

castmag

SpeedCasting

www.castmag.de

I/2017

12 Euro

castmag

Anjorka Strechel



26 Seiten **Aus- & Fort
Bildung**

Im Exklusiv-Interview:
Anjorka Strechel, Dr. Simone Emmelius,
Bastian Wagner, Lara Höltkemeier,
Lisa Tschanz, Till Harms, Stefanie von
Poser, Meike Droste sowie Nora Tschirner

Fragen Sie...

Seit Jahren gibt Kolumnistin Alina Gause an dieser Stelle konkrete Hilfestellungen für Schauspieler, die Sinnfragen rund um ihr berufliches Leben haben. Die Kolumne ist eine der Quellen ihres neuen Buches, das wir als Anlass genommen haben, sie selbst nach ihrer Motivation und ihren Fragen zu fragen

Wann entstand die Idee zum neuen Buch?

Bei Lesungen von meinem ersten Buch traten immer mal wieder Einzelne an mich heran und fragten: „Kannst du nicht ein zweites Buch schreiben, in dem drinsteht, wie man es schaffen kann?“ Anfangs habe ich mich ganz klar dagegen ausgesprochen, einen Ratgeber zu schreiben, weil es gegen meine Überzeugung ging. Es gibt keinen Zehn-Punkte-Plan, weil gerade bei Kreativen individuell entschieden werden muss. Das hat sich gewandelt, da sich bestimmte Konzepte für Mehrere als sinnvoll erwiesen haben. Dann habe ich festgestellt, dass ich diese Ideen und Konzepte auf einen Punkt bringen, formulieren und auch zugänglich machen will. Das war ungefähr vor zwei Jahren. Die Künstlerberatung mache ich jetzt seit zehn Jahren. In dem Buch stecken aber eigentlich sechs Jahre gelebter Stoff. Niedergeschrieben habe ich es schnell, die Nachbearbeitung dauerte aber noch rund ein Jahr.

Für ca:stmag beantwortest du als Psychologin Schauspielerfragen. Hat dir diese Arbeit auch bei dem Sammelurium an Erfahrungen für das Buch geholfen?

Für den Erfahrungsschatz hätte ich es nicht gebraucht, aber was an der ca:stmag-

Kolumne so schön ist, ist die Form. Eine kompakte Frage und eine kompakte Antwort. So etwas findet sich in einem normalen Gespräch nicht. Insofern empfinde ich meine Arbeit für ca:stmag da als Plus. Ich bin dazu gezwungen, etwas niederzuschreiben, das für mich auch in zwei Monaten noch Sinn ergibt.

War die Umstellung auf eine schriftliche Beratung schwer?

Nein, ich liebe das. Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit narrativen Therapiemethoden. Da gibt es zum Beispiel zwei Therapeuten in Neuseeland und Australien, die sehr viel mit Briefen arbeiten. Dieses Umgehen mit Sprache, die richtigen Worte zu finden, das liebe ich. Ich mache das auch mit meinen Klienten, wir schreiben sehr viele Emails.

Du berätst andere Künstler, bist aber selbst auch Künstlerin. Wie arbeitest du mit dir und an dir selbst? Wie hast du deinen roten Faden gefunden?

Neulich hat mich eine Klientin gefragt, ob ich das mit der ersten, zweiten und dritten Person auch immer jeden Tag denke und so mache. Da habe ich gesagt, dass ich viel davon verinnerlicht habe, aber es auch mir passiert, dass ich ganz böse darauf gestoßen werde: „Oh, das habe ich aber sträflich vernachlässigt.“ Ich habe mich selbst intensiver, als mir manchmal lieb war, mit diesem Beruf auseinandergesetzt und auch gequält. Ich habe ja auch bereits seit meiner Kindheit gesungen und gespielt. Heute habe ich aber den Eindruck, dass keine wirklichen Gespenster mehr dabei sind. Ich habe mir die Geister und die Tiefen ganz schön angeguckt und das hilft mir natürlich. Es wäre schwierig für mich, andere Künstler zu beraten, wenn da noch viele unbewusste Wunden wären. Heute, nach all den Jahren, kann ich mit meinen Verletzungen offen umgehen. Und ich habe mein kreatives Leben, das muss unbedingt sein. In diesem Jahr stelle ich meine CD fertig, an der ich schon seit vier Jahren arbeite. Da spiele ich meine eigenen Songs ein, von denen ich einige bereits vor dreißig Jahren an der UdK im Studio eingesungen habe. Aber erst jetzt werden sie so klingen, wie ich es mir damals schon gewünscht habe. Diese

