



WOCHENENDE Wie wir auf andere wirken Die Kunst der Selbstinszenierung



DerWesten.de

UNABHÄNGIG · ÜBERPARTEILICH

RHEIN-RUHR Wenn die Küche leer bleibt... weil Astroph pleite ist



WOCHENENDE

PANORAMA

ANGEMERKT

Typisch deutsch: Das Fremden mit der Rolle

Von Georg Nowahl

Selbstinszenierung - für uns in Deutschland klingt das Thema heute ein wenig so, als wäre das etwa Neues aus Amerika. Und wir sind überpöbel, weil unsere Kultur uns vorgibt, sich bloß nicht in den Vordergrund zu drängen, bloß nicht zu inszenieren. Doch man denke an alle Ägypten, wo die Pharaonen sich als Götter zeigten, ebenso an alle Rom mit seinem Gottkaiser. An den Hof des Sonnenkönig Ludwig XIV. der seinen Beinamen sicherlich nicht vom guten Wetter in Paris erhielt. In unserer Mediengesellschaft ist heute alles durchsichtiger, wir hatten sogar schon einen Medienkanzler. Mühsamlich werden wir nur dann, wenn eine Inszenierung sich nicht mit dem Können deckt. Oder hat jemand noch nicht durchschaut, dass eine Paris Hilton keine anderen Qualitäten hat, als sich als verwöhntes, sexy Lauslöwe zu verkaufen? Immerhin hat sie es so zu Einkünften von mehr als 100 Millionen Dollar gebracht. Selbstinszenierung zahlt sich aus. Und sie macht das Leben leichter, auch für ganz normale Menschen. Wir hat sich nicht schon mal gegirrt, dass ein Referat nicht so gut ankam, wie es vom Inhalt her hätte sein sollen. Wir sich einmal ermahnt damit beschäftigen, wie er auf sein Gegenüber wirkt, hat schon mit der Selbstinszenierung begonnen. Und er wüsste schon, wie gut und nützlich das sein kann.

Schein trifft Sein

Bohlen kann's, Schwarzenegger auch: Selbstinszenierung ist eine lernbare Kunst

Wie wir auf andere Menschen wirken, müssen wir nicht dem Zufall überlassen. Der Verhaltenstrainer Cristiano Galvez bringt den Menschen - hauptsächlich Geschäftsleuten - dabei, wie sie ihre Persönlichkeit in einem guten Licht erscheinen lassen. Über die Kunst einer gelungenen Selbstinszenierung hat er ein Buch geschrieben. „Du bist, was du zeigst“, sagt Georg Nowahl. Galvez spricht mit dem Mann, der sich als Infotainer bezeichnet. Herr Galvez, alle sendenden Akteure zu Ihnen. Nennen Sie mich doch die Selbstinszenierung an, oder? Galvez: Nein, die sind tatsächlich angeboren, mein Vater ist Chile. Als Kind habe ich immer gelitten, denn alle dachten, dass ich meinen Namen nicht richtig schreibe. Heute weiß ich, dass die Schwäche von damals eine Stärke ist, weil ich jeder daran erinnere. Ich spiele gern deutsch-chinesischen Herkunft, auch wenn ich keine Deutschkenntnisse habe. Aber wenn ich mich selbst inszeniere, verliere ich doch meine Natürlichkeit. Galvez: Absolut nicht. Denn gute Selbstinszenierer, das sind die Menschen, die sehr im Einklang mit sich selbst sind, weil sie eingehen haben. Es gibt mir eine Rulle, die ich spielen kann, und das ist meine eigene. Das Spannende ist, dass man bestimmte Facetten seiner Persönlichkeit bewusst nach vorne spielen kann und andere einfach weglässt. Das machen aber die wenigsten. Sie machen sich viele Gedanken über ihre Tapsung und ihr Leben, aber nicht darüber, wie sie auf andere wirken. Und das ist es gar nicht, sondern können, auf andere eine Wirkung ausstrahlen, das ist wirklich nicht bewusnt.

