

SWR2 Wissen

Authentizität –

Wie echt kann das Ich sein?

Von Silvia Plahl

Sendung vom: Montag, 27. Dezember 2021, 08.30 Uhr

(Erstsendung: Mittwoch, 17. Juni 2020, 08.30 Uhr)

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2020

Ein Mensch, der im Einklang mit sich ist, wirkt authentisch. Aber auch ein Gefühlsausbruch, der die Umgebung irritiert, kann authentisch sein, weil er im Moment so empfunden wird.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Musik: Lutz Streun / Joseph Weinberg: Bassklarinette / Mbira

O-Ton 01 - Jens, 57 Jahre, und Claudia, 53 Jahre, ein Paar aus Berlin:

(Jens:) Unter Authentizität verstehe ich nicht, dass jemand mal echt ist. Sondern dass jemand für mich langfristig einschätzbar ist. Ich kenne die Personen als Gegenüber – wenn ich die zu neunzig Prozent als ruhigen besonnenen Menschen kenne und der einmal austickert, dann ist das eine Ausnahme. Obwohl sie echt ist. – (Claudia:) Gefühlsausbrüche, ob sie jetzt negativ oder positiv sind, sind ja immer authentisch! Da wird der Mensch ja authentisch! Wenn man ihn in Ausnahmesituationen kennenlernt, da verstellt er sich ja nicht. Dann ist er authentisch. – (Jens:) Aber authentisch ist wahrscheinlich noch etwas mehr als echt. Nämlich dauerhaft echt.

Musik

Ansage:

„Authentizität – Wie echt kann das Ich sein?“ – von Silvia Plahl.

Musik

O-Ton 02 - Claudia und Jens:

(Claudia:) Da ist ein echter Typ, oder ein Unikum. Damit meint man ja nicht immer nur Positives! Sondern vielleicht, dass derjenige das, was er sagt, auch meint. Man ist der Meinung: Das ist im Einklang. – (Jens:) Das entscheiden immer andere. Die sagen: Der ist für mich authentisch. Man selber kann es nur mit sich ausmachen, ob man sein Wunschbild erfüllt hat.

Autorin:

Eine ganze Reihe von Stichworten und Gedanken zu einem schillernden Phänomen: Authentizität. Claudia und Jens, 53 und 57 Jahre alt, ergründen einen Begriff, den Viele benutzen, einen Zustand, der gerade angesagt ist, und den doch kaum jemand in einem Satz erklären kann. Was bedeutet es, authentisch zu sein und wann tritt es ein? Und warum ist es offenbar erstrebenswert, für authentisch gehalten zu werden?

Musik

Autorin:

Eine Person äußert sich klar, sie ist offenbar von dem überzeugt, was sie preisgibt und steht ungeschminkt ein für sich, sie kommt als natürlich und glaubwürdig bei anderen an. Ein Selbstbild, das vor allem Politikerinnen und Politiker anstreben. Der Historiker Achim Saupe:

O-Ton 03 - Achim Saupe (Zentrum für Zeithistorische Forschung Potsdam):

Authentizität ist eine Zuschreibung, eine Wirkung! Ein Ausdruck, den man erreichen kann. Also solche Politiker verdrehen sich dann im besten Falle nicht und versuchen

eigentlich unverstellt das wieder zu geben, was sie sein möchten und was sie erreichen möchten.

Autorin:

Auch in der bildenden Kunst und in der Musik taucht der Begriff immer wieder auf: Ein Kunstwerk gilt oft dann als authentisch, wenn es etwas zeigt, „wie es wirklich ist“, etwas, in das sich das Publikum hineinversetzen und einfühlen kann. Bei Konzerten können „authentische Momente“ entstehen. Wenn ein Funke von der Bühne überspringt. Der Jazz-Musiker Lutz Streun

O-Ton 04 - Lutz Streun (Musiker und Komponist, Berlin):

Für mich als Musiker merke ich: Das ist authentisch, was ich gerade mache, weil es mein Ziel war, meine Vision. Ich hatte diese Vision, ich hab's gemacht in dem Moment. Aber wie es jetzt rüber kommt, das ist natürlich eine persönliche Wahrnehmung. Authentisch wird es nur sein, wenn es wirklich vom Herzen aus gespielt wird.

