



EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR
LOGOTHERAPIE -
UNIVERSITÄR

Diplomarbeit
im Rahmen des Lehrgangs
Dipl. Psychosoziale Beratung
nach Viktor Frankl

Titel:

**Authentizität als Schlüssel zu
sinnerfüllten Beziehungen**

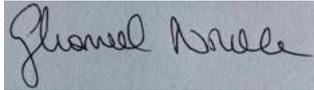
Nicole Gharwal

Eingereicht bei der
Europäischen Akademie für Logotherapie – universitär
Lehrgang 2023-2025, Wien

Abgabe: Mai 2025

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Nicole Gharwal, versichere an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink. The signature appears to read "Nicole Gharwal".

Unterschrift

Wien, Mai 2025

Gendererklärung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Formulierungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
Zielsetzung und Forschungsfrage.....	1
Methodisches Vorgehen.....	1
Authentizität – Begriffserklärung und theoretische Grundlagen.....	2
Etymologie und Ursprung.....	2
Authentizität in der Philosophie.....	2
Authentizität in der Psychologie.....	12
Authentizität in der Logotherapie nach Viktor Frankl.....	18
Zwischenmenschliche Beziehungen aus logotherapeutischer Sicht.....	20
Grundannahmen der Logotherapie zu Beziehungen.....	20
Authentizität in verschiedenen Beziehungsformen.....	21
Herausforderungen und Hindernisse für Authentizität in Beziehungen.....	22
Förderung von Authentizität durch logotherapeutische Methoden.....	24
Sokratischer Dialog.....	24
Wertklärung.....	25
Paradoxe Intention.....	25
Einstellungsmodulation.....	25
Existenzielle Reflexion.....	26
Therapiemodell: Authentizität durch Sinn – Logotherapeutische Begleitung in Beziehungen.....	26
Praktische Anwendung der Logotherapie für authentische Beziehungen.....	30
Übungen für Klienten.....	30
Fazit und Ausblick.....	34
Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse.....	34
Persönliche Reflexion.....	35
Literaturverzeichnis.....	37
Tabellenverzeichnis.....	38

Einleitung

Authentizität ist ein zentrales Konzept in der psychologischen Beratung. Es beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, in Übereinstimmung mit seinen Werten, Gefühlen und Überzeugungen zu handeln. Viktor Frankl, Begründer der Logotherapie, betont die Bedeutung von Freiheit und Verantwortung als Grundvoraussetzung für ein sinnerfülltes Leben. Doch wie kann Authentizität in zwischenmenschlichen Beziehungen gelingen?

Als angehende psychologische Beraterin beschäftige ich mich intensiv mit der Frage, wie Menschen ein sinnhaftes und authentisches Leben führen können. In meiner Arbeit habe ich beobachtet, dass viele Menschen – egal in welcher Beziehung sie zueinanderstehen – das Gefühl haben, sich verstellen zu müssen, in verschiedene Rollen schlüpfen, um akzeptiert zu werden. Gleichzeitig zeigt sich, dass der Mut, authentisch zu sein, häufig zu einer tieferen und erfüllteren Verbindung führt – sowohl zu sich selbst als auch zu anderen. Dieses Spannungsfeld hat mein Interesse geweckt, das Thema Authentizität in Beziehungen aus einer theoretischen Perspektive zu beleuchten und logotherapeutisch zu fundieren.

Zielsetzung und Forschungsfrage

Das Ziel dieser Diplomarbeit ist es, Authentizität in Beziehungen zu untersuchen und wie anhand der Logotherapie Authentizität in Beziehungen gefördert werden können. Dabei wird gezeigt, wie Authentizität zur Sinnfindung beitragen kann und welche Herausforderungen dabei auftreten können. Ein besonderer Fokus liegt auf der Frage, wie Authentizität und Verantwortung in Beziehungen in Einklang gebracht werden können, ohne dass Authentizität als egoistisches Verhalten missverstanden wird.

Methodisches Vorgehen

Es werden logotherapeutische Grundlagen analysiert und mit Konzepten aus der existenziellen Philosophie sowie der humanistischen Psychologie verglichen. Ziel ist es, eine fundierte theoretische Grundlage zu schaffen, die für die psychologische Beratung im Bereich der Logotherapie praxisrelevant ist.

Authentizität – Begriffserklärung und theoretische Grundlagen

Etymologie und Ursprung

Das Wort Authentizität hat seine Wurzeln im Griechischen und ist über das Lateinische ins Deutsche gelangt. *Das Wort stammt vom altgriechischen Wort „authentikós“, das „echt“, „zuverlässig“ oder „richtig“ bedeutet* (vgl. Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache, 2011, S. 77). Es leitet sich von „authentēs“ ab, was so viel wie „Urheber“, „Schöpfer“ oder „Herrscher“ bedeutet. Die Römer übernahmen das Wort ins Lateinische als „authenticus“, wobei es ebenfalls „echt“ oder „glaubwürdig“ bedeutete. Im Mittelalter wurde „authenticus“ ins Altfranzösische („authentique“) und später ins Mittellateinische übernommen. Das deutsche Wort „Authentizität“ entstand schließlich im 18. Jahrhundert aus dem französischen „authenticite“ welches aus dem Lateinischen stammt.

Ursprünglich hatte „Authentizität“ eine juristische Bedeutung im Sinne von „beglaubigt“ oder „rechtsgültig“. Mit der Zeit wurde der Begriff auch auf Personen und Werke übertragen und steht heute für „Echtheit“ oder „Übereinstimmung mit sich selbst“ – sei es in Kunst, Philosophie oder persönlicher Identität. In der Psychologie bedeutet es, im Einklang mit dem eigenen Selbst zu leben.

Authentizität in der Philosophie

Der Begriff „Authentizität“ ist zentral in der Philosophie, insbesondere in der Existenzphilosophie und der Ethik. Er bezieht sich darauf, in Übereinstimmung mit dem eigenen wahren Selbst zu handeln, statt sich von äußeren Erwartungen oder gesellschaftlichen Zwängen bestimmen zu lassen. Philosophen wie Jean-Paul Sartre oder Søren Kierkegaard haben sich intensiv mit dem Konzept der Authentizität beschäftigt.

Søren Kierkegaard (1813-1855), dänischer Philosoph und Theologe

Er gilt als Begründer des Existenzialismus, weil er das Individuum in den Mittelpunkt seiner Philosophie stellte. Er kritisierte die Massenkultur und die Kirche seiner Zeit und forderte, dass der Mensch sich echt und leidenschaftlich mit seinem eigenen Dasein auseinandersetzt. Er betonte, dass der Mensch sich seiner eigenen Existenz bewusst werden und seine Entscheidungen eigenständig treffen muss, um authentisch zu sein.

Wer sich nur der Masse anpasst, lebt ein „uneigentliches“ Leben. Er sieht Authentizität als ein Leben im Einklang mit der eigenen inneren Wahrheit – auch wenn es Angst und Unsicherheit bedeutet.

Kierkegaard beschreibt drei Wege auf denen Menschen ihr Leben führen können.

Drei Stadien des Lebens:

- Ästhetisches Stadium

→ Leben für Vergnügen

Menschen in diesem Stadium leben oberflächlich und genießen das Leben, ohne sich tiefere Fragen zu stellen. Sie fliehen vor Verantwortung und Sinnsuche. Doch irgendwann stellt sich eine existentielle Leere ein → sie geraten in die Verzweiflung.

„Jede ästhetische Lebensanschauung ist Verzweiflung, und jeder, der ästhetisch lebt, ist verzweifelt, ob er es nun weiß oder nicht.“ (Kierkegaard, 2015, S. 349).

→ Wenn der Mensch sich selbst nicht stellt, verfällt er in Verzweiflung.

- Ethisches Stadium

→ Leben nach moralischen Prinzipien

Der Mensch erkennt seine Verantwortung und lebt bewusst nach moralischen Werten. Doch dieses Leben bleibt unvollständig, weil kein Mensch vollkommen moralisch sein kann → Dies führt zur Einsicht in die eigene Unvollkommenheit.

„... wer ethisch lebt, hat sich selber als eine Aufgabe“ (Kierkegaard, 2015, S. 399).

→ Das ethische Leben erfordert, sich nicht vor seinen Fehlern zu verstecken.

- Religiöses Stadium

→ Glaube als letzte Wahrheit

Der Mensch erkennt, dass er aus eigener Kraft nicht vollkommen sein kann. Er muss einen „Sprung des Glaubens“ (Leap of Faith) wagen, um wahre Erfüllung zu finden. Dieser Glaube ist kein blinder Dogmatismus, sondern ein individuelles, existenzielles Verhältnis zu Gott.

→ Glauben bedeutet, über die Vernunft hinauszugehen.

Kierkegaard betont, dass der Mensch er selbst werden muss, statt sich von der Gesellschaft bestimmen zu lassen. Der Mensch muss sein Leben aktiv gestalten, statt es passiv verstreichen zu lassen. Wer sich ständig mit anderen vergleicht, verliert sich selbst.

Kierkegaard war seiner Zeit voraus. Seine Gedanken zur Freiheit, Verzweiflung und Authentizität beeinflussten Philosophen wie Nietzsche, Heidegger, Sartre und Camus.

Seine zentrale Botschaft:

Lebe nicht oberflächlich, sondern frage dich: „Wer bin ich wirklich?“ Verzweiflung kann ein Weckruf sein, um das eigene Leben bewusst zu gestalten. Glaube ist keine passive Religion, sondern eine existenzielle Entscheidung.

Vergleich mit Frankl

Die Frage nach Authentizität als gelebte Echtheit und Verantwortlichkeit in Beziehungen lässt sich nicht losgelöst von den philosophischen Grundlagen der Existenzauffassung betrachten. Frankl steht in gedanklicher Nähe zur existenzphilosophischen Linie, wie sie insbesondere bei Søren Kierkegaard angelegt ist. Obwohl Frankl seinen säkular-humanistischen Zugang vertritt und Kierkegaard in seiner Radikalität tief im Christentum verwurzelt bleibt, zeigen sich zahlreiche Berührungspunkte – insbesondere im Verständnis von Freiheit, Selbstwerdung und existenzieller Verantwortung.

