

# **Authentizität, fühlen, denken, handeln im Einklang**

Gedanken und Übungsanregungen  
präsentiert von Wolfgang Schneider



**[www.bs-akademie.de](http://www.bs-akademie.de)  
[www.wolfgang-schneider.de](http://www.wolfgang-schneider.de)  
Email: [schneider@bs-akademie.de](mailto:schneider@bs-akademie.de)  
Tel: +49 (0)89 763970  
Mobil: +49 (0)175 5679685**



## **Kleine Auswahl der verwendeten Literatur**

### **Erich Fromm**

Authentisch Leben  
Menschliche Destruktivität

### **Satir, Banmen, Gerber, Gombori**

Das Satir-Modell  
Sei direkt

### **Ruppert Lay**

Charakter ist (k)ein Handicap  
Weisheit für Unweise

### **N. Luhmann**

Vertrauen

### **Gerhard Roth**

Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten

### **S. Wolinsky**

Die alltäglich Trance

### **M. Varga von Kibéd, Insa Sparrer**

Ganz im Gegenteil

### **Ken Wilber**

Ganzheitlich handeln

### **Veronika E. Schmidt OCD**

Ich und Du– Martin Buber, Schriftenreihe zur Meditation  
Contemplatio

### **Klaus Doppler, Fuhrmann..**

Unternehmenswandel gegen Widerstände

### **Scheier**

Wie Werbung wirkt

### **Julia Cameron**

Der Weg des Künstlers

## Warum ist das Thema Authentizität wichtig?

Vertrauen ist die Basis einer jeden Kommunikation und nachhaltigen Beziehung. Wer Vertrauen schaffen will, muss auch vertrauensvoll "in Erscheinung treten". Ein Schlüssel hierfür ist Authentizität. Nur wenn das Bild in sich schlüssig ist und dem entspricht, was ein Mensch vorgibt zu sein, wird er als glaubwürdig/vertrauenswürdig empfunden.

- Steht Authentizität mit ihrer persönlichen "Corporate Identity" in Verbindung?

CI (als Persönlichkeit) setzt sich, aus vielen personalen Faktoren zusammen.

- Haben Sie schon einmal an ein personales Makro-Modelling-Projekt gedacht?
- Welche Faktoren könnten dabei eine Rolle spielen?

Menschen ohne Authentizität wandeln wie Kopien aus irgendeiner fremdgesteuerten Welt.

*Prof. Gerhard Roth stellt in seinem Buch **Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten** dar, dass die Ausstrahlung und das als authentisch wirkende Verhalten eines Menschen ein höchst komplexer Vorgang ist. Deren wichtigster Teil ist die nichtsprachliche Kommunikation. Entscheidend ist das Wie des Gesagten und meint damit den affektiv-emotionalen Kontext des Sprechens, der über Mimik, Gestik, Stimmtönung, Körperhaltung und Geruch abläuft.*

*All das wird von einer inneren Haltung getragen, die überwiegend unbewusst wirkt und ein Mensch nicht bewusst kontrollieren kann. Bei jeder Begegnung strahlen wir unbewusste Signale aus, die meist ebenfalls unbewusst vom limbischen System bewertet und registriert werden.*

Deshalb wirkt ein Mensch nur authentisch, so der Mensch aus dem Innen wirkt. Die äußere Kommunikation als Fassadenkommunikation vermag es nicht zu übertünchen.

Es wirkt wie manch ein Kunstwerk, dessen Seele fehlt, bei dem der kleine Maxl in der Vernissage zu Mama sagt: „Das kann ich ja auch!“

- Wie steht es übrigens mit Authentizität und Autorität?
- Ist eine legitime Autorität ohne eine authentische Persönlichkeit möglich? (zu legaler und legitimer Autorität Ausführungen bei R. Lay)

**Authentizität** meint: Echtheit, Glaubwürdigkeit, Zuverlässigkeit

Wahrig: Fremdwörterlexikon

**Authenticus** (Lat.) zuverlässig, verbürgt; urschriftlich, eigenhändig (von Schriften)

**Authentikós** (griech.) Urheber, Ausfühler.

Duden Herkunftswörterbuch

**Authentisch sein:** wissen, was die eigene Person ausmacht. (Erich Fromm)

**Kongruenz** meint Übereinstimmung (Wahrig) und so ist Authentizität weiterreichend und weist noch in andere Richtungen.

**Kongruenz** bei Satir:

*Mit Gefühlen ehrlich umgehen ist das Kernstück einer wirklichen Begegnung. Ich nenne diese Ehrlichkeit Kongruenz.... Kongruenz ist allen Menschen möglich, denn man braucht nur sich selbst dazu... Kongruenz hat auch damit zu tun, etwas zu riskieren. (= etwas Neues zu tun und spontan zu sein) (V. Satir)*

In einer Welt, die sich zunehmend virtuell gestaltet indem sie Wirklichkeiten künstlich erzeugt, sehnen sich Menschen nach dem, was authentisch ist.