Atmo: „Ich probier' mal was aus“...Lutz Streun spielt sich kurz ein

Autorin:

Lutz Streun improvisiert dazu auf der Bassklarinette kleine „Snippets“. Musikalische Schnipsel, die er für seinen Stil entworfen hat.

O-Ton 05 - Lutz Streun:

Musik ist erst glaubwürdig, wenn sie aus der Seele kommt. Und das ist eine sehr sehr persönliche Note, die dazu führt, dass jemand sagt: Oh, das war authentisch.

Atmo: Musik-Demo auf der Bassklarinette

Autorin:

Man kann sich selbst als authentisch *erleben*. Man kann aber auch als authentisch *wahrgenommen* werden. Was es heißt, ganz bei sich zu sein, zeigen *Kinder* in den ersten Lebensjahren sehr deutlich. Sie sagen direkt und unverblümt, wenn sie sich ein Eis wünschen und handeln entsprechend kompromisslos. Daneben strahlen *ältere Menschen* oft Reife und Weisheit und eine innere Ruhe und Gelassenheit aus und vermitteln den Eindruck, dass sie im Verlauf ihres Lebens „bei sich angekommen“ sind.

Atmo: Musik-Demo auf der Bassklarinette

Autorin:

„Echt und unverfälscht“ sein und auch so auf andere wirken wollen heute viele Menschen. Sie orientieren sich an der Vorstellung, ihr „wahres Ich“ auszuleben und zu verwirklichen. Als Idealbild gilt: Im Reinen mit den eigenen Gedanken und Gefühlen sein, Wohlbefinden und Selbstsicherheit spüren und ausstrahlen, wissen was man erreichen möchte und dies auch konsequent verfolgen. Es geht um eine Art von persönlicher Stimmigkeit. Was dazu gehört und dafür nötig ist – mit diesen Fragen befasst sich auch die psychologische Forschung. Oliver Schultheiss von der

Friedrich-Albert-Universität Erlangen erklärt, warum die Antworten darauf recht schwer zu fassen sind: Wir merken meist nur den *Effekt* von dem, was uns innerlich ausmacht.

O-Ton 06 - Oliver Schultheiss (Motivationspsychologe, Universität Erlangen):

Also ob wir uns lustvoll, begeistert und wohligh fühlen oder ob irgendwas schmerzhaft oder unangenehm oder aversiv ist – das sind Prozesse, die zwar im Ergebnis diesen Affekt für uns spürbar erzeugen, aber nicht notwendigerweise uns klar sind, was dazu führt immer.

Autorin:

Menschen folgen intuitiven Antrieben und können sich daneben auch bewusst Ziele setzen. Das heißt, sie bewegen sich zwischen ihren so genannten impliziten unbewussten Bedürfnissen und ihren bewusst verfolgten expliziten Motiven. In den expliziten Motiven vereint eine Person die Werte und Ziele, die sie sich selbst zuschreibt und mit denen sie sich identifiziert. Zahlreiche Studien haben allerdings gezeigt: Das Implizite und das Explizite klaffen oft weit auseinander. Die Vorstellung von mir selbst und der Gedanke, genau nach dem zu handeln, was mich innerlich beschäftigt, passt sehr oft nicht zu meinem *tatsächlichen* inneren Bedarf. Es ist nicht kongruent.

O-Ton 07 - Oliver Schultheiss:

Gerade wenn wir die Leute ganz bewusst fragen: Mit welchem dieser Ziele identifizierst du dich denn voll und ganz? Was ist sozusagen ganz und gar du? Dann ist es so, als ob Sie eine Münze werfen: Sie können richtig liegen in den Zielen, und sie können auch falsch liegen, mit der Wahrscheinlichkeit eines Münzwurfs, also fifty-fifty.

