



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

RAINER SACHSE

HISTRIONIKER

Mit Dramatik,
Manipulation
und Egozentrik
zum Erfolg

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2017 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Rothfos & Gabler, Hamburg

Gesetzt von Fotosatz Amann, Memmingen

Gedruckt und gebunden von GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-608-96171-3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in

der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|-----------|
| Einleitung | 7 |
| 1 Wollen Sie andere faszinieren? Dann folgen Sie den Ratschlägen dieses Buches! | 9 |
| EXKURS: Holly Golightly – der Inbegriff einer Histrionikerin | 13 |
| 2 Histrionik für Anfänger | 17 |
| Ein Kurs in Dramatik | 17 |
| Aufmerksamkeit | 28 |
| Man muss Aufmerksamkeit erzeugen! | 30 |
| Manipulation | 33 |
| Egozentrik | 36 |
| 3 Werden Sie zum fortgeschrittenen Histrioniker! | 39 |
| Manipulative Strategien | 40 |
| Das Spiel »Dornröschen« | 51 |
| Das Setzen von Regeln | 53 |
| Eine unterhaltsame Variante: Das Spiel »Es ist alles in Ordnung, Schatz« ... | 60 |
| Ein toxisches Spiel: Nörgeln | 62 |

| | | |
|----|---|-----|
| 4 | Ein durchaus ernsthafter Fall | 65 |
| 5 | Die Extremform: Erfolgreiche Histrioniker | 67 |
| 6 | Nur Action bringt Satisfaction | 71 |
| 7 | Eine besondere Fähigkeit: Hochschaukelung | 77 |
| 8 | Gehen Sie Affären ein! | 89 |
| 9 | The grass is always greener on the other side | 93 |
| 10 | Realisieren Sie Interaktionstests | 95 |
| 11 | Der Histrioniker und der Narzisst: Eine Unterscheidung | 99 |
| 12 | Die Stellung der Diagnosen | 103 |
| 13 | Resümee | 105 |

EINLEITUNG

»Ich bin reich und schön und ein großartiger Spieler.« Dieser Satz stammt von Cristiano Ronaldo, dem mehrfachen Weltfußballer, geäußert in einer Zeit, in der in sozialen Netzwerken wie Instagram täglich fast 100 Millionen Bilder geteilt werden, von denen unzählige nur ein Motiv zeigen: es sind Selfies. Donald Trump, Erdogan, Lady Gaga, Jürgen Klopp, Robbie Williams oder Paris Hilton werden von der Presse meist als Narzissten dargestellt, überhaupt wird jeder, der lautstark und egozentrisch auftritt und arrogant oder eitel, wenn nicht sogar exhibitionistisch wirkt, gerne als Narzisst verunglimpft. Narzissmus ist fast ein Schimpfwort, eine psychologische Modediagnose geworden und tief in unsere Umgangssprache eingedrungen. Zeitdiagnostiker erklären inzwischen ganze Gesellschaften für narzisstisch; viele seien krank, halt Ellenbogengesellschaften, in denen Solidarität und Mitleid kaum noch eine Rolle spielen.

Das amerikanische Diagnosesystem DSM-5, die Bibel der Psychiatrie mit weltweiter Geltung, hat die Hysterie schon lange abgeschafft und durch die narzisstische und die histrionische Persönlichkeit ersetzt.

Schnell werden diese Menschen in die Nähe von

Psychopathen gerückt, zumindest in den Grenzbereich von normal und gestört. Doch es ist nicht jeder, der enthemmt auftritt, unsympathisch und vielleicht unempathisch ist, dazu vielleicht noch leicht kränkbar, gestört. Vielleicht ist er noch nicht mal Narzisst, sondern eher ein Histrioniker. Was der Unterschied zwischen diesen beiden Persönlichkeiten ist, werden Sie im folgenden erfahren. Die histrionische Persönlichkeit wirkt in der öffentlichen Wahrnehmung eher wie die kleine Schwester der narzisstischen; dabei ist sie durchaus weit verbreitet und für jeden von uns wahrscheinlich tagtäglich zu beobachten.

1

WOLLEN SIE ANDERE FASZINIEREN? DANN FOLGEN SIE DEN RATSCHLÄGEN DIESES BUCHES!

Ganz sicher kennen Sie sie auch, diese Personen, die andere in ihren Bann ziehen: die schnell und mühelos im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen; die Geschichten erzählen, die jeden fesseln, obwohl sie eigentlich eher öde sind; die sich auf einer Party bewegen, als wären sie ganz in ihrem Element; die alle um den Finger wickeln, charmant sind, unterhaltsam, sexy usw.