Was geschieht, wenn Menschen sich in den inszenierten Welten verirren: Ohnmachtsgefühl, Langeweile, Depressivität, weitere Flucht in Scheinwirklichkeiten, Null-Bock-Mentalität....

- Wie begegnen uns nicht authentische Menschen?

*Z.B: als Unehrliche, Kriecher, Desorientierte, Null-Bock-Menschen, Fatalisten, legale Autoritäten, Menschen mit Mittelmaß, Gutmensch, arrogante Menschen, als Heuchler, verdeckt Kommunizierende, rein technokratisch und an Formaten orientiert kommunizierende Menschen (Näheres bei R. Lay, Spirituelles Selbstmanagement W.Schneider)*

## Authentizität/ Täuschung/ Fassade oder Maske ?

Menschen versuchen sich in vielen Rollen: im Beruf, als Künstler, Liebhaber, als Mensch in zahlreichen Kontexten.

- Was bedeutet es, wenn Sie in einer spezifischen Rolle nicht authentisch sind?
- Wie wäre es, wenn Sie Ihre personale CI (Corporate Identity) gestalten?
- Welchen Wettbewerbsvorteil verschafft Ihnen Authentizität?
- **Täuschung** soll Camouflage-Persönlichkeiten tarnen, um subversiv etwas Anderes oder wie in der Mode Schöneres vorzutäuschen.
- Die Ringe unter den Augen bleiben auch mit Camouflage-Make-Up für den genauen Beobachter

## Fassade und Maske

- Wollen Sie ein Schmierenkomödiant sein, wie uns viele Künstler von Goya, Lautrec bis zu Grosz in ihren Bildern vormalten?

Nur Schauspieler und Demagogen können eine perfekte Maske tragen. Alle übrigen Fassadenkünstler wirken billig und oberflächlich.

„Wir können nicht nicht kommunizieren“, schreibt uns Watzlawick in seinem Buch „Menschliche Kommunikation“.

- Was bedeutet dieses Axiom für das Thema Authentizität, Fühlen, Denken, Handeln im Einklang?

In einer Welt, die sich zunehmend virtuell gestaltet indem sie Wirklichkeiten künstlich erzeugt, sehnen sich Menschen nach dem, was authentisch ist.

Was Sie geschieht, wenn Sie sich in den inszenierten Welten verirren: Ohnmachtsgefühl, Langeweile, Depressivität, weitere Flucht in Scheinwirklichkeiten, Null-Bock-Mentalität.

- Wie begegnen uns nicht authentische Menschen?
- Wie nehmen wir nicht authentische Menschen wahr?

## Macht des (Hintergrund-)Rahmens



Der Hintergrund macht „Sie“ wertvoller oder mindert.\*

Wir messen diesen Effekt in: „ich bin überzeugt“, „diesen Menschen finde ich anziehend“, oder „dem kann ich vertrauen“, „der ist glaubwürdig“, „he is a mensch“.

Charismatische Ausstrahlung und Authentizität entsteht nur aus dem Hintergrund. Diese strahlende Kraft hat Magie in sich.

Und jeder große Magier begann als Zauberlehrling.

Näheres Daniel Kahneman, Rede zum Nobelpreis für Wirtschaft 2002  
„Maps of Bounded Rationality: A Perspective on Intuitive Judgement and Choice“

- Was sind Voraussetzungen für ein authentisches Leben?

Ich folge hier Erich Fromm. Für Authentizität gilt es folgende 4 Bereiche zu trainieren:

- 1. Fähigkeit des Staunens**
- 2. Kraft sich zu konzentrieren**
- 3. Fähigkeit zur Selbst-Bewusstheit**
- 4. Konflikte und Spannungen aus Polaritäten des Lebens akzeptieren**

**Zu 1)**

*„Ich habe die Seine mein ganzes Leben lang gemalt, zu allen Tages- und Jahreszeiten. Ich bin nie müde geworden: für mich ist sie immer wieder neu.“*

Claude Monet

*„Wissenschaftliche Genialität ist die Fähigkeit, sich überraschen zu lassen.“*

Raymond Poincaré

Zum Beispiel:

Kinder besitzen diese Fähigkeit noch: Sie suchen immer neue Dinge zu erfassen oder Dinge neu zu erfassen. Dabei sind Sie ganz im Augenblick. Sie sind verblüfft, überrascht und können staunen und hierdurch können sie kreativ antworten. Auch große Künstler haben sich diese Qualität erhalten.

Leider leidet diese Fähigkeit durch „Dressurmaßnahmen“ der Erziehung, und der Meinung, dass Staunen ein Indiz für Unbildung sei: schlichtweg kindisch!