Autorin:

Der Motivationspsychologe stellt also fest: Die Hälfte der Menschen schätzen sich falsch ein, wenn sie nur über sich *nachdenken* und rein kognitiv über sich Auskunft geben. Diese mangelhafte so genannte Selbstkongruenz wird meist bei dem Thematischen Auffassungstest sichtbar, einem Verfahren, das Mitte des 20. Jahrhunderts in den USA entwickelt wurde. Mit ihm werden die tiefer liegenden Motive einer Person gemessen. Die Probandinnen bekommen Bildkarten vorgelegt, zu denen sie Phantasiegeschichten schreiben sollen. Nicola Baumann von der Universität Trier:

O-Ton 08 - Nicola Baumann (Persönlichkeitspsychologin, Universität Trier):

Und diese Bildergeschichten, die können wir danach dann kodieren, was die Menschen wohl antreibt.

Autorin:

Auf einer solchen Karte sitzen zum Beispiel zwei Menschen auf einer Bank.

O-Ton 09 - Nicola Baumann:

Manche Menschen schreiben zu so einem Bild, dass das ein Liebespaar ist. Das wäre ein Hinweis darauf, dass die Person sehr anschlussmotiviert ist.

Autorin:

Andere sehen womöglich zwei Wissenschaftler, die etwas Neues erforschen – sie könnten als leistungsmotiviert gelten. Wer wiederum einen Streit rund um die Parkbankszene beschreibt, zeigt vielleicht eine Machtmotivation. Bindung, Leistung, Macht und Freiheit – zwischen diesen Grundmotiven unterscheidet die Psychologie. Dass bei fünfzig Prozent der Menschen hier die unbewussten und die bewussten Motive nicht miteinander korrelieren,...

O-Ton 10 - Nicola Baumann:

...das ist auf der einen Seite was völlig Normales, weil das macht die Hälfte der Bevölkerung. Auf der anderen Seite ist das nicht trivial, weil das hat Konsequenzen für unser Wohlbefinden. Wenn unser bewusstes Ich sagt: Ich will was leisten! Und unser unbewusstes Selbst sagt: Ich möchte mich viel lieber in der Gesellschaft anderer wohlfühlen! Da können wir uns gut vorstellen, wie das zu Konflikten führen kann.

Autorin:

Aus diesem Widerspruch heraus führt nur der Versuch, sich selbst besser kennen zu lernen. Oder wie die Persönlichkeitspsychologin Nicola Baumann es formuliert: einen guten Zugang zum Selbst auszubauen, zu dem komplexen Gebilde aus Bedürfnissen, Wünschen, Präferenzen, Zielen und Werten.

O-Ton 11 - Nicola Baumann:

Und das bewusste Ich schafft das nicht, so viele Dinge gleichzeitig zu berücksichtigen. Weil unser Bewusstsein eine begrenzte Kapazität hat. Ich würde also dieses Selbst als ein überwiegend unbewusstes System beschreiben, und wenn ich Zugang zu diesem Selbstsystem habe, dann bin ich authentischer.

Musik: „Snippet“ von Lutz Streun / Bassklarinette**Autorin:**

Wenn sich eine Person allerdings ganz anders einschätzt, als es ihr tatsächlich entspricht, kann die richtige Selbstwahrnehmung schwierig werden. Einschlägige Ratgeber-Literatur empfiehlt deshalb oft, sich streng und listig zu hinterfragen und Wünsche und Ziele auf die Probe zu stellen – mit der Aussicht, sich selbst mit dem Gefühl zu belohnen, näher „bei sich“ zu sein.

Atmo: „Kann man sich da eine aussuchen jetzt?“ Claudia und Jens kramen mit den Spielkarten**Autorin:**

Claudia und Jens suchen sich aus einem solchen „Erkenne-dich-selbst“-Spiel jeweils eine Fragekarte heraus.

O-Ton 12 - Claudia und Jens:

(Jens:) Welche beruflichen Wagnisse würden Sie eingehen, wenn Sie wüssten, dass Sie nicht scheitern können? – (Claudia:) Welche fünf Eigenschaften machen ein

Zusammenleben mit Ihnen schwierig? Da muss ich mich ja ganz schön nackig machen hier... (lachen)

Autorin:

Und Claudia beginnt gleich mit einer gefühlten Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit.

O-Ton 13 - Claudia:

Ich wär gern geselliger. Ich wär gern sozialer und das bin ich nicht. Ich akzeptiere das so und reflektiere das, warum das so ist. Vielleicht arbeite ich auch dran, im Geheimen.

