Lebensunterhalts vorliegen, sagt Moshé Feldenkrais. Robert Moore und Douglas Gilette sehen die Menschheit gar unter dem Fluch des Infantilismus; gereifte Männer und Frauen, die sich aktiv auf ihr Potenzial zubewegen, sind selten. Statt Patriarchat bevorzugen die Autoren den Ausdruck Puerarchat, die Herrschaft der Jünglinge.

Wie wir uns selbst einschätzen, hängt oft davon ab, wie uns unser Umfeld einschätzt. So entwickeln wir uns nach dem Muster, das uns von Anfang an vorgegeben wird und in dem wir Anerkennung finden – auch wenn es nicht unserer persönlichen Natur entspricht. Das entfremdet uns von uns und unseren Bedürfnissen, wird aber von außen belohnt. Der Weg, den wir zunächst einschlagen, ist also selten unserer; wir laufen der Möhre hinterher, die uns vor die Nase gehalten wird. Ab und zu dürfen wir davon abbeißen. Wer sich damit zufrieden gibt, läuft weiter hinter ihr her.

### **Um Gottes Willen**

Eine besondere Rolle spielen die Religionen. Unsere religiöse Herkunft ist die unserer Eltern, sofern wir die ersten Jahre un-

seres Lebens mit ihnen verbracht haben. Selbst ein Mitteleuropäer, der sich als aufgeklärter Freigeist oder konvertierter Buddhist versteht, hat die christlichen Moralvorstellungen mit der Muttermilch eingesogen. Schule, Kirche, Vereine, Parteien – kaum eine Institution, die hierzulande nicht christliche Werte vertritt oder vermittelt.

Als Christ könnte also etwas in Ihnen glauben, Sie müssten für die Sünden anderer büßen oder vollbrachten eine Großtat, wenn Sie sich als guter Hirte für Ihre Schafe aufopfern. Mag sein, Sie hegen noch Reste eines Glaubens an die schmerzhafte Läuterung der Seele im Fegefeuer. Und ob der Teufel wirklich schon ganz aus Ihrer Fühl- und Gedankenwelt verschwunden ist?

Ist Gott ein zorniger Weißbart, der Blitze schleudert? Ist Gott deshalb keine Frau, weil er – oder sie – dann keinen Weißbart haben kann? Oder weil die Machthaber zu einer bestimmten Zeit durch die Drohung mit dieser furchteinflößenden Gestalt ihren Status besser festigen konnten? Oder weil es damals einfach in die religiöse Erlebniswelt gepasst hat?

Noch heute tun viele Menschen Gutes, beten oder meditieren – nicht aus freien Stücken oder aus Liebe, sondern aus der Angst heraus, die man ihnen vor diesem Gott eingeflößt hat. Als könnte man auf der Habenseite eines himmlischen Kontos irgendwelche Guthaben anhäufen nach dem Motto: Da Gott alles sieht, sieht er auch mein tugendhaftes Leben, meinen regelmäßigen Kirchgang, meine karitativen Taten und Spenden. Religiosität wird damit zweckgebunden und berechnend.

Wenn ein personalisierter Gott tatsächlich im wörtlichen Sinn die Welt erschaffen hat, dann kann er mit dieser Welt und ihren Bewohnern logischerweise nicht identisch sein. Wer an so einen Schöpfergott glaubt, ist also dazu verdammt, irgendwie eine Beziehung zu diesem Schöpfer zu pflegen, der eine andere »Person«, also getrennt vom eigenen Selbst, sein muss. Wenn

diese Beziehung nicht so recht gelingt, dann braucht es dazu einen Vermittler.

Da dies angesichts der beschriebenen Angst und fehlenden spirituellen Anbindung nicht gelingen kann, muss also der Vermittler her. Im Christentum ist das die Kirche, nach deren Lehre es in Jesus Christus nur einen einzigen Menschen gab, der als Inkarnation Gottes lebte. Den Kontakt zu ihm kann uns angeblich nur diese Kirche herstellen, und zwar über die Taufe. Die Kirchenmänner sagen Ihnen also klipp und klar, wie Sie die Symbole und damit die Mythologie des Christentums zu interpretieren haben. Mit ihrer angemaßten Deutungshoheit verkünden sie eine ideologische Botschaft.

Für einen gottesfürchtigen Gläubigen, der sich gerne einer Obigkeit unterordnet, mag das stimmen, und viele Menschen finden in ihrer Religion durchaus Halt und Orientierung. Gleichwohl könnte gerade diese Religion dazu beigetragen haben, dass sie Halt und Orientierung erst verloren haben.

Eine individuelle Erfahrung von Spiritualität sieht jedenfalls anders aus. Die jungfräuliche Geburt wörtlich zu nehmen, hieße sich auf geistiges Kindergartenniveau zu begeben. Als aufgeklärter Mensch darf man sich durchaus fragen, wie eine Schwangerschaft ohne Befruchtung möglich sein kann.

Tatsächlich sind Religionen jedoch auf eine metaphorische Sprache angewiesen, um das bildhaft auszudrücken, was sich mit reinen Worten niemals sagen lässt. Einzig als Metaphern ergeben die Worte der großen Religionsgründer einen Sinn, und dieser Sinn vermittelt sich jedem Menschen auf seine Art. Es gibt so viele Wege zu Gott, wie es Menschen gibt.

Wenn die Religionen immer noch auf die wörtlich-physische Auslegung bestehen, so bewahren sie ihre Schäfchen damit vor religiöser Erfahrung, wie es Carl Gustav Jung ausdrückte. In den Schriften ist alles ganz konkret ausgeführt – in Ignoranz des

Umstands, dass die religiöse Erfahrung eine höchst persönliche ist, die jeder selbst machen muss, wenn sie von Bedeutung sein soll. Eine Mauer aus Worten kann davon nur abhalten. Der mündige Mensch muss selbst fühlen, denken und erfahren.