Die Welt der Wunder schwindet, Sophies Welt und Alice´ Wunderland verschwindet und die Welt wird selbstverständlich und vernünftig.

## Übungen, um wieder staunen zu lernen und Spontaneität zu entwickeln

Fromm versteht unter einem spontanen Menschen Personen, deren Denken, Fühlen und Handeln Ausdruck ihres Selbst und nicht Ausdruck eines Automaten sind. Spontaneität meint kein zwanghaftes Handeln, sondern im Sinne von *sponte*, das im lateinischen soviel wie „aus freien Stücken“ bedeutet.

### Staunen Sie– JETZT!

- Wählen Sie ein Thema, das Sie beschäftigt und schreiben Sie das auf eine Karte. Auf der Rückseite, notieren Sie dazu 10 Fragen (Fromm meint es sollen 100 Fragen sein:-)). Wie wäre es, wenn Sie so öfter Ihre Probleme angehen würden? Wie wäre es, wenn Sie einer anderen Person das Problem vorlegen und diese bitten, Fragen dazu zu stellen?

Keine Antworten! Das Wesentliche der Fragenübungen ist, dass der Fokus von der Antwort auf die Frage verlagert wird. Unsere Bildungssysteme sind darauf ausgerichtet zu antworten. Die Frage selbst wird nicht bewertet. Wir suchen auf Teufel komm raus die „richtige Antwort“. Denken Sie an die falsche Richtigkeit oder richtige Falschheit innerhalb der systemischen Problemlösung.

- Gehen Sie in Improvisationstheater und spielen Sie mit oder folgen Sie den Theaterspielen von Keith Johnstone in einem unserer Workshops zur Bühnenwirksamkeit ([www.wolfgang-schneider.de](http://www.wolfgang-schneider.de))
- Wenden Sie das Tetralemma und dessen Denkweise an und lassen Sie sich überraschen (Näheres bei Matthias Varga von Kibéd)
- Spielen Sie mit den Sleight of Mouth-Mustern (Näheres bei Woodsmall und auch Schopenhauer: Die Kunst Recht zu behalten)

Sie werden erfreut feststellen, wie leicht Sie auf den Weg zu Ihrer persönlichen Renaissance kommen und diese wird eine ebenso prächtige Kultur hervorbringen, wie wir sie bei den Renaissancebauten heute noch bewundern.



Die Fähigkeit der Konzentration scheint eine seltene Tugend geworden zu sein. Wir sind immer „beschäftigt“, jedoch meist ohne Konzentration. Wenn Sie etwas tun, denken wir schon an das Nächste, an den Augenblick, wo wir mit dem, was wir gerade tun, aufhören können.

*„Wir tun möglichst mehrere Dinge gleichzeitig. Wir frühstücken, hören Radio, und lesen Zeitung, und vielleicht unterhalten wir uns dabei auch noch mit unserer Frau und unseren Kindern: Wir tun fünf Dinge gleichzeitig, und tun nichts richtig; nichts meint hier, dass es Ausdruck unserer eigenen Kräfte wäre,“* schrieb Erich Fromm 1937!!

Und Heute, 73 Jahre weiter?

- Erscheint bei Ihnen die Natur als virtuelles 3 D-Erlebnis auf einem Plasmabildschirm: „geruchlos“ und geschmacklos, kein Windgeräusch, kein Regenrauschen, „abgestöpselt“ vom Vogelgezwitscher bei der morgendlichen Joggingrunde?

Indem wir verteilt sind, bildet sich ein Gefühl der Ohnmacht, keinen Raum zu haben für die ursprünglichen Kräfte: das authentische Leben. Verteilt leben viele Menschen in einer Welt des Pseudogefühls und Pseudodenkens. Konzentration und Spontaneität entsteht nur im „Hier-und-Jetzt-Raum“.

- Wie erscheint Ihnen heute überwiegend die Welt?

Herrscht nicht vielerorts übertriebener Aktivismus, Kontrollbedürfnis, gegenseitige Aggression? Es sind die Ergebnisse verlorener Authentizität.

Viele Menschen erfahren Langeweile und Sinnlosigkeit, leben in einem ständigen ...“und dann...“, oder tun immer so „als ob“. Eine Vielzahl von Menschen sind unfähig zu lieben und zu leiden, können nicht schlafen, sie sind beruflich und privat unbefriedigt und unerfüllt.

Wir vermischen authentisch mit fassadenhaft und erklären das Maskenhafte zu unserer Realität. Das „so-tun-als-ob“ wird unser Lebensraum, wie Mair diesen Zustand im Buch „Fake the Real“ beschreibt. Das ganze Leben ist ein einziger Event.

Wir haben verlernt genau hinzusehen. Wir durchdringen nicht mehr die Fassade. Erst im Eindringen in den Gegenstand oder anderen Menschen, sehen wir ihn wirklich. Momo hatte eine Fähigkeit, sie konnte in die Herzen der Menschen schauen.

