



## **INSTITUT HUEMER GMBH**

FACHWERK FÜR BERATUNG, COACHING UND GESUNDHEIT

LINDACHER STRASSE 10, A-4663 LAAKIRCHEN, TEL: 07613 / 45000, FAX: DW 15  
E-MAIL: HUEMER@INSTITUTHUEMER.AT; INTERNET: WWW.INSTITUTHUEMER.AT

# **Authentisch leben**

**der Mut zur Wahrheit**

Stand: Jänner 2013

Autor: Gottfried Huemer

**INSTITUT HUEMER GMBH**  
**FACHWERK FÜR BERATUNG, COACHING UND GESUNDHEIT**  
**LINDACHERSTR. 10, 4663 LAAKIRCHEN**

**Impressum:**

Medieninhaber und Hersteller:

Institut Huemer GmbH  
4663 Laakirchen, Lindacherstraße 10

Alle Rechte vorbehalten

Auflage: Jänner 2013

Autor: Gottfried Huemer

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung der Institut Huemer GmbH ist unzulässig. Das gilt insbesondere für Fotokopien, Vervielfältigungen, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen. Eine Haftung der Institut Huemer GmbH ist ausgeschlossen.

Soweit im Folgenden personenbezogene Bezeichnungen nur in der männlichen Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Frauen oder Männer in gleicher Weise. Bei der Anwendung auf bestimmte Personen wird die jeweils geschlechtsspezifische Form verwendet.

**INSTITUT HUEMER GMBH**  
**FACHWERK FÜR BERATUNG, COACHING UND GESUNDHEIT**  
**LINDACHERSTR. 10, 4663 LAAKIRCHEN**

Vorwort .....	4
Wie kommt es zum Bruch vom eigenen „Ich“? .....	5
Die Verdrängung der eigenen Gefühle bringt scheinbar Vorteile! .....	5
Persönliche Freiheit der Selbsterkenntnis .....	6
Selbstverwirklichung durch Freiheit .....	6
Freude schließt Arbeit nicht aus .....	7
Erfolg, Leistung, Macht und Glück wird oft „außen“ gesucht.....	7
Angst als Ursache für Ohnmachtsgefühle.....	8
Das Erkennen zwischen irrationalen und authentischem Leben.....	8
Die Voraussetzungen für ein authentisches Leben .....	9
Die wichtigsten Fähigkeiten zu einem selbstbestimmten Leben: .....	9

## **Vorwort**

**Was wir als Kinder noch vielfach erlebt haben, wenn wir endlos Steine in einen Bach warfen oder neugierig einem Wurm bei der Überquerung einer Straße zusahen, ist vielen im Erwachsenenalter verloren gegangen. Das Erleben der Natur oder die Beziehung zu den Kindern ist weniger spannend und aufregend, als die künstlichen Welten der Unterhaltungsindustrie. Von den Medien übermittelte Nachrichten werden als real erlebt und die Begegnung über das Internet mit Menschen auf anderen Kontinenten ist attraktiver als die zum Nachbarn.**

Manipulierende Werbung und Drogen erzeugen in uns scheinbare Wirklichkeiten, die uns faszinieren. Der Grund dafür liegt im Bemühen, beim Anderen gut anzukommen, immer gut drauf zu sein, attraktiv auszusehen und als enttäuschend oder destruktiv erlebte Selbstwahrnehmungen auszublenden. Man legt sich ein bestimmtes Persönlichkeitsprofil zurecht und lernt, dieses nahezu perfekt zu spielen. Dies führt oft soweit, dass man sich derart in künstliche Wirklichkeiten hineinversetzt, dass man glaubt, sie seien echt. Meist hat man dann keinen direkten Zugang mehr zu seinem eigenen „Ich“.

