

Immer diese Selbstdarsteller!

Manche Menschen schaffen es, jeden Ort und jede Begegnung zur Bühne für sich selbst umzufunktionieren – nicht selten zum Leidwesen der anderen, die sich in den Hintergrund gedrängt fühlen.

Man kann sie mögen oder nicht, Tatsache ist, daß manche Menschen liebend gern im Mittelpunkt stehen und das auch ständig forcieren, und es scheint so, als würden die Stars von eigenen Gnaden immer mehr. Kein Wunder, werden doch von den Medien permanent neue Stars produziert, und allseits wird lanciert, daß jeder Otto Normalverbraucher in einer Talk-Show zumindest für eine Stunde lang ein Sternchen sein kann, im besten Fall aber sogar über Wochen zum Publikumsliebbling

mutiert, vorausgesetzt, er oder sie ist bereit, sich für ebendiese Zeit in einem Container, einem Girlscamp oder einem Abenteuerlager einsperren und beim Alltag oder im Wettkampf filmen zu lassen. Doch auch im nicht abgeleuchteten Alltag gibt es sie: die Selbstdarsteller, die jeden Ort und jede Begegnung zur Bühne für sich selbst umfunktionieren und andere ständig in den Hintergrund drängen. Was aber steht hinter dem brennenden Bedürfnis, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen?

Text: Gabriele Vasak

HAUPTSACHE, AUFFALLEN

„Selbstdarstellung in diesem Sinn hat viel mit narzißtischen Bedürfnissen zu tun. Man entwickelt ein Idealbild von sich selbst, stilisiert sich zu einer besonderen Figur hoch und präsentiert das auch nach außen. In Wahrheit haben die meisten dieser Menschen ein schwaches oder labiles Selbstwertgefühl und meinen, die Person, die sie ‚in Wirklichkeit‘ sind, sei nicht gut, schön, intelligent usw. genug für ihre Umwelt. Um vor den anderen

besser dazustehen, gestalten sie eine großartige Inszenierung um ihre Person“, erklärt die Psychologin Dr. Helga Schachinger. Selbstdarsteller dieser Art kümmern sich oft wenig darum, ob das, was sie von sich präsentieren, in ihrer Umwelt gut oder schlecht ankommt, denn ihnen geht es um „Aufmerksamkeit um jeden Preis“: So gesehen kümmert es sie wenig, ob man sie nun amüsan, interessant oder einfach schrecklich findet. Hauptsache, sie fallen auf, denn keine Aufmerksamkeit ist für sie schlimmer als ein negatives, aber starkes Image, und sie selbst sind meist überzeugt davon, daß das, was sie plakativ repräsentieren, einem Idealbild entspricht – ihrem eigenen nämlich.

Anders halten es da andere Typen von Selbstdarstellern, die sich im Gegenteil ganz danach richten, was ihre Umwelt fordert, was gerade gefragt ist, womit man sich beliebt machen kann, und die ihre

Selbstinszenierung danach ausrichten. Klassisches Beispiel für diesen Fall sind Politiker, die darauf angewiesen sind, gut anzukommen, und die dafür Meinungsforscher und Spindoctoren ausschicken, um zu erkunden, was dem Wähler gefällt. „In diesem Sinn ist Selbstdarstellung mit dem Phänomen der sozialen Erwünschtheit gekoppelt und hat viel mit soziokulturellen Rahmenbedingungen zu tun. Selbstdarsteller dieser Art treten so auf, wie sie glauben, daß es ihr Umfeld wünscht bzw. von ihnen erwartet, weil sie gut ankommen und erfolgreich sein wollen“, so Schachinger.

STAR FÜR EINEN TAG

Im Alltag mischen sich beide Aspekte der Selbstdarstellung immer wieder, denn wer wüßte nicht, daß auch Politiker und andere Prominente, die auf Wähler oder ein Publikum angewiesen sind, narzißtische Bedürfnisse mitbefriedigen oder daß auch der ekeligste Selbstinszenierer sich zumindest manchmal die positive Anerkennung anderer wünscht. Nicht zuletzt träumen auch die Bescheidensten manchmal davon, einmal im Rampenlicht zu stehen und die Aufmerksamkeit aller auf sich zu ziehen. Das Fernsehen mit seinen unzähligen Talk-Shows züchtet und befriedigt solche Gelüste gleichermaßen: Talk-Shows sind die Bühne für Lieschen Müller und Hans Meier, und so kommen scheinbar endlich auch all jene zu Wort, die vom Leben benachteiligt sind. Und dann sieht es so aus, als ob alle, denen es die Sprache verschlagen hat, endlich ihr Recht bekämen und als dürften diejenigen, die ansonsten nicht gerade das ganz große Los gezogen haben, endlich auch einmal Stars sein. Das sind

