

Hochschule für Philosophie

Tagung „Authentizität“

Sozialer Anspruch – Selbstüberforderung – Therapieziel

Die zwei Seiten der Authentizität^{*}

Eine sozialpsychologische Perspektive

Dipl.-Psych. Stephanie Draschil

Ludwig-Maximilians-Universität München

Lehrstuhl für Sozialpsychologie





Abraham Maslow

Mensch kann erst auf der Stufe der Selbstverwirklichung, nach Befriedigung von Defiziten (physiologische Grundbedürfnisse, Bedürfnisse nach Sicherheit, Liebe, Zugehörigkeit und Achtung), sein wahres Selbst entdecken und zu mehr Authentizität gelangen.



Carl Rogers

Authentizität findet sich in den immer wieder aktualisierenden Übereinstimmung des Selbstkonzeptes mit gemachten Erfahrungen des eigenen Selbst wieder. Klientenzentrierte Therapie: Menschen verleugnen oder ignorieren eigene Gefühle, Meinungen und Werte, aus Angst, den Erwartungen Anderer oder gesellschaftlichen Standards nicht zu entsprechen. Veränderung fehlangepassten Verhaltens sowie rigiden, defensiven Selbstkonzeptes dann möglich, wenn Menschen Vertrauen in sich selbst, in ihre Gefühle und Werte entwickeln und nach diesen zu leben lernen.



Ryan und Deci

Individuen sind dann authentisch, wenn ihre Handlungen ihr wahres Selbst widerspiegelt.

Self-Determination-Theory: internale Regulation durch Befriedigung dreier grundlegender Bedürfnisse – Autonomie, Kompetenz und Beziehung

Authentische Menschen handeln entsprechend ihrem eigenen Willen, kompetent und werden von ihren Bezugspersonen so akzeptiert, wie sie sind. Nicht authentische Menschen unterliegen externaler Regulation, indem sie ihr Verhalten auf Grund von Druck durch angekündigte Sanktionen oder Belohnungen ausführen.

Kernis & Goldman (2006)

„the unobstructed operation of one’s true- or core-self in one’s daily enterprise” (Kernis, 2003, p. 13)

Nicht authentische Menschen zeigen einen labilen, aber dennoch hohen Selbstwert. Sie fühlen sich Anderen überlegen, reagieren auf mögliche Bedrohung ihres Selbstwertes übertrieben defensiv, wollen um jeden Preis von Anderen gemocht werden und versuchen, ihre Schwächen vor sich selbst und Anderen zu verbergen. Authentische Menschen weisen einen stabilen, hohen (optimalen) Selbstwert auf. Sie wissen wer sie sind, akzeptieren ihre Stärken und Schwächen, gehen offen damit um und handeln nach ihren Überzeugungen.

Kernis & Goldman (2006)

„the unobstructed operation of one’s true- or core-self in one’s daily enterprise” (Kernis, 2003, p. 13)

AWARENESS

UNBIASED
PROCESSING

BEHAVIOR

RELATIONAL
ORIENTATION

Wood, Linley, Maltby, Baliousis & Joseph (2008)

SELF- ALIENATION

AUTHENTIC LIVING

aktuelle
Prozesse



bewusste
Wahrnehmung



beobachtbares
Verhalten



Umwelt-
einflüsse



ACCEPTING EXTERNAL INFLUENCES

- Menschen fühlen sich am authentischsten, wenn sie mit ihnen bekannten bzw. nahestehenden Personen interagieren.
- Menschen fühlen sich am authentischsten, wenn sie Spaß haben, in ihrer Freizeit und wenn sie ihre Leistung zeigen können.
- Menschen fühlen sich in Bewertungs- oder Erwartungssituationen am wenigsten authentisch.

Lenton, Slabu, Bruder & Sedikides, 2013

Menschen, die sich authentischer einschätzen,

- haben einen stabileren Selbstwert (Goldman & Kernis, 2006; Heppner et al., 2008; Impett et al., 2008; Sheldon et al., 1997; Wenzel & Luca-Thompson, 2012; Wood et al., 2008)
- haben ein höheres subjektives Wohlbefinden (Cross, Gore, & Morris, 2003; Wood et al., 2008)
- haben eine höhere Lebenszufriedenheit (Goldman & Kernis, 2002; Wood et al., 2008)

Menschen, die sich authentischer einschätzen,

- haben eine höhere Beziehungszufriedenheit (Brunell et al., 2010; Kernis & Goldman, 2006; Lopez & Rice, 2006)
- sind weniger misstrauisch und erfahren mehr Intimität und Verbundenheit in ihren Beziehungen (Brunell et al., 2010; Wickham, 2013)