Dass so ein Leben mit einem „künstlichen Selbst“ nicht ohne weiters endlos möglich ist, verdanken wir unserer Psyche, was allerdings oft als sehr unangenehm erlebt wird. Sie erlaubt uns nicht, dass wir mit falschen Wirklichkeiten einfach so, wie es uns gefällt, herumspringen. Sie meldet sich - zuerst oft zaghaft – dann aber immer hartnäckiger mit seelischen und körperlichen Beschwerden. Die Betroffenen merken es, indem sie sich depressiv, innerlich leer, gelangweilt, kraft-, antriebslos und ohnmächtig fühlen. Körperlich macht es sich über vorerst unbestimmte Beschwerden bemerkbar, die später in organische Krankheiten hineinführen.

Viele versuchen diese Warnhinweise zu ignorieren und aus dem Bewusstsein zu verbannen. Dies führt dazu, dass sie sich erneut in Hektik und inszenierte Erlebnisangebote stürzen und die körperlichen „Brandmelder“ mit Medikamenten in Schach zu halten versuchen. Das gelingt allerdings nur eine Zeit lang und es kostet zunehmend mehr Kraft, diese falschen, aber scheinbaren Wirklichkeiten des Perfektseins aufrecht zu erhalten.

Wenn dann das Geschäft einmal nicht mehr so gut läuft, eine Beziehung zu Bruch geht oder man sonst ein unvorhergesehenes, belastendes Ereignis erlebt, dann bricht dieses Ohnmachtsgefühl oft schlagartig aus und man fühlt sich leer, krank und hoffnungslos!

## **Wie kommt es zum Bruch vom eigenen „Ich“?**

Vielfach wird der Grundstein in der Kindheit gelegt. Wer kennt nicht die Situation, dass Kinder spontane Befindlichkeiten äußern, die man aber einfach nicht sagt. Folge davon ist, dass man es ihnen verbietet und ihnen damit ihre Grundgefühle raubt. Man gewohnt ihnen ab, zu streiten, jemanden nicht zu mögen, seine eigene Meinung durchzusetzen,... die Liste ließe sich endlos fortsetzen. Folge ist, dass Kinder dann lernen „künstliche Welten“ als richtig zu deuten, obwohl ihr Innerstes dagegen rebelliert. Dies zeigt sich bereits im Kindesalter durch psychosomatische Beschwerden oder Verhaltensauffälligkeiten. Es wird zwischen der erlebten Welt und der „so hat man zu sein - Welt“ hin und her gerissen und kennt sich nicht mehr aus. Da wir Erwachsene aber hartnäckig an diesen inszenierten Wirklichkeiten festhalten, bleibt ihm schließlich oft nichts anderes übrig, als diese zu übernehmen und als wahr und wirklich anzunehmen. Wenn das Kind das nicht machen würde, würde es von den Anderen ausgeschlossen und gemieden. Aber gerade Zugehörigkeit ist ein Grundbedürfnis des Menschen.

## **Die Verdrängung der eigenen Gefühle bringt scheinbar Vorteile!**

Durch die Anpassung an unsere Mitmenschen und die gesellschaftlichen Normen gewinnen wir Ansehen. Wir gehören dazu, werden eingeladen und sind zu Recht stolz darauf, aktiv vieles zur Gestaltung der geschäftlichen Welt beitragen zu können. Wir fühlen uns deswegen oft selbstbestimmt und meinen das Leben so zu gestalten, wie es uns gut tut. Wir übersehen dabei aber, dass wir uns zunehmend selber ausbeuten und zum Sklaven von uns selbst machen. Da wir unsere gesamte Energie auf die Produktion und den Konsum von Dingen konzentrieren, erleben wir uns selbst oft als Menschen, die abhängig sind und unsererseits von den Maschinen manipuliert und gesteuert werden. Wir spüren die Tatsache, dass wir alle unsere Kräfte zur Befriedigung unserer stets wachsenden künstlichen Bedürfnisse verbrauchen und keine Energie mehr haben, das Leben zu genießen.