In der Psychologie sagt man, solche Personen weisen einen »histrionischen Persönlichkeitsstil« auf oder eine »Histrionik« (»Histrion« war die Bezeichnung für Schauspieler im klassischen Rom): Die Personen haben einen ausgeprägten Hang zu Dramatik, zu einer (mehr oder weniger) guten Selbstdarstellung. Sie genießen es, im Mittelpunkt zu stehen, Aufmerksamkeit zu erhalten, für andere wichtig zu sein, und sie können das durch ihr eigenes Handeln auch sehr gut erreichen!

In diesem Buch möchte ich Personen mit diesem Persönlichkeitsstil als »Histrioniker« bezeichnen:

Diese Bezeichnung ist nicht vorbelastet, kurz und »knackig«.

Einen solchen Stil aufzuweisen, kann sehr vorteilhaft sein: Das Leben ist nie langweilig, man sorgt bei sich selbst und in seiner Umgebung für »Action«, erhält viel Bewunderung, kann dafür sorgen, dass andere sich um einen kümmern u. ä. Mit einer (gehörigen) Portion Dramatik und (einem Schuss) Egozentrik kann man so sehr erfolgreich werden!

Wenn Sie sich einen Persönlichkeitsstil aussuchen können, dann sollten Sie den histrionischen Stil wählen: Mehr Spaß können Sie im Leben nicht bekommen!

Natürlich hat dieser Stil (wie alles im Leben) Risiken und Nebenwirkungen: Auch hier bekommen Sie leider nichts geschenkt. Die Kosten werden sich bemerkbar machen. Aber wenn Sie es nicht übertreiben, können Sie die Kosten in Grenzen halten und die Vorteile überwiegen! Bedenken Sie aber: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt! Und mit einer hohen Expertise in Sachen Histrionik kann Ihr Leben sehr angenehm verlaufen!

Außerdem sind Sie mit diesem Stil in sehr guter Gesellschaft: Es liegt in der Natur der Sache, dass Schauspielerinnen (und auch Schauspieler) einen solchen Stil aufweisen: Sehr gute Performances liefern z. B. Marilyn Monroe (denken Sie nur an den Song »Happy Birthday, Mr. President«), Kim Novak (*Vertigo*), Elizabeth Taylor (*Cleopatra*), Faye Dunaway (*Thomas Crown ist nicht zu fassen*), Kim Basinger (*Gnadenlos*) oder als Mann Oskar Werner (*Fahrenheit 451*) oder (als aktuelle

Beispiele) Kim Kardashian oder Justin Bieber. Aber auch viele Personen aus Adel und Gesellschaft haben sich selbst mit einem solchen Stil ausgestattet (z. B. Lady Diana). Etwas »Histrionik« ist also »in«! Der »Histrioniker« ist damit ein Erfolgstyp.

Alle empirischen Ergebnisse zeigen, dass Histrionik im Wesentlichen ein »Frauen-Spiel« ist: Frauen können das einfach deshalb besser, weil die Handlungen, die zur Histrionik gehören, stark einer gesellschaftlichen Frauenrolle entsprechen; daher werde ich in diesem Buch auch überwiegend die weibliche Form verwenden.

Männer haben es als Histrioniker schwerer, dennoch weisen auch viele Männer histrionische Züge auf. Daher können auch Männer in diesem Buch noch einiges über sich selbst, aber natürlich auch einiges über ihre Partnerinnen lernen.

Wenn Sie das alles auch können wollen (Sie müssen ja nicht alles übernehmen!), dann folgen Sie den Ratschlägen dieses Buches: Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie einen histrionischen Stil entwickeln können, von einer ganz sanften Ausprägung bis hin zur massiven Persönlichkeitsstörung: Im letzteren Fall übertreiben Sie den Stil so stark, dass er Ihnen mehr Kosten als Gewinne einbringen wird; aber so weit müssen Sie es ja nicht kommen lassen!

Vielleicht sind Sie aber auch ein Naturtalent und beherrschen schon viel von dem histrionischen Stil– aber bitte: Man kann immer noch besser werden!

Und bedenken Sie immer: Eine Expertin wird man nur durch Training! Wenden Sie das, was Sie hier lernen, bitte bei jeder passenden Gelegenheit an. Und das ist möglich: Sie können histrionische Handlungen praktisch immer und überall einbringen: (vor allem) bei Ihrem Partner, bei Freunden, Freundinnen, Arbeitskollegen, bei Chefs (mit etwas mehr Vorsicht!), bei Verkäufern, Polizisten gegenüber, die Ihnen einen Strafzettel verpassen wollen usw. usw. Die Anwendungsbereiche sind praktisch unbegrenzt! Und damit sind es die Trainingsmöglichkeiten natürlich auch.

