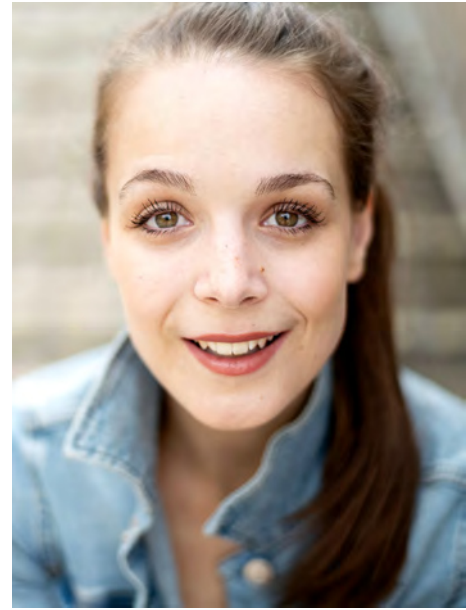


Coaching

„Jeder Mensch braucht was anderes“ – ein Interview mit Marie Förster

Marie Förster wurde in Leipzig geboren und absolvierte ihre Schauspiel-ausbildung an der Theaterakademie Vorpommern. Theater-Engagements führten sie nach Dinslaken, Neustrelitz, Eisenach und an die Vorpommersche Landesbühne. Für Film und Fernsehen stand sie bereits für diverse Produktionen, u. a. „Sugarlove“¹ und „Mona & Marie“², vor der Kamera. Sie wohnt und arbeitet zurzeit in Köln. Marie folgt als Coach keiner bestimmten Methode, sondern ist sich aufgrund ihrer Erfahrungen als Schauspielerin bewusst: Jede*r Künstler*in braucht etwas anderes. Im Interview erzählt sie uns, warum diese Herangehensweise für sie und ihre Klient*innen sehr bereichernd ist, und warum ein Bauchgefühl bei der Arbeit wichtiger sein kann als der Wunsch, etwas richtig zu machen. Johann-Christof Laubisch sprach mit ihr über ihren Werdegang und ihre Arbeitsweise.



© Norbert Josefson

Casting: ¹Sabine Schwedhelm | ²Uwe Bünker (BVC | ICDN)

Du kommst vom Schauspiel zum Schauspieler*innen-Coaching. Wie ist es dazu gekommen?

Ich hatte schon früh Lust, Gelerntes weiterzugeben. Den ersten Impuls hatte ich schon auf der Schauspielschule, habe diesen aber unterdrückt, weil ich dachte, ich wäre zu jung und müsste noch Erfahrungen sammeln – was auch stimmte. Und dann kam letztes Jahr diese verrückte, alles zerreißende Pandemie. Ich hatte mit zwei Freundinnen zu einem früheren Zeitpunkt mal ein Kamera-Training gemacht, wo ich sie, mehr aus Spaß, ein wenig begleitet habe. Die beiden haben mich letztlich dazu motiviert, das Ganze auf professioneller Basis anzubieten. Und als Corona die Branche zum größten Teil stillgelegt hat, habe ich das dann auch gemacht.

Du hast viel Theater gespielt und drehst auch regelmäßig. Ist es für Dich von Vorteil, dass Du vom Schauspiel kommst?

Ich habe ja keinen Vergleich und weiß natürlich nicht, wie es ist, aus einem anderen Bereich zu kommen. Daher kann ich die Frage, ob es von Vorteil ist, nicht ganz beantworten. Für mich ganz persönlich ist es eine Bereicherung, weil ich meinen Weg nutzen kann, um anderen zu helfen. Ich erlebe oft, dass die Menschen, mit denen ich arbeite, an denselben Dingen verzweifeln, wie ich es auch mal getan habe. Ich spiele ja selbst noch regelmäßig, und das werde ich auch weiter tun. Das Coachen ist für mich ergänzend, nicht ersetzend. Im Grunde arbeite ich mit meinen Klient*innen zusammen am Puls der Branche.

An welchen Punkten verzweifelt man denn als Schauspieler*in? Und wo setzt Du dann ganz konkret an?

