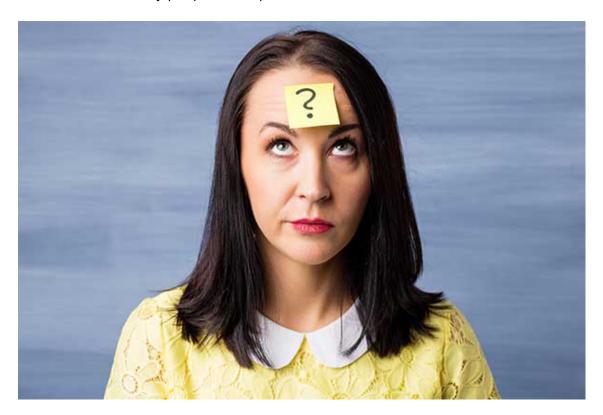


Persönlichkeit –

Klären der eigenen Rolle, um authentisch zu sein

von Christian Nourney | Sep 8, 2019 | Persönlichkeit



Nachts, wenn ich schlafe, dann schlafe ich und bin ich selbst. Wenn ich wach werde, beginne ich, meine ganz eigene Realität mit meinen Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen wahrzunehmen. Und dann nehme ich meine "erste Rolle" ein. Aber <u>bin</u> ich eine Rolle oder verhalte ich mich in einer Rolle?

Klären der eigenen Rolle, um authentisch zu sein

Was heißt das, wenn ich doch täglich gleich mehrere unterschiedliche Rollen ausfüllen muss?

Nachts, wenn ich schlafe, dann schlafe ich und bin ich selbst. Ich träume für mich allein und kann ganz so sein, wie ich wirklich bin. Es ist schön, wenn ich morgens aufwache und mich nach einem guten Schlaf erholt fühle. Ich habe während meines Schlafes keine Pflichten und Regeln, die mich in meiner "Freiheit" eingrenzen; es gibt Niemanden – nicht einmal ich selbst, der Anforderungen an mich stellt.

Eine Person - viele Rollen

Nach einem kurzen – oder längeren – Zeitraum werde ich vollends wach, und ich beginne, die "Realität" wahrzunehmen – meine ganz eigene Realität mit meinen Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen. Und dann stelle ich mich darauf ein, meine "erste Rolle" als

© Christian Nourney - https://enabling-steps.de/ - info@enabling-steps.de - 49 162 962 84 11



Alleinstehender, Partner, mit oder ohne Kinder, mit oder ohne pflegebedürftige Personen im Haushalt oder anderen Personen einzunehmen: Ich stehe auf und beginne den Tag. Nach und nach nehme ich meine anderen Rollen wahr: Autofahrer/ Bahnfahrer/ Radfahrer, Selbstständiger/ Arbeitnehmer, Mitarbeiter/ Vorgesetzter, Vater/ Mutter, Vereinsmitglied, Sporttreibender, Ehrenamtlicher und noch viele andere denkbare Rollen. Das liest sich kompliziert und scheint vor Allem eines zu sein: schwierig umzusetzen. Denn schließlich haben wir das Gefühl, dass sich die an uns gestellten Anforderungen in jeder einzelnen Rolle täglich erhöhen, weil doch Alles schneller, vielfältiger und komplexer geworden ist.

Und in allen diesen Rollen und mehr oder weniger anspruchsvollen Situationen soll ich nun auch noch "authentisch" sein? Ist das nicht eine (zu) "hohe Hürde", die meine ganze Kraft (über-) fordert?

Authentizität

Ich stelle mir die folgenden Fragen: <u>Bin</u> ich eine Rolle oder <u>verhalte</u> ich mich in einer Rolle? Ist Authentizität beispielsweise das <u>innere Übereinstimmen von Denken, Fühlen und Handeln</u> (diese Definition gefällt mir persönlich sehr gut) oder gibt es ein "<u>Musterverhalten</u>" (ich muss ... sein/ tun/ denken/ fühlen)?