O-Ton 14 - Jens:

Ja, ich würde wahrscheinlich Medien produzieren, Bücher schreiben, oder irgendwie sowas. Aber damit glaube ich eben kein Geld verdienen zu können. Da gibt's schon genügend Traumtänzer, die das versuchen, insofern gehe ich einem geregelten Broterwerb nach.

Autorin:

Das Paar ist sich einig: Beide haben sich im Lauf ihres Lebens weiter entwickelt, aber auch mit dem arrangiert, was sie nun einmal an Charakterzügen mitbringen. Beschreibt die *Psychologie* das Wesen einer Persönlichkeit, richtet sie den Blick auf fünf zentrale Eigenschaften, die so genannten Big Five: Emotionale Stabilität, Offenheit für neue Erfahrungen, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit und Extraversion, wozu etwa Kontaktfreudigkeit oder auch ein gewisser Tatendrang gehören. Dass das Zusammenspiel dieser Big Five in der Kindheit eines Menschen festgelegt wird, ist eine weit verbreitete Annahme. Die Berliner Psychologin Jule Specht relativiert dies in ihrem Buch „Die Charakterfrage“. Sie schreibt:

Musik: „Snippet“ von Lutz Streun / Bassklarinetten

Zitatorin:

„Unsere Persönlichkeit steht in jeder Phase des Lebens mit unserer Umwelt in Wechselwirkung. Sie passt sich an diese an, wächst an den Anforderungen und unterscheidet durch die Wahl der Situationen, die aufgesucht beziehungsweise gemieden werden, auch selbst über das Ausmaß an Stabilität oder Veränderung.“

Autorin:

Dieser Gedanke erinnert Claudia sofort daran, dass es in einer Biografie tatsächlich charakterliche Wendepunkte geben kann.

O-Ton 15 - Claudia:

Dann passt die Rolle vielleicht, die man gewählt hat oder die mal gepasst hat, die passt dann halt nicht mehr. Man müsste sich verstellen oder man würde sich in eine falsche Richtung bewegen. Das wäre ja schwer.

Autorin:

Dass Persönlichkeitsmerkmale nicht auf ewig unveränderlich sind, stellte auch das „Personality Change Lab“ der University of California in Davis in seinen Studien fest: Besonders in der Phase zwischen 18 und 40 Jahren müssten Menschen sich beruflich oder privat bislang unbekanntem Herausforderungen und Rollenerwartungen stellen. Ausbildung, Arbeitsplatz (Beruf), Partnerschaft, Kinder – all diese neuen Erfahrungen beeinflussten und formten dann das Selbst, forderten neue Aspekte der Persönlichkeit heraus. Dass diese Phase aufhört, könne so sein, muss aber nicht, finden Jens und Claudia, die beide über 50 sind:

O-Ton 16 - Jens und Claudia:

(Jens:) Man ist nicht mehr so offen für alles Mögliche, aber man sucht auch nicht, man ist nicht mehr so unruhig, dass man meint: Oh, ich müsste jetzt aber impulsiver werden, um wirklich wahrhaftig authentisch zu sein. – (Claudia:) Ich seh das im Fluss. Vielleicht kann Echtheit sich auch wandeln. Man arbeitet sich vor und so ähnlich würde ich dann auch bisschen daran arbeiten.

Autorin:

Das Selbst im Fluss. Authentisch sein heißt nicht, immer gleich zu sein und zu handeln. Wir entscheiden uns für die eine oder andere Richtung im Leben, kehren vielleicht auch einmal um, biegen neu ab, reifen und entwickeln eine persönliche Autonomie – und verkennen trotzdem so oft unser Innerstes. Der Motivationspsychologe Oliver Schultheiss warnt vor der Gefahr, dass vermeintlich selbst gesteckte *Ziele* gar nicht zu einer Person und ihrer Persönlichkeit passen. Denn nicht selten verfolgen Menschen familiär auferlegte Pflichten oder streben gesellschaftlich anerkannten Vorbildern nach und geben dies auch vor sich selbst als das Eigene aus. Obwohl es nichts oder wenig mit ihren inneren Motiven zu tun hat.