Und Sie werden merken, dass das Ganze viel Spaß macht und dass Sie erreichen, was Jonathan und Jennifer Hart (gespielt von Robert Wagner und Stefanie Powers) sich in der amerikanischen Serie *Hart aber herzlich* versprochen haben: dass das Leben nie langweilig wird!

Exkurs:

HOLLY GOLIGHTLY – DER INBEGRIFF EINER HISTRIONIKERIN

Es ist Audrey Hepburns Paraderolle – die Figur der Holly Golightly in dem Filmklassiker *Frühstück bei Tiffany*. Holly ist nicht nur eine der großen Stilikonen des 20. Jahrhunderts und der Prototyp der modernen Frau, sie ist auch eine der wohl bekanntesten histrionischen Persönlichkeiten!

Lula Mae, das Mädchen vom Lande, nimmt in New York den sprechenden Namen Holly Golightly an und wird dort zum schillernden Partygirl. Von wohlhabenden älteren Männern und inhaftierten Mafiabossen lässt sie sich ihren extravaganten Lebensstil finanzieren und wickelt auch ihren neuen Nachbarn Paul Varjak (gespielt von George Peppard) um den Finger.

Holly ist eine spektakuläre Erscheinung: gertenschlank, immer gut angezogen, sprühend vor Charme und unwiderstehlich sexy. Spritzig-naiv ist sie der Mittelpunkt rauschender Partys, die in ihrem Apartment stattfinden und auch schon mal von der Polizei aufgelöst werden müssen.

Ihr Ziel hat Holly klar vor Augen: Sie sucht einen reichen Mann, der ihr ihren kostspieligen Lebensstil ermöglichen kann. Zu diesem Zweck umschmeichelt sie den brasilianischen Politiker José da Silva Pereira, und lange Zeit sieht es ganz so aus, als würde ihr Plan aufgehen. Doch kurz vor ihrer Abreise nach Brasilien bekommt sie einen Korb, nachdem sie wegen ihrer Verbindungen zu einem Mafiaboss eine Nacht im Gefängnis verbringen musste und so dem Image des Politikers schaden würde. Dass sie am Ende des Films natürlich trotzdem genau das bekommt, was sie will, versteht sich von selbst.

Bei all ihrer Liebenswürdigkeit ist Holly vor allem auf ihren eigenen Vorteil bedacht. Sie lässt sich von den Männern, mit denen sie ausgeht, ihre aufwendige Garderobe finanzieren, wimmelt sie nach dem Date aber eiskalt ab. Sie verzaubert jeden, genießt es, im Mittelpunkt zu stehen und umschwärmt zu werden, bietet aber wenig als Gegenleistung an.

Damit ist sie das perfekte Vorbild für jeden angehenden Histrioniker. Denn sie verkörpert die Maximen der Histrionik: Nimm dir, was du willst, dränge dich ins Zentrum der Aufmerksamkeit, mache dich unwiderstehlich und Sorge dafür, dass die Welt dir zu Füßen liegt!

2

HISTRIONIK FÜR ANFÄNGER

Lassen Sie uns mit den elementaren Aspekten beginnen, mit den Dingen, die Sie als Histrionikerin unbedingt beherrschen sollten: allen voran die Dramatik.

EIN KURS IN DRAMATIK

Der zentralste Bestandteil eines histrionischen Stils ist *Dramatik*. Dieses Element müssen Sie beherrschen. Falls Sie das nicht tun, suchen Sie sich besser einen anderen Stil aus, denn Sie werden es als Histrioniker nicht weit bringen: Mit Dilettantismus ist Ihnen nicht geholfen. Trainieren Sie am besten verschiedene dramatische Ausdrucksformen vor dem Spiegel. Und denken Sie immer daran: Man wird nur durch intensives Training zu einem Experten!

Leider ist auch nicht jeder Histrioniker begnadet: Wie bei Schauspielern auch, gibt es hier Exzellente und Bemitleidenswerte – und zu denen wollen Sie doch sicher nicht gehören?

Denken Sie immer daran, ein schlechter Schauspie-

ler zieht zwar auch Aufmerksamkeit auf sich, aber er erzeugt gleichzeitig eine Art von Mitleid, bis die Zuschauer denken: »Etwas Nachhilfe in Schauspielerei könnte nicht schaden.« Aber etwas Derartiges könnte *Ihnen* schaden! Daher: Fangen Sie mit kleinen »Rollen«, kleinen »Performances« an und arbeiten Sie sich langsam hoch!

