

Authentisch sein

Eine Betrachtung im Sinne der gewaltfreien , achtsamen Kommunikation

Bevor ich die GFK kennen lernte, ging es mir mit „authentisch sein“ so, dass ich dachte, das kann ich nicht. Ich habe nicht den Mut einfach zu sagen was ich denke ohne mir Gedanken über mögliche Konsequenzen zu machen. Ich habe einfach nichts gesagt. Ich habe mich eher zurück gezogen, oder war innerlich wütend über Menschen, die in Gruppen einfach reden. Authentisch sein schien mir etwas Erstrebenswertes und gleichzeitig etwas Fremdes. Scham besetztes.

Nachdem ich mich seit vielen Jahren mit der GFK beschäftige, hat „authentisch sein“ eine andere Qualität für mich bekommen.

Darüber will ich in diesem Text sprechen.

Ich beginne mit einem Beispiel.

Jemand sagt : „Putin ist ein Kriegsverbrecher.“ (Zitat, aus mehreren Posts in „sozialen“ Medien.)
Oder : „Der grüne Rassist, Boris Palmer“. (Aus einer Spiegel Kolumne von Bettina Gaus.)

Darauf angesprochen , höre ich die Sprecher*Innen sagen :

„Das ist meine authentische Meinung.“ „Das ist so und es ist wichtig dies auszusprechen.“

Was tun wir, wenn wir auf diese Art und Weise „authentisch“ sind ?

Wir sprechen unsere Gedanken und Bewertungen aus.

Und wir nehmen an, dass sie der Wahrheit entsprechen.

Wir reduzieren uns dabei darauf unserem Denken vollständig zu vertrauen.

Dies hat leider eine lange Tradition, vor allem in der westlichen Weltanschauung.

„Cogito ergo sum.“, „Ich denke, also bin ich.“ Sagte einst Descartes 1644.

Alle neueren Forschungsarbeiten zur Erkenntnis Gewinnung gehen davon aus , dass unser Fühlen ein wesentlicher Teil dieses Prozesses ist.

Damasio beschrieb in seinem Buch „Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn“ seine Untersuchungen mit Kranken, bei denen Teile des Gehirns zerstört waren, die für das Fühlen zuständig sind. Und er fand heraus, dass diese Menschen nicht mehr in der Lage waren Entscheidungen zu treffen obwohl ihr Frontal Hirn, in dem alle kognitiven Fähigkeiten beheimatet sind, intakt war.

An dieser Stelle möchte ich wieder den Bogen wieder zur GFK schlagen.

Rosenberg wies uns darauf hin, dass es zentral für unser Handeln ist auf unsere Gefühle und Bedürfnisse zu achten.

Was bedeutet das nun für das „authentisch“ sein ?

In meinem Verständnis bedeutet es, dass wir dann authentisch sind, wenn wir unsere Gedanken und Bewertungen hinterfragen. Wenn wir unsere Gefühle fühlen, ihnen einen Raum geben um damit zu unseren tieferen Bedürfnissen zu gelangen.

Wenn ich zu den obigen Beispielen zurückkehre, wären folgende Sätze für mich eine authentischere Art mich auszudrücken.

Entscheidend ist dabei auch, dass die , ich nenne sie einmal „gefühlsorientierte Authentizität“ eher Verbindung schafft , Brücken schlägt, für mehr Verständnis sorgt als die rein kognitive Authentizität, die sich in Gedanken und Bewertungen erschöpft.

„Putin ist ein Kriegsverbrecher.“ Könnte damit ersetzt werden durch :

„Ich bin tief verzweifelt, wenn ich sehe, wie unschuldige Menschen getötet werden.

Für mich ist es ein absolutes Gebot der Menschlichkeit damit sofort aufzuhören.

Und zwar überall auf der Welt wo dies geschieht.

Von Präsident Putin vor dem Einmarsch in die Ukraine zu hören, er wollte nicht angreifen und dann zu sehen, wie Truppen in das Gebiet der Ukraine vorrücken , macht mich fassungslos.

Mir ist Verlässlichkeit wichtig und Respekt. “

Oder :

„Der grüne Rassist, Boris Palmer.“ Könnte ersetzt werden durch :

„Wenn ich lese, dass Herr Palmer über einen Schwarzen Menschen, der mit nacktem Oberkörper durchTübingen radelte sagte : „ich wette, dass der Mann ein Asysbewerber war. So benimmt sich niemand der hier aufgewachsen ist mit schwarzer Hautfarbe“.

dann bin ich sehr irritiert und auch wütend. Mit ist wichtig, dass ein Oberbürgermeister, der die Interessen aller hier Wohnenden vertritt, differenzieren kann und nicht aus Impulsen heraus Dinge publiziert, die Menschen mit schwerem Schicksal in eine Schublade steckt.“

Wichtig ist mir außerdem, zu unterscheiden zwischen bewusst kommunizierter Polemik, Satire, oder Provokation. Hier äußere ich ganz klar meine Absichten. Ich lege offen, dass es sich nicht um Fakten handelt oder meine unreflektierten Gedanken und Bewertungen, sondern um eine Sprache, die gezielt etwas bewirken will.

Hinter jedem Verhalten steckt ein Bedürfnis, das ich auch habe, sagt Rosenberg.

Welche Bedürfnisse können hinter dem Anspruch stehen, durch Gedanken und Bewertungen authentisch sein zu wollen ?

