

Authentisch sein heißt: wieder bei Trost sein

Das Leben in der erregten Beschleunigungsgesellschaft kultiviert die Vorstellung eines leeren Innen, das durch stete Erregungszufuhr ausgefüllt werden soll. Die nach authentischer Fülle Suchenden wollen paradoxerweise sich selbst finden.

Hier ist die Erinnerung an Winnicotts (1984) Vorstellung einer **good enough mother** hilfreich: eine verinnerlichte Mutter, die hinreichend gut ist, so dass man bei ihr die entspannende Fähigkeit zum Alleinsein-in-Anwesenheit-von ausbildet.

Gemäß dem Motto **„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“** kann der innere Erwachsene jederzeit die Regie für dieses anwesenheitsumhüllte Bei-sich-Sein seines inneren Kindes übernehmen, sich selbst zu Ruhe und Trost kommen lassen und seine Sehnsucht nach Wirklichkeit stillen.

Gebet um Authentizität

Ich habe nicht bei Google nach Authentischem gesucht.

Ich habe nichts Unmögliches erwartet.

Ich habe nicht nicht gebetet.

Authentizität stillen mit Maat

Zwischen **Fakes und Fakten** chronisch desinformiert, brauchen wir als Kompass für Faktenchecks Authentizität hoch zwei in Form des lebenspraktischen Werte- und Gleichgewichtsquadrats mit Entwicklungspotential. Der Oberbegriff für Authentizität als alltagstaugliches Spannungsfeld ist ein Wort, das die universelle indogermanische Stammsilbe ‚Ma‘ (Mama, Materie ...) enthält: **Maat – das ist der Name der für Ausgewogenheit zuständigen ägyptischen Göttin.**

Das vor Maat zu sprechende berühmte **Negative Bekenntnis** ist ein Beweis ihres integrierenden Führungsstils. Anders als das christliche Glaubensbekenntnis – in dem man sich und anderen eher vorwirft als aufrichtig benennt und bekennt, trotz fester Vorsätze Gutes unterlassen und Böses getan zu haben – wirkt das Maat'sche Gebet um Authentizität ausgleichend und wertschöpfend durch sein tiefes Verständnis für die Ambivalenz des menschlichen Trachtens.

Das Gebet an Maat soll einem bewusst machen, was man alles gerne tun möchte, aber noch nicht tut; im Gebet tut man es, obwohl man es in der Praxis vielleicht noch nicht umsetzen kann. Im Gebet an Maat kann man also gute Vorsätze erstmalig auf den Weg bringen. **Beispiel: Ich habe nicht auf Google nach Authentischem gesucht. Ich habe nichts Unmögliches erwartet. Ich habe nicht nicht gebetet.**