Die Güter, die wir angehäuft haben, wollen natürlich gepflegt werden, die erzeugten Maschinen bedient und die gekauften Luxusgüter genossen werden. Natürlich sparen wir mit vielen dieser Hilfsmittel Zeit. Wir wissen aber dann nicht, was wir mit dieser Zeit anfangen sollen. Es macht sich als Gefühl der Langeweile, Sinnlosigkeit, Freudlosigkeit, Verwirrtheit und Ratlosigkeit mitten in der Fülle bemerkbar. Da wir aber gelernt haben, diese Gefühle nicht wahrzunehmen, umschreiben wir sie mit Schlafstörungen, Kreuzschmerzen, Allergien, Erkältungen, Beziehungsproblemen. In Wahrheit spüren wir aber die Sinnlosigkeit, die hinter dieser inszenierten „Wirklichkeit“ steht!

Im Außen versucht der Mensch diese Befindlichkeiten so gut wie möglich zu verstecken, da er Angst hat, sich dann von anderen zu unterscheiden. Passt er sich der Gesellschaft nämlich nicht mehr an, dann läuft er Gefahr, ausgestoßen zu werden und dadurch einsam und verlassen zu sein.

## **Persönliche Freiheit der Selbsterkenntnis**

„Erkenne dich selbst“ ist die Wurzel bei der Suche zur Freiheit. Nur wenn wir frei in unseren Entscheidungen sind, können wir ein sinnerfülltes und selbstbestimmtes Leben führen. Das bedeutet nicht, dass wir von nichts und niemandem abhängig sind, aber wir haben wesentlich mehr Wahlfreiheit und Selbstbestimmung, was wir aus unserem Leben machen und was nicht.

Erst wenn wir uns selber wieder kennen lernen, die vergrabenen Gefühle wieder zuordnen können, wieder wissen, wie sich Furcht und Angst bzw. Freude und Begeisterung anfühlen, dann haben wir die Basis zu unserer persönlichen Freiheit und Authentizität gefunden.

Ein erster Schritt ist dann getan, wenn man von dem Gedanken wegkommt „man muss“ zu der Erkenntnis „ich will“ oder „ich will nicht“. Erst wenn ich mich im „Ich“ wieder erkenne, kann ich in meinem Gegenüber ein „Du“ erkennen. Das ist die Grundvoraussetzung für ein echtes „Wir“.

Es macht einen beträchtlichen Unterschied aus, ob man sich einer Gesellschaft zugehörig glaubt, oder das „Ich“ und „Du“ ein lebendiges „Wir“ erzeugen. Erst an dem „Ich“ spüre ich den anderen und kann dadurch, ihm gegenüber Mitgefühl und Toleranz empfinden. Der Grundstock zum Mitmenschen, zur Natur und somit zur ganzen Welt liegt also immer im Kennen lernen vom eigenen „ich“.

Wenn wir mit all unseren Stärken und Schwächen Frieden geschlossen haben, dann finden wir auch Frieden im Mitmenschen und der Umwelt. Wahre Beziehungen sind nicht manipulierend, machen nicht abhängig. Wir sind aber nur fähig den Anderen zu akzeptieren, zu verstehen, wertzuschätzen, wenn wir auch fähig sind uns selbst zu lieben, zu verstehen und zu erkennen. Dies bedeutet nicht die Aufgabe der eigenen Intimsphäre, sondern Respekt vor sich selber und dem Anderen, egal wie seltsam sich dieser verhält oder reagiert.

## **Selbstverwirklichung durch Freiheit**

Freiheit kann man nur erlangen, wenn man lernt, das ureigenste (und nicht das anerzogene) „Selbst“ zu verwirklichen. Das bedeutet, dass man das tut, was man selbst will und nicht das, was andere wollen. Dass man das denkt, was man selbst für richtig hält und nicht das, was man für richtig zu halten hat. Was macht das aber so schwierig?

