

Einfach echt! Echt einfach?

Es gibt unzählige Tests, mit denen man herausfinden kann, wie man auf andere wirkt, welche Hobbys zu einem passen würde, ob man gut aussieht, ob man ein guter oder schlechter Mensch ist usw. Auf Testedich.de zum Beispiel kann man Stunden damit zubringen, solche Tests zu machen. Viele dieser Tests sind so ausgelegt, dass am Ende eigentlich immer ein positives Ergebnis herauskommt. Nach einem dieser Tests wusste ich zum Beispiel: „Du bist ein absoluter Gute-Laune-Mensch und lässt deine Umwelt stets an deinem Optimismus teilhaben.“ Toll! Sowas hört man gern. Aber dieses Ergebnis zeigt nicht mein wahres Ich. Denn ich habe auch weniger Gute-Laune-Seiten an mir und ich bin nicht immer optimistisch. Auch vor der Bilanzpolitik wird in Sachen Beschönigungen nicht Halt gemacht. Kurz vor dem Bilanzstichtag wird das Bilanzbild optisch und kurzfristig umgestaltet, sodass der Bilanzleser einen möglichst günstigen Eindruck von der wirtschaftlichen Lage eines Unternehmens hat. Dieses Vorgehen nennt man Window Dressing. Ob nun diese zweifelhaften Persönlichkeitstest oder Window Dressing – gemeinsam haben sie, dass am Ende etwas herauskommt, was nicht echt ist, was nicht authentisch ist.

Was bedeutet Authentizität eigentlich? Eine einfache Erklärung gibt es für diesen Begriff nicht. Durchforstet man das Internet, findet man unzählige Seiten mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Ich will aber trotzdem eine Erklärung wagen, auch wenn diese wahrscheinlich unvollständig bleibt.

Das griechische Wort für Authentizität („authentikós“) setzt sich aus den Worten „autos“ - „selbst“ und „ontos“ - „seiend“ zusammen und kann somit als „selbstseiend“ übersetzt werden. Ich bin ich selbst. Authentisch zu sein bedeutet also, dass es eine Deckungsgleichheit zwischen dem inneren Sein und dem äußeren Ausdruck gibt. Meine Handlungen entsprechen also zum Beispiel meinen Gedanken, Emotionen und Überzeugungen.

Eine etwas komplexere Definition von Michael Kernis und Brian Goldmann (Sozialpsychologen) beschreibt vier Dimensionen der Authentizität. Die erste Dimension ist die des Bewusstseins: Man kennt sich selbst, zum Beispiel seine Motive, Werte, Gefühle und Bedürfnisse. Die zweite Dimension heißt Ehrlichkeit: Sie beschreibt eine unvoreingenommene Verarbeitung von Informationen, die das eigene selbst betreffen. Statt beispielsweise nur positive Informationen über sich anzunehmen würde eine authentische Person gegenüber positiven und negativen Informationen über die eigene Person offen sein. Die dritte Dimension ist die der Konsequenz: Die Handlungen einer authentischen Person stimmen mit ihrem eigenen Selbst überein und wird nicht von äußeren Einflüssen bestimmt. Ein Mensch wird zum Beispiel Förster, weil er die Natur liebt und nicht Arzt, obwohl ihm dieser Beruf vielleicht mehr Anerkennung bringen würde. Die vierte Dimension heißt Aufrichtigkeit: Man ist

bereit und in der Lage, seine Schattenseiten nicht zu verleugnen, sondern als Teil seiner Persönlichkeit zu akzeptieren.

Warum aber ist Authentizität im menschlichen Miteinander wichtig? Sie wird als eine innere Stimmigkeit erlebt. Wer authentisch ist, der ist in gewisser Weise **berechenbar**, damit ist auf ihn Verlass und das gibt Sicherheit. Authentizität bildet also eine **Grundlage für Vertrauenswürdigkeit**. Dennoch ist Authentizität an sich kein sozialer Wert: Wenn jemand sagt, er sei ein Blödmann und sich dann auch wie ein Blödmann verhält, ist er authentisch, aber eben ein Blödmann.

