



# Well Team Times



Hrsg. vom fachbereichsübergreifenden Projekt Teamdynamik  
an der Hochschule Fulda – University of Applied Sciences

Nr. 247 – Juni 2021

Gegründet im Fachbereich Oecotrophologie

Hochschule Fulda

## Selbstdarstellung – ein *kreativer* Akt der Persönlichkeit

Sich selbst darzustellen ist mehr als nur dazustehen und sich mal sehen zu lassen. **Selbstdarstellung** ist ein kreativer Akt der Persönlichkeit.

Wer in die Mitte des Kreises geht, stellt sich in jeder Beziehung „in den Mittelpunkt“. Dort ist im Grunde schon die kleinste Äußerung eine Selbstdarstellung. Und dafür gibt es keine Regel und kein Rezept. Jeder kann sich darstellen, wie er will, und reden, was er will. Es gibt keine Pflicht, echt oder ehrlich zu sein. Denn es ist jedermanns Recht, sich so oder anders zu geben, die eine oder die andere Seite von sich zu zeigen. Jeder darf offen oder verschlossen sein, die Wahrheit sagen oder lügen, seine Stimmung zeigen oder überspielen. Denn wer kann es schon kontrollieren? Und wer kann schon definieren, was „echt“ und was „aufgesetzt“ ist?

Jeder zeigt sich, wie er es für richtig hält – und auch, wie es ihm gelingt. Natürlich kann man sich vornehmen, locker und offen zu sein. Aber was genau ist das, Offenheit, Lockerheit? Man kann es nicht greifen, nicht messen. Und der Trainer kann es nicht fordern. Sich zu öffnen kann bei einem Training nie ein angestrebtes Ziel sein, höchstens eine

erhoffte Wirkung, falls denn alles gut läuft und das Vertrauensklima in der Gruppe es ermöglicht.



Die Gruppe erkennt aber intuitiv, was echt und was aufgesetzt ist. Was echt ist und von Herzen kommt, das honoriert sie gern mit Applaus, als Verstärkung für diese Einstellung und als Ermutigung, daran anzuknüpfen. Wer sich jedoch in der Mitte verstellt und etwas vorspielt, das ihm nicht entspricht, der wird kaum Applaus bekommen und ein Defizit in seinem Verhalten spüren. Bewusst oder unbewusst wird eine Aufforderung in ihm wirken, mehr Ehrlichkeit zuzulassen.

**Selbstdarstellung** ist eine hohe Kunst. Will man sie systematisch einordnen, so gehört sie am ehesten zu den Darstellenden Künsten wie Gesang, Kabarett, Comedy und Schauspielerei, also zu den „flüchtigen“ Künsten mit Live-Charakter. Nicht von ungefähr ist der

Beruf des Schauspielers so attraktiv. Er spielt zwar eine vorgedachte oder vorher im Wortlaut festgelegte Rolle, aber im

Grunde kann er nur verschiedene Seiten und Schichten von sich selbst darstellen. Was er nicht hat, kann er nicht glaubhaft ausdrücken, auch nicht mit der besten Technik. Wenn er es versucht, wird es künstlich statt künstlerisch wirken. Der überzeugende

Schauspieler lässt sich in die Seele schauen. Er kann Böses ausdrücken, wenn er Böses in sich hat; er kann Liebe ausdrücken, wenn er von Liebe be-seelt ist. Genauso kann der Teilnehmer in der Mitte des team-dynamischen Kreises nur bieten, was er in sich hat. So ist im Prinzip jeder Auftritt in der Mitte eine Selbstdarstellung, ob gewollt oder ungewollt, ob entspannt oder angespannt, ob mit oder ohne Talent, mit oder ohne Worte.

Erst wenn ein Teilnehmer seine eigene Rolle („für was er sich selbst hält“) in der Selbstdarstellung reflektiert hat und sich dieser Rolle bewusst ist, erreicht er den Abstand und die notwendige Lockerheit, um sich selbst in dieser Rolle zu gefallen, um sie dann auch loszulassen und in andere Rollen zu schlüpfen. Die Empfehlung für den Teilnehmer heißt:

***Stell dich dar, wie du bist –  
und wenn du eine Rolle  
spielst, spiele sie bewusst!***

Die Selbstdarstellung erfordert Mut, Ehrlichkeit und Überwindung. Der team-dynamische Kreis bietet dem Teilnehmer jederzeit eine Bühne dafür. Somit erhält jeder immer wieder die Gelegenheit, sich in verschiedenen Rollen auszuprobieren. Er bekommt dann die Reaktion der anderen. Die Kreismitte ist das ideale Übungsfeld für die Selbstdarstellung, eine Disziplin, die auch im Berufs- und Geschäftsleben stets dazugehört.

