



Karl-Heinz List

Die Sehnsucht nach dem Echten

*Authentisch leben - Authentisch kommunizieren -
Authentisch scheitern*

disserta
Verlag

List, Karl-Heinz: Die Sehnsucht nach dem Echten. Authentisch leben - Authentisch kommunizieren - Authentisch scheitern, Hamburg, disserta Verlag, 2016

Buch-ISBN: 978-3-95935-268-0

PDF-eBook-ISBN: 978-3-95935-269-7

Druck/Herstellung: disserta Verlag, Hamburg, 2016

Covergestaltung: © Annelie Lamers

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Diplomica Verlag GmbH, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© disserta Verlag, Imprint der Diplomica Verlag GmbH
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg
<http://www.disserta-verlag.de>, Hamburg 2016
Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Authentisch – Ein Adjektiv macht Karriere	11
Was verstehen wir unter „authentisch“?	11
Authentisch = gut und positiv?	12
Kapitel I: Authentisch leben	15
1. Was ist das Leben?	16
Vom Sinn des Lebens.....	17
Das Leben gestalten	17
Vom Goldenen Zeitalter zur harten Arbeit.....	18
Vom glücklichen Leben.....	18
Glück ist Arbeit.....	20
Die Büchse der Pandora.....	22
Das Gute und das Böse.....	23
Lebensentwurf	23
Beispiel	24
2. Der authentische Mensch – eine Chimäre?	25
Es gibt authentische Menschen, mehr oder weniger	25
Authentisch leben	25
Verstand und Gefühl in Einklang bringen – Jacques Rousseau	26
Sind Gefühle authentisch?.....	26
Der Kyniker Diogenes von Sinope	27
Der authentische Hofnarr und das Restrisiko	28
Epikur und das authentische Leben.....	29
Epikurs Garten	29
Moliere: Der Menschenfeind – absolut authentisch	33
3. Dogmen und Mythen	34
Altruismus und Mitgefühl in der Wirtschaft – eine konkrete Utopie	34
Für eine mitmenschliche Wirtschaft	35
Die Egoismus – Altruismus-Debatte	35
Empathie und Mitgefühl aus der Perspektive der Neurowissenschaften.....	35
Vertrauensexperiment – Schaffung öffentlicher Güter	36
Mitgefühl bei Führungskräften	36

Altruismus - Eine ethische Frage	37
Paradigmenwechsel?.....	37
4. Der Glaube an das Gute im Menschen und die Sehnsucht nach dem Echten	38
Aufrichtigkeit	40
Selbstdarsteller – inszenierte Authentizität	41
Positives Denken – die eingebildete Authentizität	42
Positive Psychologie – eine Wissenschaft?	43
Das gelingende Leben	46
Kapitel II: Von der Wissenschaft lernen	48
5. Hirnforschung.....	49
Vernunft und Gefühl.....	49
Empathie und Spiegelneuronen.....	50
Gefühle und Verhalten	50
6. Intuition	51
Logik versus Intuition?	51
Das Bauchgefühl: Wie funktioniert es?	52
Wann können wir dem Bauchgefühl vertrauen?	52
Faustregeln.....	53
Das evolvierte Gehirn	53
Evolvierte Fähigkeiten.....	54
Intuitive Urteile: Ein einziger Grund reicht.....	54
Entscheidungen treffen	55
7. Körpersprache	55
Körpersprache ist nicht immer eindeutig.....	55
Mimik	56
Lügen.....	56
Was das Gesicht zeigen kann	57
Das echte und falsche Lächeln.....	58
Lächeln – eine wirkungsvolle Strategie.....	59
Stimme.....	60
Kapitel III: Authentisch kommunizieren.....	61
8. Kommunikation: Modelle und Konzepte	63
Carl Rogers kommuniziert auf der Gefühlsebene	63