### Tanzkurs

*Was wäre, wenn Gott nicht von Ihnen getrennt ist, sondern Sie auf eine Art ein göttliches Wesen sind?*

*Wozu bräuchten Sie dann einen Pfarrer?*

*Kann in den Abläufen der – gottgeschaffenen – Existenz überhaupt etwas falsch sein?*

Kein Wunder jedenfalls, dass die christliche Kirche an Mitgliederschwund leidet. Deren Glaube basiert immer noch auf Gut und Böse und verteuft Natürliches und Lustvolles, zumindest in der fundamentalistischeren Lehre, die nach wie vor weit verbreitet ist. Glauben Sie als Christ nicht, dass das spurlos an Ihnen vorübergegangen ist.

Auf dem Weg der Authentizität geht es indessen nicht darum, sich blindlings einer Ideologie anzuschließen, sondern für sich selbst stimmige Ideen zu entfalten. Diese Ideen entwickeln Sie im Laufe Ihres Lebens individuell weiter, nicht nur in spirituellen Dingen. Ideen sind lebendig und elastisch, das unterscheidet sie von den starren und damit lebensfernen Ideologien.

Vielleicht pendeln Sie bei der Entwicklung Ihrer Spiritualität zwischen verschiedenen Glaubensrichtungen und verstehen deren Symbolik und Mystik ganz auf Ihre Weise, vielleicht sehen Sie dort Gemeinsamkeiten, wo die großen Religionen Trennlinien ziehen. Nicht sehr wahrscheinlich ist jedoch, dass Sie – noch dazu im Zeitalter der Raumfahrt – Marias Himmelfahrt wörtlich nehmen können.

### **Kurz gefasst: Wenn Glauben kleinhält**

- Was man uns früh über uns weisgemacht hat, haben wir oft als Überzeugung übernommen. Als gutgläubiges Kind konnten wir den Wahrheitsgehalt noch nicht überprüfen.
- Viele Menschen entwickeln sich nach vorgegebenen Mustern, die selten ihrem Wesen entsprechen. Das entfremdet sie von sich, wird aber belohnt. Sie laufen der Möhre hinterher, die ihnen vor der Nase hängt.
- Finden Sie Ihre eigene Idee von Spiritualität und lassen Sie sich von starren Religionen keinen Bären aufbinden.
- Für jemanden auf dem Weg der Authentizität geht es nicht darum, sich Ideologien hinzugeben, sondern für sich stim-mige Ideen zu entwickeln.

### **Kein Leben ohne Angst**

»Die Grundlage des Optimismus ist blanke Angst.«

(Oscar Wilde)

Ängste gehören zum Leben. Sie können schützen, bremsen, blockieren, nerven – und sie machen Stress. Sich ihnen zu stellen, ist essenziell für den Weg der Authentizität. Die Angst lässt uns unsere Grenzen spüren und warnt vor Gefahren. Allerdings auch vor denen, die wir uns nur einbilden, und da wird sie zur peinigenden Luftnummer. Wir malen uns düstere Szenarien aus und halten sie ohne Plausibilitätscheck für wahr oder wenigstens wahrscheinlich.

Je nach Resilienz unserer Psyche haben Ängste mehr oder weniger leichtes Spiel, uns auf dem Weg zu einem freien, selbst-bestimmten Leben aufzuhalten. Wenn wir entgegen der Moral unserer Wahrheit folgen, befürchten wir, nicht mehr geliebt oder gar verlassen zu werden. Wenn die Dinge mehr Zeit benötigen, als wir uns das vorstellen, befürchten wir, etwas zu verpassen. Wir haben Angst, zu kurz zu kommen, verletzt zu werden, un-

zulänglich oder wertlos zu sein, oder wir kommen mit der Unberechenbarkeit des Lebens nicht zurecht.

Wenn wir Neuland betreten, tritt automatisch das Prinzip des Bewahrens in unser Leben – in Gestalt der Angst vor unkontrollierbarer Veränderung und Ungewissheit. Das Bedürfnis nach Sicherheit wird daraufhin über die Maßen wichtig und kann zur Bürde werden: Wenn wir persönlich wachsen, gehen wir einen inneren Weg, der sich im Außen zeigt. Am Ausgangspunkt dieser Reise kennen wir uns noch aus. Vielleicht fühlen wir uns dort nicht wohl, aber einigermaßen sicher. Wenn wir unserer inneren Stimme folgen und zu neuen Ufern aufbrechen, können wir nicht wissen, was uns dort begegnet. Mag sein, Verhältnisse, mit denen wir nicht klarkommen oder in denen wir gar umkommen. Hinzu kommt, dass wir ohne etwas Übung unsere innere Stimme nicht immer von der Stimme der Angst unterscheiden können.

Angst ist Bestandteil jeder Entwicklung. Um sie nicht spüren zu müssen, haben wir uns eine Auswahl von individuellen Strategien, Ausflüchten, Ausreden angeeignet. In unserer Angst halten wir uns selbst davon ab, unser Wesen, unsere authentische Person in die Welt zu bringen. Denn um unseren Wesenskern herum liegt eine Schicht von Ängsten und »Altlasten«, denen wir lieber aus dem Weg gehen.

Kommen wir mit unseren Ängsten in Berührung, wird es ungemütlich. Dann lenken wir unsere Aufmerksamkeit lieber auf etwas Schöneistiges, auf die Arbeit, das Hobby oder die Medien. Mitunter werden wir plötzlich aufgedreht, obwohl uns eigentlich der Sinn gar nicht danach steht. Oder wir lassen unseren Emotionen freien Lauf, ohne jedoch ihren Ursprung zu ergründen. Das mag sich befreiend anfühlen, ist jedoch weit von Stimmigkeit entfernt, wenn es an Bewusstheit und Eigenverantwortung fehlt. Denn so lassen wir uns von unseren Emotionen beherrschen und handeln damit »fremdgesteuert«.

Mit Emotionen reagieren wir nicht direkt auf ein Geschehen, sondern auf unsere Interpretation und Verarbeitung dieses Ge-

schehens – und darauf haben wir durchaus Einfluss. So ist etwa das Posten von Hassbotschaften in den Sozialen Medien nicht authentisch, weil die Herkunft der dahinterliegenden Emotionen nicht bewusst ist. Sie liegt in der Person selbst, und die übernimmt dafür nicht die Verantwortung.

