

Wer bin ich? Und was ist echt? Durch Social Media ist das Thema „Selbstbild/Fremdbild“ noch wichtiger geworden. Doch gleichzeitig auch einfacher. Denn die Botschaft lautet neuerdings: Jeder von uns ist viele

# Ich bin mehr,

**Vanessa Mai, 26, Schlagerqueen, fröhlich, extrovertiert. Unbekannte Seite: selbstkritisch, perfektionistisch, ehrgeizig**

„Viele stecken mich in die Schlagerschublade, aber darüber mache ich mir keine Gedanken mehr. Ich will mich nicht verstellen, sondern einfach ich sein dürfen – mit allen Makeln: Ich habe ein Feuermal unter der Brust, einen schiefen Unterkiefer, ein kleineres Auge. Außerdem bin ich impulsiv, zu emotional, gehe schnell an die Decke. Ich bin übermäßig ehrgeizig, und mir ist bewusst: In Deutschland gilt das als verbissen und unsympathisch. Aber es gehört zu mir. Ich wollte schon immer überall gewinnen, nicht nur im Sport. Ich empfinde das nicht als Belastung, es spornt mich eher an, die beste Version von mir selbst sein zu wollen. Selbstliebe ist der Schlüssel zum Zufriedensein. Und ich mag mich, wie ich bin. Manchmal ertappe ich mich trotzdem beim Unzufriedensein. Wir alle vergleichen uns mit anderen, aber der Witz ist: Man vergleicht immer das beste Bild von anderen mit dem schlechtesten von sich selbst. Ich finde schade, dass ich sehr auf meine Optik reduziert werde. Es heißt doch Selbstwertgefühl, nicht Selbstwertoptik! Auf Instagram versuche ich deshalb nach außen zu tragen, was mich im Innersten beschäftigt. Ich bin immer noch unsicher, habe Selbstzweifel. Da hilft mir meine Songzeile: ‚Manchmal wärst du gern jemand anders als du selbst – aber hey, dann würd’ was fehlen in dieser Welt!‘.“

Vanessa Mai singt auf ihrer aktuellen Single „Beste Version“: „Bist ein Kunstwerk, das in keinen Rahmen passt, das es nur dieses eine Mal gibt“

# als ihr denkt



In ihrem Roman  
„Kurt“ erzählt  
Sarah Küttner, wie  
das Leben einer  
Familie nach dem  
Verlust des Sohnes  
weitergeht, S. 36



**Sarah Kuttner, 40,  
Moderatorin, rotzig,  
selbstironisch.  
Unbekannte Seite:  
Sensibelchen**

**D**as allererste Foto, das ich auf Insta gepostet habe, waren die abgeschnittenen Hoden meines Hundes. Um gleich mal die Marschrichtung klarzumachen: Bei mir gibt es keine niedlichen Po-Fotos. Und auch keine wirklich niedlichen Selfies. Wenn mal eins dabei ist, schreibe ich nicht so was dazu wie „Love yourself!“, sondern „Huch, aus Versehen sehe ich mal gut aus ...“ Das bin zu 100 Prozent ich; ich stelle mich dar, wie ich bin: völlig unpräzise. Ich selbst folge nur 40 Leuten auf Instagram. Davon sind die Hälfte private Freunde, die andere Hälfte Künstler, die so ticken wie ich. Auf Lesungen höre ich oft: ‚Du bist so authentisch.‘ Das empfinde ich in der Medienwelt als Kompliment. ‚Frech‘ ist auch etwas, was über mich gesagt wird. Es gibt Situationen, in denen ich zu direkt bin – das nervt mich an mir selbst. Gleichzeitig bin ich auch sehr emotional! Und dann galoppiert so ein Gefühl manchmal schneller raus, als der Kopf hinterherkommt. Ich fange wahnsinnig leicht an zu weinen – und wundere mich, dass die Leute meinen, dass alles an mir abprallen würde. In mir steckt doch auch so ein Herzchen, jemand, der sich Sorgen macht, traurig ist oder unsicher. Warum seid ihr darüber so verwundert? Leute, ich bin doch auch nur wie ihr!“



Thelma Buabeng ist jetzt im Kino zu sehen mit „Wenn Fliegen träumen“ (mehr zum Film auf S. 125)