Zuhören	63
Echtsein, Kongruenz.....	64
Schulz von Thun: Kommunikationsmodell	64
Vier-Seiten-Modell	64
Aktives Zuhören.....	66
Das innere Team – die innere Pluralität.....	66
Ruth Cohn: Themenzentrierte Interaktion (TZI)	68
Postulate.....	69
Störungen haben Vorrang.....	69
Hilfsregeln.....	70
Wie leite ich eine Gruppe?.....	70
Marshall Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation	71
Beispiel: Bitten bewusst formulieren	71
Die Ein-Weg-Kommunikation: Das Selbstgespräch.....	72
Das Modell.....	72
Über das Selbstgespräch.....	72
Alle können es	73
Auch die Maulfaulen reden mit sich selbst.....	73
Die Freiheit des Primaten	74
Martin Walser: Über das Selbstgespräch (DIE ZEIT 3/2000).....	75
Entscheidungen	76
Muße: Nichtstun und mit sich selbst reden	77
Was ist eigentlich „Muße“?	78
Die Fleißigen beneiden die Faulen	78
Ist Müßiggang aller Laster Anfang?.....	79
Wenn Langeweile aufkommt.....	81
Der Kopf entzaubert.....	82
Literarische Muster: Monologe.....	84
Hamlet	84
Faust I.....	85
Kleists Abschiedsbrief.....	86
Tagebuchschreiber	86
Ulysses: Molly Bloom.....	87
Arthur Schnitzlers Leutnant Gustl	87

Jean Paul Sartre: Die Wörter	88
Samuel Beckett: Das letzte Band	88
Thomas Bernhard: Das Leben in Monologen	89
Der Dialog als freie Kommunikation - David Bohm	90
Dialog ist freie Kommunikation	90
Fragmentierung	91
Kollektive Partizipation.....	92
Beispiel für gemeinsames Denken.....	92
Ein Ziel: Partizipatives Bewusstsein.....	92
Die Vision vom Dialog.....	92
Ein weiteres Ziel: Partizipation und Gemeinschaft erleben	93
Wahrnehmung	93
Dialog als Kunst gemeinsam zu denken	93
Definition.....	93
Die authentische Sprache (Originalton William Issacs):.....	94
Effektivität und Selbstgespräch.....	94
Zentrale Begriffe	94
Begrenzter Dialog mit Zielsetzung	95
Kapitel IV Authentisch scheitern.....	96
9. Scheitern und der Glaube an den Perfektionismus.....	97
Wir sind alle Verlierer.....	97
Die Angst vor dem Scheitern	97
Von der Angst, Fehler zu machen	98
Erfolgreich gescheitert	98
Es gibt kein Leben ohne Angst	98
Im Scheitern liegt Größe	100
Schelme, Narren, Clowns	101
10. Scheitern in der Literatur und im Theater – authentisch?	102
Saul Bellow: Das Geschäft des Lebens / Humboldts Vermächtnis	102
Arthur Miller: Tod des Handlungsreisenden.....	103
Tragödie: Die Kunstform des Scheiterns	103
E. M. Cioran: Der Philosoph des Scheiterns.....	105
Wenn Manager scheitern.....	107
Wikipedia oder der Glaube an die Weisheit der Vielen	108

11. An der Sprache scheitern	111
Wozu brauchen wir die Sprache?	111
Sprachvermögen: Angeboren oder erlernt?	111
Bullshit	112
Gehobene Sprache – authentisch?	113
Abgehobene Sprache	114
Die Sprache der Macher	114
Wie Politiker sprechen	115
Schönreden	115
Was man im Internet liest	116
Juristendeutsch.....	117
Zeugnissprache	120
Formulierungen in Stellenanzeigen	123
Stellensuche mit Sprachgefühl	125
12. Die Leichte Sprache	129
Was ist Leichte Sprache?	129
Regeln mit Beispielen	130
Wer schreibt bereits in leichter Sprache? Beispiele	131
Alternativen zur leichten Sprache	132
Lakonische Sprache	132
Verständliche Sprache.....	133
Vergleich Hochsprache, verständliche Sprache und Leichte Sprache (Beispiele).....	134
Brauchen wir überhaupt eine „Leichte Sprache“?	135
Literatur	137

Vorwort

Authentisch – Ein Adjektiv macht Karriere

Wenn wir das Licht der Welt erblicken, können wir zwar noch nicht sprechen, wohl aber kommunizieren. Babys schreien, weinen und lächeln. Und das authentisch.

Was verstehen wir unter „authentisch“?

Echt, aufrichtig, redlich, ehrlich, glaubwürdig, vertrauenswürdig, unbeugsam, kein Blatt vor den Mund nehmen, sich nicht verbiegen, aus seinem Herzen keine Mördergrube machen, das Herz auf der Zunge tragen, mit seiner Meinung nicht hinter dem Berg halten, etwas frank und frei aussprechen, Klartext reden.

