

## Merkblatt: Vor der Kamera

Klar strukturierte Inhalte, wohlüberlegte Botschaften und die richtige Sprache sind für jeden Kameraauftritt unverzichtbar. Schätzungen gehen aber davon aus, dass unsere Wahrnehmung eines Auftritts zu rund 75% von äusseren Kriterien beeinflusst wird. Deshalb haben wir eine Checkliste zusammengestellt, die Ihnen helfen wird, Fehler in diesem Bereich zu vermeiden und Ihren Auftritt zu optimieren.

### Grundsätzlich

- Gute Vorbereitung hilft Stress zu vermeiden. Nehmen Sie sich immer die Zeit, um sich zu überlegen, was das Ziel Ihres Auftritts ist, wen Sie ansprechen und wie Sie wirken möchten.
- Lernen Sie keine Texte auswendig (mit Ausnahme von Kernbotschaften). Stichworte sind sinnvoll, die genauen Formulierungen sollten aber ad hoc erfolgen, um authentisch zu wirken.
- Stehen Sie nie alleine vor eine Kamera. Nehmen Sie eine Person mit, die in der Folge die Rolle des Counterparts übernimmt. Wählen Sie eine Person, die ein ehrliches Urteil abgibt.

### Kleidung / äusseres Erscheinungsbild

- Tragen Sie angemessene Kleidung, die sitzt und in der Sie sich wohl fühlen.
- Bevorzugen Sie schlichte Kleidung. Vermeiden Sie nach Möglichkeit starke Farben (rot lässt sie blass aussehen), reines Schwarz und blendendes Weiss; kleine Muster erzeugen ein Flimmern (Moiré-Effekt).
- Idealerweise bringen Sie alternative Bekleidung mit (Jackett, Hemd).
- Auffällige Accessoires oder Krawatten lenken schnell ab; mit einem Schal verkürzen Sie Ihren Hals.
- Bei Aufnahmen mit mehreren Personen sollten Sie sich hinsichtlich Kleidung absprechen (Stil, Farben).
- Vermeiden Sie alles, was glänzt (Knöpfe, Schmuck, Anstecker). Brillen sind oft störend; wenn Sie aber eine tragen müssen, dann nach Möglichkeit eine entspiegelte Brille.
- Haare müssen frisch gewaschen sein, weil sie oft vor der Kamera fettiger wirken. Vorsicht mit Gels und Haarwachs. Männer sollten sich möglichst frisch rasieren.
- Das Gesicht sollten Sie immer pudern (ja, auch die Männer). Tendenziell ist es besser, etwas mehr Make-up zu tragen. Ggf. können Sie über ID MMS einen Visagisten buchen (kostenpflichtig).

- Ihr Counterpart prüft Ihre Kleidung und Ihr Äusseres vor dem Auftritt (keine Haare oder Schuppen auf der Kleidung, glänzende Hautpartien usw.).

**Vor Ort**

- Überprüfen Sie, ob der Aufnahmeort thematisch passt. ID MMS stellt Ihnen auf Anfrage eine Liste geeigneter Intervieworte an der ETH zu.
- Schauen Sie sich immer um. Was ist im Hintergrund Ihrer Aufnahme zu sehen? Das klassische Bücherregal ist zu vermeiden, ebenso Fenster oder Räume mit ablenkenden Details.
- Wählen Sie einen Ort ohne störende Nebengeräusche (passierende Personen, Verkehr u.ä.).
- Achten Sie darauf, dass Sie mit der Kamera auf Augenhöhe sind. Von unten bzw. oben gefilmt, wirken Personen grösser oder kleiner als sie sind.
- Wählen Sie eine Umgebung, in der Sie sich wohl fühlen (keine Sonne, die blendet, kein Wind, Kälte usw.)
- Ihr Counterpart hat ein Auge darauf, was sich im Hintergrund während der Aufnahme tut und greift nötigenfalls ein.
- Nehmen Sie ein nicht-sprudelndes Wasser mit, um einen trockenen Mund zu vermeiden; trinken Sie vorgängig keinen Kaffee und essen Sie eine Stunde vor dem Interview keine süssen Speisen.