Wenn man das eigene „Selbst“ verwirklicht, dann ist das immer mit der Gefahr verbunden, dass andere bzw. die Gesellschaft damit nicht einverstanden sind und einen dadurch ausgrenzen. Es ist deshalb wichtig, vorher Wege zu finden, das Vertrauen in sich selber und das Vertrauen in die Schöpfung zu stärken. Dann kann man es wesentlich besser aushalten durch „dieses Tal“ durchzugehen. Belohnung dafür ist fast immer eine nie gekannte, bessere Aussicht auf „den nächsten Gipfel“. Diese Aussicht bleibt vielen versperrt, obwohl sie es auch so gerne hätten. Natürlich reagieren sie dann mit Ablenkung, Zurückhaltung, Missgunst und Neid. Jeder entscheidet aber selber, ob er „Gefangener“ dieser Situation bleibt, oder im Wissen auf ein „erfülltes Leben“ die Strapazen des neuen Weges auf sich nimmt.

Zahllose Beispiele aus der Praxis beweisen, dass der Lohn für die verlorenen Freunde, für das anfängliche Ausgegrenzt-sein, für die Entfremdung das x-fache der sonst lebenslangen belastenden Abhängigkeiten übersteigt. Wiederholt beobachte ich, dass „authentische Menschen“ zum heimlichen Vorbild für jene werden, die es (noch) nicht geschafft haben, aus ihrer „künstlichen Welt“ auszubrechen.

Ein klares Zeichen, dass man seiner persönlichen Freiheit ein Stück näher gekommen ist, erkennt man, wenn man merkt, dass eine gewisse Grundfreude wieder zurückkommt. Ganz gleich, ob das ein spontanes Erlebnis in der Natur, eine neue Erkenntnis, das Erlebnis eines sinnlichen Vergnügens oder das starke Gefühl gegenüber einem Menschen ist – in solchen Augenblicken bekommt man eine Ahnung, was ein erfülltes Leben bedeuten könnte. Natürlich erlebt man das am Anfang noch selten und man muss solche Momente bewusst „üben“!

### **Freude schließt Arbeit nicht aus**

Viele Menschen empfinden die vorhin beschriebene Freude nur wenn sie auf Urlaub sind oder ihre Freizeit genießen. Dies muss aber nicht so sein! Auch Arbeit kann Freude schaffen. Es ist ein erheblicher Unterschied, ob man mit hundert ausgefahrenen Antennen von einer Arbeit in die nächste springt, um am Abend erschöpft vor dem Fernseher einzuschlafen, oder ob man sich bewusst auf seine Aufgaben konzentriert, diese mit Freude (egal ob angenehm oder unangenehm) bewältigt und sich nicht von 1.000 anderen Gedanken oder Menschen ablenken lässt.

Wenn wir in der Arbeit die Befriedigung der augenblicklichen Kreativität wieder genießen lernen, dann kann sie uns wirklich glücklich machen. Das Augenblickerlebnis des Tätigseins erfüllt uns wesentlich mehr, als das Nachjagen nach Ruhm und Anerkennung. Wenn der Mensch lernt durch spontanes Tätigsein im Hier und Jetzt sein „Selbst“ zu verwirklichen, dann tritt er mit sich und der Welt in Beziehung und fühlt sich als integrierter Teil vom Ganzen. Dadurch schwindet auch der Zweifel an sich selbst und die Suche nach dem Sinn des Lebens. Er erlebt sich dann nicht mehr als zwanghaft und getrieben, sondern als freudig und selbstbestimmt.

Diese innere Sicherheit unterscheidet sich aber von der scheinbar so wichtigen „materiellen Sicherheit“. Es ist eine Sicherheit des „Getragenseins“, ein Gefühl von Vertrauen in die Welt und das Vertrauen, dass es „so richtig ist, wie es ist“. Es ist die Sicherheit, die über materiellen Dingen steht, viele nennen es auch „Urvertrauen“.