### Wie Ängste bewegen

Ängste sind eine starke Motivation für unser Handeln. Auf die Spitze getrieben, lässt sich fast jede Handlung zurückführen auf die Angst vor dem Tod. Gesunde Ernährung, Selbstschutz, Hände waschen, Lebensunterhalt verdienen, Vorräte und Bankguthaben horten – das Leben ist gefährlich, deshalb müssen wir auf der Hut sein und Mangel und Bedrohung vorbeugen.

Ängste können sehr kreativ sein. Manchmal spüren wir sie direkt, etwa am mulmigen Gefühl in der Bauchgegend, am Zittern oder flachen Atem. Oder wir hören eine innere Stimme, die uns sanft einredet, eine bestimmte Unternehmung doch besser zu unterlassen, es könne ja dieses oder jenes passieren. Gerade gegen echte Herzensanliegen fördern die Ängste allerhand vernünftige Argumente zutage, denn sie wissen sich bestens des Verstandes zu bedienen.

Wenn Sie die Stimme der Angst nicht von der Ihres Herzens unterscheiden und sie stattdessen mit viel Aufmerksamkeit füttern, ist es um Ihr Wollen erst einmal geschehen – jedenfalls so lange, bis dieses Wollen dann doch so dringlich wird, dass es für Sie kein Zurückhalten mehr gibt. Es ist also nicht immer leicht, im Chor der inneren Stimmen herauszuhören, wer nun »falsch« singt und wer dazu beiträgt, die wahre Musik Ihres Lebens zum Klingen zu bringen. Dazu später mehr.

Andererseits kann eine Angst natürlich auch berechtigt sein und auf die Notwendigkeit hinweisen, sich selbst und andere zu schützen. Etwa wenn Sie plötzlich Zeuge eines Bankraubs werden oder im Wald einer Wildsau mit Ferkeln gegenüberstehen. Hier wird die Angst real und existenziell.

### Tanzkurs

*Wie umgehen Sie unangenehme Gefühle?*

*Tendieren Sie eher zum Risiko des reizvollen Unbekannten oder zur Sicherheit des Bekannten? Wie ausgewogen ist dieses Verhältnis?*

*Wie unterscheiden Sie reale Angst von der Angst, die sich aus nicht überprüften Negativszenarien Ihres Denkens speist?*

### Vorsicht, Manipulation!

Es gibt Berufsgruppen, die wissen Ihre Schwächen und Ängste nach Strich und Faden zu bedienen. Windige Werbeleute, Politiker oder skrupellose Verkäufer haben ein sicheres Gespür dafür, was sie sagen müssen, um die gewünschte Wirkung bei ihrer Zielgruppe zu erreichen. Analysieren Sie Werbespots und Aussagen von Politikern doch einmal danach, welche Ängste sie vorzugsweise bedienen.

Rechtspopulisten zum Beispiel reiten vorzugsweise die Angst vor dem Fremden oder die Angst, zu kurz zu kommen. Sie suggerieren, dass nur sie die Bevölkerung vor den heraufbeschworenen Auswirkungen einer »Migrationsflut« bewahren können. Versicherungen wollen Ihnen weismachen, Sie und Ihre Lieben gegen den Tod abzusichern, und nennen das dann Lebensversicherung. Autohersteller haben das Thema Sicherheit ebenso gepachtet wie die Pharmaindustrie, die Ihnen noch großmundig Gesundheit verspricht.

Wenn Sie nicht Shampoo X benutzen, bekommen Sie Haarausfall, vor Misserfolg bei Frauen bewahrt Duschgel Y, und wer Zahnpasta Z nicht nimmt, ist bald schon ein Fall für Zahnersatz. Je mehr Sie auf Ihr Herz hören und je näher Sie an Ihrem Wesenskern leben, desto leichter entlarven Sie solch strategisches Geplapper als billige Masche und grenzen sich davon ab.

Doch auch Freunde, Kollegen oder Lebenspartner versuchen mitunter, Ihre Ängste auszunutzen. Das muss nicht immer bewusst geschehen; oft projiziert jemand unwillkürlich Ängste auf Sie, die er selbst beherbergt. Wer zum Beispiel allen Menschen mit Misstrauen begegnet, wird vermutlich auch Ihnen »ein gesundes Misstrauen« einreden wollen und es sogar gut meinen.

Andersherum können genauso Sie der Täter sein, der nahestehenden Personen etwa sein gesteigertes Sicherheitsbedürfnis unterjubelt, um sie von einer Abenteuerreise ins Amazonasbecken oder der Kündigung eines öden, aber sicheren Jobs abzuhalten. Behalten Sie deswegen stets Ihre wahre Motivation im Auge. Das verschafft Ihnen mehr Klarheit und Stimmigkeit.

### **Echtheit und Angst**

Jeder Versuch, die Angst abzuschaffen, kommt aus der Angst und verstärkt sie daher nur. Wer gegen die Angst kämpft, kann also kaum obsiegen. Dabei ist in den allermeisten Fällen die Angst nichts, was Sie über die Maßen beeinträchtigen oder von stimmigem Verhalten abhalten muss. Im Gegenteil: Wenn Sie sich Ihrer Angst bewusst sind und die Gründe dafür kennen, können Sie verantwortlicher damit umgehen und handeln, ohne dieser Emotion freien Lauf zu lassen. Mit dem nötigen Bewusstsein haben Ängste weit weniger Sabotagepotenzial, worüber später noch zu lesen ist.

Stimmig wirken Sie immer dann, wenn Sie sich zeigen, wie Sie sind. Wenn ängstlich, dann ängstlich. Oder wütend oder zurückhaltend oder verletzlich. Natürlich entscheiden Sie selbstverantwortlich, wem Sie was von sich preisgeben, aber raten Sie mal, was die größte Wirkung erzielt und die tragfähigere Beziehung gestaltet. Echtheit und Transparenz erfordern Mut, und Sie können davon ausgehen, dass Ihre Mitmenschen das zu würdigen wissen. Zumindest die, auf die Sie Wert legen.