sie auch: Für die Dauer ihres Auftritts zwischen Werbung und Selbstdarstellung des Moderators, und niemand entzieht sich dem Ganzen. Nicht uninteressant ist auch die Tatsache, daß es sich bei Talk-Shows im wahrsten Sinne des Wortes um billige Unterhaltung dreht. Eine Minute Schreinemakers live kostete etwa 4000 Mark. „Billiger kommt nur das Testbild, und daß die freundlichen Unholde, denen man die Trümmerstücke seines Lebens ausliefert, keine Therapeuten, ja nicht einmal gute Zuhörer sind, scheint keiner der Laien auch nur zu ahnen“, schreibt Kai Sokolowsky in „Das große Rhabarbern“, einer Analyse der deutschsprachigen Talk-Show-Landschaft.

GOODBYE, MRS. NOBODY!

Trotzdem: Die Lust an der Selbstdarstellung nimmt zu, die Hardcore-Anhänger solcher Selbstdarstellung finden manchmal wirklich zu so etwas wie Berühmtheit, die Bühnen im Alltag beherbergen auch immer mehr Möchtegernstars mit eigener Homepage und permanent klingelndem Handy, und gerade im Berufsleben ist Selbstinszenierung heute mehr denn je gefragt. Ratgeber zur gekonnten Darstellung des Ego gibt es wie Sand am Meer – und neue Konzepte dazu auch: Die Marketingexpertin Robin Fisher Roffer formuliert in ihrem Buch „Goodbye, Mrs. Nobody!“ den zentralen Leitsatz: Wenn du dich nicht selbst zur Marke machst, werden es andere tun. Und empfiehlt als Gegenstrategie, sich auf genau die Weise zu präsentieren, wie andere einen wahrnehmen sollen. Erfolg, so Fisher Roffer, ist eine Sache der Ausstellung – nämlich der eigenen Person. „Ge- ▶

neralisten zu sein ist von vorgestern“, meint Fisher Roffer: „Wer alles einigermaßen beherrscht, wird nirgendwo als Meister betrachtet: Um als unverwechselbar zu gelten, ist es heute wichtig, sich zu spezialisieren, auch auf das Image, das man außerhalb der eigenen vier Wände verkörpern will.“ Doch, so die Autorin, gute Selbstdarsteller müssen nicht zwangsläufig extrovertierte Alleinunterhaltergenies sein. Sie können jede nur denkbare Persönlichkeit haben und finden ihr Publikum, sobald sie die Rolle kennen, in der sie glänzen können.

REDEN WIE EIN WASSERFALL

Wichtig beim Glänzen scheint auch das Dampfplaudern zu sein, so zumindest das Ergebnis einer Studie des Instituts

ihre Eignung für die ausgesuchte Stelle vortragen und etwa fünf Minuten über sich selbst sprechen. Dabei zeigte sich, daß Bewerber, je länger sie über sich selbst gesprochen hatten und je weniger Emotionen in ihrem Gesicht abzulesen waren, umso erfolgreicher im anschließenden Bewerbungsgespräch beurteilt wurden. Ob Menschen, die selbstbewußt in Bewerbungsgesprächen auftreten, später tatsächlich kompetenter und erfolgreicher im Beruf seien, stehe dann jedoch noch auf einem anderen Blatt, betont die Forscherin.

EIN ZEICHEN DER OHNMACHT?