Zur Popularität des Authentischen, der Authentizität, haben die Apologeten der Humanistischen Psychologie maßgeblich beigetragen, allen voran der Psychologe und Begründer der Gesprächstherapie, Carl Rogers, aber auch Abraham Maslow, Marshall Rosenberg, Fritz Perls und die Deutschen Erich Fromm, Reinhard Tausch, Friedemann Schulz von Thun und Ruth Cohn.

Der Psychologieprofessor Reinhard Tausch hat in den 60er Jahren als erster den Ansatz von Carl Rogers in Deutschland bekannt gemacht, und zwar zuerst in Schulen und dann auch in Unternehmen. Dort gaben noch autoritäre Lehrer und Führungskräfte den Ton an. In Seminaren versuchte Tausch mit Unterstützung seiner Mitarbeiter und Studenten (darunter auch Schulz von Thun) das Menschenbild Rogers zu vermitteln, das auf den Werten des Calvinismus beruhte, auf dem Glauben an das Gute im Menschen. Rogers postuliert eine Grundhaltung, die jeder Kommunikation förderlich sei und die zwischenmenschliche Beziehungen positiv beeinflusse, nämlich Wertschätzung, einführendes Verstehen und Echtsein. Das Einssein mit sich selber nennt Rogers Kongruenz: Was ich sage ist wahr und stimmt mit dem überein, was ich denke und fühle. Ein idealistisches Ziel. Dies war die Geburtsstunde der „authentischen Kommunikation“. Der frühere Student, ein Schüler Tauschs und später Psychologieprofessor Friedemann Schulz von Thun entwickelte auf der Grundhaltung Rogers heraus ein eigenes Kommunikationsmodell, das Vier-Ohren-Modell, das viele Lehrer und Führungskräfte in den Büchern von Schulz von

Thun und in Kommunikations-Seminaren kennen lernten. Zur gleichen Zeit kehrte die deutsche Psychoanalytikerin Ruth Cohn aus den Vereinigten Staaten nach Europa zurück. Ruth Cohn hat eine Methode entwickelt, die sie „Themenzentrierte Interaktion“ (TZI) nennt. Es handelt sich um das Lebenswerk Ruth Cohns und besteht darin, sachliche Gesichtspunkte (Thema) mit dem Menschlichen und Mitmenschlichen (Ich + Wir) in Einklang zu bringen. Die Sach- und Beziehungsebene gehören bei Ruth Cohn zusammen. Man könnte TZI mit „themenzentrierte Gruppenarbeit“ übersetzen. Das Grundprinzip der interaktionellen Methode ist die „dynamische Balance“. Die Grundelemente, das ICH, das WIR, das ES, müssen gleichgewichtig behandelt werden.

Ruth Cohn hat den Begriff „selektive Authentizität“ geprägt: Ich sage nicht alles. Aber was ich sage, ist echt. Schulz von Thun nimmt den Gedanken auf und erweitert ihn mit dem Begriff STIMMIGKEIT, das er als Meta-Ideal bezeichnet. Er schreibt in seinem Buch „Klarkommen mit sich selbst“ (2009):

Was ich sage, soll wesensgemäß uns situationsgerecht sein. Das ist in der Tat ein doppelter Anspruch, die Suche nach einer doppelten Passung, die das Authentizitäts-Ideal nicht aufgibt, aber das Ringen um den authentischen Selbsta Ausdruck doch im Kontext der Gesamtsituation und der Rollenerfordernisse betrachtet wissen will.

Authentisch = gut und positiv?

Der Begriff >authentisch< ist positiv besetzt. Ist das Nicht-Authentische das Böse? Nein, nicht zwangsläufig. Wer nicht echt ist, spielt eine Rolle, macht anderen etwas vor, ist vielleicht ein Lügner, fassadenhaft, nicht empathisch und wertschätzend. Doch das Nichtauthentische kommt der Wirklichkeit näher als die idealistische Authentizität. Wenn ein Demonstrant ein Polizeiauto in Brand steckt, handelt er zwar gesetzwidrig, aber ist er nicht auch authentisch, wenn er seine Wut rauslässt? Terroristen, IS-Kämpfer, religiöse Eiferer handeln aus Überzeugung, sie sind ganz bei sich und können nicht anders? Sind sie nicht auch echt? Man kann auch authentisch scheitern.