Kierkegaard beschreibt den Menschen als ein Wesen, das *„ein Verhältnis ist, das sich zu sich selbst verhält“* (vgl. Kierkegaard, 2015). Das heißt: Der Mensch wird nicht automatisch er selbst, sondern muss in einem inneren Ringen zu einem authentischen Selbst finden. Dieses Selbst wird vor dem „Angesicht Gottes“ verwirklicht. Die zentrale Kategorie seiner Existenzanalyse ist die Angst – sie entsteht, sobald der Mensch seine radikale Freiheit und damit auch seine Verantwortung erkennt. Authentizität erfordert für Kierkegaard einen „Sprung“: die Entscheidung, sich nicht im „ästhetischen“ oder „ethischen“ Leben zu verlieren, sondern sich im „religiösen Stadium“ dem eigenen, unverwechselbaren Selbst zuzuwenden.

Auch Frankl betont die unbedingte Freiheit des Menschen – allerdings in einem psychologisch und lebenspraktisch zugänglicheren Sinn. Seine zentrale These lautet: *„Der Mensch ist nicht frei von Bedingungen, sondern nur frei, zu ihnen Stellung zu nehmen“* (Frankl, 2016, S. 125).

Während Kierkegaard die Angst als Voraussetzung für Authentizität deutet, spricht Frankl von der „existentiellen Frustration“, die ein Sinnvakuum erzeugt. Diese Leere kann der Mensch jedoch durch eine entschiedene Hinwendung zu sinnhaften Aufgaben, Beziehungen und Haltungen überwinden.

Kierkegaards „Stadien auf dem Lebensweg“ – das ästhetische, ethische und religiöse Stadium – finden bei Frankl eine Entsprechung in der Entwicklung des Menschen vom Lustprinzip (Hedonismus), über Pflichterfüllung (Ethos) hin zur Sinnverwirklichung. Die Logotherapie benennt hierfür drei Wege: Schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte. Letztere zeigen sich besonders deutlich in leidvollen Situationen, wenn der Mensch dennoch eine sinnvolle Haltung zu seinem Schicksal einnimmt.

Während Kierkegaard den Bezug zu Gott als letzten Maßstab der Authentizität sieht, bleibt Frankl in dieser Frage offen. Auch er spricht von einer transzendenten Dimension im Menschen, der sogenannten „noetischen“ (geistigen) Dimension, allerdings ohne theologische Festlegung. Entscheidend ist, dass der Mensch die Fragen nach dem Sinn seiner Existenz nicht an die Gesellschaft delegiert, sondern selbstverantwortlich und persönlich beantwortet. In dieser Haltung zeigt sich seine Authentizität.

Sowohl Frankl als auch Kierkegaard betonen: Der Mensch ist nicht einfach er selbst, sondern er wird es – durch Entscheidung, durch Verantwortung und durch die Auseinandersetzung mit seiner inneren Wahrheit. Dieses Verständnis von Authentizität als Wagnis der Selbstwerdung bietet gerade in der logotherapeutischen Beratungspraxis einen wertvollen Hintergrund. Klienten können unterstützt werden, aus einem bloß funktionalen oder angepassten Dasein in eine existenzielle Tiefe zu finden – zu einem Leben, das Ausdruck ihrer eigenen Werte, Entscheidungen und Beziehungen ist.

Jean-Paul Sartre (1905-1980), französischer Philosoph

Im Existenzialismus bedeutet Authentizität, dass der Mensch seine Freiheit anerkennt und Verantwortung für sein eigenes Leben übernimmt – Verantwortung und des Individuums. Selbsttäuschung (Sartre nennt es „mauvaise foi“, also „Unaufrichtigkeit“) ist das Gegenteil davon. Jean-Paul Sartre betont, dass der Mensch radikal frei ist und selbst entscheidet, wer er ist. Unauthentizität entsteht, wenn man sich hinter gesellschaftlichen Rollen versteckt („Selbsttäuschung“). In seinem Werk „Das Sein und das Nichts“ analysiert Jean-Paul Sartre die Konzepte der Authentizität und Unaufrichtigkeit.

Ein Zitat aus diesem Buch, das die Verantwortung des Individuums betont, lautet: „*Das Sein ist. Das Sein ist an sich. Das Sein ist das, was es ist*“ (Sartre, 2024, S. 44).

Das Zitat bringt Sartres Konzept der radikalen Freiheit und Verantwortung auf den Punkt: Jeder Mensch ist für seine Existenz selbst verantwortlich und kann sich nicht auf äußere Umstände oder eine höhere Instanz berufen.

Vergleich mit Frankl

Beide Philosophen betonen die zentrale Rolle der Freiheit und Verantwortung im menschlichen Dasein – allerdings mit deutlich unterschiedlichen Grundhaltungen zum Sinn und zur Transzendenz.

Sartre bringt zum Ausdruck, dass es keine feste menschliche Essenz gäbe – der Mensch sei das, was er aus sich macht. In seinem Hauptwerk „Das Sein und das Nichts“ beschreibt Sartre den Menschen als „*bewusstes Nichts*“ (vgl. Sartre, 2024), das sich selbst ständig neu entwirft. Diese radikale Freiheit ist jedoch nicht nur Möglichkeit, sondern auch Bürde. Sie führt zu Angst und zu Verantwortung, die niemand dem Menschen abnehmen kann.

Frankl stimmt in vielen Punkten mit Sartre überein, etwa darin, dass der Mensch nicht bloß Produkt seiner Umstände ist, sondern eine gestaltende Instanz seines Lebens. Doch er widerspricht Sartres Nihilismus: während Sartre den Sinn des Lebens als vom Menschen selbst erfunden betrachtet, sieht Frankl den Sinn als etwas Vorgegebenes, das entdeckt und nicht erschaffen werden muss. Frankl schreibt dazu: „*Sinn kann nicht gegeben werden, sondern muß gefunden werden*“ (Frankl, 2016, S. 25). Hier zeigt sich ein entscheidender Unterschied. Sartre sieht Authentizität als mutigen Selbstentwurf in einer sinnleeren Welt – ein individueller Akt der Autonomie. Frankl dagegen versteht Authentizität als eine Antwort auf den Ruf des Sinns, der in jeder Situation vorhanden ist, selbst im Leiden oder im Tod. In seinen Worten: „*Denn der Mensch ist nicht frei von Bedingungen. Er ist überhaupt nicht frei von etwas, sondern frei zu etwas. Er ist nämlich frei zu einer Stellungnahme, dazu, so oder so zu den Bedingungen Stellung zu nehmen, und dafür, wie er zu ihnen Stellung nimmt, ist er nicht nur frei, sondern auch verantwortlich*“ (Frankl, 2016, S. 114).

Beide Philosophen verbinden mit Freiheit eine hohe moralische Verantwortung. Doch während Sartre aus dieser Verantwortung eine subjektive Ethik ableitet („Was ich will, soll für alle gelten“), sieht Frankl Verantwortung immer im Licht des Gewissens – als inneren Maßstab für das, was im jeweiligen Moment sinnvoll ist. Sartre lehnt transzendente Maßstäbe ab, Frankl hält sie – ohne religiöse Dogmatik – für notwendig, um Authentizität nicht in Beliebigkeit aufzulösen.

Ein weiterer Unterschied zeigt sich im Umgang mit dem „Man“ bzw. dem Konformismus. Sartre spricht von „Unaufrichtigkeit“, etwa wenn jemand sich selbst belügt, um seiner Freiheit zu entkommen. Frankl spricht in ähnlicher Weise vom „Sinnvakuum“ und der „Existentiellen Frustration“, wenn Menschen ein Leben führen, das fremdbestimmt oder leer erscheint. Beide fordern daher die Selbstkonfrontation, die zur Authentizität führen kann – nicht durch Anpassung, sondern durch mutige Sinnverwirklichung.

Sartre und Frankl sind sich einig, dass der Mensch zur Freiheit berufen ist. Beide betonen, dass ein authentisches Leben nur möglich ist, wenn der Mensch sich seiner Verantwortung stellt. Doch während Sartre in einer sinnentleerten Welt zur individuellen Selbstverantwortung aufruft, setzt Frankl auf die Erfahrbarkeit eines objektiven Sinns, den jeder Mensch im Dialog mit seinem Gewissen entdecken kann.

In der logotherapeutischen Praxis zeigt sich dieser Unterschied konkret: Während Sartres Denken zur Selbstverantwortung motiviert, bietet Frankls Zugang darüber hinaus eine tragfähige Orientierung, insbesondere in Krisen, Verlust oder Krankheit, wo die bloße Autonomie oft nicht ausreicht. Authentizität bedeutet dann nicht nur, sich selbst treu zu sein, sondern in jeder Lebenslage auf das zu antworten, was das Leben an Sinnmöglichkeiten bereithält.

Erich Pinchas Fromm (1900-1980), deutsch-US-amerikanischer Philosoph und Psychoanalytiker und Sozialpsychologe

Erich Fromm beschäftigte sich intensiv mit den Themen Freiheit, Authentizität und Selbstverwirklichung. In seinen Werken, insbesondere „Die Furcht vor der Freiheit“ und „Vom Haben zum Sein“, beschreibt er, wie Menschen oft ihre eigene Authentizität aufgeben, um gesellschaftliche Erwartungen oder Autoritäten zu entsprechen.