Dies ist nicht einfach zu beantworten.

Wenn ich Authentizität im Sinne von Provokation betreibe, mag ein Bedürfnis nach Kontakt dahinter stehen. Auch frustrierte eigene Wünsche und Lebensziele können ein Grund sein, mich nach außen stark und „authentisch“ zu zeigen. Dabei kann es sein , dass ich einfach Angst habe, im Leben zu stehen , ohne etwas zu bewegen. Ich möchte gesehen werden und wert geschätzt .

Es kann sein, dass ich annehme, wenn ich meine Gedanken ungefiltert äußere , bin ich echt.

Ich zeige wer ich bin ohne Angst vor Zurückweisung. Dahinter kann sich jedoch auch eine Angst vor wirklicher Nähe und tiefer Verbindung verbergen. Im Sinne von Bedürfnissen kann es ein Bedürfnis nach Sicherheit sein. Ich fühle mich sicher, da ich ja nur meine Gedanken teile.

Und diese Gedanken oder Bewertungen ja einfach da sind und oftmals als die Wahrheit betrachtet werden.

Was sind die Bedürfnisse hinter einer Authentizität, die Gefühle und Bedürfnisse mit einbezieht und diese ausdrückt.

Wenn ich auf diese Weise versuche authentisch zu sein, ist mir zunächst wichtig vor mir selbst ehrlich zu sein. Ich hinterfrage wo meine Gefühle herkommen und was mir wirklich wichtig ist.

Wenn ich hier ins Stocken gerade ist es sicher hilfreich zunächst bei mir zu bleiben.

Wichtig ist mir auch in dieser Haltung, dass es nicht darum geht dem anderen zu sagen was mit ihm nicht stimmt sondern was für mich wichtig ist. Dahinter steht auch ein tiefer Respekt vor dem Anderssein.

Auch wenn andere eine völlig andere Sichtweise haben, respektiere ich dies auch wenn ich Handlungen und Meinungen ablehne oder nicht nachvollziehen kann.

Authentisch sein in diesem Sinne bedeutet mehr zu sein als meine Gedanken. Es ist in tief greifender Prozess der Bewusstwerdung gerade auch über meine Schattenseiten, meine Verletzlichkeit, meine alten Muster.

Wenn wir wirklich authentischen Menschen begegnen , stellt sich , so empfinde ich es , ein tiefes Gefühl von Kongruenz ein , von Stimmigkeit , von Ausgewogenheit. Menschen die so authentisch sind bauen Brücken um etwas zu erreichen. Sie leben ein Miteinander statt ein Gegeneinander. Marshall Rosenberg war so ein Mensch für mich , und es gibt viele andere wie Robert Gonzales, GFK Trainer, der bis zum Ende trotz Krankheit für seine Vision der Schönheit von Bedürfnissen eingetreten ist, Dietrich Bonhoefer, der für Liebe und gegen Hass und Terror in der Zeit des Nationalsozialismus eingetreten ist, Mahatma Ghandi sagte den Satz „sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für die Welt“, das ist die Haltung von authentisch sein , die mich als Ganzes mit einschließt.

Wichtig ist mir, dass das Gesagte nicht bedeutet , vor jedem Satz den ich sage , zu reflektieren und tiefer in mich zu gehen. Das würde uns abschneiden von unserer Lebendigkeit. Auch Provokation kann in manchen Fällen wichtig sein um etwas zu bewegen. Aber ich wende dies sehr bewusst an. Es gibt sogar eine Therapie Methode der „Provokativen Therapie“.

Rosenberg erzählte auf die Frage hin, ob er denn immer als Giraffe denken würde und innerlich ruhig und friedliebend sei, dass in ihm die Wölfe sehr oft tanzten. Und dass er für sich gelernt habe, dass es wichtig sei dies anzunehmen , aber nicht damit zu reagieren.

Ich fühle mich authentisch wenn ich meine Automatismen verlasse und mich spüre mit all meiner Freunde, Scham, Angst, Trauer , Lust, Lebendigkeit, den „schlimmen Gedanken“ , der Ohnmacht, dem Brennen für etwas, der Müdigkeit und vielen Nuancen davon.

Wenn ich dann auch noch damit in Kontakt gehen kann damit mit anderen entsteht die Nähe und Verbindung, die ich mir wünsche in meinem Leben.

„Wenn wir uns von unseren Abwehrmechanismen lenken lassen, verhalten wir uns nicht authentisch. Gelingt es uns jedoch, diese offenzulegen, nehmen wir das Steuerruder unseres Lebens selbst in die Hand.“ Ein Zitat von Professor Stephen Joseph. Er beschreibt in seinem Buch „, Authentic: How to Be Yourself and Why It Matters“ 3 Schritte für wahres authentisch sein.

- Sich selbst erkennen
- im Innern zu sich zu stehen
- nach außen hin so handeln

Kongruent sein.

Ich glaube , dass es spürbar ist , ob Menschen kongruent sind oder nicht.

Wir können es im Außen und bei uns selbst spüren.

Seine Erkenntnis ist, dass wir als Indikator , ob wir authentisch leben , unsere Zufriedenheit , Lebensfreude und die Qualität der Beziehungen zu unseren Mitmenschen verwenden können.

In diesem Sinne möchte ich diesen Text als Anregung verstanden wissen, uns mit dem Thema Authentizität zu beschäftigen.