Nun ist das nicht so einfach, authentisch zu leben und zu sein. Ich fragte vor kurzem einen Bekannten, ob er denn authentisch wäre. Er sagte mir darauf, dass er das natürlich nicht immer sei und dass er nicht alle sehen lassen würde, wie er wirklich ist. Sicherlich gibt es Situationen, in denen das auch angemessen ist. Ich erzähle zum Beispiel der Kassiererin im Supermarkt nicht, dass ich mir Sorgen wegen meiner Freundin mache. Ich muss meinen Seelenzustand nicht auf dem Silbertablett vor mir hertragen.

Aber oft genug sind wir aus anderen Gründen nicht „echt“, nicht authentisch. Wir setzen Masken auf, um uns zu schützen. Batman zum Beispiel trägt eine Maske, um seine wahre Identität geheim zu halten. So ähnlich geht es uns auch. Wir wollen uns schützen, andere sollen nicht sehen, wer wir wirklich sind. Manchmal haben Masken eine lebenslange Geschichte, die schon mit Verletzungen in der Kindheit beginnt. Vielleicht hast du als Kind gelernt: „Ich bin nicht gut genug.“ Du beginnst also dich so zu geben, wie du glaubst, dass es von dir erwartet wird, denn du willst Zuwendung und Wertschätzung erfahren. Das wollen wir alle. Die Maske kann Anpassung heißen, Leistung, Fröhlichkeit, Dominanz – je nachdem, was du als wirkungsvoll erfährst. Manchmal ist man erfolgreich damit, häufig aber nicht. Die Sehnsucht, anerkannt zu werden, bleibt auch als erwachsene Person und die Verhaltensmuster festigen sich. Die echte Persönlichkeit wird von der immer fester

sitzenden Maske verdeckt. Eine Freundin erzählte mir, dass sie den Anspruch an sich hat, perfekt zu sein. Perfekt als Mutter, als Ehefrau, im Beruf, als Freundin. Wo kann sie in diesem Anspruch an sich wirklich sie selbst sein? Wie sehr kann sie sich an sich selbst orientieren, an ihrem Inneren? Und wie stark ist die Orientierung nach außen, danach, was andere von ihr verlangen?

Das Schlimme ist, dass unsere Masken eine Eigendynamik entwickeln. Je länger und intensiver man sie trägt, umso mehr werden sie ein Teil von einem selbst. Ich inszeniere mich so sehr, dass ich bald nicht mehr zwischen Original und Kopie unterscheiden kann. Die Einzigartigkeit, die jeder Mensch in sich trägt, bleibt verborgen. Zurück bleibt jemand, den man eigentlich gar nicht kennt und der doch man selbst sein soll. Man verliert das Gefühl für sich selbst.

Das Buch von Richard David Precht „Wer bin ich – und wenn ja wie viele?“ ist ein Bestseller geworden. Die Frage nach der eigenen Identität beschäftigt uns. Wir sehnen uns nach sozialer Anerkennung, nach Erfolg und Glück und sind bereit, dafür einiges zu investieren. Wir werden zu Darstellern unserer Selbst, und die Welt ist dabei unsere Bühne. Die Botschaft unserer heutigen Zeit lautet: „Du musst interessant sein! Du sollst einmalig sein!“ Aber wie soll man das sein, wenn es alle sein sollen? Kann ich ich selbst sein? Kann ich ohne Masken leben?

Letzten Endes läuft es auf die Frage hinaus: **Wer bin ich?**

Damit du diese Frage zufriedenstellend beantworten kannst, braucht dein Inneres einen festen Bezugspunkt. Etwas, an dem es sich festmachen kann. Dieser Bezugspunkt können zum Beispiel deine Verwandten, deine Freunde oder dein Partner sein. Oder aber auch dein Beruf. Aber ich glaube, dass mehr als alles andere Gott dieser Bezugspunkt sein sollte. Ich sage dir, warum ich das denke: Sein Blick auf dich ist der liebevollste, wahrhaftigste und hoffnungsvollste auf der ganzen Welt. Und dieser Blick auf dich ist unveränderlich, eine feste und konstante Größe. Kein Mensch, keine Niederlage, keine Schuld und kein Ereignis dieser Welt kann an diesem Blick auf dich etwas ändern.