man schon am Glamour, den Hollywoodstars nach Deutschland bringen, wenn sie hier über den roten Teppich gehen. Und die wissen, dass Inszenierung und Emotionen nicht im Film aufleben, sondern es auch auf dem roten Teppich und in Interviews gefragt ist. Wenn man sich hingegen mal deutsche Schauspieler anschaut, dann hat man das Gefühl, die tragen die Kameras auf, die noch im hintersten Eckchen im Kleiderschrank te, die bestimmte Reden haben sollen. Dann haben sie einen Redestil, der sehr nachahmbar, weil sie mal jemanden gesehen haben, der sie sehr beeindruckt hat. Nun müssen sie die meisten genauso energiegelicht sein, dabei sind sie ganz still, zurückhaltende Typen. Und mit dieser Zurückhaltung können sie auch spielen, die tun das aber nicht, weil sie eine ganz andere Vorstellung davon haben, wie etwas zu sein hat. Sie schreiben, der wichtigste Vorbild bei einer Präsentation ist die Emotion. Galvez: Es sind niemals Zahlen, Daten, Fakten, die beeindruckend, sondern immer Emotionen. Beispiel: Ich habe mir ein riesiges Foto mit einer Frau, die ich ganz toll finde. Der kann ich einfach sagen, dass ich kinderlieb bin. Aber wenn ich erhalte, dass letzte Woche mit meinem Neffen im Zoo war, wir gelacht haben und er zum Schluss auf meinem Schoß gesessen hat und er ganz glücklich über den schönen Nachmittag war, dann erzählt diese Geschichte sehr viel mehr über mich als alle Zahlen, Daten und Fakten - vorausgesetzt, die Geschichte stimmt.

Galvez: Natürlich nicht. Aber wir können von ihnen lernen. Ich habe kürzlich mit jemandem gearbeitet, der ein sehr schlechtes Bild von sich selbst hatte. Ich sagte ihm: Jeden Abend, bevor du schlafen gehst, schreibe drei Dinge auf, in denen Du besonders gut bist. Die Folge ist: Am Ende eines Jahres siehst du 1095 Erfolgsmomente, das ist ein bisschen beeindruckend. Das ist ein Aspekt von der Dinge, in denen wir nicht gut sind. Sag mir, wie ich muss eine Präsentation machen. Was, wenn mein Publikum nicht mitkommt? Galvez: Das Thema Selbstinszenierung hat ja immer auch mit beiden Seiten zu tun. Es heißt, sich selbst zu inszenieren, und das ist mit dem Gegenüber verbunden. Wie funktionieren die Selbstinszenierer wie Steven Spielberg? Galvez: Das ist ein sehr interessantes Thema. Die Leute werden nicht nur durch die Unterhaltung mit sich selbst einlassen, der wird insgesamt viel besser durch die Leute kommen, weil er mehr bei sich selbst ist. Mein Ansatz ist dabei ein ganz humanistischer. Ich will Menschen auf der Bühne der Lebens erlebbar machen und sie in die Demokratie einbeziehen. Das ist ein Ziel, das ich verfolgen möchte. Ich bin ein Mensch, der sich mit den Medien umgibt und sich in Bildern präsentiert. Als das Feuer in Kalifornien losbrach, ist es wie ein Terminator dabei, dass die Flammen zerstört hat und sie sich gegen dieses Heldentum übertra-

gen wir unbewusst auf die gesamte Person. Er greift die Themen auf, die sein Gegenüber, den Wähler also, bewegen. Er will die Welt retten, den Klima er zeigt nur keine großen Schwächen, kokettiert aber damit, dass er im eigentlichen Sinne kein guter Schauspieler ist. Er greift diesen Makel auf und spielt damit.

Barack Obama ist ebenfalls ein super Inszenierer, sein aktuelles Zitat ist ja: „So stellt der Wandel aus, wenn er von der Basis kommt.“ Der Mann hat als übergeordnete Aufgabe, den Wandel herbei zu führen, er ist ein Visionär. Sein Hintergrund: Er ist ein Jurist in Harvard gewesen und hat da ein Magazin herausgegeben als erster schwarzer Anwalt, zudem ist er auch noch Professor an der Universität in Chicago. Er verfügt über Kompetenz und hat unter anderem ein sehr glühendes Image. Seine Reden haben etwas sehr Schönes, die Hoffnung ist sein Thema. Schlagwörter wie „Der neue Kennedy“ oder „Der schwarze Kenney“ werden für ihn benutzt, das wird zudem sehr gerne benutzt und hat sich gegen Clinton vor kurzem zu Obama