**Thelma Buabeng, 38,  
Schauspielerin,  
Diversity-Aktivistin, kraftvoll,  
einnehmend.  
Unbekannte Seite: ganz normale Frau**

„Was man über mich sagen soll? Dass ich eine lustige, humorvolle, aufgeschlossene Person bin, die gut zuhören kann und empathisch ist. Was ich oft höre: ‚kraftvoll‘ oder ‚einnehmend‘. Viele Menschen fühlen sich zu mir hingezogen, sind gern mit mir zusammen. Doch in einer Hinsicht würde ich mein öffentliches Bild gern korrigieren: Ich möchte als Frau gesehen werden, ohne auch eine Farbe sein zu müssen. Bei mir wird immer ‚schwarz‘ dazugeschrieben oder ‚Aktivistin‘, weil ich mich für Diversität einsetze. Für junge schwarze Kolleginnen bin ich ein Role Model. Sie finden sich in unserer TV-Landschaft nicht wieder und freuen sich, dass es eine von uns geschafft hat. In der Schauspielerschule fragte mich eine Dozentin, was ich denn spielen wolle, selbst

Othello würde schwarz angemalt von Deutschen gegeben. Zum Glück hat mich das nicht abgehalten, es trotzdem zu versuchen. Mit 38 bin ich nun in meiner ersten Hauptrolle zu sehen! Diese Chance hat mir Katharina Wackernagel in ihrem Film gegeben. Wir sind befreundet, seit wir gemeinsam in ‚Das Adlon‘ gespielt haben – ich als Dienstmädchen (typisches Klischee für eine schwarze Schauspielerin!). Ich glaube, es ist wichtig, selbst tätig zu werden und nicht auf Angebote zu warten, gerade als afrodeutsche Schauspielerin. Das tue ich: Seit 2016 habe ich das Youtube-Comedy-Format ‚Tell Me Nothing From The Horse‘, in dem ich in selbst kreierte Charaktere schlüpfte, die auf unterschiedlich komische Weise Klischees bedienen.“

## Marie Bäumer, 50, Kino-Star, Künstlerpersönlichkeit, mondän. Unbekannte Seite: Trainerin, Blockadenlöserin



Als Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung hilft Marie Bäumer ihren Klienten, innere Blockaden loszuwerden. Im September erscheint ihr Buch „Escapade – Der Aufbruch in die Freiheit“ (Gräfe und Unzer, 19,99 €)

**D**as ‚Atelier Escapade‘ ist eine Einladung an Menschen, einen Sprung aus ihrer gewohnten Fassung heraus zu wagen. Vor etwa zwei Jahren habe ich damit begonnen, Ateliers in Hamburg und Frankreich zu geben, und die Resonanz der Teilnehmer hat mich dazu ermuntert, die Arbeit mit Menschen außerhalb des Schauspielberufs fortzusetzen. Meine Erfahrungen aus mehr als 20 Jahren als Schauspieldozentin fließen in die Ateliers mit ein. Dort erforschen wir überwiegend spielerisch, wie wir mit Körpersprache kommunizieren und wo sich beispielsweise zurückgehaltene Gefühle in Blockaden äußern. Zwei meiner Kernthemen sind der frei fließende Atem und das „gelockerte Becken“, da wir sehr viel Kraft, wenn nicht sogar unsere gesamte Kraft, aus dem Becken holen – oder sie dort stauen. Diese Arbeit ist ein großes Geschenk für mich! Es ist berührend für mich zu erleben, wie die Menschen immer mehr den Kern ihrer Wesensnatur freilegen, wie dynamisierend die Energie in den jeweiligen Gruppen ist. Für mich ist es wichtig, dabei selbst offen für Anregungen zu bleiben und immer weiter von den Menschen zu lernen. Durch Bewegung, durch Begegnung, durch Beobachtung, mit liebevoller Neugier. Mein nächster Schritt wird sein, die Ateliers auch mit Pferden als Partner durchzuführen.“

**W**ie bekommen wir es hin, unser inneres Bild von uns in Deckungsgleichheit mit unserer Außenwirkung zu bringen? Das

wollten wir von Ragnhild Struss wissen.