### **Kurz gefasst: Kein Leben ohne Angst**

- Ängste sind starke Motivatoren, können aber auch lähmen.
- Es ist nicht immer leicht, die Stimme der Angst von anderen inneren Stimmen zu unterscheiden.
- Viele Menschen suchen Ihre Angst für ihre egoistischen Zwecke zu instrumentalisieren. Je besser Sie sich und Ihre Ängste kennen, desto seltener fallen Sie darauf rein.
- Angst ist kein Authentizitätshindernis. Sie wirken am stimmigsten, wenn Sie sich zeigen, wie Sie sind.
- Werden Sie sich Ihrer Ängste bewusst, um besser mit ihnen und sich selbst klarzukommen.

### **Das eingebildete Selbstbild**

*Standhaft bleiben ist schwierig, wenn von überall gezerrt wird.*

Von unserer Echtheit trennt uns nicht zuletzt das zementierte Selbstbild, das wir vor uns hertragen. Wir glauben, so oder so zu sein und diese oder jene Probleme oder Schwächen zu haben. Tief sitzen die Überzeugungen, wie das Leben angeblich zu leben ist und wie wir sein sollten, aber nicht sind.

Und wir pflegen und hegen diese Überzeugungen fleißig weiter, weil wir sie nicht überprüfen. Wir nehmen sie zur Hand, um uns durchzusetzen, aber auch kleinzumachen. Wir unterdrücken damit unsere Gefühle, Impulse und Individualität. Wer nicht fühlt, weiß nicht, was ihm guttut.

### **Ein Zerrbild am Leben halten**

Wir identifizieren uns schon früh mit fremden Weltbildern und entwickeln feste Vorstellungen, was minderwertig, wertvoll, erfolgreich, gut und böse ist oder wie wir sein müssen, damit wir dazugehören.

Dieses oktroyierte Idealbild hat nichts mit unserem Wesenskern zu tun. Die Verwirklichung eines Idealbildes hat auch nichts mit Selbstverwirklichung zu tun, wenn dieses Idealbild lediglich einem Massengeschmack oder einer Prägung folgt, sagt der Arzt und Lehrtherapeut Wolf Büntig. Um unserer Wesensart gemäß zu leben, müssen wir also herausfinden, was wirklich unser Ding ist.

Doch oft verteidigen wir dieses falsche Lebenskonzept mit Zähnen und Klauen. Meist aus Angst bleiben wir immun gegen Impulse, die uns weiterbrächten, und konservieren unsere Vorstellungen nicht nur geistig, sondern auch mit Muskelkraft: Wir reißen uns zusammen, halten uns fest, halten uns zurück, halten uns auf, halten uns aus, halten uns über Wasser.

Diese »Normopathie« geben viele Menschen erst in der Stunde ihres Todes auf, wenn sie die Kraft nicht mehr aufbringen, die Anspannung zu halten. Die endlich entspannten Gesichtsmuskeln könnten ein Grund dafür sein, dass viele Angehörige ihre verstorbenen Lieben als seltsam schön empfinden, wenn sie sich vor der Beisetzung von ihnen verabschieden.

Es braucht einiges an Innenschau, um unterscheiden zu können, was uns wirklich etwas bedeutet und was aufgesetzt ist. Dabei bauen wir auf eigene Erfahrungen und auf Selbstbeobachtung.

### **Den Mittelpunkt wiederfinden**

Offenbar müssen wir die Ursprünglichkeit des Neugeborenen erst verlieren, damit wir eines Tages vom eingeschlagenen Holzweg zurück zu unserem originären Pfad finden und heimkehren. Diese Suche ist niemals vorbei, solange wir leben. Gleich in welchem Alter ist es deshalb sinnlos, sich dafür zu verurteilen, sein Potenzial angeblich nicht genug zu nutzen.

Nach den Worten des afrikanischen Schamanen Malidoma P. Some besitzt jeder Mensch einen Mittelpunkt, von dem er sich von Geburt an jedoch entfernt. Aufwachsen bedeutet also, den

Kontakt mit seinem Mittelpunkt zu verlieren. Doch ohne diesen Mittelpunkt wissen wir nicht, wer wir sind, woher wir kommen und wohin unser Weg uns führt. Deshalb müssen wir uns dieses Mittelpunktes bewusst werden, ihn finden und bei ihm bleiben. Nur so können wir die Schieflage wieder geraderücken, die sich in unserem Leben eingestellt hat.

Ihr Mittelpunkt deckt sich niemals mit dem eines anderen Menschen. Es geht also nicht darum, sich den Mittelpunkt des Vaters, der Mutter oder eines anderen zu eigen zu machen, sondern den eigenen zu finden. Zu diesem Zweck gab und gibt es in natürlich lebenden Gesellschaften die Initiation von Jugendlichen. Auch wenn die Praktiken teilweise grausam sind, erhalten die jungen Menschen dabei doch wertvolles Rüstzeug für ein kraftvolles und verantwortliches Leben in Gemeinschaft und Natur sowie ihre persönliche Vision und Ausrichtung.

### **Wenn Kompensation ins Leere läuft**

Wo die Vermittlung eines tauglichen Rüstzeugs fürs Leben ausbleibt, fehlen Orientierung und inneres Zuhause. Dann suchen Jugendliche ihre Vorbilder in Figuren, die möglichst stark und cool erscheinen. Sie entfernen sich von ihrem Mittelpunkt immer weiter, und die Sehnsucht nach ihrem Zentrum greift in die falsche Richtung, nämlich nach außen, wo nur die Illusion gestillt wird, über Konsum, Drogen und andere Suchtmittel, Gangs oder schlechte Vorbilder.

Sucht ist der vergebliche Versuch, ein Bedürfnis mit untauglichem Ersatz zu stillen. Das Suchtmittel selbst kann die Leere niemals füllen. Alkohol, psychoaktive Substanzen, Internet, Arbeit, Sex, Zucker – es braucht immer mehr von der Droge, um den ersehnten Zustand zu erreichen, der doch nur eine flüchtige Selbsttäuschung und daher nichts Authentisches ist. Auf die eigene Tiefe bezogen, kann die Sucht jedoch den Weg weisen zu etwas Essenziellem in uns, zu dem wir bisher noch keinen Zugang haben. In uns wohlgemerkt, wer im Außen sucht, kann es nicht finden.