Fromm argumentiert, dass viele Menschen sich vor der Verantwortung echter Selbstbestimmung fürchten. Er beschreibt, dass moderne Gesellschaften zwar formell Freiheit ermöglichen, die Menschen aber oft Wege finden, sich dieser Freiheit zu entziehen. Freiheit kann beängstigend sein, weil sie bedeutet, dass der Einzelne selbst für sein Leben verantwortlich ist. Statt authentisch und selbstbestimmt zu leben, flüchten viele Menschen in soziale Konformität, Ideologien oder Konsum. Diese Fluchtmechanismen verhindern Authentizität, weil sie den Menschen von seinem wahren Selbst entfremden. Die meisten Menschen wollen nicht frei sein, weil Freiheit Verantwortung bedeutet – und die meisten fürchten sich vor Verantwortung.

Fromm beschreibt drei zentrale Mechanismen, durch die Menschen ihre Authentizität aufgeben:

- **Autoritäre Unterwerfung**
Menschen passen sich Ideologien oder Institutionen an, um Orientierung zu finden. Sie geben ihre persönliche Verantwortung ab, um sich sicher zu fühlen. Bsp: Jemand lebt nach den Erwartungen der Familie, ohne die eigenen Werte zu hinterfragen
- **Destruktivität**
Manche Menschen zerstören oder sabotieren sich selbst oder andere, weil sie mit ihrer Freiheit nicht umgehen können. Bsp: Selbstzerstörerische Verhaltensweisen wie Drogenkonsum oder Gewalt als Ausdruck innerer Leere.
- **Automaten-Konformität**
Menschen passen sich unbewusst gesellschaftlichen Normen an, um nicht aus der Masse herauszustechen. Sie glauben, sie seien authentisch, folgen aber nur unreflektiert äußeren Einflüssen. Bsp: Jemand lebt nach Trends und äußeren Erfolgsmaßstäben, ohne nach einem tieferen Sinn zu suchen.

„Das Gegenteil von Freiheit ist nicht Zwang, sondern die freiwillige Aufgabe der eigenen Individualität zugunsten der Anpassung“ (vgl. Fromm, 1980).

Fromm unterscheidet zwei grundsätzliche Lebensweisen:

<i>Haben-Modus</i>	<i>Sein-Modus</i>
Identität wird durch Besitz, Status, Macht definiert	Identität basiert auf persönlichem Wachstum und Echtheit
Konsum, Materialismus als Quelle von (scheinbarem) Glück	Glück durch Sinn, Kreativität und Beziehung zu anderen
Menschen definieren sich durch äußere Erfolge	Menschen definieren sich durch ihr inneres Erleben

Tabelle 1: Vergleich Haben-Modus/Sein-Modus nach Fromm (Gharwal, 2025)

Authentizität bedeutet, im „Sein-Modus“ zu leben, statt sich über Besitz oder äußere Erwartungen zu definieren. Wer authentisch lebt, sucht Sinn, Beziehungen und Selbstverwirklichung, statt sich durch Konsum oder gesellschaftlichen Status zu definieren.

„Wer bin ich, wenn ich nichts besitze? Die Antwort auf diese Frage entscheidet darüber, ob ein Mensch wirklich lebt.“ (vgl. Fromm, 2024, S. 139 ff).

Fromm sieht authentische Liebe als einen zentralen Aspekt wahrer Selbstverwirklichung. In seinem Buch „Die Kunst des Liebens“ (vgl. Fromm, 2003) beschreibt er:

- Wahre Liebe ist nicht Besitz („ich habe dich“), sondern eine dynamische Verbindung („ich bin mit dir“)
- Menschen, die aus Angst oder Unsicherheit lieben, sind oft abhängig und nicht authentisch
- Authentische Liebe basiert auf Respekt, Verantwortung, Fürsorge und echtem Interesse am anderen

„Liebe ist kein Objekt, das man besitzt, sondern eine Fähigkeit, die man entwickelt“ (vgl. Fromm, 2003).

Vergleich mit Frankl

Sowohl Fromm als auch Frankl setzen sich mit der Entfremdung des Menschen auseinander und suchen nach Wegen zur Authentizität. Beide betonen, dass Menschen ihre Authentizität oft aufgeben, um sich in äußere Zwänge anzupassen. Der Weg zur Authentizität liegt in einer bewussten Entscheidung für ein sinnvolles und wertebasiertes Leben.

Erich Pinchas Fromm	Viktor Emil Frankl
Authentizität entsteht, wenn man vom "Haben" zum "Sein" wechselt	Authentizität entsteht durch Sinnfindung
Menschen fürchten sich vor Freiheit und flüchten in Anpassung	Menschen fürchten sich vor der Sinnsuche und vermeiden sie oft
Gesellschaftliche Zwänge (Konsum, Ideologie) führen zur Entfremdung	Sinnlosigkeit (existentielle Frustration) führt zur Entfremdung
Wahre Liebe ist eine aktive Entscheidung und Fähigkeit	Wahre Liebe ist einer der tiefsten Quellen des Sinns

Tabelle 2: Vergleich Fromm/Frankl (Gharwal, 2025)

Fromm liefert eine wertvolle Ergänzung zur Logotherapie: Während Frankl den Menschen durch Sinnfindung zur Authentizität führt, zeigt Fromm, dass man sich bewusst gegen gesellschaftliche Entfremdung entscheiden muss. Beide stimmen jedoch darin überein, dass wahre Authentizität mit Verantwortung, Freiheit und tiefen Beziehungen einhergeht.

Fromm sieht Authentizität nicht als einen Zustand, sondern als einen ständigen Prozess der Selbstbefreiung. Wer authentisch leben will, muss:

- Selbstreflexion betreiben
Bin ich wirklich ich selbst – oder nur ein Produkt meiner Umgebung?
- Sich von Konsumdenken lösen
Glück liegt nicht im Besitz, sondern im Erleben
- Echte, tiefe Beziehungen aufbauen
Wahre Liebe ist frei und nicht besitzergreifend
- Sich der Angst vor Freiheit stellen
Authentizität bedeutet, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

„Der Mensch kann entweder sein wahres Selbst entdecken oder in der Illusion eines fremdbestimmten Lebens verharren“ (vgl. Fromm, 2003)

Beide betonen, dass Menschen aus Angst oft ihrer Freiheit entfliehen und sich an äußere Erwartungen anpassen.

Fromm und Frankl gehören zu den bedeutendsten humanistischen Denkern des 20. Jahrhunderts. Beide verbindet das tiefgreifende Interesse am Wesen des Menschen, an seiner Fähigkeit zur Freiheit, Verantwortung und zur Liebe. Doch ihre Wege zur Authentizität unterscheiden sich, sowohl in theoretischer Perspektive als auch in der Haltung zum Begriff des Selbst.

Fromm beschreibt in seinem Werk „Die Furcht vor der Freiheit“, wie der moderne Mensch durch die Emanzipation aus traditionellen Bindungen in eine neue Form der

Vereinsamung und Angst gestürzt wurde. Die neu gewonnene Freiheit erscheint zunächst als Chance – entpuppt sich aber oft als Bürde, der viele durch Fluchtmechanismen zu entkommen suchen. Er schreibt: *„Der moderne Mensch lebt in seiner Welt äußerer Freiheit, aber innerer Unfreiheit“* (vgl. Fromm, 1980, S. 87 ff)

Auch Frankl sieht in der Freiheit eine Grunddimension des Menschseins – doch geht er darüber hinaus. Während Fromm die gesellschaftlichen und psychologischen Ursachen für Entfremdung analysiert, betont Frankl vor allem die geistige Freiheit, die dem Menschen auch unter extremsten Bedingungen verbleibt. Diese noetische Dimension erlaubt es, Sinn selbst unter Leid und Schuld zu entdecken. Frankl schreibt: *„wenn Leben überhaupt einen Sinn hat, dann muß auch Leiden einen Sinn haben“* (Frankl, 2009, S. 104).

Der Weg zur Authentizität führt bei Fromm über die Überwindung der Entfremdung, durch Hingabe an Arbeit, schöpferische Aktivität, wahre Begegnung und reife Liebe. Fromm unterscheidet zwischen „Haben“ und „Sein“ – zwei existenziellen Modi, von denen nur der letzterer die Entfaltung des wahren Selbst ermöglicht. In seinem Werk *„Vom Haben zum Sein“* heißt es: *„Solange ich am Haben orientiert bin, heißt das Motto: „Ich bin, was ich habe“. Nach dem Durchbruch heißt es: „Ich bin, was ich bewirke“* (Fromm, 2024, S. 157).

Auch Frankl betont, dass das wahre Selbst nicht in narzisstischer Selbstbespiegelung zu finden ist, sondern im Überschreiten seiner Selbst – in der Hinwendung zu einem höheren Sinn, zu einem geliebten Menschen oder zu einer verantwortungsvoll gelebten Aufgabe. Er spricht vom Menschen als einem Wesen, das durch Werteverwirklichung in Tätigkeit, Erlebnis und Einstellung zur Selbstverwirklichung findet. Authentizität bedeutet hier: das Leben bejahend anzunehmen, auch in seiner Begrenzung.

Ein weiterer wichtiger Unterschied liegt im Menschenbild: Fromm sieht das menschliche Potential durch gesellschaftliche Strukturen bedroht, er plädiert für eine sozialpsychologisch begründete Humanisierung der Gesellschaft. Frankl dagegen legt den Fokus auf die innere Haltung des Individuums und die Fähigkeit zur geistigen Entscheidung. Während Fromm mehr an einer verändernden Analyse der Bedingungen interessiert ist, bietet Frankl einen praktischen Weg der Sinnfindung, der unabhängig von äußeren Umständen zugänglich bleibt.

Beide jedoch eint die Überzeugung, dass Authentizität keine spontane Natürlichkeit ist, sondern ein Akt der Reifung und Entscheidung. Sowohl Frankl als auch Fromm sehen den Menschen als zur Freiheit und zur Liebe befähigt und erkennen in der zwischenmenschlichen Beziehung einen zentralen Ort für die Verwirklichung des wahren Selbst.