O-Ton 17 - Oliver Schultheiss:

Wir kommen wahrscheinlich weiter, wenn wir uns aufmerksam selbst beobachten und herausfinden: Was wir tatsächlich häufig mit Freude tun, was wir häufig mit relativer Gleichgültigkeit tun, was wir häufig tun mit einem Gefühl: Ich möchte hier am liebsten raus, das ist unangenehm.

Autorin:

Es ist auch möglich, das, was nicht wirklich stimmig ist, sozusagen aus uns heraus zu kitzeln. Zum Beispiel mithilfe einer mentalen Zeitreise.

O-Ton 18 - Oliver Schultheiss:

Wie wäre es denn, wenn ich eine Ausbildung als Bankkauffrau mache oder ein Studium als Arzt einschlage? Oder wie wäre es, mit dieser Person zusammen zu sein, wirklich längere Zeit. Also wenn ich gar nichts dabei fühle, dann ist es ein Ziel, das ich zwar übernehmen kann und machen kann, aber ich werde nicht viel positiven Benefit davon bekommen. Wenn sich's negativ anfühlt, kann ich jetzt schon absehen: Das wird mir weh tun an vielen Stellen. Oder aber es fühlt sich positiv an, dann kriege ich eine Ahnung davon, dass das vielleicht etwas ist: Wenn ich das regelmäßig tue, dann gibt mir das, mal salopp gesagt, viele viele Kicks.

Autorin:

Solche Imaginationen erzeugen reale Gefühlsreaktionen, und diese sind auch im Körper spürbar. Zieht sich der Magen zusammen oder haben wir Schmetterlinge im Bauch? Schnürt uns etwas die Luft ab? Diese körperlichen Reaktionen aufmerksam zu beobachten kann die Selbstkenntnis verbessern. Genauso hilft es, auszusprechen, was einen gerade umtreibt.

O-Ton 19 - Oliver Schultheiss:

Und zwar in einer auch sehr spezifischen Weise. Hm, das fühlt sich jetzt gerade sehr übelkeitserregend an bei mir. Oder: Das ist total positiv aufregend, ich fühle mich enthusiastisch, ich möchte am liebsten sofort los legen mit etwas! Ich fühle mich gedrängt zu einer Handlung.

Autorin:

Offensichtlich agieren jedoch nicht wenige Menschen zielstrebig an sich selbst vorbei. Erziehung oder schwierige Lebensumstände führen manchmal dazu, dass sehr hartnäckige Glaubenssätze oder Überzeugungen entstehen. Wer sich daran orientiert, handelt wiederum eher absichtlich bewusst und schöpft oft sein eigentliches inneres Potenzial nicht aus. Nicht selten sind Stress, Unzufriedenheit oder psychosomatische Beschwerden die Folge. All diese Befunde machen deutlich: Das Aufspüren des eigenen Selbst ist niemals endgültig abgeschlossen. Das fand die Psychologin Jule Specht sogar bei über 60-Jährigen heraus

Musik: „Snippet“ von Lutz Streun / Bassklarinette**Zitatorin:**

„Persönlichkeitsausprägungen, die sich im mittleren Erwachsenenalter manifestiert haben, destabilisieren sich (...) wieder. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass ältere Menschen sich ebenfalls individuell entwickeln (...). – Impulse für Veränderungen finden sich (...) nicht nur im Kindes- und jungen Erwachsenenalter, sondern in besonders starkem Ausmaß auch wieder im höheren Alter (...).“

Autorin:

Hinzu kommt: Authentizität entsteht nicht im stillen Kämmerlein. Ein Team der University of Austin in Texas hat untersucht, wann sich Menschen als besonders authentisch empfinden. Das Ergebnis: Immer dann, wenn sie auch sozialen Zuspruch erhalten. Andere Forscherinnen und Forscher haben festgestellt: Fremde und Außenstehende können eine Person sowieso meist besser einschätzen als diese Person sich selbst. Authentizität 'funktioniert' offenbar nur in der Wechselwirkung mit einem Umfeld, das diese auch anerkennt. Seiner griechischen Herkunft nach bedeutet 'authentisch' die Echtheit im Sinne des Verbürgten, das „als Original *befunden*“ wird. Dazu benötigt es immer eines anderen, sagt der Historiker Achim Saupe.