Stell dir vor, du stellst dich vor Gott hin und fragst ihn genau diese Frage: „Wer bin ich?“ Was würde er antworten? Vielleicht würde er sagen: „Schau mal in die Bibel. Da zeige ich dir sehr genau, wer du bist.“ Vielleicht würde Gott mit der folgenden Geschichte beginnen, damit wir verstehen, wer wir sind. Die womöglich tragischste Geschichte, die sich je ereignet hat, ist vor tausenden von Jahren passiert. Durch sie können wir verstehen, warum die Dinge heute so sind wie sie sind. Warum wir uns hinter unseren Masken verstecken. Sie zeigt auch, wie Gott sich das mit uns Menschen eigentlich gedacht hatte. Wir finden diese Geschichte im ersten Buch der Bibel. Auf den ersten Blick erscheint sie nicht sonderlich tragisch. Aber wenn man genauer hinschaut, wird deutlich, dass diese Geschichte Einfluss hat auf das Leben aller Menschen, die es jemals gab und geben wird. Sie verändert grundlegend die Beziehung der Menschen zu sich selbst, zueinander und zu Gott. Dabei fing es so gut an: Nachdem Gott Himmel und Erde geschaffen hat, sagt er:

„Lasst uns Menschen machen in unserm Bild, uns ähnlich“ 1.Mose 1,26.

Adam und Eva werden geschaffen nach dem Ebenbild Gottes. Nach getaner Arbeit schaut Gott sich alles an und stellt fest, dass es **sehr gut** ist. Und das war es auch. Menschen, Gott und Tiere lebten in völligem Einklang miteinander. In 1. Mose 2,25 lesen wir:

„Der Mann und die Frau waren beide nackt, sie schämten sich aber nicht.“ 1. Mose 2,25

Kein Verstecken voreinander! Sie kannten einander und akzeptierten einander völlig. Es war nicht nötig, dem anderen etwas vorzuspielen. Und dann geschieht das, was wir den „Sündenfall“ nennen. Adam und Eva misstrauen Gott und seiner Güte. Sie fragen sich: „Meint er es wirklich gut mit uns?“ Das Misstrauen, das sich in ihre Herzen geschlichen hat, bringt sie dazu, Gott ungehorsam zu sein. Sie essen von der Frucht, die sie nicht essen sollten und plötzlich ist alles, was vorher gut und normal war, nicht mehr gut. Sie sehen einander an und erschrecken voreinander. Seit diesem Augenblick gibt es Kleidung, denn das erste, was Adam und Eva tun: sie bekleiden sich. Aus Mangel an Jeans und T-Shirt nehmen sie Feigenblätter, aber trotzdem ziehen sie sich das erste Mal in ihrem Leben etwas an. In diesem Moment fing das Versteckspiel an. Als Adam an diesem Tag hört, dass Gott durch den Garten Eden spazieren geht, versteckt er sich vor ihm. Sein Scham und seine Schuldgefühle lassen es nicht zu, dass er Gott wie sonst immer gegenübertritt und sich über die Begegnung freut. Sein Verstecken ist ein Ausdruck von Furcht und Angst, er verstellt sich und er versucht, Gott zu täuschen. Adam versteckt sich also und Gott stellt ihm eine erstaunliche Frage: **„Wo bist du?“ 1. Mose 3,9** Warum stellt der allwissende Gott diese Frage? Letzten Endes ist es doch so, dass Adams Versteckspiel dem meiner zweijährigen Nichte gleicht. Sie dreht sich um, hält sich die Augen zu und ruft: „Such mich!“ Es geht Gott nicht um Adams geographischen Aufenthaltsort. Den kennt Gott. Gott macht mit dieser Frage deutlich: „Adam, du kannst dich mir zeigen, wenn du das möchtest.“ Gott zwingt Adam nicht zu einer Begegnung mit ihm. Und Adams Antwort?

„Da sagte er: Ich hörte deine Stimme im Garten, und ich fürchtete mich, weil ich nackt bin, und ich versteckte mich“ 1.Mose 3,10.

