

Authentizität

Was uns ausmacht, sind nicht nur die verschiedenen Schichten unseres Seins: unser Feld, unsere äußere Erscheinung, unsere Persönlichkeitsmuster und unser innerstes Selbst. Es sind auch die polaren Gegensätze unseres Seins, unser Dasein in der Dualität.

Es gibt Anteile von uns, die gerade in das Leben treten, Anteile, die gerade sterben, Anteile, wo unsere Kraft gerade frei wird und solche, wo unsere Kraft gerade schwindet. Es gibt Anteile, die wir in uns selbst mögen, und solche, die wir lieber nicht hätten. Es gibt Beziehungen, in denen wir uns wohl fühlen, und solche, die wir lieber meiden würden.

„Wenn wir in uns selbst mit dem verbunden sind, was zu unserem Menschsein gehört, sind wir authentisch.“¹ Authentizität entsteht aus der Bewusstheit über die eigene Befindlichkeit auf allen Ebenen der Person (körperlich, emotional, mental, spirituell). Und Authentizität bedeutet, dass wir diese unsere Befindlichkeit angemessen zeigen und dem gemäß selektiv, angemessen handeln.

Wenn wir uns im Einklang mit unserer inneren Wahrheit zeigen, sind wir authentisch. „Dazu gehören auch Fehler, Schwächen und Empfindlichkeiten. Sich nicht zu verstecken, nicht zu erheben und nicht zu erniedrigen heißt, authentisch sein.“¹