Sprechen Sie mit dem Herzen, wie es eine Grundempfehlung von Buber (Das Dialogische Prinzip) meint?

Wirkliches Sehen bedeutet eindringen, durchgehen, darin aufgehen und das Objekt der Betrachtung in seinem Ganzen zu erfassen suchen. Auch Ken Wilber legt uns das ans Herzen: Es geht darum Körper Geist und Seele zu integrieren.

Übung der Konzentration:

Wählen Sie einen einfachen Gegenstand aus.

Dringen Sie ein und malen Sie diesen dann. Malen Sie ihn so, wie Sie ihn sehen. Malen Sie mit dem Herzen.

Alternativ können Sie ihn auch beschreiben. Beschreiben Sie ihn mit dem Herzen, wie Momo in Michaels Endes Buch die Fähigkeit hat, mit dem Herzen zu reden.

## Übungen zum „So-sein“

### A) Sehen und Konzentration

Ruhiges Sitzen oder Gehen

*„Siehst Du nicht, dass die fleischliche Seele dir jegliches Leben geraubt hat und dir ein Theater nur vorgaukelt von morgen um morgen. Das Leben ist ganz jetzt, ist heute, in diesem ewigen Nun.“*

Rumi, Von allem und vom Einen

- Setzen Sie sich vor einen Gegenstand (empfehlenswert: eine Blume) Versuchen Sie alles Weitere auszublenden, was Sie ablenken könnte. Das einzig Wichtige ist der Gegenstand. Betrachten Sie nun Farbe, Spiegelungen, Form, Details. Es ist eine absichtslose Betrachtung, nur weil der Gegenstand an sich schön oder ansprechend ist. Suchen Sie, das Innen zu sehen.
- Denken Sie daran, dass dieser Gegenstand in einer langen Reihe von Entwicklung steht. Weitere Gegenstände werden noch existieren, während Sie schon lange gestorben sind. In diesem Gegenstand begegnen uns Jahrtausende von Entwicklungen. Dies alles geschieht während Sie den Gegenstand betrachten.
- Der Gegenstand lebt. Versuchen Sie zu Begreifen, was es bedeutet zu leben. Leben ist eingebettet in den Strom von Werden und Vergehen. Versuchen Sie das Leben in dem Gegenstand zu verstehen. In diesem Gegenstand stellt sich auch Ihr Leben vor. Worin ist der Unterschied zwischen Ihnen und dem Gegenstand.  
Lassen Sie die Gedanken einfach nur kommen und gehen, ohne diese rational zu erfassen suchen.
- Denken Sie jetzt daran, was Sehen bedeutet. Es ist mehr als ein biochemischer und elektrischer Vorgang des Abbildens über das Auge. Wie sonst sähen Sie die Empfindung, beim Betrachten des Davids in Florenz oder der Aphrodite.

### B) Hören und Konzentration

Ruhe; Augen schließen

- Rauschen (Wind, Regen, ferner Autoverkehr, Surren der Neonröhren) wahrnehmen und nur auf das rauschen den Fokus lenken. Hören Sie nur das Rauschen.
- Vor dem inneren Auge ein Bild reproduzieren, das dem Rauschen entspricht. Doch es soll im Hintergrund bleiben. Hören ist das Wichtigste.
- Stellen Sie sich auf die Dauer des Rauschens ein und vergessen Sie Ihre subjektive Zeit. Leben Sie nur im Rauschen. Das rauschen war da, ehe es Menschen gab. Es wird das sein, wenn es keine Menschen mehr gibt. Es überlebt uns alle. Das technische Rauschen ist in die Natur eingebettet und umschlossen. Es wird enden wie es angefangen hat.

### C) Imaginiertes Hören

- Wie oben, jedoch mit reproduziertem Geräusch in Ihrer Vorstellung.

- Ist Selbst-Bewusstheit nur geistig zu erfahren?

Eindeutig: Nein. Über den Körper (unsere Sensitivität) können wir innere Abläufe wahrnehmen und fühlen.

Bedeutsam ist, dass ich eine Körperlichkeit fühle und mich dieser auch hingeben kann. Wie wollte ich sonst mein Ich erfahren?

Das Ich wird durch das I gestützt. I als Beginn des Wortes Individualität, Intimität, Innen, Intellekt.

Erst mit der Fähigkeit des Erlebens des Körpers wächst der Mensch über die primitive Gesellschaft des „Ich bin wir“ („mia san mia“) hinaus, wo nur im Äußeren der Körper erfahren wird.

Das Ich als Prozess kreativen Antwortens zu erleben, bewirkt erst die Resonanz. Ich als Prozess des Bezogen seins.