Frankl und Fromm rufen beide zur Selbstverwirklichung auf – nicht im Rückzug ins Ich, sondern im Engagement für Sinn und verantwortungsvolle Beziehung. Während Fromm die Gefahren des Anpassungsdrucks und der Entfremdung analysiert, ermutigt Frankl zur sinnorientierten Freiheit, die sich nicht im Rückzug, sondern in der aktiven Gestaltung des Lebens zeigt. Ihre Gedanken ergänzen einander und bieten in der psychologischen Beratung einen doppelten Zugang zur Authentizität – sowohl über die kritische Reflexion der Lebensumstände als auch über die Entscheidung für eine sinnvolle Haltung zum eigenen Dasein.

Authentizität in der Psychologie

Carl Rogers (1902-1987), US-amerikanischer Psychologe und Psychotherapeut

Carl Rogers ist einer der bedeutendsten Vertreter der humanistischen Psychologie und ist maßgeblich an der Entwicklung der Personzentrierten Psychotherapie beteiligt gewesen, welche heute fester Bestandteil der Gesprächsführung im Rahmen von Therapiegesprächen ist.

Rogers stellt die Authentizität – er nannte es „Kongruenz“ in das Zentrum seiner Theorie der Persönlichkeit und seiner klientenzentrierten Therapie. Für ihn bedeutet Kongruenz, dass ein Mensch in Echtheit mit sich selbst lebt, also keine Diskrepanz besteht zwischen dem, was er erlebt, fühlt und denkt, und dem, was er nach außen zeigt.

Nach Rogers entsteht psychisches Leiden durch die Unvereinbarkeit von Selbstbild und tatsächlicher Erfahrung – etwa, wenn ein Mensch lernt, bestimmte Gefühle oder Bedürfnisse zu verdrängen, weil sie in seinem Umfeld nicht akzeptiert werden. Dieser innere Konflikt führt zu Inkongruenz – einem Zustand innerer Entfremdung, der sich auch negativ auf Beziehungen auswirkt. Authentisch ist daher derjenige, der sich selbst wahrnimmt, akzeptiert und ausdrückt, ohne sich zu verleugnen oder zu verstellen.

„Während die meisten anderen Modelle die Entwicklung psychischer Probleme und Störungen von außen beschreiben, lenkt Rogers den Blick auf das, was in der betroffenen Person geschieht. Wir erfahren von ihm, wie es sich anfühlt, mit Wertbedingungen aufzuwachsen, wie Betroffene Inkongruenzen, d. h. innere Widersprüche, zunächst als diffuse Bedrohung erleben und wie sich Inkongruenzen auflösen können, wenn die Betroffenen das erfahren, was ihnen früher gefehlt hat: von kongruenten Beziehungspersonen empathisch verstanden und vor allem ohne Vorbedingungen als Person angenommen zu werden“ (Luderer, 2022).

In der therapeutischen Beziehung ist Kongruenz ein zentraler Wirkfaktor. Nur wenn der Berater oder Therapeut selbst authentisch ist, entsteht ein Klima des Vertrauens, in dem der Klient sich öffnen kann. Rogers betont drei Kernbedingungen der helfenden Beziehung:

- Kongruenz (Echtheit)
- Empathie
- Bedingungslose positive Beachtung

Diese Haltung fördert nicht nur die Selbsterkenntnis, sondern auch das Wachstum hin zu einem „voll funktionierenden Menschen“, der offen ist für Erfahrung, flexibel und selbstbestimmt lebt.

Vergleich zu Frankl

Sowohl Rogers als auch Frankl gehen von einem positiven Menschenbild aus. Der Mensch ist nicht Opfer seiner Biografie oder Umwelt, sondern fähig, zu wachsen, zu wählen und Verantwortung zu übernehmen. Doch die Ausrichtung ist unterschiedlich:

Aspekt	Carl Rogers	Viktor E. Frankl
Ziel	Kongruenz, Selbstakzeptanz, Selbstverwirklichung	Sinnverwirklichung, Verantwortungsübernahme
Authentizität	Übereinstimmung zwischen Selbstbild und Erfahrung	Treue zum Gewissen (Sinnorgan) und zum Sinn
Freiheit	Innere Freiheit zur Selbstentfaltung	Freiheit zur Sinnantwort, auch unter Leiden
Beziehungsverständnis	Begegnung auf Augenhöhe, Empathie, Echtheit	Dialogisches Ich-Du-Verhältnis, Sinn durch Beziehung
Leiden	wird reduziert, wenn Kongruenz wächst	kann sinnhaft sein, erfordert Haltung dazu
Transzendenz	Betonung innerpsychischer Prozesse	Einbezug des Geistes und möglicher Transzendenz

Tabelle 3: Vergleich Rogers/Frankl (Gharwal, 2025)

Während Rogers Authentizität als Selbsttreue und Selbstakzeptanz versteht, definiert Frankl Authentizität stärker als Treue zum Gewissen (Sinnorgan) und Antwort auf den Sinn, der außerhalb des Ich liegt. Authentizität bedeutet hier, sich nicht in sich selbst zu verlieren, sondern sich in die Begegnung mit der Welt zu erfüllen.

Rogers und Frankl liefern zwei komplementäre Perspektiven auf Authentizität: Rogers fördert die psychologische Reifung durch Selbstannahme und emotionale Offenheit, Frankl orientiert den Menschen auf ein sinnorientiertes Leben in Freiheit und Verantwortung. In der Praxis können beide Ansätze fruchtbar kombiniert werden, etwa indem in der logotherapeutischen Beratung zunächst Raum für emotionale Selbsterfahrung geschaffen wird (Rogers), um anschließend den existentiellen Horizont der Sinnfrage zu öffnen (Frankl).

Erik Homburger Erikson (1902-1968), deutsch-US-amerikanischer Psychoanalytiker

Erik H. Erikson, ein bedeutender Vertreter der psychoanalytisch-humanistischen Entwicklungspsychologie, hat mit seinem Modell der acht psychosozialen Entwicklungsstufen ein umfassendes Konzept zur Persönlichkeitsreifung vorgelegt. In seiner Theorie nimmt der Begriff „Identität“ eine zentrale Rolle ein – insbesondere im Jugend- und frühen Erwachsenenalter. Authentizität zeigt sich dabei als Resultat einer erfolgreich bewältigten Identitätskrise.

Erikson definiert Identität als das Gefühl innerer Stimmigkeit und Kontinuität, das sich aus der Integration früherer Erfahrungen in ein kohärentes Selbstbild ergibt. Authentisch ist der Mensch dann, wenn er diese Identität nicht nur erkennt, sondern auch mutig lebt, ohne sich in blinder Anpassung oder Rollenkonfusion zu verlieren. *Erikson betrachtete die Identität als das Produkt der Interaktion zw. Psyche, Körper und dem soziokulturellen Kontext und meinte, dass ein optimales Gefühl der Identität mit psychosozialem Wohlbefinden einhergeht*“ (Wirtz, 2021).

Authentizität ist bei Erikson kein einmal erreichter Zustand, sondern ein lebenslanger Entwicklungsprozess, der sich mit jeder neuen Lebensaufgabe vertieft, insbesondere in Beziehung zu anderen. Erikson betont, dass stabile Identität nicht durch Rückzug in das Innere, sondern durch soziale Erfahrung, Auseinandersetzung und Engagement entsteht. Authentizität ist also ein sozialer Akt – die Bereitschaft, sich als das zu zeigen, was man ist, in Verantwortung gegenüber sich selbst und der Gemeinschaft.

Modell der acht psychosozialen Entwicklungsstufen

1. Urvertrauen vs Urmisstrauen (0-1 Jahr)

Zentrale Frage: Kann ich der Welt vertrauen?

In dieser frühesten Phase erlebt das Kind durch konstante Fürsorge das Gefühl von Sicherheit. Wird es regelmäßig gefüttert, getröstet und gehalten, entsteht Urvertrauen – eine Grundhaltung, die später die Fähigkeit zur Offenheit und authentischen Beziehung stärkt. Fehlt diese Erfahrung, entwickelt sich Urmisstrauen, das die Entwicklung von Echtheit in späteren Beziehungen behindern kann.

Ich-Stärke: Hoffnung

2. Autonomie vs Scham und Zweifel (1-3 Jahre)

Zentrale Frage: Darf ich selbst sein?

In dieser Phase entdeckt das Kind seinen eigenen Willen – durch Laufen, Sprache, Nein-Sagen. Wird diese Autonomie unterstützt, wächst das Gefühl: Ich darf sein, wie ich bin. Bei zu viel Kontrolle oder Beschämung entsteht Zweifel an der eigenen Kompetenz. Authentizität beginnt mit dem Erleben von Selbstwirksamkeit.

Ich-Stärke: Wille

3. Initiative vs Schuldgefühl (3-6 Jahre)

Zentrale Frage: Darf ich handeln und mich ausdrücken?

Das Kind beginnt Pläne zu machen, zu spielen, zu entdecken. Wird seine Initiative wertgeschätzt, entwickelt sich eine authentische Handlungskraft. Wird sie kritisiert oder unterdrückt, entsteht Schuld und die Neigung zur Selbstverleugung. Hier wird der Grundstein gelegt für kreative Selbstausdrucksformen.

Ich-Stärke: Zielstrebigkeit

4. Wertsinn vs Minderwertigkeitsgefühl (6-12 Jahre)

Zentrale Frage: Bin ich fähig und tüchtig?

Kinder vergleichen sich mit anderen, erleben Leistung in der Schule und sozialen Kontexten. Anerkennung führt zu einem gesunden Selbstwertgefühl und dem Gefühl: Ich kann etwas beitragen. Authentizität braucht diese Kompetenzwahrnehmung, um mutig zur eigenen Position zu stehen.

Ich-Stärke: Kompetenz

5. Identität vs Rollendiffusion (12-18 Jahre)

Zentrale Frage: Wer bin ich – und wer möchte ich sein?

