



Leben mit Echtheitszertifikat - Wer oder was wollen wir wirklich sein?

Die Sehnsucht nach dem „wahren Ich“ treibt heute viele Menschen um. Sie wollen authentisch leben und streben nach dem Echten und Unverfälschten (oder was sie dafür halten). Aber wie kann man „echt“, „authentisch“ und ganz „ich selbst“ sein in einer Welt, die den Schein liebt und uns zu immer neuer Anpassung und widersprüchlichen Rollen zwingt?

Vom Schriftsteller Ödön von Horváth stammt das Bonmot: „Eigentlich bin ich ganz anders, aber ich komme so selten dazu!“ Damit trifft er den Kern eines weitverbreiteten modernen Lebensgefühls - des Gefühls, nicht der Mensch sein zu können, der man „eigentlich“ sein will. Oder, hochtrabender ausgedrückt: nicht authentisch zu leben.

Was ist das überhaupt Authentizität? Als authentisch gilt, wer in Übereinstimmung mit sich selbst, mit seinen innersten Überzeugungen und Werten lebt und aus „ureigensten“ Antrieb handelt. Wir halten einen Menschen für authentisch, der glaubwürdig ist und sich nicht verstellt: wenn er handelt, wie er redet, und wenn er redet, wie er denkt. Eine psychologische Definition könnte lauten: „Authentizität ist das ungehinderte Ausleben des wahren Selbst im Alltag.“

Die Suche nach dem „authentischen“ oder „wahren“ Ich begleitet den Menschen ein Leben lang: Nachdem wir als Kinder erstmals erkannt haben, dass wir selbst das Wesen sind, das uns aus dem Spiegel anguckt, wollen wir dieses „Selbst“ immer genauer kennenlernen. Entwicklung ist auch die Entfaltung dieses Selbst - das heißt: all der Eigenschaften, Talente, Möglichkeiten, die in uns angelegt sind. Aber schon früh ist die Authentizität gefährdet, wenn sie rigorosen und ausschließlich fremdbestimmten Erziehungs- und Bildungszielen unterworfen wird.

Als Jugendliche wollen und müssen wir herausfinden, „wer wir wirklich sind“, indem wir uns von den Eltern lösen, mit unterschiedlichen Rollen experimentieren und unsere Grenzen testen. Später versuchen wir, den Beruf zu finden, der zu unseren Talenten und Temperamenten passt. Und auch im Privatleben streben wir nach Echtheit - nach dem, „was uns gemäß“ ist: Wir schätzen „wahre Freundschaften“, und in Partnerschaften wollen wir um unserer selbst willen geliebt werden. Kurz: Wir wollen so leben, dass wir uns selbst treu bleiben können. Und wir leiden, wenn wir uns „verbiegen“ und über die Maßen an Verhältnisse oder Menschen anpassen müssen, die unserem Selbstbild nicht entsprechen.

Die Sozialpsychologen Michael Kernis und Brian Goldman haben in mehreren Studien untersucht, wie sich das Streben nach Authentizität auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit auswirkt.

Sie unterscheiden vier Komponenten der Authentizität: Um uns als authentisch erleben zu können, müssen wir

- uns unserer Motive, Gefühle, Wünsche und selbstbezogenen Gedanken bewusst sein. Dazu gehört, die eigenen Stärken, aber auch die Schwächen zu kennen und zu wissen, wie sie unser Verhalten beeinflussen;
- darauf verzichten, unser Selbstbild zu schönen oder unangenehmes Feedback zu verleugnen oder zu verzerren. Wir müssen also objektiv in eigener Sache sein können;
- in Übereinstimmung mit unseren Werten, Prioritäten und Bedürfnissen handeln, auch



wenn das anderen nicht gefällt oder wir uns Nachteile einhandeln;

- in unseren Beziehungen möglichst wahrhaftig sein, das heißt: den anderen eine Chance geben, sowohl unsere guten als auch die schlechten Seiten zu erkennen, und ihnen nichts vorspielen.