Das sind viele (lacht). Ich greife mal ein paar Beispiele raus, die mir spontan einfallen. Ich erlebe zum Beispiel viele Kollegen, die fest am Theater engagiert sind und gerne drehen möchten, und dann den Punkt erreichen, wo sie denken, sie müssten noch mal ganz von vorne anfangen. Das passiert sowohl spielerisch als auch in der Kommunikation mit der Film- und Fernsehbranche und der Sichtbarkeit. Man braucht andere Skills. Das stimmt in Wahrheit zwar nur bis zu einem gewissen Teil, aber den Eindruck und die damit verbundene Unsicherheit teilen viele Kolleg*innen. Dasselbe gilt auch für andere Bereiche wie Arbeit vor dem Mikrofon. Und natürlich gibt es Dinge, die uns alle betreffen, egal in welchem Bereich wir als Künstler*innen tätig sind. Zum Beispiel: Wie schaffe ich es, mir treu und kreativ zu bleiben und trotzdem ein Handwerk zu haben, das ich nutzen kann? Diese Frage stellen sich sowohl jene, die gerade an Schauspielschulen oder Theatern vorsprechen, als auch Kolleg*innen, die schon länger im Beruf stehen.

Meine Aufgabe ist es, immer wieder gemeinsam herauszufinden, was mein Gegenüber an einem konkreten Arbeitsschritt interessiert. Wie kann ich eine konkrete Rolle oder einen konkreten Auftrag damit verbinden, was emotional gerade mit mir los ist? Oder größer gesprochen: Was möchte ich der Welt damit geben? Dennoch bleibt es ein ewiges Aushandeln, denn man möchte natürlich auch gefallen, möchte gesehen werden, eine gute Arbeit leisten. Manchmal sind wir aber durch unsere kulturelle Prägung so sehr darauf aus zu erfüllen, dass wir vergessen, warum wir eigentlich angefangen haben zu spielen. Keiner von uns hat wegen des Geldes angefangen, oder um eine Zustimmung von Regisseur*in XY zu bekommen. Sich daran zu erinnern, dass die Kunst größer ist als all diese vermeintlichen Motivationen, ist für alle innerhalb der Branche eine Aufgabe. Daran arbeite ich am meisten.

Woran liegt es, dass die ursprüngliche Motivation des Spielens bei vielen über die Zeit verloren geht?

Ich denke, das hat vor allem damit zu tun, dass unser Beruf sehr umkämpft ist. Es ist ja nicht so, dass man sagt: Ich möchte Schauspieler*in werden, und es liegt einem die Welt zu Füßen. Im Gegenteil. Oft wird gesagt: Das wird sehr schwer, da musst du dich auf Einiges einstellen. Wir manövrieren uns dann in etwas, das wir aus der Schule kennen, aber auch schon vorher gelernt haben: Wir halten zurück, was wir eigentlich empfinden und agieren nicht mehr aus unserem Instinkt heraus. Wir stellen uns erst mal darauf ein, alles richtig zu machen, um zu überleben und dazuzugehören. Damit verlieren wir aber unsere Einzigartigkeit und manchmal auch die Quelle unserer Kreativität, ohne dass wir es spüren. So verhält es sich auch mit der Schauspielbranche. Die Chancen, einen der begehrten Plätze an einer Schauspielschule oder eine Rolle in einem deutschen Arthouse-Film zu bekommen, sind sehr gering. Das führt relativ schnell dazu, dass man sich anpasst und versucht, Dinge richtig zu machen. Das widerspricht jedoch komplett der eigentlichen Definition von Kunst und endet in Beliebigkeit und Verhärtung.

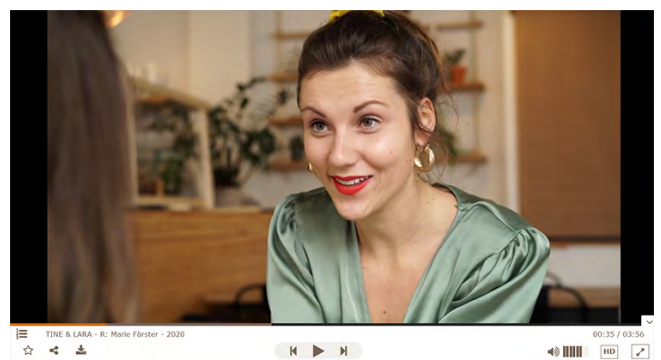
Hast Du eine bestimmte Methode oder eine bestimmte Herangehensweise?