Dies ist die Kernphase für Authentizität. Jugendliche experimentieren mit Rollen, Ideologien, Werten. Eine gelungene Identitätsbildung bedeutet, ein kohärentes Selbstbild zu entwickeln, das in Übereinstimmung mit den eigenen Überzeugungen steht. Misslingt dies, entsteht Rollenkonfusion – das Gegenteil von Authentizität.

Ich-Stärke: Treue

6. Intimität vs Isolation (18-35 Jahre)

Zentrale Frage: Kann ich mich einem anderen wirklich öffnen?

Nur wer sich selbst kennt und akzeptiert, kann sich authentisch auf andere einlassen. Intimität bedeutet hier nicht nur sexuelle Nähe, sondern das Vertrauen, sich emotional zu zeigen. Isolation entsteht, wenn man sich aus Angst vor Verletzung verschließt. Authentizität zeigt sich in echter Verbundenheit.

Ich-Stärke: Liebe

7. Generativität vs Stagnation (36-60 Jahre)

Zentrale Frage: Kann ich etwas weitergeben?

In der Lebensmitte steht die Frage nach Sinn und Beitrag im Vordergrund: Kinder erziehen, Wissen weitergeben, Verantwortung übernehmen. Wer seine Talente sinnvoll einsetzt, erlebt sich als authentisch wirkend. Wer in Egozentrik oder Leere verharrt, erlebt Stagnation.

Ich-Stärke: Fürsorge

8. Ich-Integrität vs Verzweiflung (ab 60 Jahre)

Zentrale Frage: War mein Leben sinnvoll – bin ich mit mir im Reinen?

Im Rückblick auf das Leben entsteht entweder Ich-Integrität, also die Annahme des eigenen Weges, oder Verzweiflung über das Ungelebte. Wer authentisch gelebt hat – in Treue zu sich und zum Sinn – kann mit innerem Frieden auf das Leben schauen.

Ich-Stärke: Weisheit

Eriksons Modell beschreibt Authentizität als entwicklungspsychologisches Ziel, das sich in jeder Lebensphase auf unterschiedliche Weise zeigt – von der Ur-Erfahrung des Angenommenseins über die Ich-Findung in der Jugend bis zur inneren Versöhnung im Alter. Wer die Herausforderungen jeder Stufe annimmt, entwickelt ein Selbst, das in Stimmigkeit, Verantwortung und Beziehungsfähigkeit lebt – und damit eine tiefe Form von Authentizität verkörpert.

Vergleich zu Frankl

Auch Frankl betrachtet Authentizität als Ausdruck der existenziellen Reife des Menschen, doch seine Perspektive ist stärker durch die Frage nach Sinn und Verantwortung geprägt. Während Erikson Authentizität als Ergebnis einer erfolgreichen psychosozialen Identitätsbildung betrachtet, sieht Frankl sie als Ausdruck einer sinnhaften Selbsttranszendenz.

Aspekt	Erik H. Erikson	Viktor E. Frankl
Zentraler Begriff	Identität, psychosoziale Entwicklung	Sinn, Geist, existenzielle Entscheidung
Entstehung von Authentizität	durch Auseinandersetzung mit Rollen, Erwartungen, Krisen	durch Verantwortung gegenüber Sinn, Gewissen und Mitmenschen
Fokus	Entwicklung des Selbst im sozialen Kontext	Überwindung des Selbst durch Hingabe an Sinn oder Liebe
Rolle der Beziehung	Spiegel und Entwicklungsraum des Ich	Ort der Sinnverwirklichung, Transzendenz des Ich
Dynamik	Entwicklungsaufgabe jeder Lebensphase	Geistige Freiheit in jeder Lebenslage, auch im Leiden

Tabelle 4: Vergleich Erikson/Frankl (Gharwal, 2025)

Während Erikson Authentizität als kohärente Identität in einem kontinuierlichen Lebenslauf beschreibt, liegt für Frankl das authentische Menschsein im Augenblick der Entscheidung, in der Treue zur eigenen inneren Stimme – dem Gewissen. Beide betonen jedoch, dass Authentizität nicht angeboren, sondern entwickelt und gewählt wird. Damit verbindet sich Eriksons Betonung psychosozialer Reife mit Frankls Appell an die geistige Freiheit des Menschen. Authentizität wird so zu einem doppelten Prozess: der Reifung des Selbst in sozialen Kontexten (Erikson) und der bewussten Ausrichtung auf Sinn (Frankl). Somit ergänzen sich Erikson und Frankl auf fruchtbare Weise. Erikson liefert ein entwicklungspsychologisches Fundament, das Authentizität als Identitätsleistung versteht. Frankl erweitert diese Perspektive um die existentielle Dimension: Authentizität entsteht dort, wo der Mensch in Freiheit Verantwortung übernimmt – nicht nur für sich, sondern für das, was ihm als sinnvoll begegnet. Beide betonen: Der Mensch wird er selbst im Dialog mit der Welt, nicht durch Rückzug, sondern durch entschiedene Beziehung.

Authentizität in der Logotherapie nach Viktor Frankl

Authentizität bedeutet, eigenverantwortlich ein sinnerfülltes Leben zu führen. Obwohl Frankl den Begriff „Authentizität“ nicht explizit als psychologischen Fachterminus verwendet hat, lässt sich sein gesamtes anthropologisches und existenzphilosophisches Werk als eine tiefe Auseinandersetzung mit dem Wesen des authentischen Menschseins verstehen. In der Logotherapie ist Authentizität nicht vorrangig das bloße „sich selbst treu sein“, sondern ein aktives, verantwortliches Leben im Sinne der Selbsttranszendenz und der Sinnverwirklichung.

1. Authentizität als Ausdruck der geistigen Person

Frankl unterscheidet strikt zwischen dem psychophysischen Organismus und der geistigen Person. Der Mensch wird nicht durch Triebe, Umwelt oder biologische Anlagen determiniert, sondern besitzt eine geistige Dimension, in der er sich zu sich selbst und zu seiner Umwelt in Freiheit verhalten kann. In dieser Fähigkeit liegt der Ursprung der Authentizität.

2. Die innere Freiheit und die Wahl der Haltung

Ein zentraler Aspekt der Authentizität ist die Freiheit zur Haltung. Selbst unter äußerstem Druck – wie Frankl selbst in Konzentrationslagern erfahren musste – bleibt dem Menschen die Freiheit, eine geistige Haltung einzunehmen. Authentizität zeigt sich darin, dass der Mensch diese Freiheit nützt, um seinem inneren Wertesystem treu zu bleiben.

3. Das Gewissen als Kompass

Das Gewissen hat bei Frankl eine zentrale Stellung. Es fungiert nicht nur als moralisches Korrektiv, sondern als „Sinn-Organ“, das uns intuitiv spüren lässt, was in einer konkreten Situation von uns gefordert ist. Authentisch handelt also, wer sich vom Gewissen leiten lässt – auch gegen äußere Erwartungen.

4. Selbsttranszendenz statt Selbstbespiegelung

Im Gegensatz zu vielen humanistischen Strömungen, die Selbstverwirklichung als höchstes Ziel formulieren, betont Frankl, dass der Mensch nur durch die Hingabe an etwas Größeres – eine Aufgabe, einen anderen Menschen – wahrhaft er selbst wird. Die Selbsttranszendenz ist das eigentliche Fundament der Authentizität – nicht die Rückwendung auf das Selbst, sondern der Schritt über das Ego hinaus.

5. Authentizität als konkrete Antwort auf das Leben

Frankl versteht das Leben als eine ständige Frage, auf die der Mensch zu antworten hat. Eine authentische Existenz ist demnach eine, die aus innerer Freiheit und Verantwortung heraus eine einmalige, unwiederholbare Antwort auf die Anforderungen der jeweiligen Situation gibt: *„Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu verantworten hat“* (Riemeyer, 2007, S. 9).

6. Der existenzielle Vakuum-Zustand

Ein zentrales Konzept ist das „existenzielle Vakuum“ – ein Gefühl innerer Leere, das auftritt, wenn Menschen keinen Sinn im Leben sehen. Dieses Vakuum kann auch ein Hindernis für Authentizität sein, denn ohne Sinn verlieren Menschen die Orientierung an ihren Werten und handeln häufig konformistisch oder kompensatorisch. Authentizität erfordert jedoch eine klare innere Ausrichtung.

7. Die Rolle der tragischen Trias

Frankl beschreibt das menschliche Dasein als von Schuld, Leid und Tod geprägt. Eine authentische Haltung zeigt sich besonders darin, wie der Mensch diesen unvermeidbaren Aspekten des Lebens begegnet. Wer sich in diesen Grenzsituationen selbst treu bleibt und dennoch Sinn finden kann, lebt wahrhaft authentisch.

8. Authentizität im Mitsein – Der Mitmensch als Spiegel

In der Logotherapie ist der Mitmensch ein existenzieller Bezugspunkt. Die Begegnung mit dem anderen („Ich-Du-Beziehung“ in Anlehnung an Martin Buber, den Frankl sehr schätzte) fordert Authentizität besonders heraus: Bin ich bereit, mich dem anderen unverstellt zu zeigen – und ihm Raum zu lassen, sich ebenso zu zeigen? Authentizität entsteht durch Dialog, nicht durch Selbstbezug allein. Frankl sieht in dieser Form der Begegnung das, was Beziehungen existenziell bedeutsam macht: das Erkennen des anderen in seiner Einmaligkeit.

9. Rückblick als Ressource für Authentizität

Frankl sieht die Rückschau auf das gelebte Leben als Ressource. Wer erkennt, welche Entscheidungen er bereits aus seinem tiefsten inneren Wertverständnis getroffen hat, kann daraus Kraft für zukünftige authentische Entscheidungen schöpfen. Dies kann z.B. durch „Sinn-Collagen“, Lebenslinien oder logotherapeutische Autobiographie-Arbeit unterstützt werden.