Auch der Weg in den Burnout ist gepflastert mit Gelegenheiten, sich vom eigenen Selbst zu entfernen. Stark oder perfekt sein, sich aufopfern, es allen recht machen, das geht nur im Hochleistungsmodus. Kennen auch Sie solche Strategien der Selbstausbeutung? Weiter hinten finden Sie geeignete Gegenmaßnahmen.

Das Ausbrennen nimmt seinen Lauf, wenn wir unsere Bedürfnisse und die Warnsignale des Körpers beständig ignorieren. Statt auf Schlafstörungen, Verspannungen, hohen Blutdruck oder Konzentrationsschwäche verantwortlich zu reagieren, greifen wir zu Pharmaerzeugnissen oder Nahrungsergänzungen, die Wunder versprechen und suggerieren, dass wir unsere selbstschädigende Haltung beibehalten können.

### **Tanzkurs**

*Was hat Sie näher zu sich selbst gebracht?*

*Mit welchen Strategien entfernen Sie sich immer wieder von sich selbst?*

*Was hindert Sie, Ihren Aktionismus zum Zweck der Selbstbesinnung täglich und mehrfach zu unterbrechen?*

### **Leise innere Signale**

Gefühle, Freude und Selbstgespür brauchen Raum. Wenn wir weder mit uns selbst noch mit unserer Umwelt und den Mitmenschen in Resonanz sind, erleben wir uns entfremdet und sind schneller erschöpft. Wenn wir die Geschwindigkeit nicht aufs rechte Maß drosseln, endet das Hamsterrad mitunter im Zusammenbruch.

Bei sich bleiben und auf die leisen Signale von Körper und Psyche hören ist jedoch nicht leicht, angesichts der ständigen Ablenkung durch eine Fülle von Gelegenheiten zu Konsum, Information und Kommunikation. Kaum jemand braucht noch

Langeweile auszuhalten, wenn es WLAN gibt. Das ist schade, denn wer Langeweile zu deuten weiß, erkennt, dass er gerade den Zugang zu seiner Natur und eigenen Lebendigkeit verloren hat. Wie sonst könnten wir uns langweilen?

Langeweile birgt die Chance, äußere Reize und innere Bedürfnisse in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen; das Gehirn beginnt zu suchen – nur sollte es nicht gleich beim Homebutton des Smartphones hängen bleiben.

### **Kurz gefasst: Das eingebildete Selbstbild**

- Wir entwickeln früh feste Idealvorstellungen davon, was richtig und falsch ist und wie wir sein müssten, damit wir dazugehören.
- Selbstverwirklichung ist nicht Idealbildverwirklichung, wenn das Idealbild kein stimmiges ist.
- Es braucht einiges an Forschung, bis wir unterscheiden können, was für uns wirklich Belang hat und was nur aufgesetzt ist.
- Die Versuchung ist groß, unsere fehlende Mitte durch allerlei Süchte und Versuchungen zu kompensieren.
- Dabei ist es unsere Aufgabe und ein inneres Bedürfnis, diese Mitte wiederzufinden.
- Gönnen Sie sich auch deshalb ausreichend Zeit fürs Innehalten.

### **Wenn Echtheit zu kurz kommt**

*Lieber recht als echt?*

Eine Gesellschaft, die maßgeblich auf eine florierende Konsumgüterwirtschaft baut, hat ein Interesse an permanentem Wachstum und endlos steigenden Umsätzen. Nun soll hier nicht

die Verschwörungstheorie verbreitet werden, dass einflussreiche Kreise einen Kreisel in Gang halten, der über Entfremdung und Frustration des Einzelnen direkt zu wachsender Kauflust führt. Dennoch scheint genau dieses Prinzip zu greifen.

Was jeder Anrufbeantworter wissen will: Wer sind Sie, und was wollen Sie? Die allermeisten Menschen wissen für sich selbst darauf keine Antwort, die sie zufriedenstellen könnte. Statt dann zu suchen, verschaffen sich viele Befriedigung beim Konsum, lassen sich unterhalten und bespaßen, bis der Arzt kommt. Davon profitieren allein Industrie, Einzelhandel und Dienstleistungsgewerbe.

Erfahrung von Sinn? Fehlanzeige. Dazu bräuchte es die Resonanz mit dem eigenen Inneren, und die bleibt eine Herausforderung. Denn in dem Maß, in dem wir einst abgelehnt, bestraft, fallengelassen wurden für das, was wir sind, haben wir gelernt, anderen durch Aktion und Leistung zu gefallen. Solche Rechtschaffenheit wird in Form von Anerkennung, Geld oder Status belohnt. Weil ein solches Leben leichter scheint, passen wir unsere Haltung an die Norm an.

Dem braven Ausfüllen von Funktionen gegenüber steht der Wunsch nach Echtheit. Das weiß auch das Großgewerbe, und deshalb gibt es so viele Produkte, die dem Mächtigern-Individualisten huldigen. Die Hersteller von Autos, Wanderbekleidung, Mode, Zeitschriften oder Körperpflege zeigen ein großes Herz für den Bedarf an zur Schau gestellter Authentizität. Sie pimpfen Illusionen, damit ihre Produkte die Leere ihrer Kunden füllen. Weil das auf Dauer nicht funktioniert, tritt ein, was die Gewinne oben hält: Der Verbraucher kauft schon bald ein neues Modell des alten Surrogats.

Das zart aufkeimende Selbstgefühl kann nicht erblühen, weil die Aufmerksamkeit der geschätzten Kundschaft von vielen Ablenkungen absorbiert wird. So treibt die nicht erfüllbare Sehnsucht nach Wesentlichkeit viele Menschen immer tiefer in die

Mühle der Kompensation: Wir kaufen reizvolle Dinge, weil uns das Gefühl des Lebendigseins fehlt, wir wollen etwas gelten, statt uns unseres Selbstwertes bewusst zu werden. Wir werden Wor-kaholics, statt einen tieferen Sinn in unserem Tun zu finden, wir müssen um jeden Preis etwas Besonderes sein, weil wir unsere angeborene Individualität nicht in die Welt bringen.