Jeder Mensch braucht etwas anderes. Manche haben ein sehr wildes und freies Instrument, sprich Körper, Stimme – unser ganzes Wesen mit all seinen Empfindungen – brauchen aber eine Dosis Struktur, um das beruflich umsetzen zu können. Zum Beispiel Menschen, die spielerisch präsent sind, aber nicht den Mut, die Zeit oder das Knowhow aufbringen, Dinge wirklich umzusetzen. Zum Beispiel eine Showreel-Szene drehen, oder so eingestellt zu sein, dass man am Set auch unter widrigen Bedingungen Großartiges leisten kann, sprich innerhalb eines Rahmens sein Handwerkszeug zu verwenden.

Andere wiederum brauchen Anstöße dahingehend, dass der Spielfluss wieder ins Rollen kommt. Dass der Instinkt wach ist, es leicht geht! Spielen ist leicht, es macht Spaß. Wo das abhandengekommen ist, gilt es, es wiederzufinden. Und damit verbunden ist die Frage: Warum will man gewisse Rollen spielen? Rollen können nur auf eine einzige, sehr individuelle Art und Weise gespielt werden, auch wenn einem die Stimme im Kopf sagt, dass vielleicht etwas anderes von einem erwartet wird und es sicherer wäre, das zu bedienen – ein Trugschluss, der auf Dauer sehr schmerzhaft sein kann und nicht wenige Schauspieler*innen aus dem Beruf gehen lässt.



Screenshot Selly Meier © Cedric Sprick



Screenshot Michelle Coenen © Cedric Sprick

Diese beiden Herangehensweisen unterscheiden sich grundsätzlich voneinander: Die eine ist strukturierend-denkend, die andere legt die natürlichen Impulse wieder frei. Und zur Herangehensweise: Grundsätzlich arbeite ich sehr praktisch – und ehrlich. Über allem, woran ich arbeite, liegt Transparenz. Ich sage zum Beispiel auch, wo ich nicht helfen kann und empfehle im Zweifel Kolleg*innen. Eine gegenseitige Transparenz führt zu einer fruchtbaren Arbeit. In der Regel arbeite ich wenig mit dem Ziel, gefallen zu wollen, sondern sehr körperlich-freilegend und auf den Instinkt fokussiert, wenn es darum geht, die spielerische Essenz (wieder) zu finden und verbinde das mit einem sicheren Rahmen, den ich während der Sessions schaffe und der auch auf die eigenen vier Wände zu übertragen ist. Der Zusammenhang zwischen unserem Fluss und unserer Struktur ist es, der uns ausmacht – und daran kann man arbeiten.

Warum werden Coachings für Schauspieler*innen immer wichtiger?

Ist man nicht „fertig“, wenn man eine Schauspielausbildung absolviert hat?

Als Künstler*in ist man meiner Ansicht nach nie fertig. Selbst in einem kopflastigeren Beruf als Schauspiel, wie zum Beispiel als Lehrer*in, nimmt man im besten Fall an Weiterbildungen teil und wächst. Gerade beim Schauspiel bzw. in der Kunst sind Weiterbildungen noch wichtiger, denn wir selbst sind unsere Ressource und daher ist ein konstantes Beschäftigen mit uns selbst essenziell für diesen Beruf. Im sehr traditionellen Theater-Kontext passiert das eher weniger. Und oft hat auch die Film- und Fernsehbranche wenig mit der Theaterwelt zu tun, weil beide einen sehr unterschiedlichen Ursprung haben und sich bis heute, wie ich finde, immer noch sehr fremd sind. Gerade Menschen, die beides bedienen, probieren dann auch mal eher ein Coaching aus, um sich auf eine Rolle noch mal intensiver vorzubereiten.