Wenn Sie eine Meinung äußern, sagen Sie: „Ich glaube“ das oder jenes. Analysieren Sie Ihre Meinung, werden Sie entdecken, dass diese Meinung meist von jemandem anderem übernommen wurde. Richtiger wäre: „Etwas denkt mich“. Doch wir geben uns der Illusion des eigenen Denkens hin.

Es ist, wie wenn Sie sagen, ich spiele gerade eine Smetanasinfonie oder Ramstein. Wie wir doch alle wissen, dass Sie die CD in den CD-Spieler eingelegt haben und über eine Reihe technischer Vorgänge das Gespeicherte in Töne umgesetzt wird und schließlich aus dem Lautsprecher schallt.

#### Das Fühlen

Sie werden vielleicht auf einer Party oder einem Empfang gefragt, wie es Ihnen gehe und Sie antworten vielleicht: gut. Möglicherweise könnte ein genauer Beobachter sehen, dass Sie dabei nicht gerade wohlgelaunt wirken.

Äußerlich wirkten Sie vielleicht kurz „gut“, aber Sie glaubten, die Gefühle haben zu müssen, die eine derartigen Situation verlangt und die die Menschen bei dieser Veranstaltung erwarten.

Sie erleben das Fühlen rational. Es gehört sich so: Be pretty! Sei verbindlich! Sie leben im Zwang, sich anpassen zu müssen.

Selbst-Bewusstheit bedeutet nicht, das Ich neu zu gestalten, sondern vielmehr, es in seiner Einzigartigkeit zu erleben suchen, bei dem das Erlebnis den Ursprung in einem selbst hat. Das ist Originalität, das zeichnet den authentischen Menschen aus.

Ein Identitätsgefühl kann nur durch ein Gefühl für das Selbst entwickelt werden. Das entsteht nur indem der Mensch sich nicht als Ding erfährt, sondern seine Grenzen transzendiert: Ich bin eins mit der Welt.

Das Salomonische Urteil mit dem Kind und den 2 Frauen beschreibt die Paradoxie: Indem die wahre Mutter das Kind frei gibt, den Besitz an ihm loslässt, gewinnt sie ihr Kind. Wird zur authentischen Mutter.

Das Selbst gewinnen Sie, indem Sie mit Ihrem Selbst in die Welt treten; sich selbst bewusst, selbstbewusst werden. Nur im Prozess des Bezogenseins auf andere Menschen können Sie sich als Ich erleben. Das meint auch Buber mit dem Grundwort Ich-Du (I 10).

A) Wo kommt das Gedachte her?

- Formulieren Sie eine Meinung/ eine Überzeugung
- Fragen Sie sich nun, wo kommt das Gemeinte her?  
Verfolgen Sie die Kette, bis Sie meinen am Beginn dieses Meinungsbildungsprozesses zu sein.

Sie sollten die Übung häufig machen. Wenn Sie weniger als 100 eigene „Vorurteile“ gefunden haben, sind Sie noch lange nicht am Ziel.

Es ist nicht falsch, die Meinung eines anderen zu übernehmen, doch regt diese Übung an, sich bewusst zu werden, ob diese Meinung nur von Ihnen gespiegelt wurde, oder ob Sie diese auch mit Ihrer persönlichen „Note“ zu einem neuen Gedanken transformierten. Nur so wird der Gedanke letztendlich auch „authentisch“.

B) **Mit** den Menschen reden und nicht **über** den Menschen!

Sicher wird bei zunehmender Anzahl der Hörer es immer mehr ein „ZU“-reden. In einer Konferenz- oder Redesituation wird schnell die Grenze der Vertrautheit zu den anwesenden Personen überschritten. Diese beeinflusst wieder die emotionale Stimmung.

Der Dialog begünstigt das „Mit“-reden. Im Dialog wird die Anonymität und der Distanzwunsch eher gemindert, denn verstärkt.

Versuchen Sie eine dialogische Gesprächssituation zu erzeugen.

- Stimmen Sie sich auf das Miteinander-Sprechen ein.
- Soziale Ängste (Erwartungsängste), die Distanzwünsche erzwingen, sollten vermieden werden.
- Dialogische Ausdrucksweisen sollten geübt werden. Diese werden beherrscht, wenn der Ausdruck die Stimmung beeinflussen kann (Über Ausdrucksnachahmung kann Stimmung erzeugt werden /Ideorealgesezt). Sie sollten Ihre mimischen, gestischen und stimmlichen Ausdrucksmittel kennen.
- Beginnen Sie ein Gespräch und achten Sie auf Lautstärke, Stimmschärfe, Tonhöhe, Sprechgeschwindigkeit, Sprechpausen, Gesten und Mimik. Wenn Sie Ihren normalen Ausdruck kennen, können Sie leicht eine rhetorische Situation in eine Dialogische umwandeln.
- Verwenden Sie suggestive Sprachmittel
- Schweigen Sie mehr und hören Sie zu
- Hinterfragen Sie die Meinungen der anderen

Das Ungewohnte der Selbstbeobachtung in dieser Situation wird bald verschwinden und das Gespräch nicht weiter belasten.