Wer die Nase voll davon hat, macht sich auf die Suche nach sich selbst. Back to the Roots oder auf zu neuen Ufern als Landwirt, Eremit, als Mitglied einer autarken Gemeinschaft, als Helfer für Bedürftige. Nicht selten sind es Krankheit, Verlust oder andere Krisen, die den Stein ins Rollen bringen. Wenn er denn rollen darf; denn just an dem Punkt, wo Konsequenz gefragt ist, belässt es so mancher dann doch lieber beim schönen Schein, solange die tägliche Dosis Fun gesichert ist.

Dabei braucht die Menschheit dringend mehr Selbstverantwortung und Verbindlichkeit des Einzelnen, der wenigstens ab und zu vom Karussell der Äußerlichkeiten absteigt und für seine innere Wahrheit einsteht. Und sei es »nur« in seiner ganz persönlichen Umgebung.

### **Kurz gefasst: Wenn Echtheit zu kurz kommt**

- Indem wir einst abgelehnt wurden für das, was wir sind, haben wir gelernt, so zu sein, wie andere uns wollen.
- Dieser oktroyierten »Rechtschaffenheit« gegenüber steht der Wunsch nach Echtheit.
- Doch hat die Konsumgesellschaft reichlich Ablenkung in Form von Ersatzbefriedigungen anzubieten.
- Oft führt erst ein gewisser Leidensdruck dazu, sich auf den Weg nach innen zu machen.

## Schein oder Sein

»Die Welt urteilt nach dem Scheine.«

(Johann Wolfgang von Goethe)

Ein Politiker gilt bei seinen Anhängern oft schon dann als authentisch, wenn er der gleichen Ansicht ist wie sie. Ist er von der populistischen Sorte, richtet er sich an den – gern auch virtuellen – Stammtisch, weil dort authentische Leute ihre authentische Meinung äußern. Wo Authentizität auf Authentizität trifft, sind Wählerstimmen nur noch Formsache.

Nicht selten halten wir Leute für authentisch, wenn sie nach dem stereotypen Bild handeln, das wir uns von ihnen machen. Um im Beispiel zu bleiben, erwarten wir von Politikern einer bestimmten Couleur nichts anderes als das, was sie tun, und schon scheinen sie sich stimmig zu verhalten. Der Grüne kommt mit dem Fahrrad, der Liberale redet der unbegrenzten Freiheit des Kapitals das Wort, Christdemokraten sind konservativ, solange es nicht um die Bewahrung der Natur geht, und bei den Sozialdemokraten weiß man's nicht mehr so genau, Hauptsache gemeinsam. Populisten können alles behaupten, wenn es nur platt genug ist und emotionalisiert.

Weil es Wirkung verspricht, schmückt sich der Rattenfänger mit dem Tarnmantel der Echtheit. Er redet denen das Wort, die er für seine Ziele gewinnen will. Wer ihm auf den Leim geht, findet ihn authentisch. Bis er seine Versprechen bricht.

Dem Internet sei Dank kann heute jeder seine vermeintliche Authentizität in Glanz und Gloria zelebrieren und dafür in jede beliebige Rolle schlüpfen: Bösewicht, Fitness Queen, Partylöwe oder Feierbiest, Trendsetter oder Erfolgsguru. Wer sich in gehobener Position nicht zu schade ist, dreiste Lügen zu twittern, hat schnell Millionen Follower – und wenn es dumm läuft, bald eine höchst verantwortsvolle Position inne.

Massen von Menschen fernab ihrer eigenen Mitte folgen ihren virtuellen Vorbildern. Viele optimieren sich auf Teufel komm raus, sei es in punkto Schönheit, beruflicher Erfolg, Leistung oder Moral. Hochglanzpoliert wird alleine die Schale, die eigentliche Frucht bleibt verborgen – vor sich selbst und vor der Welt.

### **Tanzkurs**

*Wann finden Sie einen Menschen authentisch?*

*Woran erkennen Sie einen Blender?*

*Wann finden Sie sich selbst authentisch, wann nicht?*

### **Echtheit ist kein Wert an sich**

Authentisches Verhalten als solches ist noch kein Qualitätskriterium; wer stimmig lebt, ist allein deshalb kein Guter, aber leichter einzuschätzen. Ein bekennender Rassist ist ein Rassist. Und, oberflächlich betrachtet, authentisch. Damit lässt sich umgehen, denn jeder weiß, was Sache ist. Komplizierter wird es, wenn sich ein Rassist nicht zu seinem Rassismus bekennt, sondern sein geistiges Gift in wissenschaftlichen oder pseudosozialen Zuckerträufeln, um politisch korrekt zu erscheinen.

Genau genommen kann Rassismus niemals authentisch sein, denn ihm fehlt die dafür notwendige Innenschau. Wer andere pauschal als geringwertig einstuft, verweigert notwendigerweise die Auseinandersetzung mit sich selbst, seinen Ängsten und seinem dürftigen Selbstwert. Ohne diese Auseinandersetzung lässt sich die eigene Individualität jedoch nicht finden; es bleibt bei den Stellvertreterkriegen, die dieser Mensch im Außen führt, also dort, wo sie nicht hingehören. Erst der wahre Kontakt zur eigenen Tiefe und dann zu einem Du im Außen öffnet die Tür zur Stimmigkeit. Nur in Beziehung kann ein Mensch sich spüren und

einschätzen, inwiefern er sich gerade authentisch verhält. Das ist erwachsen.

Erwachsen heißt auch, Verantwortung für die eigenen Emotionen, Gedanken, Handlungen und Unterlassungen zu übernehmen. Sich bewusst sein, wo sie wurzeln und dass sie hausgemacht sind. Bewusstsein ist der Generalschlüssel zur Echtheit. Wer sich seiner selbst und damit seiner Menschlichkeit, seiner Werte und seiner Bedürfnisse nicht bewusst ist, ist Spielball von Stimmungen, Emotionen und von Entscheidungen anderer.

Jegliche Gewalt entsteht aufgrund fehlenden Bewusstseins. Und jeder Mensch hat im Laufe seines bisherigen Lebens Momente fehlenden Bewusstseins erlebt, in denen er andere oder sich selbst verletzt hat. Bevor wir andere für fehlendes Bewusstsein verurteilen, empfiehlt sich also auch das selbstkritische Kehren vor der eigenen Tür.