Philip Hoffung Obama

Gesundheit

Droge Selbstvertrauen

Von Petra Koruba, Heilpraktikerin

Unsere Seele hat es schon sehr gerne, wenn wir uns selbst mögen, und das überträgt sich auch nach außen vermittelt. Was aber nicht heißt, dass wir uns ein Entzerrter berechnen müssen. In Gegenwart Menschen, die sich ständig in den Vordergrund spielen, strahlen nicht vor Selbstbewusstsein, sondern leiden in dem meisten Fällen unter mangelndem Selbstwertgefühl. Wer ständig darauf besteht, wie gut er ist, zeigt damit nur, dass er es selbst nicht wirklich glaubt. Er hechtet in den meisten Fällen in extreme Stress-Situationen bringt, nicht nur, wenn die Anerkennung vorzeitig wird. Selbst wenn diese Leute gut ankommen - das Befinden wirkt wie ein Drogen. Es entsteht die Sucht nach mehr. Spätermann bringt mit genug. Oft richtet es diesen Menschen nicht, nur selbst gut damit, sondern sie nutzen jede Situation, um andere herabzusetzen. Sie sehen ständig die Fehler der anderen (die ihre eigenen) und haben jede Schwäche der anderen hervorgehoben. Es so handeln, leiden unter einer Profundschwäche ihrer Selbstinszenierung ist die Kompensation ihres Selbstwertmangels.

Wie das erkannt hat, kann gegenwärtig. Am besten mit einer gezielten Psychotherapie in der es vor allem darum geht zu erkennen, warum das Selbstwertgefühl so gering ausgeprägt ist. Warum man sich nicht so annehmen, wie man ist. Mit allen Fehlern, mit allen Stärken. Nur wer sich in seinen Grundfragen akzeptiert und sich wirklich selbst vertrauen kann in Konkurrenz mit anderen gelassen bleiben. Eine wirksame Hilfe im Alltag (vor allem, wenn die Symptomatik nicht sehr stark ausgeprägt ist), ist die Biochemtherapie. Diese Behandlung, die von dem Engländer Dr. Edward Bach entwickelt wurde, basiert auf der Idee, dass die Energie von Blüten eine regulierende Wirkung auf psychische Zustände des Menschen hat.

Rezepte für Selbstinszenierer: Heiler

Heiler steht für Hilbereitschaft und Einblühungsvermögen. Und gilt als geeignet für Menschen, denen es genau an diesen Eigenschaften mangelt. Bei den meisten starken Selbstinszenierern ist das Verdrängen nicht. Diese Menschen sind häufig so vollständig auf sich selbst fixiert, reden nur von sich und ihren Problemen. Das Leben ist für sie ein Interesse ist überhaupt nicht. Ein Vorzeichen, dass man bei Kleinkindern lebenswichtig ist. Anwendung: Beobachtungen werden am liebsten in Topfentönen genommen. Es gibt sie jedoch auch als Salben oder Cremes.



Cristiano Galvez, Experte für Selbstinszenierung / Foto Galvez



Hoppla, hier komme ich Vor jedem großen Auftritt sollte man darüber nachdenken, wie man wirken will und ob alles stimmig ist. Nur so erreicht man ein gutes Erscheinungsbild und hinterlässt einen bleibenden Eindruck. Foto: Getty Images, nr. (2), ulp. dpa

Seine Rolle: Weltenretter

Cristian Galvez über Promis: Schwarzenegger

Galvez: Ich bin ein Mensch, der sich mit den Medien umgibt und sich in Bildern präsentiert. Als das Feuer in Kalifornien losbrach, ist es wie ein Terminator dabei, dass die Flammen zerstört hat und sie sich gegen dieses Heldentum übertra-

Visionär des Wandels

Wie Barack Obama sich nach außen verkauft

Philip Hoffung Obama

Faktenfrau sucht Emotionen

Wie Hillary Clinton sich besser präsentieren könnte

Zahlenfreak Hillary Clinton

Er weiß, was er macht

Dieter Bohlen beherrscht seine Wirkung perfekt

Junger Alton Dieter Bohlen