**Frau Struss, mittlerweile gibt es fast jeden von uns zweimal, einmal offline, einmal bei Social Media. Gerade für Jüngere ist das Außen-Bild, das sie da von sich zeigen, immens wichtig. Kommen wir aus der Nummer noch raus?**

Das ist in der Tat nicht so leicht. Durch Social Media wird Bestätigung plötzlich quantifizierbar – 100 Likes sind besser als zehn. So sind wir ständig unter Beobachtung und versuchen, aus jedem Lebensbereich ein Optimum herauszuholen. Statt permanenter Selbstoptimierung wäre es aber wichtig, sich zwischendurch zurückzuziehen und zu fragen: Wer bin ich eigentlich, wenn keiner zuschaut?

**Oft weiß man das aber nicht so genau und hält sich an das, was andere einem widerspiegeln.**

Genau das ist aber problematisch, wenn wir uns von der Einschätzung anderer so stark beeinflussen lassen. Fragen Sie sich lieber: Wie sehe ich mich? Und auf welchen Verhaltensweisen in meiner Vergangenheit basiert dieses Selbstbild? Darüber hinaus sind Eigenschaftsbeschreibungen von außen immer subjektiv und relativ.

**Jemand, der faul ist, hält mich automatisch für eine Arbeitsbiene?**

Genau. Ein anderer Mensch mit mehr eigenem Drive würde Ihnen diese Eigenschaft nicht attestieren. Letztendlich geht es nicht um Labels, sondern darum, auf die eigene innere Stimme zu hören und danach zu handeln.

**Immer wieder passiert es, dass wir Rollen spielen, etwa die Rolle der stressresistenten Powerfrau. Wir meinen, dass die Gesellschaft das von uns erwartet – oder wir erwarten es von uns selbst. Da stellt sich doch die Frage: Wie bekommen wir unsere Authentizität zurück, wenn wir uns permanent in Rollen zwingen?**

Ich erlebe es eher so, dass wir heute we-

niger eng umrissene Rollen spielen, verschiedene Rollen lassen sich durchaus mischen. In manchen Kontexten ist es nicht schlimm, eine Rolle zu bedienen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, zum Beispiel in beruflichen Beziehungen. Wichtig ist: Egal, welche Rolle wir spielen, wir müssen sie glaubwürdig ausfüllen, und zwar so, dass sie eine Facette unserer Persönlichkeit abbildet. **Und wenn meine Selbstwahrnehmung und die Einschätzung anderer von mir nicht übereinstimmen? In Ausstrahlungsseminaren kann es zum Beispiel passieren, dass eine Frau als ernst und verkniffen eingeschätzt wird, sie selbst erlebt sich dagegen als freundlich und zugewandt. Was läuft da schief?**

Manchen Menschen fällt nicht auf, dass sie ihre Gefühle wenig nach außen kommunizieren. So können sie zwar innerlich eine offene, positive Grundhaltung verspüren, die sich aber nicht in ihrer Mimik und Sprache niederschlägt. Introvertierte Menschen haben es in dieser Beziehung deutlich schwerer. Fragen Sie sich: Wie möchte ich eine Beziehung gestalten? Dann bemühen Sie sich, Ihre Gedanken auch nach außen hin deutlich zu machen. Das heißt, dass Sie zum Beispiel bewusst Ihr Gegenüber anlächeln und interessierte Fragen stellen. Bleiben Sie dabei aber sich selbst treu. Es gibt nichts Anziehenderes, als wenn ein Mensch eine klare Botschaft sendet. Und das geschieht, wenn alle Kommunikationsebenen – Sprache, Gestik, Mimik usw. – übereinstimmen.