künstlerische Freiheit habe ich mir sozusagen mit meinem anderen Job erkauft. Ich bin eine Kreative, die das nicht zum Hauptberuf machen kann und das musste ich erst herausfinden. Es ist kein Job für mich. Ich kann mich nur hergeben, wenn ich mich mit Leib und Seele hingeben kann und voll dahinterstehe. Wann kann man das realistisch in diesem Beruf? Ich habe das Glück gehabt, ganz viele Dinge ausprobieren zu können. Auch Vieles, das mir nicht gefiel, und dafür bin ich heute sehr dankbar. Hätte ich das nicht getan, würde ich wahrscheinlich am „was wäre wenn“ festhängen. Für mich ist es überlebensnotwendig, dass es meine kreativen Projekte gibt. Heute stehe ich im Studio, genieße es und finde es wundervoll. Früher stand ich unter Spannung, musste andere und vor allem mich von mir überzeugen. Natürlich wünsche ich mir auch heute noch die Anerkennung für meine Kunst, aber in erster Linie geht es mir um das Gefühl, alles genauso realisieren zu können, wie ich es am besten finde.

Heute weiß ich, dass es ein kreatives Prinzip gibt, das sich immer durch sich selbst erneuert und auf das ich mich vollkommen verlassen kann. So habe ich schon immer getickt: Ich möchte Dinge neu gestalten und neu erschaffen. Das ist ein unerschöpfliches Prinzip, das aber bestimmte Voraussetzungen braucht wie z.B. das richtige Maß an Freiheit, Unabhängigkeit und Herausforderung. Dieses Prinzip hat sich für mich als ungeheuer effizient erwiesen. In meiner Studienzeit hatte ich schon zwei Kinder. Ich habe studiert, nebenbei Bühnenprogramme geschrieben und aufgeführt und die Kinder versorgt. Da wurde ich häufig von den Kommilitonen gefragt, wie ich das schaffe. Da habe ich immer gesagt: „Nur so.“ Wenn ich alleine mit meinen zwei Kindern daheim oder nur im Studium oder nur am Bühnenprogramm sitzen würde, würde es mir wahrscheinlich schlecht gehen.

Ich glaube, dass die Tatsache, eigene Kinder zu haben, das Selbstwertgefühl stärkt und Gelassenheit gegenüber dem Beruf entstehen lässt. Man wächst mit Kindern durchaus über sich hinaus.

Absolut. Man sieht die Dinge anders und andere Kräfte werden freigesetzt. Es ist auch die Lebenserfahrung. Auch ich habe die Krisen und Durchhänger. Ich verstehe aber immer mehr, dass das mit meinen Hochleistungsphasen zusammenhängt. Dementsprechend habe ich auch die anderen Phasen. Das Problem liegt ja nicht bei diesem Phasenwechsel. Es liegt darin, dass man in den Tiefphasen anfängt, sich abzuwerten.

Wie hast du die Höhen und Tiefen erlebt, als du fertig mit der Ausbildung warst?