### **Erfolg, Leistung, Macht und Glück wird oft „außen“ gesucht**

Wenn es Menschen über längere Zeit nicht gut geht, was sich in Ohnmachtsgefühlen, Angst, Hoffnungslosigkeit, körperlichen und seelischen Beschwerden zeigt, dann hoffen sie oft verzweifelt auf ein Wunder. Egal, ob dies der Arzt ist, der das Wunder vollbringen soll, oder eine andere Person, eine andere Beziehung, eine andere Arbeit – die Lösung wird meist „außen“ gesucht. Das Geheimnis an all diesen tröstenden Illusionen ist, dass man selber zum gewünschten Erfolg nichts beitragen muss. Man glaubt, dass es außerhalb der eigenen Macht steht, etwas zu verändern.

Ein weiterer Trugschluss besteht darin, dass viele meinen, dass die Zeit es schon richten werde. Wenn dies in Ausnahmesituationen auch stimmen mag, so sieht die

Realität doch so aus, dass viele, je älter sie werden, umso krampfhafter an ihrem alten Weltbild festhalten und häufig in der Lebensmitte feststellen, dass sie ihr Leben bis jetzt überhaupt nicht gelebt haben. Menschen mit so einem tiefen Ohnmachtsgefühl verstehen es oft meisterhaft, jahrelang mit besonderer Aktivität und Geschäftigkeit darüber hinwegzutäuschen. Sie werden von außen oft als sehr tüchtig und beneidenswert erlebt und erscheinen dadurch alles andere als schwach und verzweifelt. Um ihre eigene Ohnmacht zu kaschieren, müssen sie immer etwas tun, egal ob sich dies in „Vereinsmeierei“, politischer Überaktivität oder „80-Stunden-Jobs“ zeigt. Am besten kann man es beobachten, wenn für Tätigkeiten Zeit in Anspruch genommen wird, die überhaupt nicht sein müssen. Diese sind nur dazu da, aufkommende Ohnmachtsgefühle zuzudecken.

### **Angst als Ursache für Ohnmachtsgefühle**

Viele Menschen haben Ängste: Angst zu versagen, Angst es nicht richtig zu machen, Angst nicht dazuzugehören, Angst gekündigt zu werden, Angst.... Natürlich lösen diese Ohnmachtsgefühle oft Wut aus. Woher kommt aber diese Angst? Bis auf einige Ausnahmen, wird der Grundstein dazu in der Kindheit gelegt. Egal, ob Kinder nicht ernst genommen, vernachlässigt oder schlecht behandelt werden – in solchen Fällen kann es kein Selbstvertrauen entwickeln. Es verlernt dann, seinen eigenen Bedürfnissen zu vertrauen und bekommt dadurch natürlich Angst und Panik.

Fast genau so schwer haben es überbehütete Kinder, da sie nicht lernen, ihre eigenen Kräfte zu entwickeln und auf sich selber zu vertrauen. Besonders schwer haben es auch Kinder, die mit materiellen Mitteln „gefüttert“ werden. Die Eltern versuchen hier, fehlendes Mitgefühl mit Geld zu kompensieren, was natürlich nicht gelingen kann und zur Folge hat, dass diese Kinder als Erwachsene oft von tiefer Unsicherheit und Angst geplagt werden.

### **Das Erkennen zwischen irrationaler & authentischer Leben**

Es besteht ein großer Unterschied zwischen Hören und Sehen. Wenn wir z.B. einen Baum betrachten, dann ist es wesentlich, ob ich ihn nebenbei bemerke oder mich an der Einzigartigkeit erfreue. Genauso ist es bei den Menschen. Es macht einen großen Unterschied, ob ich meine Gefühle wahrnehme und spüre oder mir denke, ich müsste jetzt eigentlich etwas Anderes spüren.