O-Ton 20 - Achim Saupe:

Generell würde ich sagen, dass Authentizität eine Zuschreibung ist. Das ist mir auch ganz wichtig, dass man nicht davon ausgeht: Man sei authentisch. Man verkörpere Authentizität. Sondern Authentizität ist ein Effekt von sozialen Beziehungen.

Autorin:

Achim Saupe befasst sich am Zentrum für zeithistorische Forschung in Potsdam mit dem Thema. Sein Bücherregal ist voll mit Veröffentlichungen aus dem Kollegenkreis.

Atmo: geht zum Bücherregal „Es ist wirklich sehr viel über Authentizität in den letzten drei Dekaden geschrieben worden... 'Renaissance der Authentizität', der Untertitel heißt: Über die neue Sehnsucht nach dem Ursprünglichen... 'Authentizität und Gemeinschaft' ... linksalternatives Leben in den 70er und frühen 80er Jahren...“

Autorin:

Ganze Generationen suchten schon nach dem Authentischen – und in der Politik sei es heute fast ein Muss, als authentisch beschrieben zu werden, hat Achim Saupe beobachtet. Politikerinnen und Politiker müssen deutlich machen, wofür sie stehen, sie sollten sich oder ihrem Image treu bleiben. Damit die Bürgerinnen und Bürger sie wählen können.

O-Ton 21 - Achim Saupe:

Dass Leute glauben: Das ist eine Person, der man vertrauen kann. Wenn das sozusagen verwirkt wird, dann ist es auch unglaublich schwer, das wiederherzustellen.

Autorin:

Zur überzeugenden Performance kommt oft die Projektion der potentiellen Wählerschaft auf die politische Person, in der sie etwas 'Echtes' entdecken möchte. Lokalkolorit hilft dabei – der Bayer Markus Söder sagt eher in Bayern zu, Annegret Kramp-Karrenbauer den Saarländerinnen und Saarländern. Aber Spontanität und Natürlichkeit, die im Privaten als authentisch geschätzt werden, sind im politischen Geschäft eher selten, die Auftritte kalkuliert und inszeniert. Wenn man nach authentischen Personen in der Politik fragt, zögern Viele mit einer Antwort. Jens traut sich und nennt: Franz Josef Strauß.

O-Ton 22 - Jens:

Er war eben erwartbar. Und wenn man ihn auf dem Bildschirm gesehen hat, hat man ungefähr schon gewusst, was jetzt kommt. Er war wahrscheinlich so.

Autorin:

Andere denken an Norbert Blüm oder die SPD-Politikerin Renate Schmidt. Weitsicht, ein krummer und nicht opportuner Aufstieg werden geschätzt. Man möchte keine antrainierte Körpersprache sehen, stattdessen auch mal Wut oder Traurigkeit oder dass jemand persönliche Zweifel und Zwänge ausspricht. Das kann dann durchaus die Parteivorlieben sprengen: Ein anonymer CDU-Wähler staunt, dass er den Grünen Winfried Kretschmann gerade als authentisch erlebt. Doch der allgemeine Tenor ist: Das verbreitete Authentizitäts-'Gehabe' in der Politik verschleierte erkennbare Profile. Jens bedauert:

O-Ton 23 - Jens:

So richtig knorrige Typen – ob man sie jetzt mag oder ob man sie hasst – nehmen immer mehr ab. Ein angepasster Menschenschlag macht sich überall breit.

Autorin:

Was dann nicht zur Person passt, ist auch kurzerhand entlarvt. Als der eher spröde Hanseat Peer Steinbrück im Wahlkampf in einer Reihenhaussiedlung auf einen Eierlikör auftauchte,...

O-Ton 24 - Achim Saupe:

...das war natürlich schnell als inszenierte Authentizität zu erkennen und hat auch nicht funktioniert.