10. Verantwortete Freiheit statt Selbstverwirklichung

Frankl verwendet nicht den Begriff „Autonomie“ im liberalen Sinn, sondern spricht von verantworteter Freiheit. Das bedeutet: Authentizität zeigt sich nicht im egozentrischen Ausdruck des Selbst, sondern in der Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen – für sich, für andere, für die Welt.

In der Logotherapie ist Authentizität kein psychologisches Ideal, sondern eine existenzielle Haltung: die Fähigkeit, sich unter allen Umständen sinnorientiert und verantwortlich dem Leben zuzuwenden – ehrlich, klar, zugewandt und mit innerer Freiheit. Sie zeigt sich nicht nur im Selbstausdruck, sondern auch in der Demut gegenüber dem Leben, der Liebe zum Mitmenschen und der Treue zu dem, was das eigene Gewissen als richtig erkennt.

Zwischenmenschliche Beziehungen aus logotherapeutischer Sicht

Grundannahmen der Logotherapie zu Beziehungen

In der Logotherapie ist der Mensch ein auf Beziehung hin ausgerichtetes Lebewesen. Zwischenmenschliche Beziehungen sind nicht nur sozial notwendig, sondern auch ein wesentliches Feld existenzieller Sinnverwirklichung. Der Mensch realisiert sich nicht allein durch Selbstverwirklichung, sondern insbesondere durch Selbsttranszendenz, also durch Hinwendung zu einem anderen Menschen oder einer sinnvollen Aufgabe.

Frankl hebt besonders die Liebe als Form der Beziehung hervor, in der der Mensch sich dem anderen in seiner ganzen existenziellen Tiefe zuwendet. Beziehungen sind damit nicht bloß Begegnungen auf emotionaler und funktionaler Ebene, sondern Orte existenzieller Sinnverwirklichung. Sie fordern den Einzelnen heraus, authentisch zu leben – das heißt: ehrlich, verantwortungsvoll, wertorientiert und mit innerer Klarheit.

Authentizität in verschiedenen Beziehungsformen

Partnerschaftliche Beziehungen

In jeder Beziehungsform bedeutet Authentizität etwas anderes, ist jedoch stets verbunden mit der Frage: „Handle ich im Einklang mit dem, was ich als sinnvoll erkannt habe?“

In der Paarbeziehung geht es oft um die Spannung zwischen Nähe und Autonomie. Authentizität bedeutet hier nicht, dem anderen ständig alles mitzuteilen, sondern ehrlich zu kommunizieren, was innerlich wesentlich ist und gleichzeitig den Raum für den anderen zu wahren. Ein Beispiel aus der Praxis: Ein Mann fühlt sich innerlich entfremdet von seiner Partnerin, spricht es aber nicht an – aus Angst, sie zu verletzen. In der logotherapeutischen Beratung lernt er, seine Verantwortung nicht nur für den Frieden, sondern auch für die Wahrheit der Beziehung zu übernehmen. Authentizität wird hier zur Ausdrucksform der Liebe.

In Paarbeziehungen ist Authentizität die Grundlage für Vertrauen und Intimität. Logotherapeutisch bedeutet dies, dass Partner nicht in erster Linie auf Bedürfnisbefriedigung abzielen, sondern auf gegenseitige Sinnfindung. Eine authentische Partnerschaft lebt davon, dass beide ihre inneren Werte kommunizieren und bereit sind, sich dem Gegenüber ehrlich zu zeigen.

Beispiel:

Ein Partner äußert offen seine Zweifel, statt sich anzupassen, um Harmonie zu wahren – auch auf das Risiko hin, Unverständnis auszulösen. Diese Echtheit kann, wenn sie wertschätzend geschieht, zu einer tieferen Verbindung führen.

Freundschaft und Familie

In Freundschaften und in der Familie zeigt sich Authentizität unter anderem in Form von Loyalität, Offenheit und gegenseitiger Wertschätzung. Der authentische Freund ist nicht jener, der nur zustimmt, sondern der bereit ist, den anderen auch in seinen Schattenseiten zu spiegeln – mit Liebe und Loyalität. In der Beratung kann es helfen, Klienten zu fragen: „Was macht eine Freundschaft für Sie bedeutungsvoll?“, „Welche Beziehung war für Sie einmal ein Ort, an dem Sie sich wirklich zeigen konnten – und was war damals anders?“

Hier steht oft das gemeinsame Lebensinteresse im Vordergrund. Aus logotherapeutischer Sicht wird Freundschaft besonders dann zur sinnstiftenden Beziehung, wenn sie Selbsttranszendenz ermöglicht – z.B. durch gemeinsame Projekte, gegenseitige Hilfe oder tiefgehende Gespräche über Lebensfragen.

Berufliche und gesellschaftliche Beziehungen

Auch im beruflichen Umfeld ist Authentizität relevant, hier kann Authentizität jedoch mit Rollenanforderungen in Konflikt geraten, etwa wenn Mitarbeitende oder Führungskräfte ihre Entscheidungen im Einklang mit ihren persönlichen Werten bringen möchten. Dies verlangt Mut und Integrität, besonders wenn äußere Erwartungen im Widerspruch zu innerer Überzeugung stehen. Die logotherapeutische Haltung lädt hier zur Reflexion ein: „Welche Haltung entspricht meiner Gewissensstimme?“, „Wer bin ich auch im Beruf – als Person mit Werten und Haltung?“

Beispiel:

Eine Pflegekraft entscheidet sich trotz Arbeitsdruck für ein empathisches Gespräch mit einem Patienten, weil sie dies als Ausdruck ihrer Berufung empfindet – und nicht bloß als Pflicht.

Authentisch sein heißt, auch in beruflichen Kontexten mit innerer Integrität zu handeln, etwa durch:

- wertschätzende Kommunikation
- klare Positionierung in ethischen Fragen
- respektvollen Umgang mit Autoritäten

Herausforderungen und Hindernisse für Authentizität in Beziehungen

Authentisch zu sein ist eine tägliche Entscheidung – und oft mit innerem Ringen verbunden. Die Logotherapie benennt hier zentrale Hindernisse und bietet Wege zur Überwindung:

Gesellschaftlicher Druck und Rollenerwartungen

Frankl warnt vor der „kollektiven Neurose“ der Zeit – dem Verlust der Orientierung durch Massenmedien, Rollenerwartungen und Konsumismus. Menschen passen sich oft an, um nicht aufzufallen und verlieren dabei ihre persönliche Wahrheit. Viele Menschen erleben einen innerlichen Widerspruch zwischen ihren echten Überzeugungen

und den Erwartungen, die von außen an sie herangetragen werden – sei es durch Familie, Kultur oder Arbeitswelt. Frankl spricht hier von einem Kollaps der Werteordnung, der den Menschen ins existentielle Vakuum führen kann. Authentizität bedeutet in solchen Kontexten, einen eigenen inneren Standpunkt zu entwickeln und zu vertreten – auch gegen den Strom.

Berater können hier helfen, das eigene Gewissen wieder zu hören, etwa durch den sokratischen Dialog: „Was würde Ihr Inneres Selbst sagen, wenn es sprechen dürfte?“. Der Sokratischer Dialog kann helfen, den Unterschied zwischen authentischen Selbstausdruck und bloßer Reaktion auf Angst zu erkennen.

Angst vor Ablehnung oder Verletzung

Authentizität setzt Verletzlichkeit voraus. Wer sich zeigt, riskiert Zurückweisung. In der Logotherapie ist dies jedoch ein Ausdruck von Mut: „Ich bin bereit, mir selbst treu zu bleiben, auch wenn das Risiko kostet“. Viele Menschen scheuen sich, in Beziehungen authentisch zu sein, weil sie befürchten, abgelehnt oder missverstanden zu werden. Diese Angst ist nachvollziehbar, denn Authentizität macht verletzlich. Aus logotherapeutischer Sicht bedeutet Echtheit aber nicht, alles ungefiltert zu äußern, sondern im Sinne des Wertebewusstseins das zu sagen, was wesentlich ist. Ein möglicher Beratungsimpuls könnte sein: „Welche Beziehung ist Ihnen so wichtig, dass Sie darin bereit wären, ehrlich zu sein – auch wenn es Unsicherheit bedeutet?“

Innere Konflikte zwischen Bedürfnis und Gewissen

Viele Menschen leben nach übernommenen Mustern – von Familie, Kultur, Medien. Doch Authentizität setzt Klarheit voraus: „Wofür stehe ich ein?“ Manchmal erleben Menschen in Beziehungen einen Konflikt zwischen ihrem momentanen Bedürfnis (z.B. nach Nähe, Bestätigung oder Harmonie) und dem, was sie als „richtig“ oder „werteorientiert“ empfinden. In solchen Momenten ist das Gewissen – in Frankls Theorie der „Ort der Sinnwahrnehmung“ – entscheidend für authentisches Handeln. Die Herausforderung liegt darin, sich selbst nicht zu verraten und gleichzeitig dem anderen aufrichtig zu begegnen.

Die logotherapeutische Antwort ist die Wertklärung: „Was ist das Richtige – nicht das Bequeme?“, „Was verlangt mein Gewissen – nicht meine Angst?“

Ein Beispiel: Eine Frau spürt, dass ihre Eltern ihr Leben bestimmen. Im Gespräch erkennt sie, dass ihr eigentlicher Wert „Selbstverantwortung“ heißt – und trifft eine kleine, aber klare Entscheidung in Richtung Unabhängigkeit.

Zwischenmenschliche Beziehungen sind in der Logotherapie nicht bloß emotionale Verbindungen, sondern existentielle Begegnungsräume. Authentizität bedeutet hier nicht Selbstverwirklichung um ihrer selbst willen, sondern Wertverwirklichung durch Beziehung. Sie wird herausgefordert durch gesellschaftlichen Anpassungsdruck, Ängste und innere Konflikte – doch sie bleibt ein zentrales Moment sinnerfüllten Daseins.