Sie müssen vor allem verstehen, dass *Dramatik* ein *Gesamtkunstwerk* ist: Text, Betonung, Stimmlage, Mimik, Gestik – alles muss zusammenpassen und sich gegenseitig ergänzen; der ganze Ausdruck muss »komponiert« sein, wie aus einem Guss. Es darf (manchmal) durchaus etwas »overacted« sein, aber nur einen Hauch und auch das muss zur Situation passen und im Kontext einen Sinn ergeben. Wenn Sie das nicht gut können, riskieren Sie, dass Ihre Emotionen unecht wirken und Ihr Verhalten aufgesetzt: Das wäre schade, denn damit verschenken Sie viel Potential.

Sie müssen sich natürlich auch in bestimmter Weise ausdrücken, d. h. Sie müssen einen passenden *Text* produzieren. Manchmal kann man *Dramatik* auch ohne Text abliefern: durch Stöhnen, Fallen, Zusammen-sacken etc. Das ist heute aber nicht mehr »in«, im 19. Jahrhundert wären Sie damit erfolgreicher gewesen. Also werden Sie wohl um die Produktion von Text nicht herumkommen.

Aber das ist keineswegs alles. Sie müssen den Text *so* ausdrücken, dass er auch wirklich *Wirkung* entfaltet: mit gut gesetzten Betonungen, dramatischen Pausen,

Dehnungen, Veränderungen der Lautstärke, der Stimmhöhe etc. Diese Aspekte bezeichnet man als Prosodik: Es ist die Art, wie der Text geäußert, dargestellt, in diesem Fall: in Szene gesetzt wird!

Und: Sie müssen den Text mit entsprechender Mimik, Gestik und Körperhaltung unterstreichen. Mimik und Gestik müssen deutlich machen, dass Sie das alles auch wirklich *fühlen*, dass der Text Sie auch wirklich *emotional* berührt; nur dann wird er auch andere emotional berühren!

Und das alles muss zusammenpassen, sich ergänzen, nahtlos ineinandergreifen!

Vor allem dürfen sich die einzelnen Komponenten des Ausdrucks keineswegs widersprechen. Das wäre eine ganz miserable Performance!

Eine Ausnahme ist es natürlich, Sie wollen *bewusst* einen Widerspruch erzeugen: Sie *wollen* einem Interaktionspartner gezielt klar machen, dass Sie das, was Sie gerade sagen, *nicht* meinen. Er soll selbst herausfinden, worauf sie hinauswollen. In diesem Fall produzieren Sie systematisch widersprüchliche Informationen.

Aber es wäre z. B. schlecht, wenn Sie Verzweiflung ausdrücken wollen und dabei (versehentlich) lächeln; oder wenn Sie deutlich machen wollen, dass es Ihnen sehr schlecht geht und dabei plötzlich ganz normal sprechen: An solchen »Pannen« kann Ihre ganze Darstellung scheitern. Also Vorsicht: *Achten Sie immer darauf, dass alle Aspekte eines Ausdrucks auch wirklich zusammenpassen!*

DER TEXT

Wenn Sie die übrigen Darstellungskriterien gut erfüllen, ist der Text tatsächlich von eher untergeordneter Bedeutung: Mit einer sehr guten Darstellung peppen Sie auch einen im Grunde langweiligen Text so auf, dass alle Hörer ihn spannend finden.

Dennoch kann ein guter Text helfen: Erzählen Sie etwas Spannendes, Außergewöhnliches, Dramatisches, am besten so, als hätten Sie es tatsächlich erlebt. Denn dann können Sie sich auch jetzt wieder richtig in die Geschichte hineinversetzen und sie so wiedergeben, als geschähe sie in diesem Moment. Genau das fesselt die Zuhörer und Sie sind dabei, am Geschehen beteiligt. Wenn Sie es wirklich gut machen, werden auch Leute, die so emotional »runtergefahren« sind wie Spock, Ihre Darstellung »faszinierend« finden!

Natürlich werden Sie, wenn Sie ein normales Leben leben, so viel Außergewöhnliches gar nicht erleben, schließlich sind Sie ja nicht James Bond oder Lara Croft: Aber lassen Sie sich davon auf keinen Fall abschrecken!