Viele Kolleg*innen kommen dann auch übers Hörensagen dazu, Coaching mal auszuprobieren, oder weil ein*e Schauspieler*in, die man sehr bewundert, sich auch coachen lässt. Gewinnbringend daran ist der Fakt, dass der Coaching-Bereich wie ein Brunnen ist, aus dem man immer wieder schöpfen kann. Es gibt viele Coaches, deren Arbeiten man ausprobieren und kennenlernen kann. Der Gedanke, dass man nach der Schauspielschule „fertig“ sei, ist eine Sehnsucht, die auf irgendeine Art von Ende abzielt, die meiner Meinung nach in der Kunst nicht nachhaltig ist. Ich glaube, es macht eine*n Künstler*in glücklicher, immer in Bewegung zu sein. Gerade ein bis zwei Jahre nach der Ausbildung haben viele den Wunsch, sich wieder neu zu entdecken und fernab der Mühle, in der man vielleicht gerade steckt, ob Theater oder Film, herauszufinden, was da künstlerisch noch geht. Wieder zurück zur eigentlichen Essenz: zum Spiel!

Wie bildest Du Dich denn weiter? Wie wählst Du Deine Coachings aus?

Ich bin da sehr instinktiv. Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Coaching-Angeboten, was einerseits sehr schön ist und andererseits eine Auswahl erfordert. Manchmal tendieren wir dazu, uns die Sachen auszusuchen, die uns leichter zu fallen scheinen, um uns einem möglichen Schmerz nicht auszuliefern, der manchmal aus dem entsteht, was uns wirklich guttun würde. Die gewinnbringendsten Coachings für mich waren oft jene, vor denen ich zunächst Respekt hatte, mich dann aber doch entschieden habe, sie anzugehen. Grundsätzlich stelle ich mir die Frage: Was ist mein nächster Schritt? Fühle ich mich gerade sehr kopflastig und suche meinen Fluss? Oder gibt es im Gegenteil Schritte, die gerade über den Kopf oder die Struktur besser zu planen sind? Ich hatte auch immer das Glück, tolle Menschen in der Branche zu treffen, die mir Empfehlungen gegeben haben und konnte dadurch viel ausprobieren.

Würdest Du also das „Ausprobieren“ auch anderen Leuten empfehlen?

Ja, solange es nicht darum geht, damit etwas zu betäuben, sondern dazu beizutragen, das eigene Instrument besser kennenzulernen. Es gibt immer Zeiten, in denen es sich lohnt, die Flügel zu spreizen, und andere, wo man nach drei Coachings hintereinander die Sachen mal sacken lassen sollte. Manchen Menschen tut es auch gut, einfach mal ein Jahr durch die Welt zu reisen und gar nicht über Schauspiel nachzudenken. Der eigene Instinkt und das eigene Instrument sind da der beste Ratgeber – solange man vor nichts in sich selbst davonläuft.

Du hast gerade eine größere Rolle im SWR-Film „Sugarlove“ unter Regie von Isabel Kleefeld abgedreht. Wie hast Du Dich auf diese Rolle vorbereitet?

In diesem Fall, und das hat mich anfangs ängstlich werden lassen, habe ich mich ganz alleine darauf vorbereitet. „Sugarlove“ war mein erster größerer Drehjob für das öffentlich-rechtliche Fernsehen, und bis dato hatte ich mich immer mit Coachings auf meine Rollen vorbereitet. Dann kam der Prozess des E-Castings, danach das Live-Casting, und am Ende habe ich dann auch noch den Job bekommen. Während dieser Reise hat mein Instrument mir permanent gesagt: Mach das alleine! Und so habe ich es auch gemacht. Zwei mir nahestehende Menschen haben mir beim E-Casting geholfen, und dann habe ich die Rolle anhand der Tools erarbeitet, die mir in bisherigen Coachings mitgegeben worden sind. Ich persönlich tendiere schnell dazu, in den Kopf zu rutschen, wenn ich größere Aufgaben zu bewältigen habe, daher habe ich sehr instinktiv und aus dem Bauch heraus gearbeitet.