Menschen, die sich authentischer einschätzen,

- haben einen verminderten negativen Affekt (Goldman & Kernis, 2002)
- berichten weniger stressbelastete Lebensereignisse (Ryan et al., 2005)
- haben weniger Angst- und depressive Symptome (Ryan et al. 2005, Wood et al., 2008)
- zeigen vermehrt adaptive Coping-Strategien (aktives Coping und Planen) und weniger maladaptive Strategien (Substanzgebrauch oder Leugnen) (Kernis & Goldman, 2006)
- reagieren in einer unfairen Situation weniger aggressiv (Pinto et al., 2012)

Selbstwahrnehmung

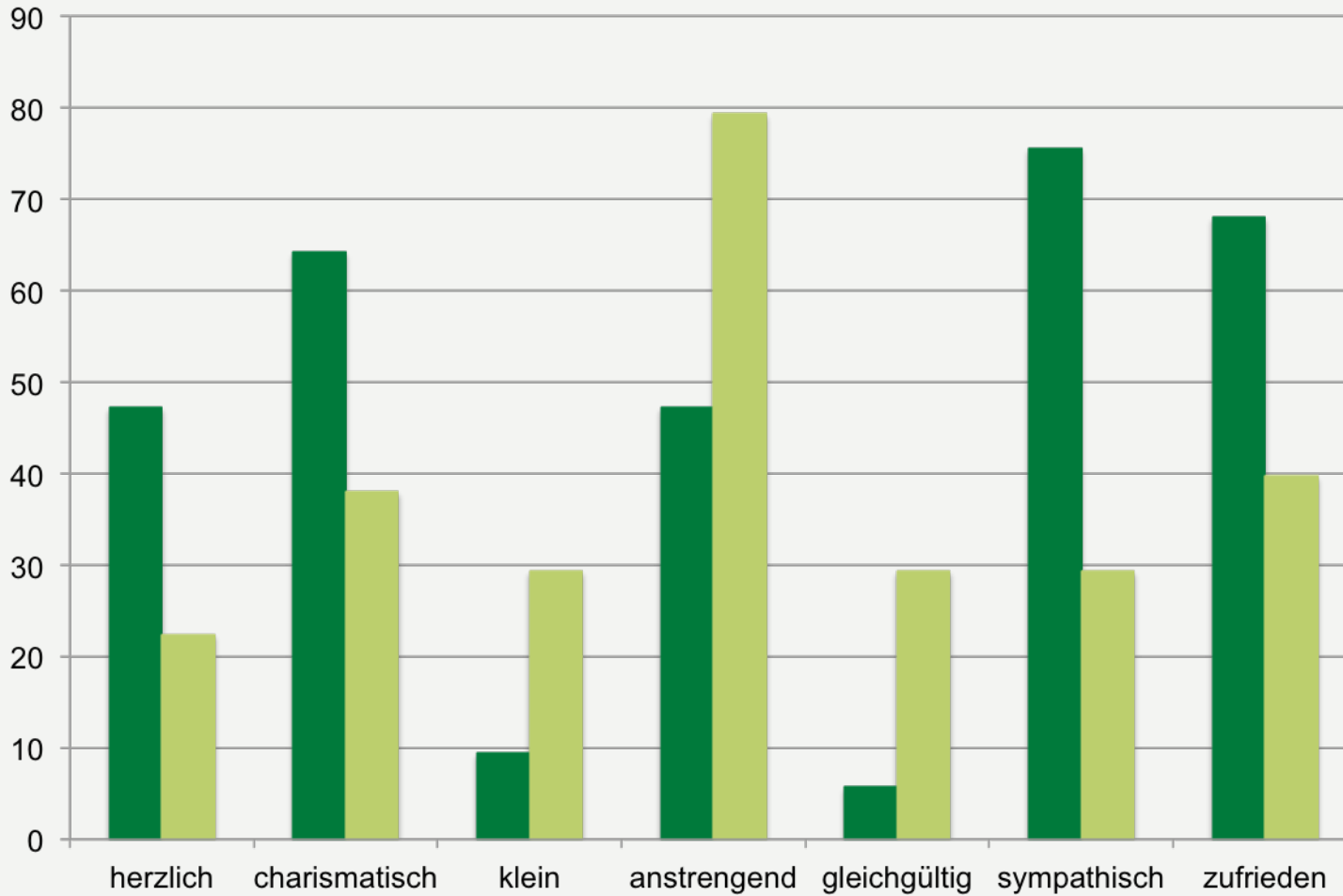
Authentizität wird zu den **zentralen menschlichen Stärken** gezählt (Peterson & Seligman, 2004)

- Authentische Menschen sind ...

selbstbewusster (Kernis, 2003; Impett et al., 2008)

einschätzbarer (Kernis & Goldman, 2006; Wood et al., 2008)

unabhängiger (Schlenker & Weigold, 1990)



N = 111 Probanden
 Authentische
 Bedingung = 53
 Nicht authentische
 Bedingung = 58
 Männlich = 66
 Weiblich = 45

■ authentisch
 ■ nicht authentisch

Prozentangaben

Alle Unterschiede
 sind $p < .05$ sig.