### **Echt oder pseudo?**

Wenn Sie eifersüchtig sind, weil Ihr Partner fremdfleirtet, dann sind Sie eben eifersüchtig – dazu haben Sie jedes Recht. Statt beschwichtigend zu grinsen oder sich in einen Schmollwinkel zurückzuziehen, fühlen Sie besser die Emotion, ob sie nun begründet ist oder nicht. Erst der Umgang damit zeigt, wie stimmig Sie dabei sind. Es braucht die Verantwortung für die Emotion und in einem weiteren Schritt die Bereitschaft, offen mitzuteilen, wie es Ihnen gerade geht und warum.

Das erfordert Mut. Einfacher ist es, den geliebten Menschen gehörig zur Sau zu machen. Die Moralisten haben wir auf unserer Seite, die Schuldfrage ist eindeutig, wir bestrafen mit Beschimpfen, Ignorieren oder sonstigem Liebesentzug. Wir missgönnen ihm die schöne Zeit mit einer anderen Person, wenn er sie denn überhaupt hatte. Und setzen ihm ultimativ die Pistole auf die Brust. So sind wir Sklave unserer Emotionen und übernommenen Bewältigungsstrategien. Wir reagieren uns ab,

vermeiden den Kontakt und schieben die Verantwortung weit von uns.

Ebenso wenig können wir erwarten, dass uns andere unseren Ärger, unsere Wünsche oder Sorgen von den Augen ablesen. Tun wir's dennoch, dann müssen wir an der »Ignoranz« der Mitmenschen notgedrungen scheitern, sofern die nicht übernatürliche telepathische Fähigkeiten besitzen. Stimmiger ist auch hier, Farbe zu bekennen. Sprechen Sie nicht nur über das Wetter draußen, sondern auch über das »Wetter« in Ihnen selbst. Und sollte das gerade nicht möglich sein, dann sagen Sie, dass das gerade nicht möglich ist.

Echtheit lässt sich übrigens nicht in einem Wochenseminar antrainieren, selbst wenn Ihnen ein Rhetoriktrainer genau das versprechen sollte. Denn wenn es darauf hinausläuft, dass bestimmte Gesten oder eine gewisse Körperhaltung als authentisch gelten sollen, ist es pseudo. Es wirkt affektiert, und mit etwas Menschenkenntnis lässt sich so eine antrainierte Show schnell entlarven.

### **Spiele der »Erwachsenen«**

Wenn Sie Ihre Teilnahme an unreifen Gesellschaftsspielen verweigern, machen Sie sich zum Außenseiter. Beispiel: Ihre Abteilung ist nicht in der Lage, über den Small Talk hinaus zu kommunizieren. Die Atmosphäre ist meistens gereizt, geredet wird primär aus Peinlichkeitsvermeidung, aufgesetzter Höflichkeit oder sachdienlicher Notwendigkeit. Es wird nicht aufrichtig gesprochen, sondern niederträchtig gedacht. Wenn Sie Kommunikation mit Sinn und Stil bevorzugen, werden Sie mit der Kollegenschar niemals warm – und vermutlich wollen Sie das auch nicht. Lieber echt als recht.

Denn Sie wissen, dass Mobbing in einer Kultur der Oberflächlichkeit bestens gedeiht, weil zwar über Personen und Dinge, aber niemals von sich selbst gesprochen wird. Wenn akute

Themen des Zusammenlebens unter den Teppich gekehrt werden, müssen Sündenböcke büßen, damit der schöne Schein aufrechterhalten bleibt.

Authentisches Handeln ist in solchen Kontexten alles andere als leicht. Gegen eine Phalanx der Bewusstlosigkeit ist selten ein Kraut gewachsen, und der Selbstschutz genießt Vorrang.

### **Kurz gefasst: Schein oder Sein**

- Im Internet kann jeder seine vorgebliebene Authentizität zelebrieren.
- Hochglanzpoliert wird nur die Schale, die eigentliche Frucht erfährt kaum Beachtung.
- Jegliche zur Schau gestellte Authentizität entlarvt sich schnell, wenn die dafür notwendige Innenschau fehlt.
- Wird die Ursache fürs eigene Missbehagen vorzugsweise im Außen gesucht, sind Stellvertreterkriege nicht weit.
- Wer sich seiner selbst und damit seiner Werte und Bedürfnisse nicht bewusst ist, weiß nicht, was er tut.

### **Die vergessene Weisheit des Körpers**

»Wer sich nicht bewegt, spürt seine Fesseln nicht.«

(Rosa Luxemburg)

Jeder menschliche Körper hat seine eigenen Bedürfnisse – und seine individuellen Grenzen. Eine Physis kann von Geburt an empfindsam, zart, stark eingeschränkt oder anfällig sein. Zugleich ist unser Geist fähig, durch Willen, Disziplin und Training die vermeintlichen körperlichen Grenzen weit hinauszudehnen.

Wenn es Sie reizt, dann gehen Sie an diese Grenzen und schauen Sie, wo Sie landen. Es gibt Leute, die arbeiten jahrelang jeden Tag 16 Stunden. Andere radeln in zwei Wochen 5000 Kilometer von

der Westküste der USA an die Ostküste. Beides tut kein Mensch lebenslang.

Auch wenn Sie es noch nicht wahrhaben wollen: Früher oder später setzt das Alter Ihrem Körper engere Grenzen. Es liegt in Ihrer Freiheit, diese Grenzen zu beachten, zu überschreiten oder zu ignorieren. Tabletten und Pülverchen mögen helfen, leistungsorientierte Regeln und Gewohnheiten beizubehalten, selbst wenn ihre Zeit vorbei ist. In dem Fall zeichnen Sie freilich kein authentisches Bild von sich, sondern geben sich als jemand aus, der Sie nicht sind.