Die Gründe für den steigenden Trend zur Selbstdarstellung könnten darin liegen, daß sich der einzelne heute angesichts Globalisierung und internationaler Verflechtung immer machtloser fühlt und in der Selbstinszenierung eine Kompensation dieser Ohnmacht sucht. „Alle spielen mit, weil alle froh sind, überhaupt irgendwo dabeisein zu dürfen. Ohnmächtiger als heute hat sich das Stimmvieh noch nie gefühlt; doch geiler als jetzt war das Fernsehen niemals auf die Stimme des Volkes“, schreibt Kay Sokolowsky und zieht die Parallele zur Wirtschaftskrise:

In der Tat wollen schließlich auch Tausende Arbeitslose irgendein Programm, mit dem sie beschäftigt sind. Der Journalist Matthias Loretan meint wiederum, daß Selbstinszenierung à la „Big Brother“ den Lebensstil einer Gruppe trifft: „Die Helden beurteilen ihr Handeln nicht nach den Leitbegriffen von Gut und Böse, sondern versuchen herauszufinden, mit welchem Verhal-

ten sie in (statt out) sind. Die Götter werden zu Versuchskaninchen, dem Publikum wird die Rolle des Großen Bruders zugeeignet“, schreibt er in der Zeitschrift „Medienheft“. Die Psychologin Schachinger sieht den Modetrend Selbstdarstellung u. a. auch in Zusammenhang mit dem Verfall traditioneller Werte: „Früher bezog man Selbstwert etwa aus der Gründung und Erhaltung einer Familie. Heute genügt das nicht mehr, und bevor man sich als Niemand fühlt, tut es doch gut, wenn das Ego gestreichelt wird, wenn man mit Handys herumklingelt oder einmal sogar im Fernsehen auftritt. Abgesehen davon ist vieles, was in Zusammenhang mit Selbstdarstellung geschieht, auch Modetrend, der viele Mitläufer findet.“

EINFACH IGNORIEREN?

Wie es auch sei, nicht alle wollen diesem Trend huldigen, und nicht alle verbringen freiwillig ihre Zeit mit den Stars von eigenen Gnaden – schon gar nicht im Berufsleben. Doch wie läßt sich die Schaubühne wieder zum Büro umfunktionieren? „Die beste Strategie, einen Selbstdarsteller ‚abzudrehen‘, ist, ihm keine Aufmerksamkeit zu schenken, und zwar weder positive noch negative, denn im Grunde agieren viele dieser Men-

schen wie ‚schlimme kleine Kinder‘ und sind für jede Art der Zuwendung dankbar – sei es Bewunderung, Neid oder Ärger“, meint Schachinger, die vielen der Selbstdarsteller wenig Fähigkeit zu Selbstreflexion und Selbstkritik bescheinigt. Das aber, so die Psychologin, erschwert die konstruktive Kritik, denn Menschen mit dieser Persönlichkeitsstruktur reagieren auf die leiseste

Kritik mit massiver Ablehnung und einem Gegenangriff. „Ehrliches Feedback nützt nur dort, wo ein gewisses Maß an Selbstreflexion vorhanden ist, und wenn die Rückmeldung nicht kränkend formuliert ist, kann es auch einen Veränderungsprozeß in Gang setzen.“ Zudem kann auch ein bißchen Selbstreflexion auf der eigenen Seite nicht schaden, denn schließlich neigen wir alle dazu, das eigene Verhalten als normal zu empfinden und für Abweichungen wenig Verständnis zu haben. So hält der Introvertierte den Polterer häufig für undifferenziert und aggressiv, während der Laute den Leisen gern als nichtssagenden Langweiler abstempelt, und viele wissen gar nicht, wieso sie negativ auf andere wirken, weil niemand es ihnen sagt. Ein bißchen Rückmeldung über den anderen ist also wohl oft angebracht, vor allem dann, wenn die Lauten allzu laut werden und die Bedürfnisse und Ziele anderer rücksichtslos übersehen. Vielleicht nützt eines auch noch jenen, die die Selbstinszenierung anderer wirklich auf die Palme bringt: Fragen Sie sich einmal ehrlich, wie gern Sie selbst ein Star sein möchten oder sind. Manchmal zeigt der Ärger über andere uns nämlich die eigenen blinden Flecken.

für Arbeits- und Gesundheitspsychologie der Freien Universität Berlin, für die 37 Männer und Frauen in ein simuliertes Bewerbungsgespräch geschickt wurden. Die Versuchspersonen mußten einen schriftlichen Leistungstest, einen Vortrag zur Selbstdarstellung der beruflichen Situation und ein standardisiertes Bewerbungsgespräch absolvieren. Beim Vortrag mußten sie