

castmag

castaktiv

www.castmag.de

I/2013

Januar/Februar/März 2013  
7,50 Euro

# castmag

Das Schauspieler-Magazin

Lars Eidinger  
Multitalent

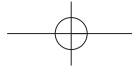
Casting: Die Eigen-Vorstellung

Quentin Tarantino Regisseur  
Kirsi Marie Liimatainen Regisseurin  
Marlene Morreis Schauspielerin  
Johann von Bülow Schauspieler  
Ken Duken Schauspieler, Regisseur, Produzent

12  
TIPPS

SERIE:  
Wie werde ich Schauspieler  
Wie bleibe ich es (erfolgreich!)?

Berlinale  
Moviecom 518  
make-up artist design show



## psychologie

„WIE  
GUT MUSS ICH  
EIGENTLICH NOCH WERDEN?“  
EINE FRAGE, DIE BLOCKIEREN  
KANN, STATT WEITZUBRINGEN.  
AUCH STÄNDIGES ARBEITEN AN  
VERMEINTLICHEN „DEFIZITEN“ LENKT  
MANCHMAL DAVON AB, DASS UNTER DER  
BRÜCHIGEN SCHALE EIGENTLICH SCHON  
ALLES STECKT, WAS FÜR GLÜCK UND  
ERFOLG NÖTIG IST – DIE GRÜNDE, DIE  
DAVON ABHALTEN, DAS VOLLE  
EIGENE POTENTIAL ABZURUFEN,  
LIEGEN OFT GANZ  
WOANDERS ...

# Fragen Sie...

*...jemanden, der sich damit auskennt. Und diskutieren Sie bitte gerne mit – nützt es, an „Defiziten“ zu arbeiten – oder liegt der Schlüssel im Selbstbewusstsein?*



## Alina

Alina Gause ist Diplompsychologin und selbst seit über zwanzig Jahren als Schauspielerin und Sängerin tätig. Über ihre Beratungsstelle, in der sie Künstler und künstlerische Teams berät (**Info: [www.artists-way.de](http://www.artists-way.de)**), aber auch durch ihre Vorträge und Arbeit als Autorin hat sie einen Einblick in die Psychologie des Schauspielerberufes gewonnen und engagiert sich für die Verbesserung der Lebens- und Arbeitsumstände von Künstlern.



## Die Frage:

Theo, 28:

„Eigentlich sollte ich mich nicht beschweren, da ich als Schauspieler von meinen Drehtagen leben kann. Trotzdem bin ich unzufrieden, weil ich weiß, dass viel mehr in mir steckt als das, was ich bei Castings zeige. In Workshops und Trainings höre ich immer wieder, ich sei blockiert und würde mein Potential nicht voll abrufen können. Ich bin es leid, deshalb unterschätzt und übersehen zu werden. Wie komme ich da weiter?“

**Alina Gause:**

Sie sprechen einen Aspekt an, der zu den häufigsten gehört, weswegen Schauspieler sich an mich wenden, und daher möchte ich - auch wenn der Rahmen eigentlich zu begrenzt für eine angemessene Antwort ist - trotzdem darauf eingehen. Schauspieler neigen dazu, bei unbefriedigenden Ergebnissen die eigene Person in Zweifel zu ziehen. Darin werden sie häufig von ihrer beruflichen Umwelt unterstützt: Schnell ist von Blockaden die Rede, fehlender Hingabebereitschaft, „Verkopftheit“ oder Verklemmungen. Das ist auch der Grund dafür, dass Schauspieler bereit sind, viel zu investieren, um diese vermeintlichen Inkompetenzen zu beseitigen. Damit setzen sie aber manchmal einen kontraproduktiven Kreislauf in Gang: Sie suchen Angebote auf, um „besser“ zu werden. Die wiederum bauen darauf auf, positive Veränderungen bewirken zu wollen, was voraussetzt, dass vorher etwas als suboptimal identifiziert wird. Im günstigen Fall wird eine befriedigende Entwicklung erreicht. Ebenso ist es aber möglich, dass ein Problem bearbeitet wird, das gar keines ist - jedenfalls kein vordringliches. Die Betroffenen stürzen sich nun aber in der Gewissheit, dem Kern ihres Mangels näher zu kommen, in die nächste Maßnahme usw. Auf diese Weise schwächen sie die wichtigste und