Ich hatte glücklicherweise immer Arbeit. Und die meisten Tiefen ergeben sich daraus, dass man keine Arbeit hat. Aber als Sängerin, Schauspielerin und Tänzerin in Deutschland mit seinen klaren Schubladen musste ich eine Strategie anwenden, um ernst genommen zu werden: Wenn ich also Sängerin war, habe ich vom Singen gesprochen. Habe ich als Schauspielerin gearbeitet, vom Spielen. Und genauso mit dem Tanzen. Erst später, als ich mich schon etabliert hatte, habe ich das vermischt und meine anderen Berufe preisgegeben. Später war es dann mein Markenzeichen, dass ich singen, tanzen und spielen konnte. Es lief damals gut für mich. Und trotzdem wuchs meine Unzufriedenheit. Ich wollte Freigeist sein, mochte auch Kritik nicht so gerne, wollte ausbrechen aus den Hierarchien. Mir passte einfach so vieles nicht. Die Art zu reden, wie mit mir geredet wurde, dass ich mich nicht einbringen konnte. Ich wollte selbst über alles entscheiden. Im Nachhinein muss ich sagen, dass sich auch heute negative Kritik selten hilfreich erweist. Ich sehe das auch bei meinen Klienten: das Maß an Selbstzweifel ist schon hoch genug. Diese hohe Verwundbarkeit zusammen zu bekommen, die man als Künstler mitbringt, war auch für mich wahnsinnig schwierig. Wie ich damit umgegangen bin? Wie die meisten: Ich habe mich verschlossen, dadurch wurde ich schlechter und konnte nicht zeigen, was ich kann. Aber ich habe weitergemacht, wurde sicherer und besser und habe gelernt, damit umzugehen. Heute habe ich das Gefühl, dass ich noch nie so frei im Studio gesungen habe wie jetzt. Das ist ein Wachstumsprozess, der mit ganz viel Leid und Unerträglichkeit zu tun hat.

Was hat denn für dich heute persönlich in deinem Leben oberste Priorität?

Dass ich mein Leben nach meinen Talenten ausrichten kann, dass ich meine spezielle Kombination an Talenten leben kann. Dazu gehört auch das Talent, in einer Familie zu leben. Bindung einzugehen, ist auch eine Fähigkeit oder ein Talent. Dass ich als diejenige leben und arbeiten kann, die „Ich“ wirklich bin. Lange Zeit war meine Vielseitigkeit eher ein wohlgeleitenes Übel. „Naja, sie macht auch noch Gesang, sie ist auch noch Schauspielerin, aber das ist ja für uns jetzt nicht so wichtig.“ Auch in meinem Beruf als Psychologin lief es ähnlich. Ich war deshalb drauf und dran, mein Buch wieder im Selbstverlag herauszubringen. Ich wollte keine Energie

mehr darauf verwenden zu erklären, wer ich als Künstlerin und Psychologin bin. Als ich dann zum ersten Mal mit dem Springer-Buchverlag telefonierte, nachdem sie ein Probekapitel gelesen hatten, haben sie sofort gesagt „Ja, das machen wir.“ Der zuständige Produktplaner hat mir gesagt: „Wissen Sie, wir brauchen Sie genau so. Als Künstlerin und Wissenschaftlerin. Die ganze Bandbreite der Erfahrung. Sonst würden Sie unserem Autorenprofil nicht entsprechen.“ Das heißt also, auf einmal brauchten sie den wissenschaftlichen Hintergrund, die Praxis und die eigene künstlerische Biografie. Nach all den Jahren war es das erste Mal, dass jemand sagte: „Genauso wie du bist, brauchen wir dich. Und das war ein tolles Erlebnis.“

Gab es einen entscheidenden Moment, der deine Einstellung zum Beruf verändert hat?

Es gab einen Moment, bei dem ich rückblickend sagen kann, dass er damals sehr spontan erschien, es aber gar nicht war. Ich hatte gerade für „Black Rider“ vorgesprochen und sollte die junge Hauptrolle spielen. Die Rolle beinhaltete sehr viel Akrobatik und Bewegung. Einen Tag später habe ich herausgefunden, dass ich schwanger bin. Letzten Endes habe ich gemerkt, dass es mir körperlich zu heikel war und habe die Rolle abgesagt. Und dann saß ich da und dachte: „Ja super, jetzt neun Monate Söckchen stricken.“ Kurz darauf rief Berlin an. Die hatten eine Wiederaufnahme von einem Stück geplant,

mussten es aber aufgrund von Terminproblemen mit dem Team leider absagen. Da habe ich einfach gesagt: „Dann lass mich doch meinen Soloabend in der Woche machen.“ „Ja, wie heißt denn der?“ wurde ich gefragt. „Na, das sage ich dir morgen.“ Natürlich hatte das alles einen Vorlauf, denn ich hatte damals schon jahrelang komponiert, Texte geschrieben und gesungen. Das kam in diesem Moment zwar spontan aus meinem Mund, aber trotzdem hatte ich, das weiß ich jetzt im Nachhinein, diese jahrelange Vorarbeit geleistet. Da habe ich zum ersten Mal ein Stück selbst geschrieben und mit einer Band in Berlin aufgeführt. Bei der Aufführung (Titel „Between the lines oder Die Waffen wähle ich“) war ich hochschwanger. Das war eine wahnsinnige Befreiung.

