

castmag

castaktiv

www.castmag.de

II/2013

April/Mai/Juni 2013
7,50 Euro



castmag

Das Schauspieler-Magazin

Tatort Bühne
Britta Hammelstein

Maskenbild eXtra

**10
JAHRE
cast!**

Ulrich Seidl Regisseur

Hubertus Meyer-Burckhardt
Produzent, Talkmaster, Multitalent

Kuno Schlegelmilch Make-up Artist

Charlotte Roustang Casting Direktorin

zum Nachlesen... **Katja Riemann,**

Nico Hofmann und Dieter Pfaff

Shooting Stars
Deutscher Filmpreis „Lola“
make-up artist design show
Ausbildungs-Stipendium

xpsychologie



Fragen Sie...

*...jemanden, der sich damit auskennt.
Und diskutieren Sie bitte gerne mit: Muss ich mich
immer top organisieren – oder
gehört zum Wellenberg nicht
stets auch das Wellental?*



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**), 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:

Stella, 34:

„Ich bin freischaffende Schauspielerin und lebe vom Drehen und von freien Theaterprojekten. Ich habe beobachtet, dass ich immer, wenn eine größere Aufgabe vor mir liegt, erst voller Elan bin und ganz viel ins Rollen bringe und dann abstürze in eine Phase der Unfähigkeit und totaler Desorganisation. Wie kann ich das ändern?“

Alina Gause:

Die Frage ist: Möchten Sie das wirklich ändern? Sie beschreiben ein Phänomen, das viele Künstler kennen und das dem physikalischen „what goes up, must come down“ nahe kommt. Wenn Sie also nicht auf die kreativen Hochphasen verzichten wollen, müssen Sie mit den anderen wohl ebenso leben. Dies gilt allerdings unter einer Voraussetzung: der Leidensdruck in den schlechten Phasen darf ein bestimmtes Maß nicht überschreiten. Und was das bedeutet, ist nicht so einfach zu bestimmen, weil es auch individuell verschieden ist. Hier bedarf es professioneller Unterstützung, wenn man sich nicht sicher ist, wo man steht. Wenn wir aber einmal davon ausgehen, dass es sich in Ihrem Fall um die Erschöpfung nach einer besonders produktiven Phase handelt, die unangenehm aber nicht besorgniserregend ist, reichen vielleicht schon folgende Maßnahmen, um besser damit umzugehen:

Erstens: Rechnen Sie damit! Seien Sie bereits, während Sie voller Elan in Siebenmeilenschritten Ihre Projekte vorantreiben, darauf vorbereitet, dass diese Phase von einer anderen abgelöst wird. Das hat die Natur ganz gut eingerichtet. Alles andere könnte nur dann funktionieren, wenn es die „hundertfünfzig Prozent“, die manchmal von Schauspielern gefordert werden, wirklich gäbe. Und das wage ich zu bezweifeln.

Zweitens: Interpretieren Sie es nicht als Unfähigkeit oder Desorganisation! Sonst

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.

2-2013 ca:st

fassen Sie es unter einem Label zusammen, das nicht auf Sie zutrifft, wie ja die vorangegangene Hochphase gezeigt hat. Diese Bewertung hemmt Sie höchstens, sich in der Zukunft weiterhin hohe Ziele zu stecken, weil es ein Versagensgefühl hinterlässt. Wenn Sie wissen, dass es sich hierbei um physische und psychische Erschöpfung handelt, fangen Sie auch schneller an, für Erholung zu sorgen.

Drittens: Beugen Sie vor! Mildern Sie die unproduktiven Phasen, indem Sie ein Gespür dafür entwickeln, wann Sie in den Hochphasen anfangen, sich über Gebühr anzustrengen. Haushalten Sie hier vorausschauend, indem Sie Ihr Zeit- und Kräfte-Management optimieren.

Künstler richten im Allgemeinen ihre kreative Arbeit am liebsten spontan nach ihrem aktuellen Zustand aus. Das ist spannender als ein ausgeglichener Kräftehaushalt, weil es auch größere Gefühle auslöst und das ist der Stoff, der sie antreibt. Ist es bei Ihnen ebenso?

Dann bedenken Sie aber: Je erfolgreicher Sie werden, desto wichtiger wird es sein, dass Sie trotz dieser Wellenbewegung stabil bleiben. Denn man wird jederzeit eine gute Leistung von Ihnen erwarten – unabhängig davon, in welcher von den beiden Phasen Sie sich gerade befinden. Und die Einzige, die ein echtes Interesse daran hat, dass Ihre Substanz nicht darunter leidet, sind Sie selbst – nicht Ihre Agentur, die Regisseure oder das Publikum. *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 oder direkt an Alina Gause info@artists-way.de beziehungsweise per Post an a.way – Beratungsstelle für Künstler, Feldstetter Weg 11, 12305 Berlin



Rundfunkchor Berlin

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

Emser® ist offizieller Förderer des Rundfunkchors Berlin.