

Was ist wirkliche Authentizität?

Nehme ich mich wirklich selbst ernst? Bin ich mir wirklich über mein Selbstbild im Klaren? Wie hängen Authentizität und Selbstliebe zusammen? Und in welchem Zusammenhang steht das mit dem inneren Frieden? Der Weg ist gar nicht so weit, wenn man darauf verzichtet, ein Drama zu inszenieren.

Sich selbst ernst zu nehmen bedeutet ein vollumfängliches Annehmen meiner eigenen Natur, das Anerkennen aller Stärken und Schwächen, Anlagen, Abneigungen, Interessen, Peinlichkeiten, aller Ängste ohne eine Bewertung, die meistens eine Abwertung ist.

Das Gebot Jesu, sich selbst zuerst zu lieben, beinhaltet das: die Liebe zu sich selbst muss allumfassend sein, sonst liebe ich nicht, sondern nehme mich hin. Auf der anderen Seite impliziert es, sich selbst nicht größer zu machen, denn das erzeugt einen Clown- oder eine Maske, die ihre jeweiligen Rollen spielt. Beides wäre eine lächerliche Ausgabe meiner Selbst und nicht authentisch.

Ich darf mich andererseits auch nicht kleiner machen. Und da liegt auch die größere Herausforderung der Selbstliebe. Wer bin ich? Wie will ich Leben? Was befriedigt mich wirklich? Diese Fragen führen zunächst zu einem Oberflächenphänomen: hinterfrage ich die Antworten, stelle ich fest, dass diese oft selbst nur Masken sind, Fassaden ohne eigene Wahrheit. Dann kommt eine echte Barriere: die Angst vor den Konsequenzen, die entstünden, wenn ich diese Fragen wirklich ehrlich beantworten würde.

Nun stehen wir täglich vor dem Spiegel und glauben an die Wirklichkeit dieser Person, an ihre Echtheit und Authentizität. Wir sind sicher, die Wahrheit über uns selbst zu kennen. Die einfache Frage dort, vor dem Spiegel: „bin ich zufrieden mit mir, so wie ich bin?“ lässt die Wirklichkeit hinter dieser Wahrheit schon durchscheinen. Glaube ich tatsächlich, dass mein Körper die exakte Repräsentation meiner Lebensgewohnheiten, meiner Natur, meines Temperaments ist, dass meine Physiognomie die Fleischwerdung meiner Haltung zum Leben überhaupt ist? Und wenn nicht- warum nicht? Gebe ich den „Umständen“ die Schuld dafür? Dann gebe ich ihnen mehr Macht in meinem Leben als mir selbst.

Ich kann keinen Einfluss auf die großen Umstände in der Welt haben und nur einen begrenzten auf mein Umfeld. Aber sollten sie deshalb Macht über mich haben, mehr als ich es selbst habe?

Wie kann es sein, dass ich dadurch in eine Lage gezwungen werde, die mir wesensfremd und meiner Natur entgegengesetzt ist? Dadurch mache ich mich selbst zum Opfer.

Meine Freiheit und Würde besteht darin, meine Haltung bestimmen zu können, die ich gegenüber dem Geschehen und den Umständen gegenüber einnehme. Liebe bedeutet im Kern *Bezogen-sein*. Lehne ich etwas ab, in mir oder in der mich umgebenden Welt, bin ich nicht mehr bezogen. Die abgelehnten Dinge werden etikettiert und stigmatisiert: das „Böse“ entsteht. Ich liebe nicht mehr und beginne, etwas zu bekämpfen. Ich projiziere den Unfrieden in mir auf die Außenwelt. In der weiteren Folge erwarte ich etwas, eine Art Entschädigung: „ich habe etwas zu bekommen“ lautet dann die innere Überzeugung, die folgerichtige Haltung eines verwirrten Selbstbildes. Ich fordere, bestehe auf „meinem Recht“, benenne und verurteile „Schuldige“.

Das halten wir dann für Authentizität. Und wir übersehen, wie unfrei wir uns selbst gemacht haben. Da die Liebe immer die vorbehaltlose und unterschiedslose Anerkennung (nicht das Gutheißen) dessen ist, was als Summe aller Vorbedingungen die Gegenwart bildet, ist die Liebe in ihrer reinen Form in der Lage, dazu vollständig JA zu sagen. Sie nimmt die Gegenwart als einzige Wirklichkeit ernst und hält sie nicht für den Ausgangszustand einer besseren Zukunft. Dasselbe gilt auch für den Umgang mit sich selbst, dem Bewusstseinsträger, also mir selbst, demjenigen Menschen, der Liebe Form und Ausdruck verleiht.

In diesem Lichte betrachtet, ist es einem liebenden Menschen unmöglich, eine Lüge zu leben, eine Fassade, an welche er sich gewöhnt hat, die relativ gut funktioniert in der Gesellschaft. Es ist dem liebenden Menschen nicht möglich, seine innere Wahrheit zu leugnen oder sich an für ihn inakzeptable Forderungen seiner Umwelt anzupassen. Aber er hält seine Wahrheit nicht für besser oder weiter als die seiner Mitmenschen.

Wir begegnen aber nicht liebenden Menschen: oft finden wir Clowns, Kopien, Darsteller von Ideal-stereotypen, große Kinder, Heldenfiguren, Wissensdarsteller, Ideologie- Vertreter und Exhibitionisten. Ihnen allen ist gemein, dass sie die Gegenwart incl. sich selbst als suboptimal und verbesserungswürdig betrachten.

Imaginiert wird dabei ein Zustand, der keiner Verbesserung bedarf, oder zumindest einer, der einen finalen Charakter hat- nur ist dieser Zustand nie zu erreichen. Es gab ihn auch noch nie. Denn: alles ist eine Entwicklung, eine endlose Entfaltung.

Sich selbst ernst zu nehmen kann daher nur bedeuten, jeden Konflikt zwischen dem, wie es IST und meiner Vorstellung von dem, wie es sein sollte aufzulösen, ganz Frieden zu schließen mit der Welt, ohne sie völlig gutzuheißen. Und auch ganz Frieden zu schließen mit mir selbst, auch hier, ohne alles gutzuheißen, was dieses Ich bildet. Aber: es ist so oder so vorhanden. Kaschieren, leugnen oder überpinseln bringt nichts. Das wäre wieder eine Maske, die ich selbst nicht ernst nehmen kann. Ich muss letzten Endes alles akzeptieren, was JETZT vorhanden ist, ich kann das Morgen nicht kalkulieren, nicht sein, der ich gerne wäre.

Dieses ungeschönte Anschauen der Wirklichkeit hat etwas Schönes und friedliches. Es befreit mich vom Zwang, etwas ändern zu müssen und die innere Spannung geht. Es setzt alle Brillen ab und hört auf, aus der Wirklichkeit ein von Erwartungen aufgeblähtes, groteskes Gebilde zu machen. Wir kehren dann zurück zu uns selbst, erkennen, dass unsere Wahrnehmung der Welt nicht die Welt an sich abbildet, sondern einen Spiegel darstellt. Dann höre ich auch auf, mich zu einem Leben zu zwingen von dem ich glaube, es sei ohne Alternative. Dann werde ich die Veränderung sein, die ich mir wünsche. Dann erübrigt sich auch die Gewalt, die ich mir und anderen durch sogenannte Disziplin aufbürde und auch die Härte, mit der ich mir selbst begegne. Ich ertrage mich mit Leichtigkeit: es ist dann keine heimliche Verachtung mehr da, weil ich mich nicht mehr nach einem vermeintlichen Ideal forme, sondern mich sehe, wie ich wirklich bin.