

castmag

castaktiv

www.castmag.de

IV/2015
Okt. – Dezember 2015
7,50 Euro

castmag

Das Schauspieler-Magazin

EXTRA: ARBEITEN IM AUSLAND

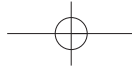


PASCHA:
TIM SEYFI

COACHING-STAR
IVANA CHUBBUCK UND DIE
MODERNEN
SCHAUSPIELTECHNIKEN

EINE LIEBESERKLÄRUNG

AUSSCHREIBUNG: *Speedcasting* 2016



psychologie



FÜR DAS BILD, DAS VON UNS ENTSTEHT, SIND WIR SELBST DIE BESTEN IDEENGEBER. WIR KÖNNEN ES AUS UNS SELBER ZEICHNEN, STATT ANDERE DARÜBER BESTIMMEN ZU LASSEN, WAS UNS ANGEBLICH AUSMACHT. DAFÜR IST DER BLICK NACH INNEN WICHTIGER ALS DIE ERWARTUNGEN VON AUSSEN

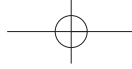
Mit sich selbst begeistern



An dieser Stelle antwortet Psychologin Alina Gause seit 2008 auf Schauspieler-Fragen. Dieses Mal: Was tun, wenn ich mich wieder selbst darstellen und „verkaufen“ muss?

Diplom-Psychologin Alina Gause schreibt seit 2008 für **ca:st** eine Kolumne, in der sie in jeder Ausgabe eine Frage rund um das Künstler-Dasein beantwortet. Für **ca:st**-Leser besonders interessant, da sie selbst seit über zwanzig Jahren als Schauspielerin und Sängerin tätig ist. Nach ihrem Psychologiestudium entwickelte sie ein auf Künstler zugeschnittenes Beratungskonzept und richtete in Berlin die Beratungsstelle **a.way für Künstler** ein (Info: www.artists-way.de). Auch mit Hilfe ihrer Vorträge und ihrer Tätigkeit als Autorin engagiert sie sich dafür, „möglichst vielen Künstlern und Künstlerinnen die Lust am Leben und an ihrer Arbeit zu erhalten.“





Die Frage:

HELLA, 30

„Es ist wieder soweit: Ich brauche neues Material. Neue Fotos, das Showreel muss neu geschnitten werden, vielleicht brauche ich sogar eine neue Homepage? Ich weiß schon jetzt, dass die nächsten Monate grauenvoll werden. Jetzt kann ich wieder überlegen, bei welchem Fotografen ich am wenigsten verkrampft bin und worüber ich ein ‚About Me‘ machen soll. Beim letzten Mal war ich ewig in einer Art Starre, bis ich überhaupt in die Gänge kam. Wie kann ich das diesmal verhindern?“

Alina Gause:

Ich beobachte bei vielen Schauspielern, dass der Grad der Frustration beim Thema Selbstmarketing ungeheuer hoch ist. Vielleicht reichen Disziplin und Wille, dass man gegen die Widerstände „in die Gänge kommt“, aber das garantiert noch nicht, dass man mit dem Ergebnis zufrieden ist. Man sehnt sich in die Gruppe derer, die glücklich sind mit ihrem Material und sowohl vom Erstellungsprozess als auch

von der Präsentation beflügelt. Wie kann man es schaffen, es ebenso befriedigend zu gestalten? Es beginnt mit einem unscheinbaren Detail: Sie müssen Ihren eigenen, inneren Bildern von sich selbst trauen. Schauspieler können in der Regel auf eine Vielzahl von inneren Bildern von sich selbst zurückgreifen. Das ist ihr Job. Das macht sie allerdings auch hoch beeinflussbar durch äußere Vorgaben – z.B. von Castern, Agenturen, Regisseuren oder Coaches, die ihnen ein Spiegel sein und ein Gefühl dafür vermitteln möchten, wo sie dem Publikum eine attraktive Projektionsfläche bieten, wo der Markt am meisten Arbeit für sie bereithält. Sie berichten von erfolg-

reichen Beispielen und Plattformen veranstalten Wettbewerbe von „Self-Shorties“, um sie anzuregen. Auf manche wirkt das inspirierend. Bei anderen erhöht es den Druck: „Wie muss ich mich zeigen?“ „Wann bin ich spannend?“ „Habe ich überhaupt etwas Interessantes zu erzählen?“ „Was ist gerade gefragt?“ Und so machen sie unmerklich andere zu Experten für sich selbst. Und vergessen, dass sie der eigentliche Fachmann dafür sind. Denn sie tragen die Bilder von sich bereits in sich. Und damit auch die richtige Form, sie zu präsentieren. Wenn Schauspieler hier den Zugang zu sich finden, läuft der Rest häufig von allein. Die Ideen sprudeln, Partner werden gesucht und Fototermine gut vorbereitet. Sie übernehmen die Führung und suchen sich die geeigneten Dienstleister zur Umsetzung. Und folgen nicht mehr hilflos Vorgaben. So wird Schauspielerinnen z.B. folgendes Outfit empfohlen (Zitat): „Sommerkleid, Trenchcoat, Netzstrumpfhosen, Lederjacke, gern auch mal 30er/50er Jahre“. Und was sehen wir bei Schauspielerporträts? Sommerkleider, Trenchcoats, Netzstrumpfhosen, Lederjacken... Weder ist etwas gegen Vorschläge noch gegen Lederjacken einzuwenden. Es verwundert nur nicht, wenn es Ihnen den Spaß verdirbt. Denn Schauspieler wollen (sich) selbst erfinden. Sie trauen sich nur zu wenig zu, dass sie die richtige Wahl treffen. Richtig wofür? Für den Markt? Der Markt ist unberechenbar und immer auf der Suche nach eigenständigen Persönlichkeiten. Hier liegt der Schlüssel dazu, dass Selbstmarketing keine lästige Pflicht, sondern ein kreativer Akt wird. Zeigen Sie, was bereits vorhanden ist: Themen, die Sie täglich bewegen. Stile, die Sie lieben. Ausdrucksmittel, die Sie beherrschen. Denn wenn es Sie begeistert – warum sollte es nicht auch für diejenigen spannend sein, die Sie erreichen möchten? *AG*

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, per Post an a.way – Beratungsstelle für Künstler, Feldstedter 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 Schauspieler(innen) an dieser Stelle eine (anonyme) Plattform für Fragen zu diesen Themen.