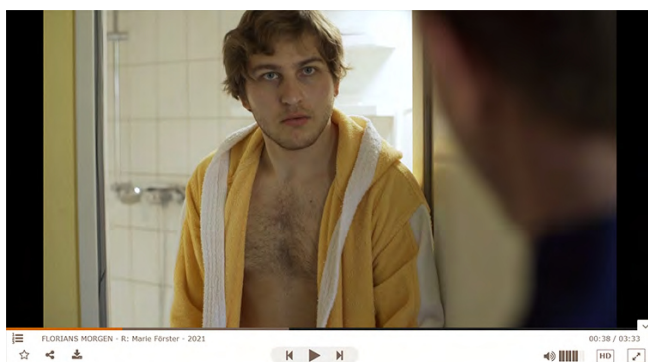
Die erste Coaching-Session bei Dir ist kostenlos. Warum?

Ganz ehrlich: Zunächst senkt es die Hemmschwelle, es einfach mal auszuprobieren. Gerade zu Corona-Zeiten, gerade in unserer Branche und gerade von Menschen, die noch nicht so viele Berührungspunkte mit dem Coaching-Bereich hatten, möchte ich nicht verlangen, direkt Geld in die Hand zu nehmen, um etwas auszuprobieren. Ein anderer Grund ist, dass ich in diese Branche von Menschen hineinbegleitet wurde, die mir geholfen haben, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten – Andi Slawinski zum Beispiel.

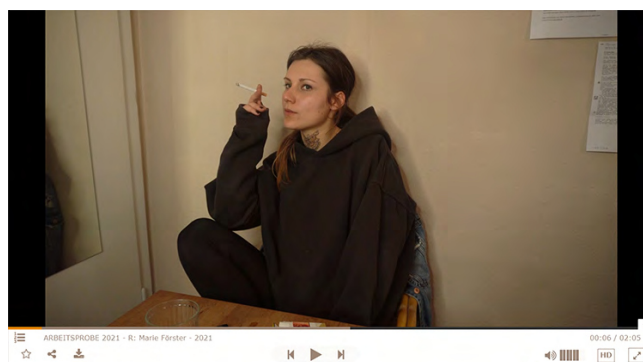
Ich kam von einer Schauspielschule, die sehr auf Theaterarbeit fokussiert war, und ich war mehr mit meinem Handwerk beschäftigt als damit, mir Gedanken über die Branche zu machen. Ich möchte in dieser ersten Session etwas weitergeben, das man für sich nutzen kann und das einem in dieser Branche weiterhilft. Das können auch praktische Tipps sein oder Leseempfehlungen, Links, Podcasts etc. Außerdem finde ich, dass die Zugangsmöglichkeiten und Ressourcen in unserer Branche immer noch nicht so sichtbar sind, wie ich mir das gerne wünschen würde. Obwohl es themenspezifische Podcasts oder YouTube-Kanäle gibt, ist es etwas anderes, wenn man jemanden kennt, der einen konkret begleitet und das Wissen um die Branche näherbringt. Das möchte ich gerne anbieten, weil es immer noch viele Menschen gibt, die in der Branche nicht genug stattfinden, die ich vermisse – schlicht weil ihnen der inhaltliche Zugang fehlt. Und natürlich gibt es nach einer ersten kostenlosen Session für beide Seiten die Möglichkeit zu sagen: „Danke für alles, aber das ist gerade nicht das, was ich suche“ oder „Gerade bin ich nicht die richtige Ansprechpartnerin für Dich“.

Was für Menschen können sich denn bei Dir melden, um bei Dir ins Coaching zu kommen?

Alle! (lacht) Nein, im Ernst. Ich arbeite sehr individuell, und bei mir können sich sowohl Theater-schauspieler*innen melden, die wissen wollen, wie man mit der Kamera arbeitet und wie sich die beiden Branchen voneinander unterscheiden, als auch Vorsprechende oder Absolvent*innen, die noch gar nicht wissen, wohin mit ihrem Handwerk und ihrer Spiellust. Auch Kolleg*innen, die Drehaufträge ganz konkret vorbereiten wollen, oder Menschen, die Feedback zu ihrem Material suchen. Und alle, die nicht mehr ganz auf dem Schirm haben, warum sie überhaupt Schauspieler*in geworden sind – das klingt weit weg, ist uns allen aber näher als wir ahnen.



Screenshot Tom Christopher Büning © Cedric Sprick



Screenshot Michelle Coenen © Marie Förster

Du schreibst und erarbeitest aber auch Szenen, oder?