In der Fernsehsendung „Pelzig unterhält sich“ war die Fernseh-Moderatorin Barbara Schöneberger zu Gast. Pelzig war entzückt von ihrer Offenheit und der direkten Art

zu kommunizieren. Pelzig nahm an, dass sie authentisch sei. Schöneberger gestand im Laufe des Gesprächs offen ein, dass ihre Authentizität eine Masche sei, die beim Publikum gut ankomme.

Kapitel I: Authentisch leben

Mit der Frage „Was ist der Mensch, was das Leben?“ haben schon Salomon, Aristoteles, Shakespeare, Tschekow, Camus und andere große Geister beschäftigt. Zudem geht es um die Frage: Gibt es ihn denn überhaupt, den authentischen Menschen?

1. Was ist das Leben?

Vom Sinn des Lebens

Das Leben gestalten

Vom goldenen Zeitalter zur harten Arbeit

Vom glücklichen Leben

Glück ist Arbeit

Die Büchse der Pandora

Das Gute und das Böse

Lebensentwurf (Beispiel)

2. Der authentische Mensch - eine Chimäre?

Es gibt authentische Menschen, mehr oder weniger

Authentisch leben

Verstand und Gefühl in Einklang bringen - Jaques Rousseau

Sind Gefühle authentisch?

Der Kyniker Diogenes von Sinope

Der authentische Hofnarr und das Restrisiko

Epikur und das authentische Leben

Epikurs Garten

Moliere: Der Menschenfeind – absolut authentisch

3. Dogmen und Mythen

Altruismus und Mitgefühl in der Wirtschaft – eine konkrete Utopie

Für eine mitmenschliche Wirtschaft

Die Egoismus-Altruismusdebatte

Empathie und Mitgefühl aus der Sicht der Neurowissenschaft

Vertrauensexperiment – Schaffung öffentlicher Güter

Mitgefühl Bei Führungskräften

Altruismus – Eine ethische Frage

Paradigmenwechsel

4. Der Glaube an das Gute im Menschen und die Sehnsucht nach dem Echten

Aufrichtigkeit

Selbstdarsteller – inszenierte Authentizität

Positives Denken – die eingebildete Authentizität

Positive Psychologie – eine Wissenschaft

Das gelingende Leben

1. Was ist das Leben?

Viele fragen sich: Was ist das Leben? „Das ist, als fragtest du, was ist eine Mohrrübe? Eine Mohrrübe ist eine Mohrrübe, und mehr weiß man nicht davon“ (Anton Tschechow). Und Aristoteles fragt: Was ist der Mensch? Er hat eine Antwort parat: „Ein Denkmal der Schwäche, eine Beute des Augenblicks, ein Spiel des Zufalls; der Rest ist Schleim und Galle.“

Für Shakespeare ist Leben ein See voller Plagen, für Erasmus von Rotterdam ein Schauspiel unter Maskierten, für Albert Camus ein immer wieder von der Bergspitze herabrollender Felsblock, der nach oben geastet werden musste. Woody Allen meint zu diesem Thema: „Clouquet hasste die Wirklichkeit, aber er sah ein, dass es die einzige Gegend war, wo man ein gutes Steak bekommen konnte.“

Die alten Griechen haben sich die Welt nicht als Jammertal vorgestellt, obwohl sie keine Hoffnung auf eine bessere Welt hatten. Auch der Glaube an den Fortschritt war ihnen fremd. Sie waren Individualisten, verehrten die olympischen Götter und liebten das Leben.

Salomon, den wir aus dem alten Testament kennen, suchte nach einem bleibenden Wert, der das Leben lebenswert macht. Er kommt zu der Erkenntnis, dass dem Menschen ein „Sinnganzes“ versagt ist. Er fragt sich deshalb, was noch bleibe außer essen, trinken und fröhlich sein? Seine Antwort:

Ich besah mir alle Werke, die unter der Sonne geschehen, und siehe da, alles ist Wahn und ein Jagen nach Wind.

Herodot schreibt in seinen „Historien“ über die Thraker (zitiert von R. Kapuscinski) u.a.

Die Thraker machen es sonst ganz wie die übrigen Menschen, bei der Geburt und beim Tode eines Menschen aber haben sie besondere Bräuche. Wird ihnen ein Kind