Die drei wichtigsten negativen Eigenschaften entsprechen dabei den drei Geistesgiften aus der buddhistischen Ethik: Ablehnung, Festhalten, Ignoranz! Wenn jemand nicht so reagiert, wie wir wollen, dann lehnen wir ihn ab, bestenfalls ignorieren wir ihn einfach. Dies natürlich, weil wir an unserem Weltbild festhalten. Die Lösung dafür wäre: Zustimmung, Loslassen, Mitgefühl. Wenn wir wissen, dass hinter jedem Menschen eine eigene Lebensgeschichte, ein eigenes Schicksal steht, dann können wir Mitgefühl für ihn entwickeln und dem leichter zustimmen, was ihn führt. Dies erleichtert es uns, ihn so zu lassen, wie er ist.

Alle diese Geistesgifte und deren Lösungen gelten natürlich auch für uns selber. Einen anderen Menschen „wirklich zu sehen“, heißt ihn ohne Vorurteile und ohne Bewertungen zu sehen. Das gelingt aber nur dann, wenn wir selber lernen, unsere



eigenen Sonnen- und Schattenseiten gut zu kennen. Nur wer jene innere Reife erreicht, kann leichter, selbstbestimmt, vorurteilsfrei und kreativ leben.

### **Die Voraussetzungen für ein authentisches Leben**

Die besten Rahmenbedingungen „zurück zum Leben“ sind sehr einfach, aber nicht leicht! Das hört sich wie ein Widerspruch an, wird aber in der Realität tatsächlich von vielen so erlebt. Es besteht nämlich hauptsächlich im Wiedererlernen vom Staunen, Wahrnehmen, Achtsamsein, zur Ruhe kommen – und da ist alles andere als Hektik, Tun und Machen angesagt. Gerade das „Nichts-erreichen-müssen“ ist die beste Voraussetzung auf dem Weg zu sich selber. Das erleben aber viele als befremdend, unrealistisch und schwer. Wie sollte es auch anders sein, wenn das bisherige Leben von Leistung, Erfolg und Aktivität geprägt war.

Häufig ist es anfangs notwendig, mit einer intensiven Selbstbeobachtung über eine längere Zeit die Rahmenbedingungen dafür zu schaffen. Dies geschieht mit einer Art Tagesprotokoll, wo die Betroffenen lernen, ihr Befinden, Gefühle, Gedanken durch mehrmaliges tägliches Beobachten besser wahrzunehmen. Erst dann kann mit den ersten Fähigkeiten begonnen werden!

### **Die wichtigsten Fähigkeiten zum selbstbestimmten Leben:**

1. Die Fähigkeit des Staunens und Lachens:

Hier können wir uns viel von Kindern abschauen und es lohnt sich, diese verlernten Fähigkeiten wieder aufzufrischen.

2. Die Fähigkeit der Achtsamkeit:

Wer wach und achtsam durch das Leben geht, der kann besser im Hier und Jetzt leben, nimmt dadurch sich selber und den Mitmenschen besser wahr.

3. Die Fähigkeit zum Selbstgefühl:

Ein gutes Gefühl zu sich selber macht sich als echtes Mitgefühl zu anderen Menschen bemerkbar. Dies ist die beste Voraussetzung, um andere so zu lassen wie sie sind.

4. Die Fähigkeit Konflikte auszutragen:

Wenn man weiß, dass man bei jedem Konflikt beteiligt ist, dann muss man die Schuld nicht mehr länger auf den Anderen abwälzen und man kann sich fragen: „Was ist mein Beitrag bei diesem Konflikt und was kann ich dadurch verändern bzw. in Zukunft anders machen?“.

5. Die Fähigkeit auf seinen Körper zu achten:

Wenn man dafür sorgt, dass der Körper genug Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf bekommt, dann wird dieser langfristig mit Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden reagieren.

**Fazit: Wenn wir wieder lernen, auf unsere innere Stimme zu hören, dann werden wir frei in unseren Entscheidungen, das zu tun, was für uns richtig und gut ist und nicht das, was andere denken, was für uns gut sein sollte.**

Verfasst von Gottfried Huemer im Jänner 2013