**Während der Aufnahme**

- Körperhaltung: Stehen oder sitzen Sie ruhig und bequem. Bauen Sie eine gewisse Körperspannung auf, ohne angespannt zu wirken. Flach auf dem Boden stehende Füsse begünstigen eine aufrechte Haltung beim Sitzen, hüftbreites Stehen eine stabile Position. Verschränken Sie nicht die Arme.
- Angemessene Gestik: Wenn Sie gerne «mit den Händen reden», dürfen Sie das auch vor der Kamera machen. Tun Sie dies aber kontrolliert und bleiben Sie mit den Händen unterhalb des Kinns, wildes Herumfuchteln ist zu vermeiden.
- Mimik: Seien Sie natürlich, konzentriert und freundlich. Passen Sie ihren Gesichtsausdruck der Situation an – lächeln wirkt sympathisch!
- Achten Sie auch während Sie sich die Frage anhören auf einen neutralen, freundlichen Gesichtsausdruck. Vermeiden Sie ein Nicken um zu zeigen, dass Sie die Frage verstanden haben, dieses kann vom Zuschauer fälschlicherweise als Beipflichten interpretiert werden.

- Blickrichtung: Richten Sie sich auf Ihren Gesprächspartner aus. Versuchen Sie zu fokussieren, ohne zu starren oder mit den Augen herumzuschweifen. Andere Blickrichtungen sollten mit den Kameraleuten besprochen werden.
- Bleiben Sie ruhig: Tiefes Ein- und Ausatmen vor dem Sprechen hilft, atmen Sie während des Sprechens ruhig weiter.
- Stimme: Achten Sie auf eine deutliche Aussprache. Sprechen Sie nicht zu schnell aber auch nicht zu monoton. Über die Stimme können, wenn der Situation angemessen, auch positive Emotionen transportiert werden.
- Seien Sie sich der eigenen Ticks (Augen aufreissen, Mund verziehen, Kopf schief halten, rumhampeln usw.) bewusst und versuchen Sie, diese möglichst zu vermeiden.
- Kurze, klare Sätze mit kurzen Pausen erleichtern das Verständnis und eine allfällige Postproduktion (Schnitt).
- Ihr Counterpart achtet auf alle diese Dinge und unterbricht die Aufnahme, wenn ihm/ihr etwas auffällt.

### **Organisatorisches**

- Falls Sie mit einem externen Anbieter zusammenarbeiten: Schauen Sie sich die Aufnahmen an und vereinbaren Sie eine Abnahme der Aufnahmen.
- Bitten Sie ggf. um eine Originaldatei der Aufnahme; diese könne Sie bei ID MMS archivieren lassen.
- Kontaktieren Sie ID MMS im Hinblick auf Genehmigungsformulare, die eine rechtliche einwandfreie Handhabung der Aufnahmen gewährleisten.
- Bei Medien ist es unüblich, dass Sie sich die Aufnahmen vor der Ausstrahlung nochmals ansehen können. Hier gilt das Prinzip des gegenseitigen Vertrauens!

### **Videostudio der ETH**

(Kontakt: Martin Wieser, ID MMS, wiesemar@id.ethz.ch)

- Das Studio bietet unterschiedliche Hintergründe (Corporate, schwarz/weiss mit unterschiedlichen farblichen Beleuchtungen); testen Sie vorgängig einen passenden Hintergrund.
- Es stehen verschiedene Objekte zur Verfügung (Stele u.ä.), mit der Sie das Interviewsetting ergänzen können.
- Es steht ein Teleprompter zur Verfügung, auf dem Sie einen Text ablesen können und gleichzeitig in die Kamera blicken; dies erfordert unbedingt einen vorgängigen Test.
- Bei Greenscreen-Aufnahmen sollten Sie Setup und Kleidung vorgängig mit der Studioleitung besprechen.