

# SELBSTBEWUSST IM UMGANG MIT DEN MEDIEN

---

# EINEN KAMERAUFTRITT OPTIMAL VORBEREITEN



## Wie kann ich mich optimal auf einen Auftritt vor der Kamera vorbereiten?

Es hilft vorher zu erfragen, für welche Sendung, in welchem Kontext man befragt werden soll, was genau der/die Interviewer:in wissen will, wie viel Zeit man ungefähr für die Antworten hat und ob das Gespräch live sein oder aufgezeichnet wird. In letzterem Fall hat man evtl. noch die Möglichkeit, mehrmals anzusetzen oder darum zu bitten, einen Teil des Gesagten nicht zu verwenden.

Bevor man in das Interview geht, sollte man sich überlegen, was das Wichtigste ist, das man auf die Frage antworten möchte. Vielleicht haben Sie mehrere Beispiele, die die Botschaft anschaulich machen. Überlegen Sie vorher, welches besonders eindringlich ist.

Manchmal geht es ja auch nur um ein Statement. Dann muss man sich ohnehin kurz fassen. Zu Beginn sollte man die zentrale Aussage formulieren, die man anschließend beispielsweise untermauert mit

- mit einem Beispiel
- einem interessanten Vergleich
- einem guten Argument

Am Ende des Statements, der Stellungnahme oder der Botschaft steht ein kurzes Fazit, das kann eine **Schlussfolgerung**, aber auch ein **Appell** sein.



## Ein Beispiel

Aus der Praxis

### **Frage:**

Warum ist es wichtig, ehrliche und anschauliche Erfahrungen von Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihren Angehörigen in den Medien zu sehen und zu hören?

### **Das Wichtigste:**

„Menschen müssen erfahren, dass psychische Krisen und auch Erkrankungen zum Leben dazugehören und die Betroffenen keine „Anderen/Fremden“ sind. Nur so kann ein diskriminierungsfreies Miteinander entstehen.“

### **Anschaulichkeit und Argument:**

„Wer ist schon gefeit davor, unter belastenden Umständen selbst Ängste auszubilden, Bedrückung, lähmende Traurigkeit, ohnmächtige Wut, wenn z.B. der Lebenspartner einen verlässt oder jemand stirbt, wenn man sich schuldig fühlt oder ungerecht behandelt wird. Je größer der Druck ist, unter dem man steht, auch je länger die Krise dauert, umso leichter kann jede/r auch erkranken.“

### **Fazit:**

„Niemand möchte dann ausgegrenzt zu werden. Man wünscht sich Anteilnahme, Hilfe, Respekt. Genau das wird durch selbstbewusste Offenheit in den Medien gefördert.“

*40 sec, 10 Zeilen*



## Tipps für die eigene Aussage

### Überblick

- ✓ anschaulich formulieren
- ✓ keine Abkürzungen, Fremdwörter, Anglizismen verwenden
- ✓ nur einfache Zahlen verwenden z.B.: „jede/r dritte“, nicht: „3.165 Personen“
- ✓ positive Aussagen machen
- ✓ Füllwörter weglassen
- ✓ aktive Sätze verwenden, statt Substantivierungen – wenn man Substantive ersetzt, muss man viel genauer überlegen, was man eigentlich meint. Und das ist gut. :-)

## Ein Beispiel

### Aus der Praxis

#### **Aussage:**

„Die Zahl der Erkrankungen steigt stark an, trotzdem gibt es das Problem der Stigmatisierung noch.“

#### **Stattdessen:**

„Immer mehr Menschen leiden irgendwann in ihrem Leben unter einer psychischen Erkrankung. Dennoch gilt das noch immer nicht als normal, sondern wird ängstlich, verächtlich, misstrauisch betrachtet.“

#### **Noch besser – die Aussage positiv formulieren:**

„Angesichts so vieler Menschen, die in ihrem Leben mit Ängsten, Depressionen,



Psychosen zu tun haben, kann man feststellen: Psychische Krisen und Erkrankungen gehören offenbar zum Leben dazu. Es gibt keinen Grund, Betroffene auszugrenzen.“

## Übung

Für nahestehenden Menschen, denen das Thema fremd ist, formulieren.