Ich habe zum Begriff der Authentizität auch gelesen: Wir sollen lernen, aus dem Bauch heraus zu handeln; "Der Bauch ist ein Meister aller Künste" (Persius Flaccus, römischer Satiriker, 34 – 62 n. Chr.). Eine andere Beschreibung lautet: Einfach "sein", wie man "ist". Zwei Hinweise seien erlaubt: Wenn ich authentisch bin, ist das nicht gleichbedeutend damit, dass ich als Mensch dadurch "fair", "gut" oder "ehrlich" bin. Mein Verhalten nach außen hin entspricht zunächst einmal "lediglich" meinem Denken und Fühlen. Überdies ist Nicht-Handeln ebenfalls eine Form des Handelns: "Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut. (Laotse)".

Bedürfnisse erkennen

Die zu überspringende "Hürde" ist, dass ich mich mit meinen Bedürfnissen auseinandersetze: Welche inneren und äußeren Grenzen setze ich, wie viel Raum brauche ich, was tut mir gut, welche Bedürfnisse, Träume und Wünsche habe ich, welches sind die mir wichtigen Menschen in meinem Umfeld, wofür möchte ich meine Energie einsetzen? Viele von uns haben in ihrer Kindheit und Jugend "gelernt", dass das Äußern von Gefühlen nicht zu den "gesellschaftlichen Regeln" passe. Erst seit einigen Jahren verändert sich diese Haltung, und einige Wenige beginnen, das, was sie innerlich bewegt, nach außen zu kommunizieren.

Und Niemand hat gesagt, dass das Überspringen der Hürde leicht ist. Das Schöne dabei ist jedoch: Wir haben jeden Tag die Chance, uns weiterzuentwickeln. "Ich kann nicht, weil …" heißt in vielen Fällen übersetzt: "Ich will nicht" bzw. "Ich traue mich nicht" — ist es Ihnen nicht auch schon einmal so gegangen? Mit dem Kopf schaffen wir es oftmals, eine für uns (vermeintlich) stimmige Aussage zu treffen. Aber haben Sie nicht auch manchmal die Erfahrung gemacht, dass sich trotzdem "irgendetwas" nicht rund anfühlt? Der erwähnte Bauch sagt Ihnen: "Hör mich an!" Aber was genau möchte mir mein Bauch sagen, er kann ja nicht sprechen?

ICH bin wichtig

Die Idee ist es zu erkennen, dass wir selbst in uns hineinhören. Denn: Der wichtigste Mensch in meinem Leben bin ich selbst! Das ist mitnichten egoistisch, denn bin ich mit mir selbst im Reinen, kann ich nach außen hin selbstbewusst und angemessen handeln. Das schließt auch die persönliche Bewertung mit ein, welche äußeren Regeln ich annehmen



möchte oder welche ich ablehne: Und natürlich muss ich für die Konsequenzen einstehen. Ich habe jeden Tag die Freiheit, mich neu zu entscheiden. Authentisch zu sein kommt dann ganz "automatisch", weil ich mich so verhalte, wie ich bin.

Hauptrolle "Individualität"

Ich selbst entscheide, wie ich denken, fühlen und handeln (und als Teil davon kommunizieren) will. Dadurch bleibe ich individuell. In andere Rollen zu wechseln bedeutet dann für mich nicht bewusste "(Kopf-) Arbeit", sondern vielmehr das intuitive sich Einstellen auf andere Situationen mit anderen Aufgaben, Rechten und Pflichten, ohne mir selbst dabei untreu zu werden.

Ein "Wechseln" der Rollen fällt mir deshalb leicht, da ich letztlich nur noch genau eine individuelle Rolle habe. Ich bin also stets der gleiche (selbstbewusste) Mensch mit allen meinen unterschiedlichen Eigenschaften, die in verschiedenen Situationen zum Tragen kommen können.

Ich freue mich über Ihr Feedback, gern persönlich, herzlichst

Ihr Christian Nourney