

AUTHENTISCH LEBEN

Eine unserer sieben Fragen in den GKP-Informationen lautet: „Was halten Sie für unerlässlich für einen Journalisten?“ Wie unterschiedlich die Antworten auch sein mögen, eine Eigenschaft wird fast immer genannt: „Authentisch sein“. Aber was heißt das eigentlich? Es gibt zwei Modelle von Authentizität. Einmal das Entdeckungsmodell: In uns lebt schon ein „wahres Selbst“, das uns aber verborgen ist und erst entdeckt werden muss. Daneben gibt es das Hervorbringungsmodell: Authentizität verlangt das freie Hervorbringen eines Selbst, das es noch gar nicht gibt. Die beiden Modelle sind von verschiedenen Philosophen vertreten worden. Rousseau vertraute auf eine wahre Natur, die wir entdecken könnten, Sartre meinte, dass wir uns jeden Moment frei hervorbringen müssten.

In der Motivationsforschung versucht man nun beide Modelle zusammenzubringen. Dem unbewussten Selbst werden angeborene Motive zugeschrieben: das Streben nach Macht, Autonomie und Leistung oder auch unser Streben nach sozialer Einbettung und Verankerung. Daneben gibt es bewusst gewählte Motive, etwa ein persönliches Projekt oder einen Lebensentwurf. Um authentisch zu sein, sollte man beide Seiten integrieren. Wenn jemand Familie und Beziehungen für sehr wichtig hält, aber trotzdem radikal nur auf berufliche Projekte setzt, dann ist ein innerer Bruch unvermeidlich. Unsere wahren inneren Antriebe und Motive sind uns aber nicht so einfach zugänglich. Wir täuschen uns darüber, was für uns wirklich zählt. Oft gehen wir in Tätigkeiten auf, die uns bei genauem Hinschauen gar nicht so wichtig sind. Aus diesem Grund wird dann zum Beispiel das Studium abgebrochen oder der Beruf gewechselt.

Schon vor fast 500 Jahren hat der hl. Ignatius von Loyola, der Ordensgrün-

der der Jesuiten, eine Methode entdeckt, wie man überprüfen kann, ob eine Tätigkeit oder ein Projekt wirklich den inneren Sehnsüchten entspricht: Das Beten mit allen Sinnen.



Mit Hilfe von Bildern und Vorstellungen kann ich meinen unbewussten Motiven Raum geben, sie erkennen. Ignatius fragte sich in jungen Jahren, ob er den Lebensweg eines Ritters einschlagen oder aber einen religiösen Lebensweg beschreiten sollte. Er malte sich beide Lebenswege aus: Erst den Ritter in Turnieren und Schlachten, dann stellte er sich bildhaft vor, wie sein Leben aussähe, wenn er wie der hl. Franziskus in Armut Jesus nachfolgen würde. Er stellte fest, dass die zweite Vorstellungsübung, das Leben in der Nachfolge Jesu, in ihm eine tiefe emotionale Zufriedenheit zurückließ. Das war es also, was er wirklich wollte!

Aus dieser persönlichen Erfahrung entwickelte Ignatius eine Methode des Gebetes, die man auch heute noch anwenden kann. Dieses ignatianische Beten beginnt mit der „Bereitung des Schauplatzes“, den man sich vor seinem geistigen Auge einrichtet wie ein Bühnenbild oder ein Filmset. Man nimmt zum Beispiel eine Geschichte

aus der Bibel und malt sie sich in allen Details aus. Jeder Ort hat eine eigene Atmosphäre, fühlt sich weit oder eng, vertraut oder bedrohlich an, ist warm oder kalt und hat einen bestimmten Geruch.

Leicht kann man sich in seiner Phantasie verlieren, deshalb holt uns Ignatius aktiv in die Szene. Ich soll nicht um irgendetwas bitten, sondern um die Gabe des Mitfühlens. Wirkliche Empathie spricht meine Emotionen an und hat das Potenzial, mich zu verändern, mir neue Perspektiven zu schenken.

Das Bühnenbild oder der Drehort ist fertig aufgebaut, und nun betrachte ich, wer auf der Bühne bzw. in der Szene zu sehen ist. Was sagen die Akteure? Was spricht mich besonders an?

Den Worten folgen Taten. Nun beginnt der innere Film, der Hauptteil der Übung. Gleichsam wie eine Regisseurin oder ein Kameramann gestalte ich meinen eigenen Film. Ich kann mit den Personen sprechen, interagieren, sie anfassen, mich berühren lassen oder mir alles einfach nur von außen anschauen. Sodann empfiehlt Ignatius, dass ich „mich auf mich selbst zurückbesinnen“, sprich vom Geschehen wirklich emotional betreffen lassen soll. Dabei kann ich auch lachen oder weinen. Jede (Gebets-)Übung schließt mit einem kurzen Gespräch. Man schaut zurück auf die eben vergangene Gebetszeit und fasst in Worte, was einen im Herzen bewegt, ganz so als spräche man zu einer guten Freundin, einem guten Freund.

Was ich dabei geschenkt bekomme, ist nichts, was ich mir einfach einbilde, was nur in meiner Phantasie existiert. Oft entdeckt man tatsächlich eine innere Sehnsucht, die zum ersten Mal Raum zur Entfaltung bekam. Wem es gelingt, diese nicht nur zu entdecken, sondern zu integrieren, der lebt authentisch.

Christof Wolf SJ