In einer Welt, die ständig zur Anpassung drängt, ist Authentizität ein leiser, aber mächtiger Akt der Freiheit. In der Logotherapie ist sie eine Antwort auf das Leben, auf das Gewissen, auf den Anderen.

Förderung von Authentizität durch logotherapeutische Methoden

Sokratischer Dialog

Der sokratische Dialog ist ein methodischer Gesprächsstil, der auf dem antiken Philosophen Sokrates beruht. In der Logotherapie wird er verwendet, um Menschen dazu zu bringen, durch Fragen zu einer Wahrheit vorzudringen. Es geht darum, durch behutsames und respektvolles Fragen das eigene Wertesystem, unbewusste Einstellungen und verborgene Sinnquellen freizulegen. Es handelt sich um eine Methode zur Anregung von Selbstreflexion und Selbsterkenntnis.

Beispiel:

Ein Klient fühlt sich hin- und hergerissen zwischen Karriere und Familienleben. Durch gezielte Fragen wie „Was erscheint Ihnen im Rückblick auf Ihr Leben bedeutsamer?“ oder „Was würde Ihr ideales Ich in dieser Situation tun?“ wird er ermutigt, sein eigenes Wertegerüst zu erforschen. Das fördert Authentizität, weil nicht von außen beeinflusst, sondern von innen heraus entschieden wird.

Wertklärung

In der Logotherapie wird nicht in erster Linie nach „dem Sinn des Lebens“ gefragt, sondern nach dem Sinn in einer konkreten Lebenssituation. Wertklärung bedeutet, den Klienten darin zu unterstützen, herauszufinden, was für ihn jetzt wesentlich ist – sei es durch:

- Schöpferische Werte (etwas tun oder schaffen),
- Erlebniswerte (z.B. Liebe, Natur, Kunst)
- oder Einstellungswerte (bewusste Haltung zum Unvermeidlichen)

Beispiel:

Ein Mann steckt in einem Beziehungskonflikt und verliert sich in Schuldzuweisungen. Durch Wertklärung erkennt er, dass für ihn Wertschätzung und persönliche Integrität zentrale Werte sind. Das bringt ihn dazu, aus der Rechthaberei auszusteigen und authentisch und konstruktiv zu kommunizieren.

Paradoxe Intention

Diese Technik stellt gängige Reaktionsmuster auf den Kopf: Der Klient wird ermutigt, willentlich das zu tun oder zu denken, wovor er Angst hat – meist mit humorvoller Übertreibung. Damit wird der Teufelskreis von Erwartungsangst und Vermeidung durchbrochen. Sie ist besonders hilfreich bei Phobien, Zwängen und sozialer Unsicherheit. Es bedeutet Umgang mit der Angst vor Ablehnung durch bewusste Übersteigerung.

Beispiel:

Eine Frau hat Angst, bei Präsentationen zu erröten. Der Berater lädt sie ein: „Versuchen Sie doch beim nächsten Mal, möglichst knallrot zu werden – und beobachten Sie, ob es gelingt“. Durch diese paradoxe Einladung löst sich der Druck, der innere Zensor verliert seine Macht und der Klient kann authentischer sein, ohne sich dauernd kontrollieren zu müssen.

Einstellungsmodulation

Die Einstellungsmodulation ist ein zentraler logotherapeutischer Begriff, der sich auf die bewusste Wahl einer inneren Haltung zu einer gegebenen (oft leidvollen oder nicht veränderbaren) Situation bezieht. Frankl beschreibt diese als letzte menschliche Freiheit – selbst wenn alles Äußere genommen wurde, bleibt die Freiheit der inneren Stellungnahme.

Beispiel:

Eine Klientin leidet unter einer chronischen Krankheit. Heilung ist nicht möglich, aber sie kann ihre Haltung zur Krankheit ändern. Wenn sie sich entscheidet, trotz Schmerzen einen Beitrag für ihre Familie oder Gemeinschaft zu leisten, wählt sie eine Haltung, die ihr inneres Selbst stärkt. Das ist eine authentische Reaktion auf das Leben, die auf Wert und Sinn basiert – nicht auf äußeren Umständen.

Existenzielle Reflexion

Dies ist der tiefste Bereich der logotherapeutischen Arbeit: die bewusste Auseinandersetzung mit den „letzten Dingen“ – Sterblichkeit, Freiheit, Verantwortung, Schuld, Liebe, Transzendenz. In der existenziellen Reflexion erkennt der Mensch, dass sein Leben endlich ist und gerade daraus Sinn und Tiefe erwächst.

Beispiel:

Ein Klient erlebt eine Midlife-Krise. In der existenziellen Reflexion erkennt er, dass er vieles erreicht hat, aber wenig in echte Beziehungen oder sein inneres Wachstum investiert hat. Diese Einsicht führt ihn zu einem authentischeren Umgang mit sich selbst und anderen, weil er nun bewusster Prioritäten setzt.

Diese Methoden helfen Klienten, sich aus Anpassungsdruck, Selbstentfremdung oder Angst zu lösen und stattdessen einen Weg zu sich selbst zu finden, der sich sinnvoll, tragfähig und wahrhaftig anfühlt.

Therapiemodell: Authentizität durch Sinn – Logotherapeutische Begleitung in Beziehungen

Dieses Modell ist strukturiert und lässt sich flexibel im Beratungsprozess anwenden – sowohl im Einzel- als auch im Paarkontext.

Zielsetzung

Förderung von Authentizität und wertorientierter Kommunikation in Beziehungen durch Sinnklärung, Selbsttranszendenz und Verantwortungsübernahme.

Phasenmodell der Intervention (5 Schritte)

1. Standortbestimmung – Beziehung als Lebensfeld der Sinnverwirklichung

Ziel: Verständnis für die Beziehung als potenziellen Ort der Sinnverwirklichung entwickeln.

Methoden:

- Biografiearbeit: Was war bislang sinnstiftend in meinen Beziehungen?
- Werte-Check: Welche Werte sind mir in Beziehungen wichtig?
- Gesprächsimpuls: „Was wäre für Sie eine Beziehung, in der Sie ganz Sie selbst sein können?“

2. Selbstklärung – Wer bin ich in dieser Beziehung?

Ziel: Eigene Rolle, Bedürfnisse und Motive ehrlich reflektieren

Methoden:

- Authentizitäts-Selbsttest: Lebe ich im Einklang mit meinen Werten?
- Sokratischer Dialog: „Wovon wollen Sie sich nicht entfremden?“
- Visualisierung: „Ich in dieser Beziehung – mit welcher Haltung begegne ich dem anderen?“

3. Sinnklärung – Was soll sich durch mich verwirklichen?

Ziel: Eigene existenzielle Verantwortung innerhalb der Beziehung erkennen.

Methoden:

- Wertehierarchie erarbeiten
- „Berg der Werte“: Symbolische Darstellung der wichtigsten Beziehungsideale
- Reflexionsfrage: „Wenn Sie Ihrem späteren Ich erklären müssten, warum Sie in dieser Beziehung so gehandelt haben – was würden Sie sagen?“

4. Ausdruck – Mut zur authentischen Begegnung

Ziel: Authentische Kommunikation einüben und vertiefen.

Methoden:

- Rollenspiel: Dialog zwischen „authentischem Selbst“ und „angepasstem Selbst“
- Arbeit mit inneren Stimmen: Welche Stimme in mir spricht? Welche halte ich zurück?

- Übung: „Ein Satz, den ich mich nicht traue zu sagen, aber der wahr ist.“

5. Integration – Verantwortlich lieben

Ziel: Authentizität im Alltag kultivieren und in das Beziehungsleben integrieren.

Methoden:

- Beziehungstagebuch: tägliche Reflexion von Momenten der Echtheit
- Ritualentwicklung: wöchentlicher Austausch echter Gedanken/Werte in der Partnerschaft.
- Rückblicktechnik: Was war mein Beitrag zur Echtheit in dieser Woche?

Begleitende Haltungen des Beraters

- Wertschätzung statt Analyse
- Ermutigung statt Bewertung
- Haltung der offenen Frage (sokratisch-logotherapeutisch)
- Gewissensorientierung statt Verhaltenserziehung

Mögliche Indikationen für den Einsatz:

- Beziehungskrisen bei Paaren mit Kommunikationsblockaden
- Identitätsunsicherheit in Freundschaften oder Familie
- Burnout durch Beziehungsbelastungen (Pflege, Arbeit)
- Schwierigkeiten mit Selbstbehauptung in Beziehungen

Abgrenzung zu anderen Methoden

Im Unterschied zu verhaltenstherapeutischen Modellen legt dieses Konzept den Fokus nicht auf Funktionalität oder Problemlösung allein, sondern auf die existenzielle Tiefe menschlicher Begegnung. Authentizität wird nicht als Technik, sondern als Haltung vermittelt – in der Freiheit und Verantwortung miteinander verwoben ist.

Dieses Modell ist kein starres Schema, sondern eine strukturierte Einladung zur inneren Bewegung: vom äußeren Funktionieren zum inneren Leben. In diesem Prozess kann Authentizität nicht nur als individuelles Ideal, sondern als gemeinschaftlicher Weg zu tiefer Verbundenheit erfahrbar werden.