Ein Problem dabei ist, dass unser Selbst sich keineswegs in einem festen Aggregatzustand befindet, sondern sich immer wieder verändert. In einer Studie des Center of Cultural Studies & Analysis stellen die Autoren Margaret King und Jamie O'Boyle fest, dass Menschen etwa alle 20 Jahre ihre Identität grundsätzlich infrage stellen und sich neu definieren:

- In der Adoleszenz (15-20 Jahre) wird die erste große Identitätskrise durchlebt.
- In Erwachsenenjahren (35-40) findet eine kritische Selbstüberprüfung statt: Wo stehe ich?
- Im frühen Alter (55-60) wird das bis dahin tragende Selbstbild neu justiert.
- Im Übergang zum Alter (75 plus) steht die Frage an, ob man sich mit seinem Selbst aussöhnen und es akzeptieren kann,

„Wenn Menschen diese Übergangsphasen erreichen, überprüfen sie ihre Identitäten, ihre Beziehungen, ihr Leben - all das, was ihr soziales Ganzes ausmacht. Sie verwerfen das, was ihnen falsch, unecht, aufgezwungen erscheint, und sie halten an dem fest, was sie für authentisch halten“, schreiben King und O'Boyle. Das heißt: Unser „eigentliches“ Ich ist nie endgültig fertig, wir müssen immer wieder neu um innere und äußere Wahrhaftigkeit ringen.

Nahezu alle Religionen und viele philosophische Lehren sehen einen engen Zusammenhang zwischen Authentizität und Moral: Im Judentum beispielsweise ist das Gute immer auch der Ausdruck des authentischen Selbst, und im Christentum ist die unsterbliche Seele der innerste Wesenskern des Menschen - jede Sünde ist ein Verrat an diesem Kern.

Die Psychologie hat sich erst seit relativ kurzer Zeit mit der Authentizität beschäftigt. Abraham Maslow, Mitbegründer der Humanistischen Psychologie, sah das Streben nach „Selbstverwirklichung“ und seelischem „Wachstum“ als das höchste der menschlichen Bedürfnisse an. Dessen Erfüllung kann und soll sich der Mensch, um seiner psychischen Gesundheit willen, dann zuwenden, wenn er die vorgeordneten körperlichen und psychischen Bedürfnisse, etwa das nach Sättigung, Sicherheit oder Anerkennung, ausreichend befriedigt hat. Maslows Idee der Selbstverwirklichung hat eine ganze Generation beeinflusst und die psychosoziale Kultur der 1960er und 1970er Jahre geprägt. Vermutlich ist sie auch die Wurzel des gegenwärtig grassierenden Authentizitätskultes.

Es scheint, als ob das Bedürfnis nach Authentizität in der Tat von Generation zu Generation unterschiedlich stark ausgeprägt ist. Der Altersforscher Ken Dychtwald meint, die Babyboomer (also die Geburtsjahrgänge 1946 bis 1964) hätten in den westlichen Industrieländern, schon aufgrund ihrer großen Zahl, in jeder ihrer Lebensphasen Kultur und Konsumgewohnheiten maßgeblich bestimmt. Bei allem, was sie taten, hätten sie nach größtmöglicher Selbstverwirklichung gestrebt: ob sie mit Drogen experimentierten, die Sexualität befreiten, die Politik aufmischten oder Kinder in die Welt setzten und Karriere machten - stets seien sie auf der Suche nach dem „wahren Ich“, nach dem Authentischen gewesen, und sie setzten das auch im Alter fort.