Ich glaube, man kann einige Schritte an schmerzhafter Erfahrung überspringen, wenn man, bevor man an Casting Directors oder Agenturen schreibt, mit jemandem über sein Material spricht und herausfindet, was man von sich zeigen möchte. Es gibt ja auch die Möglichkeit, Kurzfilme zu drehen und dadurch Material zu sammeln. Aber um sich für diese Kurzfilme zu bewerben, braucht es wiederum ein Showreel. Ich habe schon einige Szenen geschrieben und erarbeitet, und der Vorteil dabei ist, dass man die Arbeit ganz konkret darauf auslegen kann, was der*diejenige gerade braucht. Außerdem ist es proaktiv und selbstermächtigend, das tut fast allen Spielenden gut. Fernab des Schreibens und Beratens kann ich natürlich dann auch am Set coachen und Regie führen, und es sind nicht tausend Köche am Werk. Und es ist am Ende des Tages immer ein Training für das eigene Handwerkszeug. Wenn man mit mir an einer Sache arbeitet, kommt man mit eigenen Werkzeugen heraus und kehrt nur zurück, um ein neues Werkzeug zu schmieden oder das alte zu reparieren. Ich will, dass die Menschen selbstständig und angereichert aus der Arbeit mit mir gehen.

Neben Einzelsession (jederzeit buchbar) sind Seminare und Workshops zu folgenden Themen geplant:

„Finanzen für Schauspielende“

Wo liegen Besonderheiten für unser Berufsfeld, wenn es ums Monetäre geht, und wie schaffen wir es, als Künstler*innen gesunde Finanzen zu haben? Angereichert mit Tipps und Input, geht es hier auch um das eigene Verhältnis zu Geld.

„Authentisch Netzwerken & Material vom Feinsten“

Wie können Schauspielende wahrhaftig und ehrlich in der Branche sichtbar werden, ohne sich selbst dabei zu verlieren? Welche Präsentation auf den Online-Plattformen entspricht mir, und wie Sorge ich dafür, dass ich damit gesehen werde?

„Auf in die Freiheit!“ (ein Angebot, das sich auch an die Abschlussjahrgänge der Schauspielschulen richtet)

Wie finde ich heraus, wie es weitergeht – freischaffend, fest engagiert, Theater, Film, Synchron? Was bedeutet es, sich authentisch aufzustellen, und wie kann ich mich jetzt schon für mein langfristiges Glück in diesem Berufsfeld einsetzen?

„Casting mit Verve“

Was macht ein erfolgreiches Casting aus? In den Bereichen E-Casting, Live-Casting und Online-Casting erkunden wir, was heraussticht, und wie Spielende ihre Einzigartigkeit und Strahlkraft in Drucksituationen aktivieren können. Außerdem besprechen wir die technischen Rahmenbedingungen und finden heraus, was eine ansprechende Vorstellung ausmacht.

Je nach Teilnehmerzahl dauern die Seminare 4 bis 6 Stunden, wobei „Auf in die Freiheit!“ zudem als intensiver 2-Tages-Workshop für Schauspielschulen buchbar ist. Die Teilnahmegebühr für 4 bis 6 Stunden beträgt 45,00 Euro und ermöglicht außerdem einen Follow-up-Termin (Einzelsession, 60 min) zum Preis von nur 30,00 Euro. Den Preis für die 2-tägige Version von „Auf in die Freiheit!“ erfahren Interessierte auf Anfrage. Sobald die Corona-Regularien es zulassen (hoffentlich im Sommer, spätestens im Herbst), werden diese Seminare live in Köln und als Online-Übertragung im gesamten deutschsprachigen Raum stattfinden.

Die Anmeldung erfolgt via E-Mail an marie_foerster@gmx.de oder info@unendlichspielraum.de.

Vielen Dank für das Gespräch.

www.casting-network.de/foerster-marie-koeln

Die Redaktion freut sich an dieser Stelle, eine Session on top (die Kennenlern-Session ist ja kostenlos) mit Marie Förster verlosen zu dürfen. Wer gewinnen möchte, schreibt einfach bis zum 28. Juli eine E-Mail mit dem Betreff „Marie Förster“ an verlosung@casting-network.de.