- ✓ **keine Schachtelsätze**
- ✓ **Punkt machen!** Und damit verständlicher sein und die Bearbeitung erlauben. Geschnitten wird sowieso!
- ✓ **PAUSEN?** Sind erlaubt und erwünscht! Nachdenken beim Sprechen erhöht die Glaubwürdigkeit und erleichtert den Zuhörer:innen, das Gesprochene zu erfassen.
- ✓ **Was nicht gut ankommt:** Runterleiern, schnell zum Ende kommen wollen.
- ✓ **Keine Konjunktive.** „Könnte“, „würde“, „vielleicht“, „wahrscheinlich“ mindert die Glaubwürdigkeit! Das stimmt in der Regel. Allerdings kann ein selbstbewusst eingeräumter Zweifel manchmal gerade einnehmend sein.
- ✓ **Denn es stimmt auch:** Das Wichtigste ist die innere Haltung, mit der man in das Interview eintritt. Den Interessierten auskunftsbereit zugewandt, voller Überzeugung, dass ich etwas Wichtiges mitzuteilen habe, hinter dem ich auch stehe.
- ✓ **Lächeln und freundlich gucken.**

# **DER WICHTIGE ERSTE EINDRUCK**

# TIPPS FÜR EINEN POSITIVEN ERSTEN EINDRUCK



Besonders, wenn man nur kurz zu Wort kommt, ist der erste Eindruck enorm wichtig. Dabei gewinnt man laut Erkenntnissen von Kommunikations-Wissenschaftler:innen die Menschen zu **55% mit der Körpersprache** und dem Outfit, zu **38% mit einer angenehmen Stimme** und **nur zu 7% mit dem Inhalt**.

**Das heißt:** Auch wenn man Unpopuläres sagt oder seine Botschaft nicht perfekt formuliert hat, kann man mit Ausstrahlung punkten.

## Tipps zur Optik

### Überlick

#### Maske, Kleidung & Accessoires

- **Puder im eigenen Hautton wählen:** die Haut glänzt leicht und Rottöne werden von der Kamera hervorgehoben, das wirkt hektisch und aufgeregt.
- Haare aus dem Gesicht
- bequeme und authentische Kleidung
- die Kleidung nicht zu eng wählen (man muss noch gut atmen können)
- **dezente Accessoires:** Ohringe, Kettchen, ein Ring. Männer gerne mit Krawatte, aber nichts Protziges oder zu Auffallendes.
- Die Brille ist schwer auszuleuchten, aber wenn man sie braucht oder sich ohne nackt fühlt, ist das eben so.

#### Farben vor der Kamera

- **warme Farben wählen:** Gelbtöne, Bordeauxrot, Braun oder bunt
- **Achtung:** kleingemustert flimmert auf dem Bildschirm
- Reinweiß lenkt die Aufmerksamkeit vom Gesicht auf Shirt oder Hemd
- Schwarz wirkt hart und Rot wirkt im Fernsehen greller
- Grün ist ungünstig, wenn eine Greenbox benutzt wird (ggf. vorher fragen)



## Tipps zur Körpersprache

### Überblick

#### Stehen

- locker und hüftbreit stehen, so dass man sich nach links und rechts drehen kann

#### Wohin mit den Händen?

- Vorschlag: In Hüfthöhe zum Gestikulieren bereithalten.

#### Gestik und Mimik

- Gestik und Mimik dürfen lebendig sein. Gestikulieren ist okay, hilft bei der guten Betonung der eigenen Erzählung und leitet gleichzeitig Aufregung und Spannung ab.

#### Sitzen

- auf den höchsten Punkt der Sitzgelegenheit setzen
- aufrecht, aber nicht soldatisch sitzen
- beide Füße auf den Boden, evtl. etwas versetzt
- **Beim Interview zuhause:** Keine Drehstühle wählen, da man dann gern mal hin und her wackelt vor Spannung.
- **Evtl. vor dem Interview fragen:**  
Wie bin ich zu sehen: nur Gesicht und Schultern, Oberkörper oder ganz?