Das ist jedoch keineswegs eine generationstypische Marotte. Vermutlich spüren die meisten Menschen intuitiv, dass Authentizität ihnen gut tut, sie glücklicher und lebensstüchtiger macht. Die Authentizitätsforscher Kernis und Goldman haben folgende „Vorteile“ eines authentischen Lebensstils gefunden:



Authentische Menschen

- sind seelisch stabiler, entwickeln bessere Strategien, um mit Problemen und Konflikten fertig zu werden und flüchten sich entsprechend weniger in Alkohol- oder Drogenenuss,
- sind mit ihren Beziehungen zufriedener,
- haben ein stabileres Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, was ihnen wiederum ermöglicht, Ziele effizienter zu erreichen.

Allerdings muss noch geklärt werden: Was ist jeweils Ursache, und was ist Wirkung? Sind wir authentisch, weil wir seelisch widerstandsfähig sind, oder werden wir resilienter, weil wir authentisch sind?

Viele Sollte und Müsste, zahllose Annahmen und Urteile, die man meist früh im Leben übernommen hat, Konventionen, Zwänge und Erwartungen stehen dem authentischen Leben zudem im Wege. „Man muss doch irgendwann heiraten!“ - Nein, man muss nicht, vor allem dann sucht, wenn man den/die Richtige/n nicht gefunden hat und einem die Meinungen der anderen egal bleiben. „Man muss doch Geld verdienen!“ Natürlich. Der Musiker, der „unter seinem Niveau“ tingelt, der Grafiker, der sich grämt, weil er nur „oberflächlichen Werbeschleiß“ macht, statt seine künstlerische Begabung auszuleben - sie wollen „eigentlich“ ganz andere sein.

Nur eine Authentizität, die auf Selbstkenntnis gründet, kann die Balance zwischen kluger Anpassung und Überzeugungstätern zwischen Diplomatie und Bekenntnisdrang meistern, ohne das „wahre Ich“ dabei zu verraten. Authentizität beweist sich dann, wenn es ans „Eingemachte“ geht -an die Grundüberzeugungen und ureigensten Werte.

Natürlich sind uns solche Abwägungen nicht *immer* bewusst, wir reflektieren nicht permanent, ob wir nun schon in die Zone des „Verrats am wahren Selbst“ geraten sind oder uns eben nur den Umständen anpassen, weil es die Vernunft gebietet. Aber es gibt für authentische Menschen ein Wertefundament, das selbst in unterschiedlichen Rollen und Teilpersönlichkeiten erkennbar bleibt.

Authentizität beginnt mit einem klaren Blick auf sich selbst. Dabei zeigt sich, dass wir oft Idealvorstellungen und Selbstklischees aufsitzen, die uns eingeredet wurden oder die wir uns selbst zurechtgezimmert haben. Wir hüten einige private, meist sehr schlichte Theorien darüber, wie wir sind und wie wir funktionieren, und diese Theorien entsprechen meist nur teilweise der Realität.

Das unauthentische Leben wird jedoch nicht immer als dramatischer Selbstbetrug erlebt. Viel häufiger erscheint es als schleichende Entfremdung von sich selbst. Es drückt sich dann als vages Unbehagen aus, als gelegentliches Gefühl der inneren Leere. Wir erkennen die eigene Unauthentizität kaum noch, weil wir sie längst für normal halten. Denn wir haben uns daran gewöhnt, dass uns Tag für Tag ein bestimmtes Maß an Selbstverleugnung abverlangt wird: Wir heucheln routiniert Zustimmung („Toller Vorschlag, Chef“) und machen ohne Zögern Komplimente („Schickes Kleid, Claudia!“). Wir lügen und betrügen nicht direkt, sondern verschweigen einfach die Wahrheit. Und wir schließen jede Menge faule Kompromisse. Wie oft beißen wir uns auf die Zunge, wenn das „wahre Ich“ sich zu Wort melden will? Wir wollen doch lieber als freundliche Lügner oder clevere Hochstapler geliebt, anstatt als vermeintlich „ehrliche Haut“ oder als „gradliniger Typ“ gemieden werden.

