

Das bin ich! - Was bin ich?

Schon früh werden die Weichen dafür gestellt, ob es uns gelingt, ein authentisches, selbstbestimmtes Leben zu führen: „Wer bereits als Kleinkind seine Individualität entdecken und ausdrücken darf, wer um seiner selbst willen geliebt wird, lernt sich gut kennen“, meint Ursula Huber in ihrem Fachartikel. Das sei die Basis dafür, eigene Gründe fürs Leben zu finden.

Wer aber kennt schon sein Wesen und seine Bestimmung? Wer weiß klare Antworten auf Fragen wie „Wer bin ich?“ und „Lebe ich so, wie ich es möchte?“. Die Antworten auf diese Fragen sind, laut Frau Huber, oft äußerst schwer zu finden. Der Mensch, der man wirklich ist, der ist häufig unter einem Berg von Konventionen, Anpassungsleistungen, Gewohnheiten und Bequemlichkeiten verschüttet. Aufgewachsen in einer Umgebung mit klaren Regeln und Werten, entwickelt sich die Mehrheit der Menschen zu Konformisten.

Neben der eigenen Entwicklungsgeschichte verhindert aber auch die Gesellschaft mit ihren Anforderungen an den Einzelnen ein authentisches Leben. Wie Erich Fromm festgestellt hat, haben viele Menschen eine „Marketingorientierung“; sie erleben sich als eine Art Gegenstand, der auf dem Markt erfolgreich sein muss. „Der Mensch verkauft nicht nur Waren, er verkauft auch sich selbst und fühlt sich als Ware.“

Ein Mensch ist erst dann authentisch, wenn drei wichtige Bereiche des Lebens in Balance sind: der Beruf, das Privatleben und die individuellen Bedürfnisse. Bei den meisten Menschen gerät mindestens ein Bereich deutlich ins Hintertreffen: In der Regel werden die individuellen Bedürfnisse zugunsten des Berufes oder der Familie hintangestellt.

Wie aber kann man erkennen, ob man ein authentisches Leben führt oder eher ein von außen bestimmtes? Die Unterschiede sind deutlich:

- Wer authentisch lebt, ist unabhängig von anderen Menschen und anderen Meinungen. Umgekehrt kann er akzeptieren, dass andere von ihm unabhängig sind. Das Gefühl „Hier bin ich, und dort bist du“ ist ein wichtiges Element eines authentischen, autonomen Lebens. Ein Mensch ist so lange nicht autonom, wie er nicht seine innere Unabhängigkeit von anderen entwickelt hat. Die Erkenntnis, dass man ein eigenständiges Ich besitzt, gibt einem Sicherheit.
- Ein authentischer Mensch muss sich nicht ständig mit anderen vergleichen, er muss nicht unentwegt Beweise seiner Überlegenheit liefern. Er hat es auch nicht nötig, anderen zu Gefallen zu sein, er ist selten everybody's Darling.
- Wer authentisch lebt, fühlt sich sicher und wertvoll, während ein nicht authentisch Lebender immer eine leichte Unsicherheit verspürt: Er ist von der Meinung anderer abhängig, lässt es zu, dass ihn deren Urteile und Handlungen in seinem Selbstwertgefühl beeinflussen.
- Ein authentischer Mensch bleibt auch in Situationen, in denen er sich von anderen



angegriffen oder herabgesetzt fühlt, gelassen. Er muss nicht auf „Nummer sicher“ gehen, sondern kann Ambivalenzen und Unsicherheiten aushalten.

- Wer authentisch lebt, kennt seine Gefühle und kann ihnen angemessen Ausdruck verleihen. Er ist kompromissbereit, aber nicht konformistisch.
- Authentische Menschen überprüfen die Regeln und Rollen der Kultur, in der sie aufgewachsen sind, und passen sie ihren Bedürfnissen an.
- Wer authentisch lebt, lässt sich nicht vom Mainstream mitreißen und vertritt seine Meinung auch dann, wenn sie unpopulär ist.
- Wer authentisch lebt, steht für sich selbst ein und trifft bewusste Entscheidungen im Sinne seiner eigenen Werte. Das, was höchste Priorität für ihn besitzt, bekommt auch den Löwenanteil seiner Zeit. Wenn ihm seine Familie das wichtigste ist, wird er nicht 14 Stunden am Tag an seinem Arbeitsplatz verbringen, sondern sich berufliche Voraussetzungen schaffen, die seinen Prioritäten entsprechen.
- Ein authentischer Mensch ist optimistisch, offen für Neues, sorgt für sich selbst, hört auf seine Gefühle, übernimmt Verantwortung, weiß, wo seine Grenzen sind, kann andere um Hilfe bitten.

Authentische Menschen führen nicht unbedingt ein Leben, das von anderen bewundert wird. Sie leben so, wie sie es für richtig und sinnvoll halten. Wer authentisch lebt, legt wenig Wert auf Besitztümer und Statussymbole. Er zieht Gewinn aus dem, was er tut, und ist wenig abhängig von äußeren Belohnungen oder Bestrafungen. Und schließlich, das wesentlichste Merkmal authentischer Personen:

Wer authentisch lebt, hat seine Bestimmung gefunden. Nur wer seine Bestimmung kennt und sie lebt, kennt den Grund seines Lebens. „Menschen sind dann am glücklichsten, wenn sie das tun, was sie am besten können“, schreibt der Sozialpsychologie Mihaly Csikszentmihalyi. „Es ist, als hätte die Evolution eine Sicherheitsvorrichtung in unser Nervensystem eingebaut, die uns uneingeschränktes Glück nur dann erfahren lässt, wenn wir zu hundert Prozent leben, wenn wir also die uns mitgegebene physische und geistig-seelische Ausstattung voll und ganz nutzen.“ Das bedeutet: wer zu dem Menschen werden will, als der er gedacht ist, muss herausfinden, wer er wirklich ist, was ihm eine Herzensangelegenheit ist, welche Träume er hat (oder früher einmal hatte).

Das ist kein leichter Weg. Wer authentisch leben will, so Erich Fromm, muss die Bereitschaft aufbringen, „täglich neu geboren zu werden“. Und das wiederum erfordert „die Bereitschaft, alle ‚Sicherheiten‘ aufzugeben; Mut, sich von den anderen zu unterscheiden und die Isolierung zu ertragen; Mut, wie es in der Bibel in der Geschichte Abrahams heißt, sein Vaterland und seine Familie zu verlassen und in ein noch unbekanntes Land zu gehen. Mut, sich um nichts zu kümmern als um die Wahrheit, und zwar um die Wahrheit nicht nur in Bezug auf das eigene Denken, sondern auch in Bezug auf das eigene Fühlen.“

Quelle: nach Ursula Nuber, Psychologie Heute, Oktober 2008