Denken Sie immer daran: Sie wollen Dramatik, also *sind Sie den Effekten verpflichtet, nicht der Realität* und Wahrheit ist ohnehin relativ. *Was also sollte Sie davon abhalten, eine Story zu erfinden?* Oder zumindest (große) Teile der Story zu erfinden oder sie an bestimmten Stellen aufzupeppen? »Wahrheit« wird im Allgemeinen überbewertet, schließlich kann man sich eine eigene Realität schaffen.

Und sollten Sie hier Skrupel haben: Wem schadet die

Erfindung von Storys schon? Schließlich sind Sie keine Journalistin und keinem Chefredakteur Rechenschaft schuldig. Und sollte man Ihnen je auf die Schliche kommen, dann haben Sie sich eben geirrt oder Sie haben es so nie gesagt: Wer wird sich schon wegen einer Story mit Ihnen anlegen?

Ein kleiner Tipp: Am schwersten ist es für Zuhörer, eine Story als Erfindung zu identifizieren, wenn Sie *Wahrheit und Fiktion mischen*. Ihre Story sollte immer so viel Realität enthalten, dass sie stimmen *könnte*! Vielleicht werden dem Einen oder Anderen Zweifel kommen: Aber solange Ihre Story *stimmen könnte*, wird niemand wagen, sie offen infrage zu stellen. Außerdem tendieren Menschen dazu, Dinge zu glauben, die mit Nachdruck behauptet werden. Wäre das nicht so, würde Werbung gar nicht funktionieren.

Daher können Sie *Ihrer Kreativität großen Freiraum lassen*: Sie waren Zeuge, wie neben der Autobahn ein Jumbo notgelandet ist (habe ich tatsächlich schon gehört!), Sie haben einen dreisten Überfall auf ein Juweliergeschäft und sind, dank Ihrer robusten Konstitution, ohne Trauma davongekommen, was den armen Verkäuferinnen leider nicht vergönnt war etc.

Sie können auch davon berichten, dass Sie George Clooney mal auf dem Flughafen von Honolulu begegnet sind, Sie ihn um ein Autogramm gebeten haben und er Ihnen, nett lächelnd, eines gegeben hat, auf einem Foto von ihm, das Sie zufällig dabei hatten.

Und auf dem Frankfurter Flughafen sind Sie in

Armin Müller-Stahl gelaufen, was zu einem netten Gespräch über Filme und amerikanische Regisseure geführt hat.

Möchten Sie Ihrem Partner ein schlechtes Gewissen machen, weil der Sie mies behandelt hat, dann sagen Sie z. B.: »Als du gegangen bist, musste ich sofort anfangen zu weinen, ich konnte gar nicht mehr aufhören! Dann ist XY gekommen und hat mich völlig aufgelöst gefunden. Sie konnte mich einfach nicht beruhigen! Ich musste Beruhigungstropfen nehmen, aber dadurch ist es auch nicht besser geworden. Am Abend habe ich dann meinen Exfreund angerufen, der hat mir dann zugehört und konnte mich vom Schlimmsten abhalten, Gott sei Dank.« Was denn »das Schlimmste« ist, lassen Sie dabei in der Luft hängen. Durch solche Andeutungen beschwören Sie beim Hörer alle möglichen Phantasien herauf!

Natürlich muss gar nichts davon stimmen (außer, dass Sie sich schlecht behandelt gefühlt haben), aber es ist ja kein offizieller Bericht eines Tathergangs, sondern eine Story, die dazu dient, Ihrem Partner deutlich zu machen, dass er Sie nie wieder so schlecht behandeln soll. Und diesen Zweck wird die Story mit ziemlicher Sicherheit erfüllen! Also: Was soll's?

An dieser Stelle ist es wieder wichtig, dass Sie sich daran erinnern,

- dass es immer im Wesentlichen um *Sie* geht;
- dass es Ihr gutes Recht ist, gut behandelt zu werden;

- dass es Ihr gutes Recht ist, diese Behandlung durchzusetzen, falls Ihr Partner es nicht von sich aus tut;
- und dass Ihr Partner ja eine Wahl hätte: Er hätte das alles von sich aus tun können, er weiß schließlich, was Sie möchten!

Stellen Sie selbst bloß nie die Legitimität solcher Aktionen infrage und: Lassen Sie diese auch durch andere nie infrage stellen!

Das sind natürlich alles nur Vorschläge: Wie gesagt, Ihrer Kreativität sind im Grunde keinerlei Grenzen gesetzt.

Denken Sie nur daran: Die Story sollte viele dramatische Momente enthalten, etwa unerwartete Ereignisse und unvorhergesehene Wendungen, dazu besondere Elemente wie bekannte Persönlichkeiten. Und natürlich sollten Sie die Hauptrolle spielen.