Und dann hören wir die ersten Schuldzuweisungen in der Geschichte der Menschheit: Adam schiebt die Schuld auf die Frau, die Frau schiebt die Schuld auf die Schlange. Die Konsequenzen des Ungehorsams Gott gegenüber sind fatal: Wir misstrauen einander und Gott, wir verstecken uns ... Daran hat sich bis heute nichts geändert!

Aber wir wurden nicht erschaffen, so zu leben. Das war nicht Gottes Plan. Stell dir vor, wie ein Leben aussehen würde, wenn alle Täuschung und alles Verstecken daraus verschwinden würden. Stell dir die Freiheit und Erleichterung vor, nicht ständig versuchen zu müssen, andere davon zu überzeugen, du seist schlauer, besser, schöner, erfolgreicher als du tatsächlich bist.

Vielleicht würde Gott dir weiter auf die Frage **„Wer bin ich?“** sagen: „Lies Psalm 139. Da hat König David sehr gut zum Ausdruck gebracht, wer du bist.“

Schauen wir uns das mal gemeinsam an. David sagt in Psalm 139, 13 bis 16:

„Du hast mich geschaffen - meinen Körper und meine Seele, im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet. Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast - das erkenne ich! Schon als ich im Verborgenen Gestalt annahm, unsichtbar noch, kunstvoll gebildet im Leib meiner Mutter, da war ich dir dennoch nicht verborgen. Als ich gerade erst entstand, hast du mich schon gesehen. Alle Tage meines Lebens hast du in dein Buch geschrieben - noch bevor einer von ihnen begann!“ Psalm 139,13-16

David hat begriffen: Gott hat ihn geschaffen, er ist nicht durch Zufall entstanden. Und das gilt auch für dich. Durch König David sagt Gott dir: „Du bist gewollt und ich selbst habe dich geschaffen, du bist mein wunderbares Werk. Ich kenne dich vom ersten Augenblick deiner Existenz, da wo du noch ein kleiner Zellhaufen warst, der mit bloßem Auge nicht zu sehen ist. Ich kenne jeden Tag deiner Vergangenheit. Alles, was gewesen ist, habe ich mit dir erlebt. Ich kenne die Freude, die du erlebt hast, deine Verletzungen, alle Enttäuschungen, die du erlebt hast, deine Niederlagen, deinen Schmerz und auch deine Schuld. All diese Dinge brauchst du und kannst du nicht vor mir zu verstecken. Ich kenne dich und dein Leben und ich war in jedem Augenblick bei dir.“ Gott kennt dich, und er sagt ein deutliches und uneingeschränktes „Ja“ zu dir.

Vielleicht würde Gott dir auf deine Frage **„Wer bin ich?“** aber auch schlicht und einfach antworten: „Wenn du das möchtest, dann bist du mein geliebtes Kind.“ Unser tiefstes Grundbedürfnis ist es, geliebt zu werden. Ich glaube, dass Gott dieses Bedürfnis in uns hineingelegt hat und dass er derjenige sein will, der dieses Bedürfnis stillen möchte. Die Bibel ist sprichwörtlich pausenlos von der Liebe Gottes zu dir. Seine bedingungslose Liebe und Annahme wird in 1. Johannes 4,10 deutlich:

„Das Einzigartige an dieser Liebe ist: Nicht wir haben Gott geliebt, sondern er hat uns seine Liebe geschenkt. Er gab uns seinen Sohn, der alle Schuld auf sich nahm, um uns von unserer Schuld freizusprechen.“ 1. Johannes 4,10

Gott hat uns zuerst geliebt, ohne dass er daran irgendwelche Bedingungen geknüpft hätte oder du dafür etwas hättest tun müssen. Derjenige, der dich am meisten kennt, ist derjenige, der dich auch am meisten liebt. Erstaunlich, oder? Menschen ticken da anders. Eine amerikanische Band bringt es auf den Punkt, wenn sie singen: “I only want you to see my favourite part of me and not my ugly side.” Du zeigst anderen deine Schokoladenseite, aber nicht das Hässliche, was in dir ist. Vor Gott versuchst du das womöglich auch, aber er kennt alles Hässliche in dir und – er liebt dich trotzdem. Er liebt dich, weil er dich lieben **will**. Martin Luther hat das so ausgedrückt:

„Gottes Liebe sucht nicht das Liebenswerte, sondern sie schafft es.“ Martin Luther

Christiane Singer schreibt: **„Die Liebe ist das, was bleibt, wenn nichts mehr bleibt. Wir besitzen alle in unserem tiefsten Inneren das Wissen darum, dass jenseits unserer Niederlagen und Schwierigkeiten aus den Tiefen der Nacht ein kaum vernehmbares Lied aufsteigt, nämlich die Gewissheit, dass jenseits der Katastrophen in unserem Leben, selbst jenseits der Freude, des Kummers, der Geburt und des Todes, ein Raum existiert, der von nichts bedroht wird, den niemals etwas bedroht hat und wo es keine Gefahr der Zerstörung gibt, ein heiler Raum, der Raum jener Liebe, die unser Wesen geschaffen hat.“** (Christiane Singer, französische Schriftstellerin, 1943-2007)

Gottes Liebe wird nie aufhören, sie ist die feste Bezugsgröße für dein Inneres.

Du bist das beste „Du“, das es jemals geben wird. Seit Beginn der Schöpfung und bis ans Ende aller Zeiten wird es niemand geben, der so ist wie du. Du bist mit einer einzigartigen Persönlichkeit und einzigartigen Gaben geschaffen worden. Und diese Einzigartigkeit vor Gott ist eine Quelle der Selbstachtung.

Loslassen ist meist nicht einfach. Auch Masken ablegen ist ein Loslassen. Die Masken, die du in deinem Leben getragen hast, haben auf eine bestimmte Art und Weise deine Existenz gesichert. Sie sind Teil deiner Überlebensstrategie. Und vermutlich löst der Gedanke, sie abzulegen, Angst in dir aus. Wer bin ich noch, wenn ich ohne meine Masken leben soll? Gott möchte dir eine Identität geben, die mehr als alles andere trägt. Er ermutigt dich, dich in seine Liebe fallen zu lassen und dich gemeinsam mit ihm auf den Weg zu machen. Sich selbst zu finden und zu wissen, wer man ist, ist ein lebenslanger Prozess. Man kann ihn auch mit dem Satz beschreiben: „Werde der Mensch, der du für Gott und durch ihn bist!“ Es ist ein Prozess, in dem wir Heilung und Vergebung erfahren dürfen. Jesus sagt:

„Und ihr werdet er die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.“

Johannes 8,32

Jesus will dich frei machen. Auch wenn du schon lange als Kind Gottes lebst, kann es sein, dass du dich daran erinnern musst, was Gott in dir sieht. Manchmal stimmt das, was du von dir selbst hältst, nicht mit dem überein, was die Bibel über dich sagt. Wenn du begreifst, dass du ein Kind des höchsten Gottes bist, dann macht das etwas mit dir. Andere sagen dir, dass du nicht klug genug bist? Gott sagt zu dir, dass du gut bist so wie du bist und dass er einen Plan für dein Leben hat. Nach den Maßstäben unserer Gesellschaft bist du nicht schön genug? In Gottes Augen bist du wunderschön. Als ein Kind Gottes hast du keinen Grund, dich kleinzumachen und dich einschüchtern zu lassen von den Meinungen anderer Menschen. Als Kind Gottes bist du wer! Authentisch leben als ein Kind

Gottes bedeutet, dass du in dem Selbstbewusstsein lebst, dass du geliebt und wertvoll bist. Kein Urteil und keine Meinung anderer können dich von dieser Liebe trennen.

Die Erfahrung der Liebe Gottes ist die Erfahrung seiner Zustimmung zu deiner Person, genauso wie du bist und nicht, wie du gerne sein möchtest und auch nicht, wie andere denken, dass du sein sollst.

Gott fragt dich: „Wo bist du?“ Komm raus aus deinem Versteck und zeige dich Gott mit all deinen guten und deinen hässlichen Seiten. Durch Jesus Christus empfängt er dich mit offenen Armen und macht sich mit dir auf den Weg, der zu werden, der du wirklich bist.