(Näheres in den Dialog-Seminaren und Foren von [www.wolfgang-schneider.de](http://www.wolfgang-schneider.de))

1. Was geschieht in diesem Moment?
  - Was tue ich?
  - Was fühle ich?
  - Was denke ich?
2. Was wollen Sie jetzt in diesem Augenblick (gedachte Sekunde) erreichen?
3. Was tue ich im Moment, um mich von dem abzuhalten, was ich mir wünsche?

Wenn Sie an den nächsten zukünftigen Punkt denken, sind Sie schon wieder wo anders. Das Unbewusste des Anderen wird das bemerken (Spiegelneuronen!)

Treffen Sie die Wahl für den „NU“: Ich wähle.....

4. Atmen Sie tief durch (Bauchatmung, oder „Ganzkörperatmung“) und machen Sie weiter.

Beispiel:

- Was tue ich gerade? *Ich argumentiere...*
- Was fühle ich gerade? *Ärger, Enttäuschung....*
- Was denke ich gerade? *Muss der so borniert und blöd sein....*
- Wie atme ich gerade? *Schnell, fast keuchend.....*
- Was will ich?

*Meist weiß ich spontan, was ich nicht will. Ich will keine Idioten um mich. Ich will, dass er die Klappe hält. Ob ich ihn verstehe, ist mir ziemlich „schnurz“. Erst mit der Zeit entdecke ich mein eigentliches Ziel: Souveränität, den Menschen so nehmen.*

- Tief atmen und weiter machen!

- Weshalb diese Übungen?

Mit Annäherung an C.G. Jung´s Psychologie, bezeichnet das „Selbst“ das integrierte Individuum, das seine bewussten und unbewussten Inhalte optimal zur Deckung gebracht hat.

## Sehen

### **„Ich schließe meine Augen, um zu sehen“, sagte Paul Gauguin**

- Setzen Sie sich vor eine Pflanze und stellen Sie sich nur auf diese ein. Wichtig ist nur diese Pflanze, sonst nichts.
- Denken Sie an die Entwicklung, bis dieser Pflanze zudem wurde, was sie ist.
- Die Pflanze lebt. Versuchen Sie zu begreifen, was es heißt, zu leben. Suchen Sie dieses Leben zu verstehen. In ihr ist auch jenes Leben, das auch in Ihnen verwirklicht ist.
- Lassen Sie die Gedanken einfach geschehen.
- Denken Sie nun daran, was Sehen bedeutet. Menschliches Sehen ist mehr, als nur ein biochemischer Vorgang.

## Hören

- Rauschen wahrnehmen.
- Reproduzieren Sie intern ein Bild, das dem Rauschen entspricht.
- Stellen Sie sich nur auf die Zeit des Rauschens ein und vergessen Sie ihre Eigenzeit.

## Fühlen

- Setzen Sie sich entspannt hin. Augen geschlossen. Arme locker. Hände berühren sich nicht.
- Konzentrieren Sie sich auf einen Finger. Fühlen Sie diesen. Stellen Sie sich nur auf ihn ein. Er ist Teil von ihrem Körper, Ausdruck des eigenen Selbst.
- Jetzt öffnen Sie Augen und betrachten und bewegen den Finger. Es sollte ein rein geistiges Betrachten sein, in seinem Sein und seiner Funktion.

Sie können die Übung mit Arm und Beinen ebenso machen.

Wie können Sie diese Erfahrungen in ihren Alltag integrieren?

## Definitionen

- Konflikt: Streit, Widerstreit, Zwiespalt
- Polarität: Gegensätzlichkeit, Verhältnis von Gegensätzen zueinander (Wahrig Wörterbuch)

*„Gib mir die Weisheit, das, was ich ändern kann von dem zu unterscheiden, was ich nicht ändern kann, die Kraft, das zu ändern, was ich ändern kann und die Gelassenheit das zu ertragen, was ich nicht ändern kann.“*

Vielleicht geben Ihnen diese weisen und frühen Zeilen eine Anregung, weshalb es unabdinglich ist, sich mit Gegensätzlichkeiten anzufreunden.  
1560 Theresa von Avila: Buch meines Lebens

Was könnte diese Aussage im Rahmen von Change-Projekten bedeuten?

Heute ist häufig die Meinung anzutreffen, dass Konflikte tunlichst zu vermeiden seien. Nachsicht und Vermeidungsverhalten ist die Folge und allertorten bei Menschen und vor allem bei vielen Führungskräften zu beobachten.

