

Authentizitätsseminare: Erfolgreich verbiegen oder neue Wahlmöglichkeiten für die Zukunft

Interview mit Alexander Maria Fassbender, Business- und Management-Coach, Mental-Coach, Körpersprachen und Stimmtrainer.....

Wer der Mensch eigentlich ist, konnten noch nicht einmal Adam und Eva in zwei Sätzen sagen. Weder vor noch nach dem Apfelbiss. Tausende Jahre Menschheitsgeschichte brachten unzählige Kulturen und damit Menschheitsbilder hervor. Studenten der Pädagogik, Psychologie und Philosophie büffeln kompendienweise Identitätsmodelle und -definitionen. Dennoch verliert die populäre Bedeutung des Begriffes Authentizität nichts von ihrer Faszination. Der Wunsch vieler Menschen, das einzige, ursprüngliche Selbst im Spiegel zu erkennen, scheint allzu menschlich zu sein. Und dem Ruf westlicher Politiker und Wirtschaftsmacher nach allumfassender Flexibilität mag die Suche vieler Menschen nach konstanten Momenten ihrer Persönlichkeit entgegenstehen. Authentizität bedeutet im Volksmund „selbst sein“. Das Wort leitet sich vom griechischen „authentēs“ ab, was soviel bedeutet wie „selbstvollbringend“ und „selbstvollendend“. Besonders aufgegriffen wurde die Authentizität von der humanistischen Psychologie und von Verfahren wie der Existenzanalyse. Deren zeitgenössischer Hauptvertreter Alfred Längle bestimmt vier Komplexe für persönliche Ursprünglichkeit. An erster Stelle stehe der Körperbezug, an zweiter die Emotionalität, drittens die Entscheidungsfähigkeit und viertens das Handeln. Die Kombination dieser Komplexe macht eine Person unverwechselbar.

Die Diskussion um die Echtheit von Personen steht in enger Beziehung zur Debatte um Individualität, personale und soziale Identität, aber auch Identifizierungsprozessen. Fazit: Echt sein bedeutet nicht, lebenslang immer gleich zu denken, zu handeln und zu fühlen. Daran ändern auch keine genetischen Veranlagungen, Befunde der Gehirnforschung oder feststellbare Talente und Charakterprägungen etwas. Die Individualität einer Person und ihr Vermögen, dieser Ausdruck zu verleihen, hängen immer davon ab, wie sie sich gegenüber der sozialen Rollenrepertoires ihres Umfeldes positionieren.

Authentizitätsseminare, in denen Teilnehmer ihre Ursprünglichkeit kennen lernen und freilegen sollen, sind vor diesem Hintergrund immer erklärungsbedürftig. Die Qualität einer Veranstaltung zeigt sich nicht zuletzt an dem Grundwissen der Veranstalter im Feld der Authentizität. Alexander Maria Fassbender ist unter anderem Persönlichkeitstrainer und Coach bei der FAIRITY® Sozietät. Er bietet seit 3 Jahren Body-Voice-Performance Seminare an, welche authentisches Verhalten an den Teilnehmern freilegen oder festigen sollen. Er konzentriert sich dabei auf Körperarbeit (Stimme und innere Blockaden). Coaching-Area unterhielt sich mit ihm über Chancen und Nutzen von Authentizitätsseminaren.



Lexikalische Glossar:

Authentizität: personale Ursprünglichkeit

Identität: Erfahrungen eines Individuums, eine einzigartige, kohärente und von Umgebungsveränderungen unabhängige Einheit zu sein

Identifizierung: bewusste oder unbewusste Übernahme von Eigenschaften, Denk- und Verhaltensweisen anderer Personen in das eigene Ich durch Verinnerlichung

Existenzanalyse: psychotherapeutische Richtung, die von Viktor Frankl zwischen 1926 und 1933 begründet und in der Internationalen Gesellschaft der Logotherapie und der Existenzanalyse (Wien) vor allem durch Alfred Längle als psychotherapeutisches Verfahren ausgebaut wurde. Wird definiert als eine phänomenologische Psychotherapie, mit dem Ziel, zu einem freien Erleben, zu authentischen Stellungnahmen und eigenverantwortlichem Umgang mit sich selbst und der Welt zu verhelfen.

Konstruktivismus: In der Philosophie des 20. Jahrhunderts entstanden mehrere erkenntnistheoretische Strömungen, deren Auffassungen sich völlig unterscheiden. Sie werden oft irrtümlicherweise für einheitlich gehalten. Für das Coaching erlangte der Radikale Konstruktivismus beispielsweise von Paul Watzlawick Bedeutung. Er vertritt die Kernthese, dass sich der Mensch die Welt kognitiv konstruiert. Aus dieser These leitete beispielsweise der Systemtheoretiker Niklas Luhman den operativen Konstruktivismus ab. Dieser widmet sich unter anderem dem Problem, ob und wie allgemeine Erkenntnis von Realität überhaupt möglich ist, wenn jeder Mensch sich seine Welt konstruiert.

Herr Faßbender, Sie behaupten, authentische Menschen sind erfolgreicher als Spielernaturen. Welcher Politiker hat mit Authentizität seine Karriere sichern können?