Selbstwahrnehmung



Fremdwahrnehmung

Menschen, die ihre Führungskraft als authentischer einschätzen,

- geben ein höheres Engagement an (Avolio, Walumbwa, & Weber, 2009; Jensen & Luthans, 2006)
- haben eine höhere Arbeitszufriedenheit und sind auch zufriedener mit ihrer eigenen Leistung (Avolio, Walumbwa, & Weber, 2009; Jensen & Luthans, 2006)
- haben mehr Vertrauen in die Führungskraft (Hassan & Ahmed, 2011; Weischer, Weibler, & Petersen, 2013; Wong, Spence Laschinger, & Cummings, 2010)

Menschen, die ihren romantischen Partner als authentischer einschätzen,

- zeigen ein höheres Vertrauen und Commitment, sowie eine höhere Beziehungszufriedenheit (Wickham, 2013)

Menschen, die ihre Mutter als authentischer einschätzen,

- schätzen sich selbst als authentischer ein (Wenzel & Luca-Thompson, 2012)

Selbstwahrnehmung



Fremdwahrnehmung

Authentizität schließt egoistische Züge nicht aus (Fletcher, 2013)

- „Ich lebe in Einklang mit *meinen* Werten und Überzeugungen“
- „Ich versuche in einer Art und Weise zu handeln, die mit *meinen* persönlichen Werten übereinstimmt, auch wenn andere mich dafür *kritisieren* oder *ablehnen*“
- „Meinungen anderer beeinflussen mich nicht“
- „In der Regel tue ich nicht, was andere von mir erwarten“

(Items aus dem Authenticity-Inventory 3 von Kernis & Goldman, 2006 und der Authenticity Scale von Wood et al., 2008)

Qualitative Interviewstudie

40 Probanden (20 männlich, 20 weiblich zwischen 18 und 65 Jahren, $M = 40.03$, $SD = 14.46$)

- Konsequenzen von authentischem Verhalten
- Konsequenzen von nicht authentischem Verhalten

- Kombination von Authentizität und Sympathie (→ Ist es möglich, dass jemand als authentisch aber nicht sympathisch wahrgenommen wird?)

- “...wenn andere Leute authentisch sind, heißt es ja nicht, dass ihnen die gleichen Sachen wichtig sind, die mir wichtig sind, und dann finde ich sie vielleicht nicht sympathisch wenn es zu weit auseinander geht, aber ich finde sie authentisch”
- “Es gibt natürlich authentische Personen, die einen unangenehmen Charakterzug haben...”
- “... dass man dadurch leicht mal andere Menschen verletzen kann, indem man einfach das sagt, was man denkt und das so nicht als sehr sympathisch aufgenommen wird, wenn es jemanden verletzt.”

Fragebogenstudie: Selbstauskunft einer fiktiven Person

Frage: Finden Sie diese Person authentisch, sozial verträglich, sympathisch?