Wie stark hat sich dein berufliches Selbstbewusstsein durch die Kinder verändert? Viele kinderlose Künstler fragen sich, ob sie überhaupt in der Lage sind, Kinder zu haben, da das Künstlerleben ein sehr egoistisches ist.

Mein Bedürfnis, Kinder zu haben, war schon immer so stark, dass ich nie darüber nachgedacht habe, keine zu bekommen. Ich bin sehr froh, dass ich dieses Verlangen danach in mir hatte. Beruflich bin ich richtig schön in die Babyfalle geraten. Es war ein absolutes Knockout für alles, was ich für mich selbst tue. Fremdbestimmung durch das, was die Kinder brauchten. Jetzt, all die Jahre später, kann ich sagen: „alles

Kompass für Künstler

von Alina Gause

Alina Gause ist Künstlerin. Die in Berlin geborene Diplompsychologin, Autorin, Sängerin und Schauspielerin hat mit dem Künstlerratgeber „Kompass für Künstler“ ihr zweites Buch geschrieben. Bekannt ist sie den **ca:st**mag-Abonnenten vor allem durch ihre Kolumne für Schauspielfragen.

Der „Kompass für Künstler“ soll Kreativen dabei helfen, sich wiederzufinden, seiner selbst bewusst zu werden, sich zu unterstützen und den inneren Dialog nicht zu verlieren. Auch die äußere Wahrnehmung von Künstlern beleuchtet Alina Gause immer wieder und stellt sie unter anderem anhand von Zitaten wichtiger Persönlichkeiten dar. Stark geprägt ist das Buch von der psychologischen Seite. In ihrem Kompass erzählt die Autorin häufig von Praxisbeispielen aus ihrer Arbeit als Diplompsychologin für Künstler. Diese Praxisfälle lassen den Leser sehr eng an den intimen Problemen und Herausforderungen anderer (anonymer) Künstler teilhaben. Sie helfen dem Künstler, sich der Tatsache bewusst zu werden, dass er selbst nicht alleine ist mit all den Ängsten und Problemen. Die Schauspielerin und Sängerin gibt auch Anleitung zur Hilfe und Selbstkontrolle anhand von Übungen und Beispielen. Faszinierend liest sich das Kapitel über die „dritte Person“, die gerade für Künstler so wichtig ist. Gause stellt die „dritte Person“, neben der Privatperson und dem Berufskünstler, als wichtiges Instrument der Eigenpräsentation dar. Die Psychologin beschreibt sehr anschaulich, wie stark sich die Außenwirkung durch eine Stärkung des Selbstbewusstseins verändern kann. Versteht man anfangs öfter mal nicht genau den Punkt, um den es geht, kommt man doch zu dem Moment, in dem alles plausibel erscheint, was Alina Gause schreibt. Das Buch als Künstler zu lesen, tut gut.

mel



richtig, alles gut“. Aber ein ganz wichtiger Punkt war - und da möchte ich anderen Frauen auch Mut machen – dranzubleiben, an sich und am Leben. Sie müssen für sich etwas tun, sich weiterentwickeln und wissen, dass es auch ein anderes Leben gibt.

Letzten Endes arbeiten Frauen heute einfach nur mehr. Damit verschaffen wir uns Zufriedenheit und Freiheit, haben aber zu Hause trotzdem noch die 100 Prozent, die wir geben müssen.