zugleich fragilste Ressource von Schauspielern: ihr Selbstbewusstsein. Ein Klient sagte einmal treffend zu mir: „Wie gut muss ich eigentlich noch werden?“. Meiner Erfahrung nach sind es überwiegend andere Hürden, die Schauspieler überwinden müssen, um ihr Potential voll abrufen zu können, von denen ich nur die wichtigsten nennen möchte: Lampenfieber, Unterforderung, künstlerische Differenzen und eine ungute Arbeitsatmosphäre. Nick Nolte sagte einmal auf die Frage, welchen Rat er der jungen Schauspielergeneration mitgeben würde: „Hockt nicht in Schauspielklassen rum, nicht als geduldige Statisten, sondern spielt, in welchem Medium ist völlig egal (...) Man stirbt zig Tode, bevor man die Bühne betritt. Aber dann feierst du Auferstehung (...) Es ist eine herrliche Kunstform, dieses Kreieren um den Kern eines Stücks, dieses Rotieren um eine Rolle, an der man Tag und Nacht arbeitet. Manchmal wache ich nachts auf und denke: Oh, das war ja phantastisch! Genau so werde ich's machen! Und tags darauf probiere ich's - und falle meist voll damit durch. Wo erlaubt man mir das sonst noch im Leben?“ (SZ vom 22.3.12).

In diesem Sinne: Suchen Sie sich Aufgaben, die Sie so ernst nehmen, dass Sie dafür brennen möchten, umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie zu Höchstleistungen motivieren und stellen Sie Ihr Lampenfieber auf die richtige Temperatur ein. Dann stehen die Chancen sehr gut, dass Sie nicht übersehen werden. *AG*

**Wie haben Sie selbst solche Fragestellungen erlebt?**

**Haben Sie auch eine Frage, die Sie als Schauspieler(in) beschäftigt?**

Dann schreiben Sie (Ihre Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt): per Mail an [info@castmag.de](mailto:info@castmag.de) oder direkt an Alina Gause [info@artists-way.de](mailto:info@artists-way.de) beziehungsweise per Post an a.way - Beratungsstelle für Künstler, Feldstetter Weg 11, 12305 Berlin

**Schauspieler(innen) werden in ihrem Lebens- und Arbeitsalltag häufig mit Themen wie z.B. Konkurrenz, Erfolgsdruck, Selbstzweifel, Neid, Lampenfieber, Erschöpfung, sexuelle Belästigung, Mobbing oder Existenzangst konfrontiert. Selten werden solche Aspekte aber aus Angst vor negativen Folgen öffentlich angesprochen. Deshalb bietet ca:st Schauspielern an dieser Stelle eine (anonyme) Plattform für Fragen zu diesen Themen.**

1-2013 ca:st



## Stimmpflege Emser Pastillen®. In Bestform auf jeder Bühne.

**Der Profi-Schutz für Ihre Stimme:  
Emser Pastillen® ohne Menthol**

- sind frei von ätherischen Ölen
- befeuchten und beruhigen die beanspruchte Mund- und Rachenschleimhaut
- tragen zur Gesunderhaltung des Stimmapparates bei
- bei Stimmstörungen, die durch Mund- und Halstrockenheit verursacht werden



In Ihrer Apotheke

Frei von ätherischen Ölen - daher für Sänger und Sprecher besonders empfohlen.

[www.emser.de](http://www.emser.de)

Emser® ist offizieller Förderer des Rundfunkchors Berlin.