- Wie schätzen Sie ihr Verhalten auf einer Skala von 1 bis 10 ein?  
A) Sie neigen dazu Konflikte zu verleugnen  
B) Sie erleben Konflikte verstandesmäßig
- Wie sieht es bei Polaritäten bei Ihnen aus?  
A) Ich neige dazu zu novellieren  
B) Ich neige dazu Prozesse zu Verdinglichen

Wir leben in unserer Welt zwischen Polen. Das monadische Weltbild wird im wirtschaftlichen Bereich nicht gelebt.

- Weshalb suchen viele Menschen die Mitte?
- Wo ist bei Ihnen die Mitte: eher innen oder eher außen?

Sind in dieser Mitte nicht die stärksten Spannungen auszuhalten, da die Hinstrebungen und Wegstrebungen zu den Polen eben am Kreuzungspunkt (der Mitte) alle zusammentreffen und zugleich nach außen streben?

Eine gute Freundin formulierte:

*„Es gibt keinen Weg ohne Kreuzung; erst dort bricht das Licht auf und alle Gegensätze werden stumm.“*

*(Näheres*

Brand eins formulierte in einem Heft 2006:

„Die Mitte lebt!

Hier ist Leben und hier ist Auseinandersetzung.

So bedeutet Balance und eben auch Authentizität sich diesen Spannungen zu stellen und nicht diese einfach durch verbale Konstruktionen „Small-talk-like“ auszugleichen.“

Fromm formuliert: :

*„Es ist ein Irrtum, Konflikte seien schädlich und daher zu vermeiden. Das Gegenteil trifft zu. Konflikte sind eine Quelle des Staunens, der Entwicklung der eigenen Kraft und dessen, was man als Charakter zu bezeichnen pflegte. Vermeidet man Konflikte, so wird man zu einer reibungslos laufenden Maschine, bei der jeder Affekt sofort ausgeglichen wird, bei der alle Wünsche automatisch ablaufen und alle Gefühle verflachen...“ (S.151 f)*

Um Polaritäten zu akzeptieren, müssen Sie diese erst einmal kennen. Das fördert (zum Beispiel) die Analyse nachfolgender Überzeugungen:

- Mut, sich selbst so zu sehen, wie man ist,
- die Bereitschaft, sich selbst besser kennen zu lernen,
- den Willen, aus seinen Fehlern zu lernen (nicht nur aus den Fehlern, die das Ich-Ideal als zulässig akzeptiert, geschützt durch den Kernschatten),
- die Bereitschaft, einige Zeit für eine ehrliche und dynamische Analyse zu opfern.

Sie können (so Sie stark genug sind) auch ohne Fremdhilfe diese inneren Welten erforschen. Notwendig ist jedoch zwischen Eigen- und Fremdbetrachtung deutlich unterscheiden zu können.



Die Übungen sollen bewirken, dass Sie mit der Mehrdeutigkeit Freundschaft schließen.

**A)**

- Wählen Sie aus Ihrem Leben drei Situationen, die durch mehrdeutige Gefühle bestimmt waren. Schreiben Sie diese in Stichworten auf.
- Beschreiben Sie das Gefühl der Mehrdeutigkeit (Ambiguität)
- Wo würden Sie das im Körper lokalisieren?
- Können Sie diesem eine Form, Farbe, Klang, Geschmack oder Geruch zuordnen?
- Wie wirkt sich das Gefühl von Ambiguität nach außen aus?
- Gibt es Verbindungen zu Ängsten oder Sorgen?
- Wie würden Sie diese „Teile“ grafisch anordnen?

Diese gewonnene Klarheit über die dahinter liegenden Sorgen und Ängste und deren Verbindungen zueinander, geben Ihnen Klarheit und Möglichkeiten diese anzugehen.

- Was für eine andere Konstellation ergäbe eine Entspannung?

**Das Kôan:**

Der Meister fragt einen Mönch: „Ein Mann hat wohl hundert Wagen gefertigt. Nimmt man die beiden Räder weg und entfernt die Achse, was wird dann offenbar?“

*Solange der der Verstand in Teile zerlegt und Stück um Stück zusammensetzt, geht er in die Irre. Der Wagen steht für das Ganze, die Räder stellen den Dualismus der Erscheinungswelt vor, die Achse bedeutet den Kern, das Prinzip der Einheit. Es genügt nicht, die Räder zu entfernen, sondern der Einheitsbegriff muss aufgegeben werden. Solange der Einheitsbegriff besteht, wird das begriffliche Denken immer wieder Räder an die Achse setzen. Was ist aber der Wagen ohne Räder und Achse? (Mumonkan „Die Schranke ohne Tor. Meister Wu-Men`s Sammlung der achtundvierzig Kôan.)*

**B)**

Betrachten Sie die Gegensatzpaare. Vielleicht mögen Sie diesen aus Ihrem persönlichen Umfeld noch weitere beifügen. Befragen Sie diese Gegensätze mit den unten aufgezählten Fragen.

