

Achtung Kamera

(Kurzfassung Webinar „Sicher vor der Kamera sprechen“
von NICOLE KRIEGER (Moderatorenschule Baden-Württemberg))

Online charismatisch und souverän auftreten

Ob für soziale Medien, für die interne Kommunikation oder zur Kundengewinnung – Videos sind ein starkes Mittel, um Menschen zu überzeugen. Wer als Unternehmen oder als Selbstständiger Videos, Webinare oder andere Online-Formate produzieren möchte, ist gut beraten, sich bei Umsetzung und persönlicher Performance an professionellen Maßstäben zu orientieren.

Wie schaffen Sie es also mitreißende Videobotschaften zu präsentieren? Wie gelingt es, das eigene Web-TV zum viralen Hit zu machen? Und wie schaffen Sie es, überzeugend und professionell vor der Kamera aufzutreten?

Kommunikation ist Online anspruchsvoller als Präsenz

Sowohl in der Live-Kommunikation als auch vor der Kamera macht das perfekte Zusammenspiel von innerer Haltung und äußerer Haltung, von Körpersprache, Stimme und Sprechen einen überzeugenden Auftritt aus – mit dem Unterschied, dass in der Kamera Einzelheiten, und Details intensiver wirken.

Zudem haben wir im Video weniger Kommunikationskanäle zur Verfügung. Wir kommunizieren über Körpersprache, Stimme, Sprechen, Verhalten im Raum. Im Videobild gehen Teile davon verloren. Nicht nur, weil wir auf dem Bildschirm vieles gar nicht oder kleiner und ungenauer sehen, sondern auch, weil in der Zweidimensionalität eine Ebene des Sehens fehlt. Die Teilnehmer müssen sich mehr anstrengen, um aufmerksam zu bleiben. Das Lernen fällt schwerer.

Wie schaffen Sie es also, dass Ihr Charisma, Ihre Persönlichkeit und Ihre Kompetenz im Video genauso überkommen wie live?

Wie bleibe ich authentisch?

Die größte Herausforderung authentisch vor einer Kamera zu sprechen ist, dass man sein Publikum, seine Teilnehmenden nicht sieht und kein unmittelbares Feedback bekommt.

„Gib dich ganz privat.“ „Versuche mit der Kamera zu sprechen wie mit Freunden.“

Diese Sätze kennt jeder Fernsehmoderator.

Diese innere Haltung können Sie für den Auftritt vor der Kamera nutzen. Wie wäre es, wenn Sie zukünftig statt der Teilnehmenden oder der Zuschauer einfach Gäste haben. Schon allein diese kleine sprachliche Wendung ermöglicht einen anderen Blick und eine andere Wert-schätzung auf die Menschen, die Ihnen in Weiterbildungen ihre Zeit schenken. So können Sie sich authentisch vor der Kamera geben und mehr Nähe erzeugen.

Mit der Bildeinstellung erzeugen Sie Wirkung

Bevor Sie an Ihren Auftritt denken, sollten Sie erst einmal klar darüber werden, was im Video von Ihnen zu sehen ist. Wir unterscheiden unterschiedliche Einstellungsgrößen, da wir auf dem Weg wählen können, welche Wirkung wir erzielen wollen.

- DIE TOTALE zeigt den ganzen Körper. Hier nimmt der Zuschauer auch Details des Raumes mit wahr. Dieser Bildausschnitt eignet sich, wenn Sie Ihren Teilnehmenden etwas im Raum zeigen wollen.
- DIE HALBTOTALE zeigt den Körper bis unter die Hosentasche. Vor der Kamera macht dieser Bildausschnitt Sinn, wenn Sie beispielsweise am Flipchart schreiben.
- DIE HALBNAHE ist die typische Einstellung, wenn Informationen vermittelt werden. Die Zuschauer sehen den Oberkörper ab den Ellenbogen. Für die Moderation von virtuellen Meetings und Online-Seminaren ist dies die Standardeinstellung.
- DIE NAHE zeigt das Gesicht und die Schultern. Der Film nutzt diese Einstellung immer dann, wenn wir große Emotionen sehen sollen.

In einem Webinar sollten Sie vorab überlegen, in welcher Einstellung zu den Teilnehmern gesprochen werden soll. Eventuell können Sie hier unterschiedliche Positionen einnehmen. Markierungen auf dem Boden Ihres Trainingsstudios können dabei helfen, dass Sie die richtigen Positionen finden.

Wie gestalte ich ein professionelles Setting?

So wie Sie sich Ihren Besprechungsraum für eine Präsentation einrichten, sollten Sie dies auch für ein Video tun. Richten Sie sich für Ihre Aufnahmen ein stimmiges Setting ein. Suchen Sie sich dafür einen ruhigen Raum, in dem Sie sich wohlfühlen und in dem Sie ungestört sind.

