



Der Tanz um das eigne Ego

MYTHOS AUTHENTIZITÄT

von Hans-Jörg Schumacher

Kaum ein anderer Begriff ist so aufgeladen wie das Schlagwort Authentisch: «Authentisch sein», «authentisch wirken» – das ist nicht nur für den Erfolg von Führungskräften und Verkäufern sehr wichtig. Für viele Menschen ist dies ein Lebensideal. Doch was ist überhaupt Authentizität, und wie entsteht sie?

Wir fühlen uns oft fremd in uns selbst. «Eigentlich bin ich ganz anders, nur ich komm' selten nur dazu.» Diese Liedzeile singt Altröcker Udo Lindenberg in einem seiner bekanntesten Songs. Und der Titel des meistverkauften Buchs des Alltagsphilosophen David Precht lautet: «Wer bin ich – und wenn ja wie viele?»

Über Authentizität spricht jeder. Und jeder möchte sie haben. Doch keiner weiss genau, um was es dabei eigentlich geht. Schon das Wort korrekt auszusprechen, fällt manchem schwer, weshalb viele Menschen lieber das Adjektiv benutzen und mit verklärtem Blick von «authentisch sein» und «authentisch bleiben» sprechen – nie aber vom «authentisch werden».

Und damit stecken wir mitten im Dilemma. Für die meisten Menschen gilt: Sie betrachten das, was ist, als ihren wahren Wesenskern und leugnen damit die Chancen, die in einer Entwicklung ihrer Persönlichkeit liegen. Und was noch schlimmer ist: Viele Menschen neigen dazu, ihr Verharren in der Komfortzone als Ausdruck ihrer Authentizität zu verklären, die es gegen die Unwägbarkeit einer Veränderung zu verteidigen gilt. «Wenn ich das so machen, sagen oder tun würde, wäre ich nicht mehr authentisch.» Diesen Satz hört man zum Beispiel als Berater oder Coach oft, wenn Menschen an den Punkt geraten, an welchem gewisse Veränderungen ihrer Denk- oder Verhaltensweisen sinnvoll wären. «Authentizität» dient hier als Entschuldigung für ein Verharren im Gewohnten.

Erkenne und entwickle dich!

Hies es über dem Eingang zum Orakel von Delphi «Erkenne Dich selbst – und bleib wie Du bist»? Nein! Die tiefere Bedeutung des Sinnspruchs «Gnothi seauton» liegt in dem, was über dem Tempeleingang nicht in Marmor gemeisselt wurde, sondern als Botschaft der Götter mitschwingt: «... und entwickle Dich zu dem, was Du sein könntest – ein Ebenbild Gottes.»

Dieser Auftrag bedeutet für uns Menschenkinder oft Stress. Deshalb überspringen viele, wenn Veränderungen anstehen, die sogenannte «Stress- und Entwicklungszone» und landen unmittelbar in der Panikzone, um dann schnellstmöglich wieder in ihre Komfortzone zu flüchten. Mit der festen Überzeugung: Es ist besser, authentisch zu bleiben. Schuster, bleib bei deinen Leisten!



Masken und Authentizität war nicht nur früher ein wichtiges Thema.

Was ist denn nun diese ominöse Authentizität? Ein angestaubter, weitgehend unverständlicher Diskurs über etwas nicht Greifbares? Geführt von Philosophen über alle Generationen und Philosophieschulen hinweg? Und was bedeutet es, authentisch zu sein? Ist Authentizität ein alltagstauglicher Begriff, der es uns ermöglicht, uns in einer komplexen, sozialen Welt zu orientieren und unsere Persönlichkeit gezielt zu entwickeln?

Auch unsere Persönlichkeit ist im Fluss

Das Alltagsleben zeigt: Wir empfinden einen Kommunikationspartner meist schon dann als glaub- und vertrauenswürdig, wenn er sich uns gegenüber unseren Vorstellungen gemäss verhält. Wendet er zudem noch Rapporttechniken an – also passt er zum Beispiel seine Körpersprache uns und unseren Erwartungen an, dann sind wir hoffnungslos verloren. Wir gehen ihm gern auf den Leim. Typen mit Ecken und Kanten hingegen sind uns schnell verdächtig und unangenehm. So kommt es

zur absurden Situation, dass wir diejenigen als besonders sympathisch und authentisch empfinden, die ihre Rolle uns gegenüber perfekt spielen.

Hier helfen uns der Begriff Authentizität und die Vorstellung eines authentischen Verhaltens als Beziehungskompass folglich nicht weiter. Alles viel zu subjektiv und vage, um als Grundlage für sichere Entscheidungen zu dienen. Gute Heiratsschwindler sind ja gerade gut, sprich erfolgreich, wenn sie ihre Rolle draufhaben und authentisch rüberkommen.

