

## **Wahrheit und Wahrhaftigkeit**

Bereits als Kind lernt man, dass man stets ehrlich sein soll und „Lügen kurze Beine“ haben. Ist man jedoch in jeder Lebenslage bedingungslos aufrichtig, kommt man bei seinen Mitmenschen auch nicht immer gut an. Wie ist es nun letztlich um die Wahrheit bestellt, und ist sie nur da angebracht, wo sie sozial verträglich ist? Vorab eines vorweg: die persönliche Wahrhaftigkeit kann man an niemanden delegieren und sie braucht deshalb auch von keinem anderen Menschen eine Erlaubnis. Wahrheit ist, und Wahrheit wirkt – unabhängig davon wie man selbst oder andere zu ihr stehen. Weshalb fällt es aber oft so schwer sie auszusprechen? Das hängt einerseits damit zusammen, dass man sich ihrer gar nicht bewußt ist, weil man darin nicht geübt ist der inneren Stimme Gehör zu schenken, und andererseits weil sie oft Konsequenzen mit sich bringen würde, vor denen man Scheu hat. Manchmal spielt auch Scham eine Rolle - dass man nicht dazu stehen kann was man fühlt, wie man sich verhält, kurzum: wer man ist. Auch die Sorge egoistisch zu wirken, wird gelegentlich auch als Einwand gebracht um gewisse Dinge nicht aussprechen zu müssen, wie die Unfähigkeit Disharmonie auszuhalten. Und dennoch bleibt es dabei: persönliche Aufrichtigkeit ist Grundvoraussetzung dafür Gestalter seines Lebens zu werden. Entscheide ich nicht selbst für mich, werde ich von anderen gelebt. Dann ist man zwar bequem für seine Mitwelt, aber nicht man selbst. Um in die eigene Authentizität zu kommen eignet sich der Alltag als bester Lehrmeister. Beginnen Sie bei Situationen, mit geringer Tragweite und fragen Sie sich dabei, ob das was Sie von sich außen zeigen, auch mit dem Inneren übereinstimmt, beispielsweise: Mag ich das Frühstück, das ich zu mir nehme? Oder esse ich es aus bloßer Gewohnheit? Passt meine Kleidung zu mir, oder „verkleide“ ich damit mein wahres Wesen? Und schreiten Sie dann zu immer existentielleren Themen weiter fort. Ist es stimmig wie ich mit der Freizeit umgehe, mit dem eigenen Körper, „passt“ mein Beruf zu mir, lebe ich in stimmigen Beziehungen? Komme ich vor in meinem Leben, oder bin ich nur in diversen Rollen aktiv? Wie steht es um die Work-Life Balance? Erfüllt mich das was ich tue und nähere ich mich selbst, oder fühle ich mich vom Alltag ausgelaugt? Wie Sie sehen können, ist es ein Weg, der in die Authentizität führt, für den sich letztlich nur jeder Einzelne selbst entscheiden kann zu gehen. Der Vergleich mit anderen, mit gesellschaftlichen Klischees und sozialen Erwartungen ist dabei nicht hilfreich. Deshalb geht es darum auf sich zu blicken, auf sich selbst zu „setzen“, und das von Innen nach Aussen strömen zu lassen, was tief verborgen liegt. Auch wenn das Risiko hoch erscheint und Mut braucht, so ist das größte Risiko die Unterdrückung dessen was wahrlich ist.