Bevor ich ein Kind hatte, dachte ich immer, mit einem Jahr gehen die ja schon aus dem Haus, aber das stellt sich dann schnell anders dar. Ob mit einem, mit zehn oder fünfzehn Jahren: Man bleibt immer Mutter. Ich hatte unglaubliche Angst davor, dass das mit meinem Künstlerleben nichts mehr wird. Rückblickend sehe ich diese ganze Zeit anders. Ich bin glücklich und dankbar, dass ich soviel Zeit mit meinen Kindern verbracht habe und ihnen soviel meiner Lebenszeit gewidmet habe.

Hast du familiäre Unterstützung erfahren?

Ja, als Kind haben mich meine Eltern emotional unterstützt und sobald ich etwas forderte, wie Klavierunterricht, habe ich das auch bekommen. Meine Mutter war eine schlaue, emotionale Frau. Es war nach meinem ersten Soloabend am Ku'damm-Theater in Berlin. Damals war ich schon erwachsen. Da hat sie mir eindringlich zugeredet, dass ich viel mehr mein eigenes Ding machen soll. Heute weiß ich, was sie meinte, damals war ich zu unsicher, das brauchte noch ein paar Jahre. Später kam dann mein Mann als wichtiger Unterstützer dazu. Letztlich kommt es aber auf die eigene Persönlichkeit und das kreative Prinzip an. Man muss selbst etwas aus seinem Talent machen.

Wo wärst du, wenn deine Eltern dich eher klein gehalten hätten?

Ich hätte heimlich gesungen und Sachen geschrieben, das ist ganz klar. Trotzdem kann es gut sein, dass ich meinen Ehrgeiz in ein Medizin- und Psychologiestudium gesteckt und in beidem promoviert hätte. Und irgendwann hätte es einen Krach gegeben. Mit meinen Eltern und mit mir selbst. Ich bin mir sehr sicher, dass sich mein Ausdruckswille durchgesetzt hätte.

Das Verlangen nach Ausübung der Kunst kann ja bei einem Künstler so stark sein, dass es gar keine andere Möglichkeit gibt, als herauszugehen und kreativ zu sein. Wenn man es

nicht tut, kann das sehr ungesund sein.

Ganz genau. Hier sind wir bei einem wichtigen Punkt, der auch meine Klienten umtreibt: Sie werden in ihrer Eigenschaft als Kreative im Business zu selten gebraucht. Übrigens auch dann, wenn sie arbeiten. Das hinterlässt Leere, Unzufriedenheit und Überdruck, was auch krank machen kann. Ein häufiger Fokus meiner Arbeit ist, dass ich die Leute erst einmal vom Business wegführe. Sie sollen wieder den Bezug zu ihrem ursprünglichen Antrieb bekommen. Denn das ist das, was ein gutes Selbstgefühl vermittelt. Deshalb ist es so wichtig, neben all den Businessgeschichten irgendetwas Kreatives für sich selbst zu machen, das einen am Leben hält.

Wenn du auf einer privaten Party bist und in einem netten Gespräch gefragt wirst, was du beruflich machst, was antwortest du?

Dass ich eigentlich zwei Berufe habe. Auf der einen Seite bin ich Künstlerin, auf der anderen Seite Diplompsychologin. Ich wollte das zwar eigentlich nie zusammenführen, aber habe es dann doch bei der ersten Gelegenheit getan. Jetzt habe ich eine Beratungspraxis in Berlin und berate in erster Linie Künstler und andere, die von dem künstlerischen Prinzip profitieren wollen. Außerdem habe ich einen Lehrauftrag an der Uni und schreibe Bücher dazu.

Harald Schmidt hat mal von „Eigentlich-Menschen“ gesprochen. Es ging darum, dass man in Berlin in ein Café geht und die Bedienung fragt, was er/sie beruflich macht. Die Antwort ist häufig: „Ich kellnere hier zwar, aber eigentlich bin ich Schauspieler.“ Dabei bist du das alles, deshalb kannst du dieses „eigentlich“ auch weglassen.

Das ist richtig. Das nächste Mal werde ich wahrscheinlich automatisch daran denken. *(lacht)*

Hattest du jemals ein Lebensziel?