Musik: „Snippet“ von Lutz Streun / Bassklarinetten**Autorin:**

Zum Authentischen gehören alle Facetten, unterstreicht die Persönlichkeitspsychologin Nicola Baumann. Positive wie negative Züge zeigen, Ängste und Sorgen haben, ein Scheitern oder einen Misserfolg ertragen, sich aus der Bahn werfen lassen – solche Turbulenzen stärken das Selbst.

O-Ton 25 - Nicola Baumann:

Ich muss also auch mal Momente haben, Episoden, wo ich mich verunsichern lasse, wo ich Negatives spüre, wahrnehme, vielleicht dann auch eine Zeit lang nicht ganz so souverän bin, dann aber sozusagen diese negative Erfahrung verarbeite. Relativiere und daraus lerne.

Autorin:

Die Forscherin nennt zwei Möglichkeiten, das eigene Selbst „zu verpassen“. Wer immer cool und gelassen sei, nehme keine Fehler bei sich wahr und das Selbst bleibe „flach“.

O-Ton 26 - Nicola Baumann:

Das Problem ist, das so ein Mensch dann zwar stark in der Selbstbehauptung ist, aber wenn ich gar keine negativen Erfahrungen zulasse, wenn ich die gar nicht mitbekomme, dann kann ich an negativen Erfahrungen auch nicht wachsen.

Autorin:

Umgekehrt kann es sein,...

O-Ton 27 - Nicola Baumann:

...dass ich zu selten im Selbst bin. Und das passiert immer, wenn entweder die Umstände sehr schlecht sind oder wenn ich negative Gefühle schlecht regulieren kann. Dann bleibe ich hängen und schaffe es nicht, daraus Positives zu ziehen und zu lernen. Dass ich sozusagen ein chronisch gehemmtes Selbst habe.

Atmo: Idoia setzt sich an den Tisch und greift zu den Karten

Autorin:

Wer Authentizität ausstrahlen möchte, darf nicht damit aufhören, das eigene Ich immer wieder neu zu ergründen.

Atmo: Idoia sichtet die Karten**Autorin:**

Zurück zum Kartenspiel „Erkenne dich selbst“. Nach Claudia und Jens greift auch Idoia, 51 Jahre alt, zu einer Frage: „Wenn ich ein Möbelstück wäre“

O-Ton 28 - Idoia (51 Jahre):

Ich wäre vielleicht ein Schaukelstuhl, weil ich ja versuche, die Mitte zu finden immer.

Autorin:

Denn Idoia kennt auch das Hin und Her.

O-Ton 29 - Idoia:

Ein Mensch verändert sich je nach Situation. Je nach Laune, je nach Ort, nach Wetterlage. Ich überrasche mich immer wieder! Wenn ich manchmal denke: Oh jetzt. In so einer Situation, das würde ich zum Beispiel nicht ertragen! Und dann ertrage ich das doch. Und dann kommt irgendeine kleine Sache, wo du denkst: Das hätte mich davor nie geärgert – und dann plötzlich flippst du völlig aus.

Autorin:

Die Berlinerin ist Chefin einer kleinen Sprachenschule. Sie muss jeden Tag unverhofft auftretende Stimmungszustände in der Firma ausbalancieren. Und obwohl es manchmal anstrengend sein kann, möchte sie doch, dass ihr Team aus starken Individuen besteht.

O-Ton 30 - Idoia:

Das ist eine Frage, die wir im Unterricht auch immer wieder besprechen: Die erinnern sich an dich und das, was du denen erklärst, wenn du auch ein bisschen Persönlichkeit mitbringst! Du musst nicht von deinem Leben oder von dir irgendetwas erzählen – aber du musst ein Mensch sein! Du musst zeigen, wie du bist! Was gefällt dir? Was gefällt dir nicht? Ein Mensch ist ja vielfältig. Und ich finde, diese Vielfältigkeit und dieses Ich solltest du auf jeden Fall immer zeigen!

Autorin:

Studien haben es bestätigt: Wer versucht, Rollen zu spielen und darin verharrt oder sich dafür verbiegt, nur vermutete Erwartungen zu erfüllen, verstärkt Angst-, Stress- und Unsicherheitsgefühle bei sich selbst. In Experimenten der Harvard University sollten Jungunternehmerinnen und -unternehmer versuchen, in Kurzpräsentationen ihre Ideen an Investoren zu verkaufen. Diejenigen, die dabei 'ihr Ding durchzogen' waren am Ende erfolgreicher als diejenigen, die sich daran orientierten, was die *Investoren* wohl interessieren könnte.