#### Stimme (38% des Eindrucks)

- **Stimme aufwärmen:** vorher im Auto Singen, mit Sektkorken im Mund deutlich sprechen üben
- **Atemübungen:** durch die Nase in den Bauch atmen, durch den Mund lang ausatmen





## Tipps gegen Nervosität

### Überblick

#### Warm-up

- vor dem Interview mit Leuten reden
- Lockerungsübungen für Schultern und Nacken helfen
- **Sich klarmachen:** Ich habe etwas zu erzählen, das die Menschen interessiert
- **Und wenn man sehr nervös ist?** Ja, warum das nicht ansprechen? Meistens wird das mit Verständnis aufgenommen, und schon ist man entspannter.

#### Lampenfieber

- Vergeht normalerweise recht schnell, wenn man einmal im Schwung ist.
- Außerdem ist Lampenfieber auch etwas Positives. Denn es mobilisiert einen, schüttet Adrenalin in den Organismus, macht einen hellwach und leistungsbereit. Wenn man es nicht hat, ist man vielleicht unkonzentriert.
- Lampenfieber ist auch Ausdruck des Respekts für das Gegenüber. Man möchte es gut machen. Das ist kein Grund, sich zu schämen.



## Übungen gegen Lampenfieber & Co.

### Verankerungsübung 1

Man nimmt einen Gegenstand, den man mit der Hand umschließen kann. Nun ruft man sich eine Situation in Erinnerung, in der man Angst/Lampenfieber hatte und dann überwinden konnte.

Das positive Gefühl, das sich dann einstellte, wird auf den Gegenstand übertragen. Wenn man diese Übung regelmäßig macht bzw. oft genug wiederholt, ruft anschließend der Griff nach dem Gegenstand oder schon der Gedanke an ihn das gute Gefühl hervor.

### Übung II

#### Gegen Blackout hilft Ablenkung

Man kann beispielsweise eine Fliege mit den Augen verfolgen oder ein Blatt bzw. einen Stift fallen lassen und aufheben. **Meist ist der Bann damit schon gebrochen, und das Denken funktioniert wieder.**

### Übung III

#### Verankerungsübung 2

An einen schönen, sicheren Ort denken, ihn im Geiste mit allen Sinnen wahrnehmen, und diese Vergegenwärtigung auf eine Körperstelle übertragen, die man sonst nicht unbedingt berührt: z.B. den kleinen Finger oder einen Punkt auf der Handfläche. **Diesen kann man in der stressigen Situation berühren, um sich aus der Panik herauszuhelfen.**



### **Aber auch wenn alles gut gelingt:**

Ein Kater nach dem Interview ist normal!

Ein Kater ist ein Tier mit vier Beinen.

### **Man denkt dann:**

- Hätte ich doch noch das und das gesagt!
- Hätte ich bloß nicht davon angefangen!
- Hätte ich das doch bloß besser gesagt!
- Wäre ich doch lieber zu Hause geblieben!

**Zum Trost:** Einen Kater sagt nichts darüber aus, wie „gut“ oder „schlecht“ Sie waren und wie andere Menschen es aufgenommen und davon profitiert haben.

**Außerdem: Nobody is perfect!**

## **Übung für zu Hause**

Stegreifrede

### **Noch eine Übung für zu Hause, die richtig Spaß machen kann, auch wenn man sie zu mehreren macht:**

Zu ein, zwei, drei beliebigen oder auch für das eigene Thema relevanten Begriffen aus dem Stegreif eine Minute lang laut erzählen. Das übt die flüssige Rede, auch die Schlagfertigkeit, wenn man ein beliebiges Wort dazu nimmt, dann noch eins, das ebenfalls in der Stegreifrede untergebracht werden muss.

Spielt man das zu mehreren, kann jemand eins reinrufen (vielleicht ein schöner Silvesterspaß?) Damit kann man sich „Macken“ wie zu lange Sätze, viele Ähs oder Füllwörter abgewöhnen. Und man kann auch üben, wie man mit kritischen oder gefürchteten Fragen umgehen könnte.

**Viel Spaß und Erfolg beim nächsten Auftritt vor der Kamera!**

BApK e. V.  
Oppelner Straße 130  
53119 Bonn  
Tel.: 0228 71002400  
bapk(at)psychiatrie.de  
[www.bapk.de](http://www.bapk.de)