Den radikalen Konstruktivisten verdanken wir einen Weg aus diesem Dilemma. Ihren Erkenntnissen zufolge ist unsere Persönlichkeit kein zementierter Zustand. Vielmehr hat unsere Identität die Tendenz, sich in regelmässig zu wandeln, ja zu erneuern. Das geschieht nach Auffassung der US-amerikanischen Forscher Jamie O'Boyle und Margaret King etwa alle 20 Jahre.

Das fertige, abgeschlossene Individuum ist also eine Illusion. «Panta rhei», alles fliesst. Und das ist auch gut so. Was aber ist mit uns und unserem Selbstkonzept? Hilft uns in dieser Frage der Begriff Authentizität weiter?

Was unsere Authentizität ausmacht

Die Sozialpsychologen Brian Goldman und Michael Kernis nennen vier Kriterien, die erfüllt sein müssen, damit wir uns als authentisch denkend und handelnd erleben:

- **Bewusstsein:** Wir müssen unsere Stärken und Schwächen sowie unsere Gefühle und Motive kennen, also wissen, warum wir uns so und nicht anders verhalten. Erst diese Selbstreflexion ermöglicht es uns, unser Handeln bewusst zu erleben und zu steuern.
- **Ehrlichkeit:** Wir Menschen neigen dazu, uns mit einer rosaroten Brille zu betrachten. Die beiden US-amerikanischen Forscher Nicholas Epley und Erin Whitchurch zeigten Menschen Porträtfotos, unter denen sich auch mit Photoshop geschönte Bilder befanden. Dann fragten sie die Versuchsteilnehmer, welches Foto sie selbst im «Original» zeige. Meist entschieden sich die Probanden für das geschönte Foto. Die anderen Teilnehmer hingegen wurden stets weniger positiv gesehen. Das heisst, bei ihnen bevorzugten die Probanden die ungeschönten Bilder. Fazit: Wer sich selbst authentisch fühlen will, muss der Realität ins Auge blicken und auch unangenehmes Feedback akzeptieren – optisch wie verbal.
- **Konsequenz:** Wir sollten nach unseren Werten handeln und gemäss unseren einmal gesetzten Prioritäten – selbst dann, wenn hieraus Nachteile für uns resultieren. Denn kaum etwas wirkt langfristig zerstörerischer auf unser Selbstwertgefühl als Opportunismus.
- **Aufrichtigkeit:** Natürlich können wir eine Zeit lang ein geschöntes Bild von uns haben. Doch um unserer Selbst willen, sollten wir, wenn es uns um Authentizität geht, die Grösse haben, auch unsere negativen Seiten, zumindest uns selbst, zu offenbaren. ▶



Chancen, die in einer Entwicklung einer Persönlichkeit liegen, ein Leben lang nutzen.

Unsere Authentizität ist ein Selbst-Konstrukt

Der Moment des Empfindens von Authentizität beginnt also bei uns selbst. Er ist somit ein Selbst-Konstrukt. Ein Selbstkonstrukt, bei dem es nicht um richtig oder falsch, sondern passend oder unpassend geht – Heinz von Foerster und den radikalen Konstruktivisten sei Dank. Und in einem Wechselspiel von Versuch und Irrtum optimieren wir im Verlauf unseres Lebens dieses Selbstkonstrukt immer wieder und entwickeln uns so selbst.

Es geht also bei einem uns nützlichen Verständnis von Authentizität immer um ein intrinsisches Verstehen unseres sich verändernden und anpassenden sowie sterbenden und wieder neu entstehenden Selbst. Nicht einfach nur sein, sondern werden! Das neue Paradigma lautet folglich: «Ich fühle, denke und handle – und so konstruiere ich mein Selbst.»

Ist ein solches Verständnis von Authentizität hilfreich für uns als Selbstentwickler? Ja, denn der Abschied von einem statisch verstandenen Authentizität-Begriff hin zu einem dynamischen macht uns den Weg frei. Denn jetzt liegt die Entscheidung bei uns und der Frage: Wie konstruiere und entwickle ich mich in Zukunft so, dass ich

- ein Gefühl von Liebe zu mir selbst,
- ein Gefühl von Wertschätzung und Respekt gegenüber meinen Kommunikationspartnern und
- eine positive Einstellung zu den Aufgaben und Herausforderungen, die auf meinem Weg durchs Leben auf mich warten, habe?

Wie wir zielgerichtet und effizient an der Entwicklung unserer Persönlichkeit arbeiten, das können wir heute vielen Ratgebern entnehmen

– sofern uns nicht zum Beispiel ein Coach auf den richtigen Weg führt. All deren Tipps und Ratschläge sind aber nur von Nutzen, wenn wir bereit sind, uns zu verändern. Ansonsten betreiben wir nur Oberflächkosmetik, denn wir entwickeln nicht unser Selbst. ●

Weitere Informationen



Hans-Jörg Schumacher arbeitet als Managementberater und -trainer für die Unternehmensberatung Dr. Kraus & Partner in Bruchsal (D).

www.kraus-und-partner.de