Ich habe früher sehr viel Tagebuch geschrieben und lustigerweise hatte ich ungefähr mit acht Jahren eine ziemlich genaue Vorstellung davon, wie ich mit 45 leben werde. Ich hätte zwei Kinder, wäre verheiratet, irgendwie akademisch ausgebildet und würde richtig erblühen. Ich hatte ein klares Bild von mir, eine sehr genaue Vorstellung, an die ich aber jahrelang gar nicht mehr gedacht habe. Und das Wunderschöne ist: Heute entspreche ich dem Gefühl von damals. Zwar ein paar Jahre später, aber alles ist gut. Ich ernte gerade sehr viel. Es hat also alles zu etwas geführt und sich zusammengefügt.

Interview Melanie Leyendecker



– Promotion –



münchen film akademie

Die mfa – münchen film akademie bietet nicht nur eine dreijährige Schauspielausbildung an, die auf der Meisner Technik basiert, sondern hält auch zahlreiche Weiterbildungsangebote bereit. Gegründet im Jahr 2007 nimmt die MFA mit ihrer Konzentration auf ein US-amerikanisches Ausbildungssystem eine Vorreiterrolle bei der Aus- und Weiterbildung von Schauspielern und Schauspielinteressierten ein. Eine Ausnahmestellung hat die Münchner Institution europaweit inne, weil sie sich nicht nur auf das Erlernen einer Technik beschränkt, sondern unterschiedliche Schauspieltechniken verknüpft. Die MFA bietet die Möglichkeit, sich sowohl für die Kamera als auch für die Bühne ausbilden zu lassen. In der Masterclass, im 4. Jahr, erwirbt man alle Fähigkeiten, die man benötigt, um frei und authentisch auf der Bühne zu agieren und sich für die Siegelprüfung des VdPS (siehe Kasten rechts) zu qualifizieren.

Breites Spektrum an Fortbildungsangeboten
Das Spektrum der Fortbildungsangebote reicht

Kontakt

mfa münchen film akademie

Oberweg 6 | D-82008 Unterhaching
info@muenchen-film-akademie.de
Telefon +49 (0)89 905 42 631

Infos zu Terminen, Preisen und Anmeldefristen finden Interessenten unter www.muenchen-film-akademie.de

Prüfung beim VdpS

Als Mitglied im Verband deutschsprachiger privater Schauspielschulen (VdpS) bietet die MFA ihren Absolventen die Möglichkeit, an der jährlich stattfindenden Qualitätssiegelprüfung und dem Intendantenvorsprechen teilzunehmen. Sie stellen sich der Beurteilung unabhängiger Fachleute aus Film und Theater und erhalten – bei Bestehen – das Siegel und die Auszeichnung des VdpS.



vom Wochenendworkshop bis zu mehrwöchigen Intensivkursen. So können sich Schauspieler beispielsweise in Kursen von einer Woche bis zu drei Monaten Länge für die Besonderheiten des Spielens vor der Kamera, das Camera Acting, ausbilden und trainieren lassen und unter professionellen Bedingungen ein Demoband drehen.

Lou Binder ist Teil der Dramateachersalliance

Die hohe Qualität der Ausbildung an der MFA wird auch international anerkannt: So gibt Schulleiter Lou Binder seit Mitte 2016 auf Einladung von Larry Silverberg, einem der bekanntesten und besten Meisner Lehrer der Welt, als Teil der US-amerikanischen Vereinigung Dramateachersalliance unter anderem Tutorials, die hauptsächlich die Arbeit vor der Kamera betreffen.



Höre die Stille sammelt Ehrungen

Der Film Höre die Stille, der unter der Regie von Ed Ehrenberg als MFA Abschlussprojekt mit einer Schauspielklasse gedreht und von der MFA produziert wurde, sammelt derzeit Ehrungen und Preise: Nachdem er im Wettbewerb des International Filmfest Shanghai nominiert war, hat er inzwischen 15 Auszeichnungen auf Filmfesten weltweit erhalten. Unter anderem wurde Höre die Stille als Best Feature Film, Best Narrative Film und Best World Film ausgezeichnet. Ebenso gab es Ehrungen in den Kategorien Best Director, Best Leading Actor, Best Cinematography und Best Screenplay. Die MFA produziert in Zukunft auch wieder Spielfilme für die sich ausschließlich Absolventen der MFA als Cast bewerben können.