(Lacht.) Die Politik ist ein schwieriges Feld. Ich bin überzeugt davon, dass viele Menschen, würden sie rein emotional oder anhand des Auftretens einzelner Personen wählen, wahrscheinlich Herbert Wehner, Helmut Schmidt, Norbert Blüm oder gar Gerhard Schröder und Friedrich Merz nennen. Aber leider zeigt sich erst nach Jahren, wer von den Politikern wirklich authentisch war.

Sind Sie rund um die Uhr authentisch?

(Schmunzelt.) Ich gebe mir große Mühe, möglichst wenig zu steuern. Ich glaube, alles kommt so, wie es kommen muss. Denken Sie denn, dass ich jetzt gerade authentisch bin? Für Authentizität gibt es keinen objektiven Maßstab, der Grad ihrer Intensität liegt auch immer im Ermessen meiner Mitmenschen. Die Landkarte jedes Individuums zu erreichen, ist eben eine Kunst für sich. Jeder Mensch hat beispielsweise eine eigene Vorstellung von Liebe. Wenn Sie nun in einem Vortrag über Liebe sprechen, müssen Sie möglichst viele dieser Vorstellungen einfangen, um jeden Zuhörer zu erreichen.

Einige Anbieter werben mit Authentizitätstrainings. Was halten Sie vom Begriff?

An sich sehr viel. Aber wie sooft in der freien Wirtschaft wurde auch dieser mittlerweile ziemlich missbraucht. Verzeihen Sie den Ausdruck. Generell müssen wir zweierlei unterscheiden: Authentizität freilegen, wenn sie bei einer Person kaum gegeben ist, können ein paar Trainings nicht. Da sollte nach Möglichkeit das Verhalten geändert werden, und das sollte ein Coaching bearbeiten. Ich kann aber in einem Authentizitätstraining offenlegen, wie die echte Körpersprache einer Person aussieht, also Mimik, Gestik und Stimme. Diese drei Elemente der Person kann ich verstärken, indem ich Menschen begeistere sich selbst und den Dingen einen stärkeren Ausdruck zu verleihen.



In welcher Beziehung steht Ihr Authentizitätsbegriff zum konstruktivistischen Menschenbild?

Ich betrachte den Menschen als selbstständiges Individuum. Sein Handeln ist so authentisch, wie er unbewussten Reaktionen und Meinungen Ausdruck verleihen kann. In diesem Moment ist er aber auch quasi wieder ein bewusst Handelnder, denn er lässt Emotionen, Eindrücke und Einstellungen willentlich frei fließen. Was nicht bedeutet, dass er sich gar nicht an Gesellschaftskonventionen halten sollte.

Das systemisch-konstruktivistische Menschenbild, dem ich folge, geht davon aus, dass der Mensch ein lebendiges, wachsendes System ist. Das bedeutet, dass er bewusst als geschlossenes System auftritt. Er ist dabei seiner Umwelt und Neuem gegenüber tendenziell offen. Oder um es einmal von einer anderen Warte aus zu beantworten: Des Menschen Wille ist frei, steht in vielen Religionslehren. Er entscheidet, was er wählt, wie er sich verhält. Genau in diesem Moment ist er authentisch, wenn es aus seinem freien Willen geschieht.

Ist Authentizität ein Ergebnis unbewussten oder bewussten Handelns?

So widersprüchlich das klingen mag, aber das eine ist mit dem anderen verknüpft. Es wäre sehr einfach zu sagen, unbewusstes Verhalten sei einzig authentisch. Die Kombination aus beidem sollte, aus meiner Sicht, das Ziel sein.

Einmal andersherum gefragt: Woran erkenne ich denn authentische Verhaltensweisen?

Typische Fälle, in denen man diese Frage stellt, sind zum Beispiel neue Bekanntschaften. Ich empfehle dann immer: Legen Sie sich ein Raster an und fragen Sie: Was macht die Person? Was löst sie bei mir aus? Sie sollten bei dem Betreffenden abchecken, ob Ihr Eindruck stimmt. Wenn Ja, haben Sie einen weiteren Baustein gefunden, mit dem Sie künftig klar erkennen können, ob diese Person authentisch ist. Allerdings gilt auch hier: Menschen sind veränderlich. Wichtig ist aber immer, präzise zu fragen. Eine unge-

naue Antwort ist keine, und das hängt eben von Ihrer Frage ab. Im Gegenteil: Achten Sie nicht darauf, dann geben Sie der Interpretation freien Lauf. Was dabei herauskommt, lesen wir in den Klatschmagazinen.

Das Recht eines Menschen auf seine Individualität wird oft beschnitten vom Recht der Firmen auf Erfolg. Corporate Identity oder wandelnde Berufsbilder sind nur einige Stichworte dafür. Und wo der Begriff des lebenslangen Lernens herrscht, scheint für Talent nur noch wenig Platz zu sein. Das wissen viele Arbeitsuchende nur zu gut. Wie hoch kann der Kurs der Authentizität da stehen?