„Ich denke, dass es besser ist man selbst als beliebt zu sein.“

„Meinungen anderer beeinflussen mich überhaupt nicht.“

„Ich komme manchmal in Situationen, auf die ich nicht wirklich vorbereitet bin.“

„Ich halte immer an dem fest, was ich glaube.“

„Für gewöhnlich tue ich nicht das, was andere von mir verlangen.“

„Generell halte ich meine Sachen ordentlich und sauber.“

„In den meisten Situationen bleibe ich mir selbst treu.“

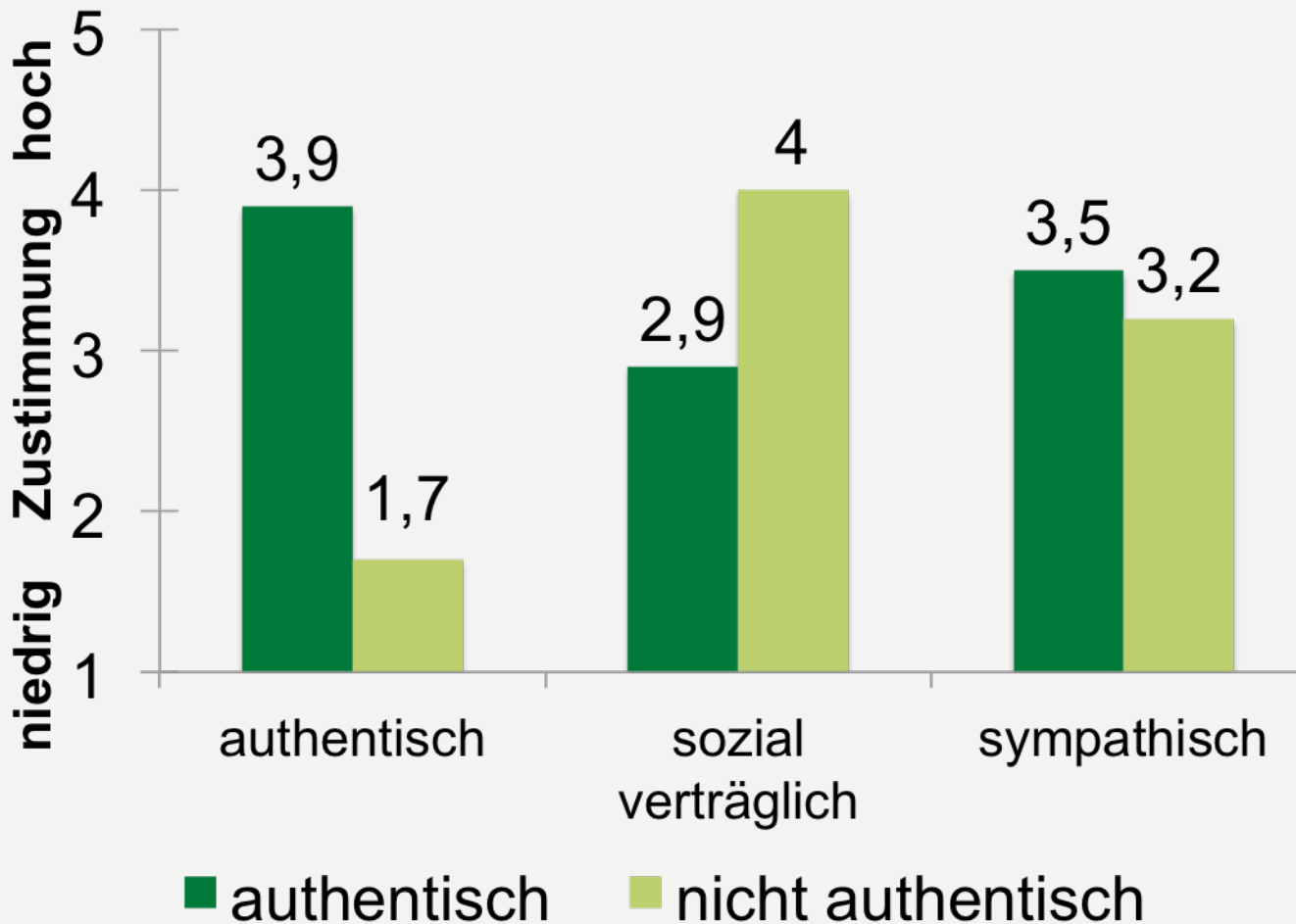
„Ich habe nie das Gefühl das tun zu müssen, was andere von mir erwarten.“

„Ich kann mir meine Zeit recht gut einteilen, so dass ich meine Angelegenheiten rechtzeitig erledige.“

„Ich lebe in Übereinstimmung/Einklang mit meinen Werten und Überzeugungen.“

„Andere Menschen beeinflussen mich überhaupt nicht.“

„Ich denke, es ist interessant Neues zu lernen und sich neue Hobbies anzueignen.“



N = 142 Probanden
Authentische
Bedingung = 70
Nicht authentische
Bedingung = 72
Alter: 17 – 75; \bar{X} 26.5
(SD = 13.4)

Skala von 1 = stimme
überhaupt nicht zu bis
5 = stimme voll und
ganz zu

Unterschiede bei
„authentisch“ und
„sozial verträglich“
 $p = .05$ sig.

- Verständnis von Authentizität in der Sozialpsychologie
- Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung sind zu unterscheiden
- Sozialer Anspruch an Authentizität → “Sei authentisch”
- Sozialer Druck für Inauthentizität → “Passe dich an”

VIELEN DANK FÜR IHRE AURMERKSAMKEIT