Zu Beginn sollte die Frage stehen: welches Image will ich erzeugen? Was will ich zeigen? Und wie will ich mich zeigen?

Der Digitalexperte Torsten Jekel schwört auf eine mattweiße Projektionsleinwand im Hintergrund. Andere nutzen ihre Bücherwand oder bauen sich ein eigenes kleines Trainingsstudio mit Aufsteller, Roll-Up und Ähnlichem. Letztendlich hängt es von Ihrer Persönlichkeit, vom Thema und der Zielgruppe ab, welches Setting passend ist. Wichtig ist, dass Sie gutes Licht haben. Ein Fenster hinter Ihnen lässt Sie in der Dunkelheit verschwinden. Am schönsten sieht es aus, wenn das Tageslicht von vorn auf Sie fällt. Alternativ können Sie sich kleine Tageslichtstrahler aufstellen, die Sie ins rechte Licht setzen. Die kosten nicht viel, lassen Sie aber professionell aussehen.

Stehen oder sitzen?

Vor einigen Jahren haben die Tagesschau-Sprecher ein neues Studio bekommen. Und darin gab es keine Stühle mehr. Fortan mussten sie bei ihren Sendungen stehen. Das war jedoch keine Schikane der Studiobauer, sondern dazu gedacht, die Präsenz der Sprecher zu verbessern.

Durch die aufrechte Haltung kann der Atem tiefer fließen und die Stimme klingt besser. Außerdem wirkt Stehen durch einen aufrechten Oberkörper dynamischer als Sitzen. Deshalb stehen bis auf Talkshow-Moderatoren alle Sprecher im Fernsehen.

Heißt das, Sitzen in Video-Formaten geht gar nicht? Kommt darauf an. Ein entspanntes Zoom-Meeting können Sie durchaus im Sitzen moderieren. Aber wenn Sie etwas präsentieren oder mit Ihrer Moderation Dynamik und Motivation ausstrahlen wollen, sollten Sie stehen. Ein Stehtisch oder Pult kann helfen, dass Sie Ihre Position halten und ruhig stehen.

Worauf muss ich bei Körperhaltung und Stand achten?

Wichtig ist dabei, dass Sie einen guten Stand haben. Gerade vor der Kamera fällt der besonders ins Gewicht. Wer lässig auf einem Bein steht, wird automatisch im Oberkörper schief. Die Schulter über dem Standbein ist dann höher als die über dem Spielbein. Auch unruhiges Hin-und-her-Treten von einem Fuß auf den anderen, wirkt unruhig und damit unsicher – insbesondere, wenn Sie in einer näheren Einstellung im Bild zu sehen sind. Beide Füße sollten gut im Boden verwurzelt, der Stand ruhig, gerade und aufrecht sein. Mit aufrecht meine ich: Der Kopf ist gerade über den Schultern und der Oberkörper senkrecht über der Hüfte.

Viel Mimik oder wenig – was wirkt am besten?

Die Mimik vor der Kamera ist am besten, wenn sie authentisch ist – so wie im Seminarraum. Allerdings ist auch hier wieder zu bedenken, dass bei nahem Bildausschnitt Details wie unterm Brennglas wirken. Weniger ist hier mehr. Wenn Sie in Redesituationen die Angewohnheit haben, gern mal den Kopf schief zu legen oder das Kinn nach vorn zu schieben, sollten Sie sich das für den Auftritt vor der Kamera abtrainieren. Je näher Sie in der Kamera zu sehen sind, umso intensiver fallen solche Kleinigkeiten auf und schmälern Ihre Wirkung. Vor allem im Sitzen sollten Sie mit Ihrer Haltung der Kamera entgegenkommen, so als hätten Sie leicht Rückenwind. Damit wirken Sie dynamischer.

Sobald die Bildeinstellung Ihre Hände einschließt, sollten Sie sie zeigen. Wenn Sie mit einem Stehpult arbeiten, können Sie die Hände ruhig darauf ablegen. Wenn Sie im Raum stehen finden Sie eine ruhige Ausgangsposition vor dem Körper – aber bitte nicht wie ein Pfarrer ineinander verschränken oder am Ehering drehen – beides wirkt unsicher. Besser haben Sie die Hände in Höhe des Nabels locker aneinander. Von dort aus können Sie ganz normal gestikulieren wie im Alltag.

Wohin schauen?

Eines der häufigsten Phänomene, das man bei Kamera-Laien beobachten kann, ist das Fliegenfangen mit den Augen. Im Videobild wirkt es sehr unsicher und distanziert, wenn der Blick aus der Kamera geht. Bei Inhalten, die als Video präsentiert werden, blicken Sie ausschließlich direkt in die Kameralinse. Nur so fühlen sich Ihre Zuhörer wirklich gemeint, mit dem was Sie sagen. Konzentrieren Sie sich, dass der Blick nicht abschweift, sondern an der Kamera geheftet ist. Das ist eine Frage des Trainings. Wenn es Ihnen am Anfang schwerfällt, können Sie sich am Stativ oder der Kamera einen roten Pfeil befestigen, der Sie an den Kamerablick erinnert.