**Sich in der Mitte zeigen**

Irgendwann zeigen sich die Teilnehmer zum ersten Mal ganz bewusst und gewollt in der Mitte. Sie lassen es zu, dass man sieht, wie es ihnen gerade geht. Denn sie wissen, dass es der erste Schritt ist, ins Team zu kommen: „Nehmt mich bitte so, wie ich bin!“ Damit der Kreis die Stimmung von jedem einzelnen aufnehmen kann, muss dieser eine gewisse Zeit in der Mitte bleiben. Am besten, er dreht sich einmal langsam um seine Achse und blickt dabei allen einmal in die Augen.

Wenn ein Teilnehmer sich in der Mitte zeigt, braucht er nicht unbedingt zu sprechen. Wie heißt es so schön? Ein Blick sagt mehr als tausend Worte. Und die ganze Erscheinung wird etwas über seine Persönlichkeit aussagen:

- **Die Haltung:** Wie steht jemand da, der sich nicht mehr wie ein Cowboy an die Bar oder wie ein Lehrer ans Pult

anlehnen kann? Aufrecht? Gekrümmt? Wo hält jemand seine Hände? Versteckt er sie in den Taschen, verschränkt er sie vor der Brust oder hält er sie auf dem Rücken zusammen? Lässt er sie vielleicht an den Seiten baumeln oder nutzt er sie zum Gestikulieren?



- **Die Gesten:** Fuchtelte jemand herum? Unterstreicht er seine Worte oder spricht sein Körper etwas ganz anderes als sein Mund?

- **Die Mimik:** Was für ein Gesicht macht jemand? Lächelt er oder grinst er nur? Poker-Face? Freundlich? Wach? Oder geht ein leichtes Zucken über das Gesicht?

- **Das Outfit:** Gekämmt? Geschminkt? Geschmückt? Lässig, nachlässig, adrett oder sportlich gekleidet? Mit Kappe? Durch einen Schal oder eine Stola verhüllt?

Alles wird von den Teilnehmern, die drum herum sitzen, bewusst oder unbewusst wahrgenommen und zu einem Gesamteindruck verschmolzen. Wer sich in der Mitte zeigt, kann nicht mehr groß bluffen. Am besten, jeder zeigt sich so, wie er gerade ist. Das hat auch bei den Teammitgliedern die meiste Akzeptanz. Diese Akzeptanz wirkt tief und auch therapeutisch. In der Mitte stehend, wird man von allen angesehen. Wer häufig in der Mitte

gestanden hat, wird immer mehr zu einer „gestandenen“ und „angesehenen“ Persönlichkeit. *ap*

**Viel lockerer gehe ich  
jetzt in den Kreis**

Da beim letzten Workshop relativ viele Neue da waren, verglich ich mich mal mit meinen Gefühlen beim ersten Mal und jetzt. Wie viel lockerer gehe ich jetzt in den Kreis, lass mich begucken, gucke, sage, was ich zu sagen habe ...

Ich glaube, ich habe eine Menge persönlicher Freiheit gewonnen, sprich: Ich zerdenke nicht so viel,

frage nicht so viel, ob es nützlich für andere sein könnte, oder auch nicht, oder doch lieber anders, ach, jetzt ist der passende Moment vorbei, naja, das nächste Mal vielleicht ... Ich mach einfach. Das Risiko, blöd dazustehen wird kleiner – im Kopf.

*Katja Wagner, Ärztin*

**Mich mehr zeigen**

Dieses Thema beschäftigt mich, dank unseres letzten Workshops, intensiv. Ich bin in der Vergangenheit davon ausgegangen, dass es gut ist, möglichst wenig Raum in Anspruch zu nehmen und viel Raum den anderen zu geben. Wahrgenommen wurde ich dadurch wenig. Daher nehme ich das Motto an: „Wer gesehen werden will, muss sich zeigen“ und zeige mich „aktiv“. Es ist ein holpriger Weg, aber ich habe begonnen ihn zu laufen.

*Dr. Petra Hoch,  
Diplom-Trophologin*

**Zusammenstellung:**

Armin Poggendorf, Institut für Teamdynamik, Künzell/ Fulda