Wer dagegen allzu sehr auf einem Authentizitätsstrip ist, sollte immer wieder abwägen, ob das Authentische in jeder Situation auch das Kluge, das Sinnvolle, das Rücksichtsvolle ist. Oder das schlicht Höfliche: Heute wird das Ungehobelte, das Formlose, das Pampige oft als



„authentisch“ verkürt: „Ich bin halt so! Ich kann mich nicht verstellen. Ihr müsst mich nehmen, wie ich bin!“

Wenn Authentizität und „Echtheit“ so hoch im Ansehen stehen - was hält uns dann davon ab, authentischer zu sein? Wollen denn wirklich alle „sie selbst“ sein? Ist Authentizität nicht allmählich ein postmoderner Fetisch, ein Trugbild, dem wir vergeblich nachjagen? Können wir in der Welt von heute überhaupt authentisch sein - und wäre das tatsächlich sinnvoll?

Zumindest widersprüchlich erscheint das Verlangen nach Authentizität in einer Zeit, die höchste Anpassungs-, wenn nicht gar Verstellungskunst hoch schätzt und die mit Second Life, YouTube, Speeddating, Schönheitschirurgie und pharmakologischer Seelenkosmetik ein reichhaltiges Arsenal fürs lustvoll betriebene Ich-kann-auch-ganz-anders zur Verfügung stellt. Der Kick liegt für viele gerade darin, nicht im eigenen Selbst gefangen zu sein, nicht einer Ich-Linie folgen zu müssen, sondern mit vielen Identitäten spielen zu können.

Die Akzeptanz von Politikern hängt inzwischen davon ab, als wie „authentisch“ sie wahrgenommen werden. Die ständige Rede von den „Typen mit Ecken und Kanten“, die es leider, leider nicht mehr gebe, drückt diese Sehnsucht nach glaubwürdigen, authentischen Funktionsträgern aus. Da Politiker ohnehin unter dem Generalverdacht stehen, eine Kaste von Tricksern, Schmierenschauspielern und Lügnern zu sein, bemühen sie sich immer verkrampfter, authentisch „überzukommen“. Wenn das nicht klappt, müssen sie sich „neu erfinden“, das heißt sich eine neue Persona zulegen, an ihrem Image feilen - und diesen Wandel wiederum als glaubwürdige Story verkaufen. So kommt es zu der paradoxen Situation, dass uns heute der authentisch erscheint, der es nicht unbedingt sein will.

Wie kommt man also zu sich? Zum einen durch den sogenannten Polonius-Test (Polonius ist in Shakespeares *Hamlet*, der Vater, der seinem Sohn Laertes eine Reihe von Lebensweisheiten mitgibt, vor allem auch diese: *To thine own self be true*). Der Test besteht in einem bewussten und rigorosen Abgleich von Innen und Außen: Wer bin ich wirklich? Und was gebe ich vor zu sein? Wie oft und wie weit weicht der Eindruck, den ich machen will, von meinem inneren Selbst ab?

Peter Kramer sieht zum anderen in zeitweisem Rückzug in die Einsamkeit eine ideale Methode, um zu sich selbst, zu finden: „Wer sich darum sorgt, unauthentisch zu sein, sollte die Tür schließen und mit sich allein sein. Eine Zeit der Ruhe ist ein großes Plus für die Selbstfindung.“

Quelle/ Zusammenfassung: Heiko Ernst, PSYCHOLOGIE HEUTE, 10/2008

Literatur

Brian M. Goldman, Michael Kernis; The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. In: Annals of the American Psychotherapy Association, Bd. 5, 2002

Julius Kühl, Andreas Luckner: Freies Selbstsein. Authentizität und Regression. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2007

Mark Lear/: The curse of the self. Self-awareness, egotism, and the quality of human life. Oxford University Press, New York 2004

Thomas de Zengotita: Mediated. How the media shapes your world and the way you live in it. Bloomsbury, New York 2005

James H. Gilmore, B. Joseph Pine: Authenticity. What consumers really want. Harvard Business School Press, Boston 2007