Meine Profession ist das Coaching und Training. Dennoch meine ich, dass es Grundregeln gibt, die immer gelten, egal wie die Welt sich dreht. Einer dieser Grundsätze lautet, dass meine Erfolgsaussichten steigen, wenn ich mich als mich selbst präsentiere. Menschen bemerken aufgesetztes Verhalten sehr schnell und reagieren meist abgeneigt. Und hier schließe ich an unsere Diskussion von vorhin an: Die Merkmale meines Auftretens kann ich verstärken, indem ich an meiner Stimme oder beispielsweise an meiner Gestik arbeite. Es geht nicht um Rollen lernen oder lügen, sondern es geht um Verstärkung meiner eigenen Körpersprache. Ich entdecke damit meine versteckten Schätze – das ist kein Geheimnis, aber der Weg zu einer Lösung. Wenn Sie die Bedeutung dieser Grundregel nun auf die Situation am Arbeitsmarkt über-



tragen, ergeben sich einige Konsequenzen von allein. Jeder Mensch hat ein Recht auf seine Authentizität. Es steht in seinem freien Willen, sein Verhalten zu ändern. Das widerspricht übrigens ganz bestimmt nicht Firmenzielen. Je mehr ich mich mit den Zielen eines Unternehmens identifizieren kann, umso erfolgreicher sind beide Parteien. Ich muss es aber wollen.

In Authentizitätsseminaren geht es um die Freilegung der Persönlichkeit und damit oft auch um „Loslassen-Können“. Da stolpern manche Menschen über alte Wunden. Nicht jeder Coach für Authentizitätstraining ist aber ein Psychotherapeut. Wie wähle ich da Anbieter aus?

Gleich einmal vorweg – es gibt da keinen Königsweg für den Umgang mit diesen Wunden. Solche Dinge passieren, das ist natürlich und gut. Meine Empfehlung für die Angebotsauswahl: Suchen Sie zunächst im Vorfeld des Seminars telefonischen Kontakt zum Trainer. Fragen Sie sich: Spricht mich seine Stimme an, ist sie mir sympathisch? Damit schaffen Sie schon einmal ein Grundvertrauen für sich. Natürlich sollten Ihnen ansonsten die Seminarinhalte zusagen. Der Teilnehmer zieht einen großen Gewinn aus dem Seminar, wenn der Trainer auch ein Coach ist. Ein Psychotherapeut muss er aber nicht sein. Außerdem sollten Sie darauf achten, dass es um Lösungsorientiertheit geht und nicht nur um Ihre Vergangenheitsbewältigung.

Gibt es eine Hauptursache für nicht-authentisches Verhalten? Was beobachten Sie in Ihren Seminaren?



Alte Wunden und Erlebnisse, Verletzungen bis hin zu Beleidigungen, manchmal auch tiefe familiäre Verwundungen. Als Hauptursache sehe ich Erlebnisse, welche mit Emotionalität verknüpft sind. Dieses zu lösen und stressfrei zu gestalten, das schaffen Sie nicht durch reine Technik.

Verhaltensmuster sind teilweise schwer adaptierbar. Besonders wenn sie Jahrzehnte alt sind. Was kann ein viertägiges Seminar da bewirken?

Zunächst einmal eine spürbare Veränderung an mir selbst und meiner Beziehung zu meiner Umwelt. Ich empfehle nach den vier Tagen immer noch ein gemeinschaftliches Supervisions-Wochenende oder eine individuelle Vertiefung. Tiefer gehende Blockaden, die ein sogenannter Verhinderer sind, werden dann im Einzel-Coaching thematisiert und auch gelöst. Um das Ergebnis halbwegs an Fakten zu orientieren, ist es wichtig, eine klare Zielvereinbarung im Vorfeld zu treffen und dort festzulegen, woran man denn feststellt, dass sich Dinge überhaupt verändert haben. Für sich selber und für sein Umfeld.

Repräsentation ist der Gesellschaft liebste Spiel – Casting-Shows und Mediengeilheit bis in die Unterschicht lassen grüssen. Wie gespielt verhalten sich Menschen heutzutage? Was beobachten Sie in Ihren Seminaren?

Es gibt Menschen, die kommen in mein Seminar und sagen, diesen Aspekt meiner Persönlichkeit möchte ich abbauen oder genau diese Stimme hätte ich gerne. Das ermögliche ich nicht. Dann wäre die Person nicht authentisch, sondern ein schlechter oder sogar gute Schauspieler, je nachdem wie man das sieht. Verstellen überhaupt ist ein Hobby unserer Zeit. Ich merke in unseren Workshops immer wieder, wie froh und dankbar Menschen aber sind, wenn sie neue Wahlmöglichkeiten entdecken und sich nicht verstellen oder verbiegen müssen. Zu den Casting-Shows: Sie sorgen ja hauptsächlich für die Belustigung der Masse auf Kosten der Kandidaten. Schade, wenn sich diese von der Show Anerkennung für ihre Persönlichkeit erhoffen, darum geht es ja meistens. Die Starrolle ist aber wohl generell keine Rolle, aus der heraus echtes Leben entstehen kann. Casten Sie sich selbst und der Erfolg nimmt spürbar zu.