- Freude und Leid
  - Stärke und Schwäche
  - Nähe und Distanz
  - Ziel und Weg
  - Demut und Stolz
  - Veränderung und Beständigkeit
1. Zählen Sie jeweils mindestens drei Situationen zu den Wortpaaren auf.
  2. Welche Verbindung besteht zwischen Ihnen?
  3. Was ist weder in dem einen noch in dem anderen?
  4. Wie können sich beide anerkennen?
  5. Welche Unvereinbarkeit besteht?
  6. Wie können Sie das Gegensätzliche akzeptieren ohne sich negativ beeinflussen zu lassen?
  7. Wie wäre es, wenn Sie absolut gefühlsneutral das Paar betrachten?
  8. Welche Erkenntnis ziehen Sie für Ihren Alltag daraus?

Einsichten auf beiden Seiten der Kommunikation sind notwendig, doch Sie können die jeweils andere Seite zum Verstehen einladen und dieses Verstehen durch schaffen eines vertrauensvollen Raumes ermöglichen.

In diesem Raum sollten offene Hallen, genauso wie die Denkstube Spitzwegs, die Kathedrale, Moschee oder Synagoge, die kleine Fischerhütte oder eine Spielhöhle der Kinder Platz finden.

Authentizität braucht Raum. Diesen gilt es einzurichten und laufend neu zu gestalten.

- Wie sieht dieser Raum aus? Entwerfen Sie ihn.
- Wie können Sie diese Erfahrungen in ihren Alltag integrieren?

Haben Sie einmal überlegt, welche Konferenzen, Gespräche, Sitzungen, welche Entscheidungen, Briefe, Telefonate, welche Besuche und welche Verpflichtungen Sie für notwendig und unentbehrlich halten?

Übung

Notieren Sie einmal zu jedem Bereich 3 Beispiele aus den letzten 14 Tagen:

Kommt Ihnen nicht in den Sinn, dass Sie nicht nur sich, sondern auch anderen die Zeit stehlen?

Notwendig ist nur, was eine Notlage abwendet, damit kein unverhältnismäßiger und erheblicher personaler Schaden entsteht.

Übung

Wie sieht es unter dem Primat des Nutzens aus?

Beleuchten Sie nochmals die Punkte von oben aus Sicht des Nutzens:

Wie steht es hier mit der Verhältnismäßigkeit?

Welcher Aufwand ist gelegentlich für minimalen Nutzen notwendig?

(Lassen Sie gelegentliche Spitzenzeiten einmal weg.)

Lieben Sie im fromm`schen Sinn? (bzw. Liebe im Sinn von Satir)

Übung

Setzen Sie das in Relation zu Ihrem privaten Bereichen wie Gesundheit und Lebensbeziehungen.

Unterscheiden Sie:

- Das Notwendige vom Überflüssigen
- Das Nützliche vom Unnützen

Wie steht es um Ihre Liebhabereien?

Stellen Sie einmal die obigen Fragen daran.

## „Ökologie“-Check:

Mit diesen Gedanken werden Sie sich nicht unbedingt Freunde im Unternehmen schaffen. Häufig geht es in Unternehmungen nicht um die wirkliche Kultur, sondern um Macht, Prestige, überschäumenden Narzissmus und Arroganz (= Anmaßung einer Autorität, die der Person fehlt).

**I. Wer selbst an sich nicht glaubt, dem glauben auch andere nicht.**

- Wie lauten Ihre Zweifelssätze über sich selbst?
- Welche Möglichkeiten der Veränderung kennen Sie
- Welcher Zweifel scheint Ihnen am Wertvollsten?
- Wie gehen Sie eine gewollte Veränderung des Zweifels an?

**II.****Wie wäre es mit einem „Little Modeling“ von Menschen, die Sie für authentisch halten?**

- In welcher Umgebung lebt dieser Menschen?  
Mit wem ist die Person umgeben?  
Wann tritt bei ihm Authentizität (= situationsgebundene Authentizität) auf?  
Wie drückt sich verbal bei diesem Menschen Authentizität aus?
- Wie verhält er sich genau?
- Was hat er für Fähigkeiten?
- Welche Überzeugungen bestimmen ihn?
- Welche Haltungen durchdringen sein Denken, Fühlen, Handeln?
- Wo bezieht dieser Mensch seine Energie her?  
(Ebene, die mit psychologischen Begriffen nicht zu beschreiben ist: Spiritualität, Ebene der Existenz an sich)
- Und sonst?

**Noch Fragen? Ich hoffe es, denn wie eingangs von Fromm gesagt, leben Menschen nur, so sie noch Fragen an das Leben haben**  
**[schneider@bs-akademie.de](mailto:schneider@bs-akademie.de)**