Das Modell zur Förderung von Authentizität in der logotherapeutischen Beratung ist kein dogmatisch festgelegtes Verfahren, sondern entsteht durch die Verbindung von Frankls Sinnlehre mit anthropologischen und humanistischen Zugängen. Es zielt darauf ab, den Klienten dabei zu unterstützen:

- sich über eigene Werte und Überzeugungen klar zu werden,
- sich von äußeren Rollenbildern abzugrenzen,
- und den Mut zu finden, im Sinne dieser inneren Wahrheit zu leben

Praktische Anwendung der Logotherapie für authentische Beziehungen

Übungen für Klienten

Arbeitsblatt 1, Werte

Mein innerer Kompass – Entscheidungen im Einklang mit meinen Werten

1. Was steht gerade an?

„Welche Entscheidung, welcher Konflikt oder welche Situation beschäftigt mich gerade?“

Beschreibe kurz die Situation:







2. Was ist meine erste Reaktion?

„Was fühle ich? Was denke ich spontan? Wie reagiere ich (innerlich und äußerlich)?“







3. Was ist mir wirklich wichtig?

„Welche Werte sind in dieser Situation berührt?“
(Wähle bis zu 3 Werte aus – oder ergänze eigene)

- Aufrichtigkeit
- Respekt
- Freiheit
- Verantwortung
- Liebe

- Klarheit
- Treue zu mir selbst
-
-
-

4. Was würde mein authentisches Selbst tun?

„Stell dir vor, du könntest aus deinem inneren Wert heraus handeln – frei von Angst, Druck oder Erwartungen anderer. Was wäre dann der nächste Schritt?“

- 
- 
- 

5. Der Perspektivenwechsel – Gespräch mit meinem späteren Ich

„Stell dir vor, du blickst in 10 Jahren zurück. Was würde dein zukünftiges Ich dir heute raten?“

- 
- 

6. Mein kleiner Schritt heute

„Was ist ein ehrlicher, kleiner Schritt, den ich heute tun kann – im Einklang mit mir selbst?“

- 

7. Wie geht es mir jetzt?

- 

Authentizität in meinen Beziehungen

1. Meine Beziehung als Ort der Sinnverwirklichung

„Worin liegt für mich der tiefere Sinn dieser Beziehung?“

Notiere spontan 1-3 Gedanken:







2. Wer bin ich in dieser Beziehung?

„Was bringe ich wirklich von mir selbst ein?“

„Wo passe ich mich (zu sehr) an?“

- Eine authentische Eigenschaft, die ich in dieser Beziehung lebe:



- Etwas, das ich zurückhalte, obwohl es zu mir gehört:



3. Meine Werte in Beziehungen

„Was ist mir in einer echten, erfüllenden Beziehung besonders wichtig?“

- Vertrauen
- Ehrlichkeit
- Wertschätzung
- Freiheit
- Nähe
- Humor
- Liebe
- Gemeinsamkeit
-
-
-

Fazit und Ausblick

Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse

Diese Arbeit hat Authentizität nicht als beliebiges Persönlichkeitsmerkmal verstanden, sondern als existenzielle Haltung – als eine Form des In-der-Welt-Seins, die sich vor allem in Beziehungen bewährt. Ausgehend von der logotherapeutischen Anthropologie Frankls wurde Authentizität als Ausdruck von Freiheit, Verantwortung und Sinnverwirklichung interpretiert.

Der Mensch ist in der Logotherapie ein geistiges Wesen, das in jeder Lebenslage Stellung nehmen kann. Authentizität zeigt sich darin, dass ein Mensch nicht bloß reagiert, sondern eigenverantwortlich lebt – auch und gerade im Kontakt mit anderen.

Beziehungen sind aus logotherapeutischer Sicht Orte der Sinnfindung. Authentische Beziehungen setzen voraus, dass Menschen sich zeigen dürfen – nicht nur als Rolleninhaber, sondern als ganze Personen. Das erfordert Mut, innere Klarheit und ein sensibles Gewissen. Hier zeigt sich Authentizität nicht als Selbstverwirklichung im egozentrischen Sinne, sondern als Antwort auf einen Ruf zum Sinn – in der Begegnung mit dem Du.

Zentrale Herausforderungen wie gesellschaftlicher Anpassungsdruck, Angst vor Ablehnung oder unklare Werte machen authentisches Leben oft schwer. Die Logotherapie bietet mit Methoden wie Wertklärung, Einstellungsmodulation oder sokratischen Dialog konkrete Wege, um Authentizität zu fördern.

Der Vergleich mit anderen Theorien (u.a. Rogers, Erikson, Fromm, Satre) zeigt, dass Authentizität ein gemeinsames Thema existenzphilosophischer und humanistischer Psychologie ist. Doch Frankls Zugang unterscheidet sich in seiner tiefen Verankerung in einer Sinnperspektive, die stets über das Selbst hinausreicht.

- Authentizität ist ein geistiger Akt der Verantwortungsübernahme – nicht nur ein Gefühl oder ein spontaner Ausdruck.
- Sie entfaltet sich besonders in zwischenmenschlichen Beziehungen, wenn Menschen in Treue zu ihren Werten handeln.
- Die Logotherapie versteht Authentizität als Ausdruck der Selbsttranszendenz – sie führt nicht zur Selbstverliebtheit, sondern zur Hinwendung zum Anderen.

- Der Mensch ist nicht nur Opfer seiner Vergangenheit oder Getriebener innerer Impulse, sondern ein Wesen, das auf ein Ziel – einen persönlichen, oft überindividuellen Sinn – hinlebt.
- Das bedeutet: Authentizität entsteht nicht durch egozentrische Selbstverwirklichung, sondern durch die Antwort auf einen Sinn, der mir in einer konkreten Lebenssituation begegnet.
- Der Mensch ist dann authentisch, wenn er seiner inneren Wahrheit und seinem Gewissen folgt – auch wenn dies Anstrengung, Widerspruch oder persönliche Einschränkung bedeutet.
- Die Förderung authentischer Beziehungsgestaltung gelingt durch spezifische logotherapeutische Methoden, wie:
 - Wertklärung (Sinn- und Gewissensorientierung),
 - Sokratischer Dialog (Selbstreflexion),
 - Paradoxe Intention (Umgang mit Angst),
 - Einstellungsmodulation (Haltungsarbeit).
- Authentizität verlangt eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Motiven, Ängsten und Werthaltungen – sie ist keine Voraussetzung, sondern ein Ziel der Persönlichkeitsentwicklung.
- Logotherapeutische Beratung kann dazu beitragen, Klienten in ihrer Fähigkeit zu stärken, authentische und sinnorientierte Beziehungen zu leben.

Persönliche Reflexion

Im Verlauf meiner Auseinandersetzung mit dem Thema Authentizität hat sich für mich besonders ein Gedanke herauskristallisiert: Authentisch zu leben bedeutet, zu sich selbst zu stehen und sich so anzunehmen, wie man ist. Diese Haltung verlangt Mut, denn sie setzt voraus, die eigene Verletzlichkeit zuzulassen, die eigenen Grenzen zu erkennen – und sich dennoch nicht zu verstecken.

Aus Sicht der Logotherapie heißt Authentizität nicht Selbstverwirklichung um ihrer selbst willen, sondern das Verantwortlichsein für das eigene Leben, ausgerichtet an einem höheren Sinn. Dieser Gedanke hat mich besonders berührt, weil er deutlich macht: Ich bin nicht nur aufgerufen, echt zu sein, sondern auch offen dafür, über mich selbst hinauszuwachsen – im Dienst an etwas, das größer ist als ich.

So verstehe ich Authentizität heute nicht mehr nur als persönliche Echtheit, sondern auch als eine Form der inneren Wahrhaftigkeit – gegenüber mir selbst, meinen Beziehungen und den Aufgaben, die mir das Leben stellt. Sie ist für mich ein lebendiger Prozess: ein tägliches Üben von Selbstannahme, verbunden mit der Bereitschaft, nicht in der Komfortzone zu verharren, sondern mich stets aufs Neue der Frage zu stellen: „Was ist jetzt das Richtige – nicht nur für mich, sondern im Sinne eines größeren Zusammenhangs?“

Diese Sichtweise hat meine eigene Haltung als zukünftige psychologische Beraterin verändert. Ich bin überzeugt: Nur wer bereit ist, sich selbst anzunehmen, kann anderen Menschen authentisch begegnen – und sie begleiten ihren eigenen Weg zu einem sinnerfüllten Leben zu finden.

Literaturverzeichnis

- Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache.* (2011). Berlin/Boston: Walter de Gruyter GmbH & Co.KG.
- Frankl, V. E. (2009). *Trotzdem Ja zum Leben sagen.* München: Kösel Verlag.
- Frankl, V. E. (2016). *Der Wille zum Sinn.* Bern: Hogrefe Verlag.
- Fromm, E. (1980). *Die Furcht vor der Freiheit.* Frankfurt am Main: Europäische Verlagsanstalt.
- Fromm, E. (2003). *Die Kunst des Liebens.* Frankfurt/M - Berlin - Wien: Verlag Ullstein GmbH. Abgerufen am 17. Mai 2025 von <https://static.yooco.de/s4/files/42091/0555dfac3cec9e892c9f18ccb8ccebdc.pdf>
- Fromm, E. (2024). *Vom Haben zum Sein.* Leck: CPI books GmbH.
- Gharwal, N. (2025). Wien.
- Kierkegaard, S. (2015). *Entweder Oder.* Altenmünster: Jazzybee Verlag Jürgen Beck.
- Luderer, H.-J. (2022). (G. -G. e.V., Hrsg.) Abgerufen am 17. Mai 2025 von <https://www.gwg-ev.org/>
- Riemeyer, J. (2007). *Die Logotherapie Viktor Frankls und ihre Weiterentwicklung.* Bern: Verlag Hans Huber.
- Sartre, J.-P. (2024). *Das Sein und das Nichts.* Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Wirtz, M. A. (2021). *www.dorsch.hogrefe.com.* (M. A. Wirtz, Herausgeber) Abgerufen am 17. Mai 2025 von <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/identitaet-entwicklungspsychologische-perspektive>

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Vergleich Haben-Modus/Sein-Modus nach Fromm (Gharwal, 2025)	9
Tabelle 2: Vergleich Fromm/Frankl (Gharwal, 2025).....	10
Tabelle 3: Vergleich Rogers/Frankl (Gharwal, 2025)	13
Tabelle 4: Vergleich Erikson/Frankl (Gharwal, 2025)	17