Musik: „Snippet“ von Lutz Streun / Bassklarinetten

Autorin:

Es geht stets um ein komplexes und sich veränderndes Bündel – aus Bedürfnissen und Motiven, aus Persönlichkeitsmerkmalen und aus dem Umfeld und den Situationen in denen wir uns spiegeln. Wer sich zeigt, könne aber auch auf Ablehnung stoßen, betont Oliver Schultheiss.

O-Ton 31 - Oliver Schultheiss:

Weil ich zum Beispiel mein Machtmotiv befriedigen kann und aggressiv gegen andere vorgehe – das ist dann eine Form von Authentizität, die wir uns vielleicht nicht so sehr wünschen, die wir auch bei anderen nicht so toll finden.

Autorin:

Wo hat Authentizität ihre Grenzen, wo beginnt Egoismus? Darf der Egoismus nicht zum authentisch sein dazu gehören?

O-Ton 32 - Oliver Schultheiss:

Es geht nicht nur darum, Motive auszudrücken oder zu befriedigen auf Teufel komm raus und dadurch authentisch zu sein, sondern das kann auch mitunter bedeuten, dass ich meine eigenen motivationalen Bedürfnisse eventuell auch mal zurück stellen muss, wenn ich merke: Jetzt in dieser Situation passt das überhaupt nicht. Auch das kann ja authentisch sein! Was brauche ich? Was will ich? Und andererseits: Was braucht meine Umwelt gerade? Und was ist da gerade angesagt?

Autorin:

Authentizität führt im Grunde über die eigene Selbsterkenntnis hinaus, meint der Motivationsforscher. Dies im Alltag zu leben, sei ein hoher Anspruch, findet Idoia.

O-Ton 33 - Idoia:

Es gibt bestimmte Haltungen, die du gelernt hast und du kommst immer wieder in dieses Schema. Aber es ist gut, wenn du mindestens siehst: Okay, ich gehe in die Richtung, sollte ich vielleicht was dagegen tun! Und zwar jetzt! (lacht)

Musik: Lutz Streun / Joseph Weinberg: Bassklarinetten / Mbira

Autorin:

Authentisch sein. Authentisch auf andere wirken. Der Musiker Lutz Streun möchte authentische Momente schaffen. Das gelinge ihm auf der Bühne vor seinem Publikum dann, wenn er in ein gewisses Risiko gehe, wenn er Gewohnheiten loslasse und sich auf eine Reise begeben.

O-Ton 34 - Lutz Streun:

Es ist einfach nur meine Perspektive auf einen großen Energiekörper, und dieser Energiekörper ist die Musik. Das will ich vermitteln. Das ist eine große Gefahr der Authentizität! Dass du halt nur in deinem eigenen Film bist. Aber wenn ich sage: Hey, ich mache die Augen auf, ich mach die Ohren auf und ich will einen gemeinsamen Raum entwickeln! Ich will mit dem Publikum eine Schwingung erzeugen! Spüren wir gemeinsam diese Musik? Das ist eigentlich der Zustand, der gesucht wird.

Musik

Autorin:

Lutz Streun hat gerade mit dem Perkussionisten Joseph Weinberg ein paar Stücke aufgenommen. Der Südafrikaner spielt das Instrument Mbira, der Berliner Jazzmusiker die europäische Bassklarinette. Die beiden versuchen, sich geographisch und musikalisch in einer imaginären Mitte zu begegnen.

Musik

O-Ton 35 - Lutz Streun:

Diese Suche, das ist authentisch!

Musik

Autorin:

Dieser Grundsatz gilt wahrscheinlich für alle Menschen, die ihre eigene Echtheit anstreben.

Abspann:

„Authentizität – Wie echt kann das Ich sein“. Autorin und Sprecherin: Silvia Plahl.
Redaktion: Sonja Striegl. Ein Beitrag aus dem Jahr 2020.

* * * * *