Wenn Ihr Körper das nicht mehr toleriert, teilt er Ihnen das mit. Erschöpfung, Krankheit, Unlust können Symptome dafür sein, dass Sie sich nicht treu sind und wesentliche Anteile Ihres Systems übergehen. Auf Körper, Bedürfnisse und Werte zu hören und danach zu handeln, ist natürlich nicht immer einfach. Manche Jobs erfordern ständige Erreichbarkeit sowie reibungsloses Funktionieren. Oft geht die Überforderung in der sogenannten Freizeit weiter, wenn kraftraubende Beziehungen, vermeintliche Pflichten, Regeln und Ängste mehr Raum einnehmen, als es nötig und gesund ist.

Körperliche, psychosomatische oder geistige Warnsignale deuten darauf hin, dass ein Mensch an einem Wendepunkt im Leben steht und im Begriff ist, diesen Wendepunkt zu ignorieren. Viele passen ihr Leben nicht den veränderten Bedingungen an, die nach Sinn und mehr Zeit für Muse und Entspannung verlangen. Sie verweigern eine Entscheidung, und so nimmt ihnen das Leben manchmal die Entscheidung ab. Es sorgt dafür, dass sie authentischer leben. Dazu muss es mitunter schwere Geschütze auffahren.

### **Der Körper als Mittel zum Zweck**

Der Körper ist neben Psyche, Geist und Seele für unser Leben unverzichtbar. Abgesehen von einem gewissen Schönheitskult

ist er für viele Menschen jedoch nur ein Werkzeug, um die Ideen des Geistes und die Zwänge der Psyche auszuführen. Logisches Denken ist von früh an überproportional gefragt, das Leben findet primär im Kopf statt; alles unterhalb des Halses wirkt häufig wie abgeschnitten. Wie soll man da auf den Körper und seine feinen Signale achten?

Hinzu kommt, dass sich Einsichten oft erst dann in umsetzbares Wissen verdichten können, wenn es auch eine körperliche Erfahrung dafür gibt. Sie können hundertmal davon hören, wie gut es ist, sich in Ihrer Mitte zu zentrieren, abrufbar wird die Erkenntnis aber erst, wenn Sie es körperlich spüren, also ein Gefühl oder eine Bewegung damit verbinden. Auf diese Weise lässt sich der Zustand über wiederholtes Üben konkretisieren und etablieren. Verweilen Sie jedoch fortwährend im Kopf, bleibt nur die Theorie – und die praktische Umsetzung auf der Strecke. Lebendigkeit braucht Körper.

Ohne die Weisheit des Körpers lässt sich nicht nach inneren Maßstäben leben. Wir brauchen seine Rückmeldungen in Form von Gefühlen, Emotionen, Bewegungen, Sinneswahrnehmungen und Schmerzen, um uns auf uns selbst besinnen zu können.

In Momenten der Stille und Entspannung, wenn das Getöse der dinglichen Welt außen vor bleibt, fällt es leichter, die Botschaften des Körpers wahrzunehmen. Doch wissen wir sie oft nicht zu deuten, weil uns die Erfahrung darin fehlt oder weil wir zu viele fremde und falsche Ansichten darüber verinnerlicht haben.

Eine Fülle von Büchern, Blogs oder Filmchen transportiert Wissen über die Bedeutung von Körpersymptomen für Geist oder Psyche. Die meisten verwenden Schubladen: Sie stülpen dem Menschen standardisierte Ursache-Wirkung-Zusammenhänge über – in Ignoranz des Umstands, dass jedes Individuum ein individuelles Leben lebt, individuelle Voraussetzungen hat und deshalb individuelle Lösungen für individuelle Probleme benötigt.

In der alltäglichen Routine weiß der funktionale Verstand jedoch schnell eine pauschale Antwort, wenn sich körperliche Beschwerden einstellen. Er schickt uns zum Arzt, zur Apotheke, vor den Fernseher oder an die Arbeit, damit wir nicht vom Pfad der gewohnten Tugend abkommen. The Show must go on!

Geben wir den Signalen des Körpers fortgesetzt kein Bewusstsein, klopfen sie immer lauter. Wenn wir sie weiterhin ignorieren oder unterdrücken, kann es passieren, dass unsere Physis unter den Anforderungen zusammenbricht.

### **Tanzkurs**

*Woran merken Sie, dass Sie eine Pause oder Auszeit brauchen?*

*Wie reagieren Sie auf dieses Bedürfnis?*

*Wie reagieren Sie, wenn Ihnen etwas nicht mehr so leicht von der Hand geht wie früher?*

### **So tun als ob ist keine Lösung**

Wenn Sie auf dem Zahnfleisch daherkommen und trotzdem einen auf Strahlemann machen, wirken Sie jedenfalls wie ein schlechter Schauspieler. Ihr Körper macht die Außenwelt auf den Widerspruch aufmerksam; Sie vermitteln zwei Botschaften, die einander widersprechen. Der Inhalt Ihrer Worte harmoniert weder mit dem Tonfall Ihrer Stimme noch mit der Körpersprache.

Wenn Sie sich verbal topfit und motiviert geben, Stimme, Haltung und Bewegung jedoch Erschöpfung und Stress ausdrücken, nimmt Sie niemand ernst. Selbst wenn Sie fürs Versteckspiel einen guten Grund haben, seien Sie für etwaige Nachfragen dankbar. Eine Rückmeldung dieser Art regt zur Selbstreflektion an, auch wenn an ihr nichts dran ist.

Es kostet unnötig Kraft, ein Idealbild aufrechtzuhalten, das mit Ihrer Wirklichkeit wenig gemein hat. Dagegen stärkt und befreit es, sich und anderen die Wahrheit einzugestehen. Schauspielerei hinterlässt bei allen Beteiligten ein schales Gefühl.

### **Kurz gefasst: Die vergessene Weisheit des Körpers**

- Wir spüren es früher oder später am eigenen Leib, wenn wir uns fortwährend übergehen.
- Das Feedback des Körpers gibt uns wertvolle Rückschlüsse darauf, inwiefern wir unser eigenes Leben leben.
- Gleichwohl sind nur wenige Menschen bereit oder in der Lage, auf seine feinen Signale zu hören und die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen.
- Bevor Sie unter der Last einknicken, gönnen Sie sich regelmäßig Zeiten der Ruhe und Innenschau. Und ziehen Sie die notwendigen Konsequenzen, bevor Ihr Körper sie zieht.