



Natürlich unnatürlich – wie wirke ich sympathisch und professionell vor der Kamera?

Bereits in den ersten Sekunden entscheidet der Zuschauer, ob ein Video sehenswert ist oder nicht. Als Person **vor der Kamera** hat man praktisch keine Zeit, um mit der Aufnahmesituation vertraut zu werden. **Der Auftritt muss sofort überzeugen!**

Damit Sie das nächste Mal in dieser Rolle eine Oscar-verdächtige Video-Performance liefern, haben wir für Sie **erfolgreiche Tipps und Techniken** zusammengestellt, die uns **Michael Rossié** aus seiner jahrzehntelangen Erfahrung als Schauspieler und Trainer verraten hat.

Checkliste I:
„Die qualvollen letzten Minuten – so stimmen Sie sich auf Ihren Videoauftritt ein“

Checkliste II:
„Richtig unterstützen – so machen Sie sich nützlich am Set“

Checkliste I:

„Die qualvollen letzten Minuten – so stimmen Sie sich auf Ihren Videoauftritt ein“



Denken Sie daran: Das Verhältnis zur Kamera ist immer positiv. Vom Live-Publikum kann man das ja nicht immer unbedingt sagen. Die Kamera ist nie erkältet, sie liebt mich jeden Tag gleich. Sie freut sich, wenn sie mich sieht und tut alles, mich im besten Licht darzustellen.



Machen Sie ein Warm-up. Unterhalten Sie sich vorher mit ihrem Gastgeber, aber am besten nicht über die Themen der Sendung. Alles, was man zum zweiten Mal sagt, klingt nur noch halb so gut.



Sollten Sie Hilfe brauchen, bitten Sie darum. Spickzettel für Namen oder Daten, einen Stift oder eine Sicherheitsnadel. Auch die Organisatoren wollen, dass die Sendung gut wird.



Kämpfen Sie nicht gegen die Nervosität, sondern lassen Sie sie zu. Sie können nicht daran denken, etwas zu vermeiden. Aber eigenartigerweise werden Sie ruhiger, wenn Sie so tun, als seien Sie ruhig. Ruhig spielen führt dazu, ruhig zu werden.



Atmen Sie verstärkt aus, da Nervosität die Einatemfunktion verstärkt. Ausatmen beruhigt also.



Besonders die letzten Minuten vor der Sendung sollten Sie nicht wie ein Kind unter dem Weihnachtsbaum dastehen und warten, dass das Christkind kommt. Sprechen Sie lieber die letzten Minuten vor der Sendung mit jemandem. Warten Sie nicht! Schauen Sie nicht ständig auf eine rückwärts laufende Uhr.



Die Nervosität verschwindet bald, das sagen alle, die schon vor der Kamera standen. Wirklich schwierig sind nur die ersten Sätze. Am einfachsten ist es, mit einem persönlichen Gedanken zu beginnen.

Die nachfolgenden Tipps sollten Sie schon einige Tage vor der Kameraaufnahme verinnerlichen. Üben Sie es am besten regelmäßig in Ihrem Alltag.

1. Gesicht

- Unsere Augen verraten uns. Geben Sie Irritationen zu.
- Lächeln Sie nicht ständig und nur, wenn Sie einen Grund haben.
- Stellen Sie ab, was Sie durcheinanderbringt.
- Stellen Sie Blickkontakt zum Partner oder den Zuschauern her!

2. Hände

- Hände sollen nicht auffallen. Trainieren Sie sie nicht!
- Im Idealfall sagen Ihre Handbewegungen, was Sie denken.
- Geben Sie Ihren Händen Raum. Behindern Sie sie nicht!
- Lassen Sie Ihre Spannung über die Hände abfließen.
- Zeigen Sie Ihre Hände.
- Nehmen Sie nichts in die Hand, was ein Geräusch verursacht.

3. Füße

- Sorgen Sie für einen festen Stand. Gewicht auf beide Beine.
- Strengen Sie sich nicht an, weder beim Stehen noch beim Sitzen.
- Stehen Sie gerade, aber nicht stramm.
- Sie können überall hingehen. Dann bleiben Sie wieder stehen.
- Fußspitzen zum Gesprächspartner

4. Stressfaktoren

- zu viel Kaffee
- ein Streit
- zu spät sein
- ungenügende Vorbereitung
- fremde Umgebung und fremde Gesprächspartner

5. Blackout

- Geben Sie einen Blackout zu. Das macht Sie stark.
- Je entspannter Sie sind, desto besser.
- Temperament und Entspannung sind keine Gegensätze.

Checkliste II:

„Richtig unterstützen – so machen Sie sich nützlich am Set“



Fahren Sie das Auto, suchen Sie die Straße, tragen Sie den Koffer mit der Kleidung. Alles, worum sich derjenige vor der Kamera nicht kümmern muss, ist hilfreich. Videos zu drehen ist Hochleistungssport.



Vor der Kamera ist es stressig. Versuchen Sie den Stress des anderen zu verringern. Lenken Sie denjenigen ab, machen Sie ihm Mut und unterstützen Sie ihn mental.



Seien Sie das dritte Auge. Derjenige vor der Kamera sieht sich nicht. Kontrollieren Sie die Kleidung, die Frisur, die Zähne, den Hintergrund und die Körperhaltung. Wenn mehr als eine Sache in Unordnung sein sollte, auf die der Darsteller achten muss, suchen Sie sich eine aus.



Stecken Sie ein Taschentuch ein, haben Sie evtl. den Text griffbereit, wenn es einen gibt. Ein zuckerfreies Halsbonbon, ein Glas stilles Wasser, eine Sicherheitsnadel und eine Notration Essen können manchmal sehr hilfreich sein.



Keine negative Kritik. Wenn der Hemdkragen hochsteht, lässt sich das noch korrigieren. Wenn jemand dauernd *Genau* sagt, müssen Sie jetzt damit leben.



Keine guten Tipps. Jetzt kann der andere maximal auf eine Sache achten. Alles andere ist eine Überforderung.



Setzen Sie sich nicht in Sichtweite. Während der Sendung Zeichen zu geben, ist eine schlechte Idee. Es gehört sehr viel Übung dazu, mit der Aufmerksamkeit gleichzeitig vor und hinter der Kamera zu sein.



Tuscheln Sie mit niemandem, während Sie den Protagonisten angucken. Man ist sehr angreifbar und nur der Verdacht, Ihnen würde etwas nicht gefallen, was Sie nicht äußern, kann sehr irritierend sein.



Kurz vorher erwidern Sie den Blick des Protagonisten gut gelaunt und konzentrieren Sie sich auf ihn. Wenn Sie mit der Kameraassistentin flirten oder mit dem Handy telefonieren, lenkt das sehr ab.



Keine Kritik direkt nach der Aufnahme. Hier ist jeder besonders empfindlich. Am nächsten Tag gibt es eine Nachbesprechung.

... und sollten Sie mal Unterstützung „hinter der Kamera“ gebrauchen,
freuen wir uns auf eine Nachricht von Ihnen!

Rosie Schuster

Techcast GmbH

p: 089 356 477 301

e: rschuster@techcast.com