**Nehmen wir mal an, eine Frau kleidet sich lässig nur in Shirt und Jeans, will aber als durchsetzungsstark wahrgenommen werden. Wird sie hier der Rolle, die sie vermitteln möchte, gerecht? Warum sollte sie denn nicht? Es kommt ja darauf an, wie sie ihre Klamotten ausfüllt. Meine Wirkung auf andere hängt von vielen weiteren Faktoren ab: Zeige ich mich authentisch, so wie ich wirklich bin? Kommuniziere ich klar, habe ich einen festen Händedruck und blicke Menschen in die Augen? Stehe ich aufrecht und habe eine selbstbewusste Körpersprache? Und vor allem: Trage ich inhaltlich und fachlich Relevantes**

**„Es gibt nichts Anziehenderes, als wenn ein Mensch eine klare Botschaft sendet“**



**Ragnhild Struss unterstützt Menschen mit ihrer Karriereberatung Struss und Partner dabei, ihr Potenzial zu erkennen und zu zeigen. Dafür hat sie u. a. den Persönlichkeitstest BeBrilliant (Weblink s. u.) entwickelt, der sich auch mit dem Selbst- und Fremdbild befasst**

bei, um eine Aufgabe voranzutreiben? **Trotzdem können wir die optischen Signale, die jemand aussendet, nicht so einfach ausblenden.**

Das ist richtig. Wir können aber versuchen, mehr Zuhörer als Beobachter zu sein, mehr auf der Tonspur und dem geistigen Kanal Informationen über einen Menschen zu sammeln.

**Viele gut gestylte Frauen haben das Problem, von der Außenwelt als oberflächlich und wenig reflektiert abgetan zu werden. Wie können sie ihrem eigenen Geschmack treu bleiben und trotzdem kommunizieren: Ich bin schlau und habe Tiefgang?**

Frauen aufgrund ihres Outfits zu beurteilen, ist in jedem Fall eine Unart. Gerade Frauen sind oft die härtesten Kritikerinnen anderer Frauen. Mein Rat: Trauen Sie sich, Ihre Meinung zu sagen. Beteiligen Sie sich an Diskussionen, statt ruhig danebenzustehen und zu lächeln. Zeigen Sie, was Sie können, und seien Sie nicht zu bescheiden. Dann

wird man Ihnen Ihre Kompetenz auch nicht absprechen. Die Moderatorin Barbara Schöneberger zum Beispiel wird trotz ihrer femininen und oft freizügigen Outfits ernst genommen.

#### **Warum eigentlich?**

Weil sie kein Blatt vor den Mund nimmt und einfach authentisch ist.

**Viele Menschen sind sich ihrer Sache aber leider nicht so sicher wie Frau Schöneberger. Macht man ihnen Komplimente, reagieren sie eher verschreckt als beglückt.**

Das liegt daran, dass wir uns selbst oft strenger sehen, als andere uns bewerten, der „innere Kritiker“ ist stark ausgeprägt. Manchmal ist es auch so, dass wir unsere Talente für normal und nicht so besonders halten, weil wir sie schon immer selbstverständlich nutzen. Mein Tipp: Hören Sie genauer hin beim Feedback der anderen. Überlegen Sie bei einem Kompliment nicht sofort, ob es wirklich stimmt oder ob eine schlechte Absicht dahinterstecken könnte, sondern fragen Sie sich: Was wäre, wenn das Kompliment wahr ist?

**Sind wir eigentlich ein Leben lang quasi gefangen in unserem Selbstbild oder kann es sich im Laufe unseres Lebens verändern?**

Was wir über uns denken, ist nicht in Stein gemeißelt. Wir wissen heute, wie wandelbar das menschliche Gehirn ist, es können bis ins hohe Alter immer neue neuronale Verknüpfungen geschaffen und alte abgebaut werden. Denke ich jahrelang „Ich kann kein Mathe“, ist dieser neuronale Pfad in meinem Gehirn stark ausgeprägt...

**... und ich werde es nie lernen.**

So ist es. Ich kann aber daran arbeiten, dieses Mantra nicht zu wiederholen und mir stattdessen zu sagen: „Ich kann alles, was mich interessiert.“ So schaffe ich eine positive Grundvoraussetzung, um mich an neue Aufgaben zu wagen. Generell gilt: Gedanken produzieren Gefühle und Wirklichkeiten. Durch das richtige Mindset kann ich also verändern, wie ich mich mit mir selbst fühle, mich verhalte und wie ich mich dann letztlich bewerte. 



#### **WEITERLESEN**

Buchtipps zum Thema finden Sie auf Seite 135

#### **KLICK-TIPP**

Was sind meine wahren Stärken? Test auf emotion.de/werbistdu