Wie kann ich besser klingen?

Zuhören am Bildschirm ist anstrengender als im Konferenzraum. Darauf sollten Sie im eigenen Interesse Rücksicht nehmen. Je leichter das Zuhören fällt, je lieber wir einer Person zuhören, umso mehr verstehen wir und umso größer sind die Chancen, dass wir davon auch etwas behalten.

Profisprecher sprechen sich vor jedem Auftritt kurz ein, um besser zu klingen. Wie ein Sportler, der sich vor einem Wettkampf aufwärmt, bereiten sie ihre Stimme und ihren Sprechapparat mit Summen, Tönen und kleinen Übungen vor. Wenn Sie Ihre Stimmpräsenz erhöhen wollen, reicht es für einige Minuten kleine Aufwärmübungen zu machen. Schon allein, wenn Sie morgens unter der Dusche singen, tun Sie Ihrer Stimme etwas Gutes.

Worauf muss ich beim Sprechen achten?

Wenn Sie zu denjenigen gehören, die etwas undeutlich artikulieren, in hohem Tempo oder Dialekt sprechen, sollten Sie auf jeden Fall etwas langsamer sprechen als sonst. Und möglicherweise ist ja gerade der Auftritt vor der Kamera ein Anlass dafür, an der eigenen Sprechweise zu arbeiten. Es gibt zahlreiche Übungen, um besser zu klingen und deutlicher zu sprechen.

Das Verständlichkeitskonzept des Kommunikationspsychologen Friedemann Schulz von Thun zeigt, wonach verständliche Sprache die vier Hauptkriterien erfüllt: sie kommt in Kürze auf den Punkt, sie ist einfach und kommt ohne Fachchinesisch aus, sie ist strukturiert und enthält zusätzlich Bilder und Geschichten zur Anregung. Kurzum: verständliche Sprache ist Alltagssprache. Wichtig: der frei gesprochene Vortrag, Teleprompter sind nur was für Profis!

Wie moderieren?

Wie auch im Präsenzseminar gehören an den Anfang des Seminars eine Begrüßung, die Regeln des Webinars, eine Vorstellungsrunde und ein Ausblick auf den Ablauf. Allerdings muss dies kürzer und prägnanter geschehen als offline. Für die Vorstellungsrunde könnten Sie die Teilnehmenden beispielsweise bitten, sich mit drei Hashtags vorzustellen oder mit einer Blitzlichtabfrage. Lange Redebeiträge sind tabu – auch bei Impulsen von den Trainern. Länger als 5-7 Minuten sollte keine Präsentation dauern, bevor dann wieder eine Interaktion mit den Teilnehmern erfolgen sollte, z.B. eine kurze Umfrage, ein Quiz oder eine Diskussion. Insgesamt muss das Seminarkonzept kurzweiliger, abwechslungsreicher und interaktiver als die Präsenzveranstaltung gestaltet sein.

Kleidung – was geht und was geht nicht?

Kleiden Sie sich wie für eine Präsenzveranstaltung. Einige Besonderheiten sollten Sie vor der Kamera allerdings beachten: Tragen Sie keine Kleidung mit Karos oder kleinen Mustern. Im Kamerabild bewirken sie den Moiréeffekt, der das Bild flimmern lässt. Ebenso schwierig sind Leinenstoffe. Sie wirken durch ihren Knitterlook auf Bildern und im Video sehr unordentlich. Greifen Sie lieber zu fließenden Stoffen.

Verzichten Sie auch auf auffälligen Schmuck und lange Ohrringe, da ein naher Bildausschnitt Details vergrößert und die Aufmerksamkeit dorthin lenkt.

Noch ein Tipp: Make-up und Puder sind nicht nur etwas für Frauen. Blasse Haut und eine schweißglänzende Stirn wirken in der Kamera nicht besonders attraktiv. Ein gutes Make-up für die Damen und matter Transparentpuder für die Herren können das ausgleichen und Sie auf dem Bildschirm attraktiv aussehen lassen.

Der Auftritt vor der Kamera ist Übungssache

Sie sollten auf jeden Fall praktisch trainieren, bevor Sie mit Ihren Videos oder Webinaren auf Sendung gehen. In einem Test-Webinar mit Kollegen oder Freunden können Sie üben und sich Feedback holen. In einem Kameratraining können Sie Ihren Auftritt optimieren.

Eine Zusammenfassung von Klaus Oberließen