

ca st-Serie
„Mensch:
Schauspieler!“

Teil 3:
Fitness, Körper und
Ernährung

Wem würden Sie sofort glauben, dass man mit dem richtigen Training eine noch bessere Figur vor der Kamera macht? Franka Potente und ihr Personal Trainer Karsten Schellenberg haben ihr Trainings-Know-how in ein Buch gepackt

Karsten Schellenberg ist seit 25 Jahren Fitness-trainer, seit fast 20 Jahren macht er als Personal Trainer vor allem Künstler fit: trainierte Franka Potente für die Bourne-Filme, Leander Haußmann und die Schauspieler Clemens Schick, Annika Kuhl und Max Urlacher. Der ehemalige Leistungssportler versteht sich in

erster Linie als Motivator, der eine Rundumbe-treuung bietet, von der Filmsetbegleitung bis zur Ernährungsberatung. Damit er den Kontakt zu „normalen Leuten“, wie er sagt, nicht ver-liert, will er demnächst in seiner neuen Firma „Körperwerkstatt“ persönliches Training für Jedermann anbieten.

Sie bezeichnen sich selbst als „Fitness Worker“. Was genau macht denn ein „Fitness Worker“?

Das kommt sehr darauf an. Ich mache sehr un-ter-schiedliche Dinge, begleite Künstler auf Touren, betreue sie am Filmset. Das können Musiker sein oder auch Schauspieler. Jetzt gerade toure ich mit Detlef D! Soost. Ich habe ständig acht Gepäckstücke dabei, quasi ein ganzes Wellness-Center, mit dem ich arbeite.

Mit welchen Schauspielern haben Sie schon gearbeitet?

Mit Franka Potente arbeite ich schon sehr lange, seit fünf Jahren. Dann gibt es immer wieder kurz-fristige Sachen, Vorbereitungen auf Fernsehfilme oder so. Zum Beispiel habe ich Harald Schrott mal auf eine Tatort-Rolle vorbereitet. Dann gibt es auch viele, über die ich nicht reden darf. Gerade Theaterleute wollen nicht unbedingt Publicity.

Wie kommt so eine Zusammenarbeit zustande?

Meistens geht sie auf Empfehlungen zurück von jemandem, der mich kennt. Dann treffe ich mich mit dem Künstler, zum Beispiel in einem Café. Ohne so ein Treffen läuft das bei mir nicht. Wir müssen schließlich erst einmal gucken, ob wir zu-sammen passen, ob wir einander sympathisch sind. Der Künstler muss mir vollkommen vertrau-en, damit er sich voll auf das konzentrieren kann, was wir zusammen machen.

Was das ist, kommt immer darauf an, was der Künstler für Ziele hat. Es kann zum Beispiel sein, dass ich einfach nur zur Betreuung am Filmset an-wesend bin. In jedem Fall ist das aber ein 24-Stun-den-Job, mit Unterstützung von meinem Team. Ich habe ein Superteam um mich geschaffen, zu dem auch Superärzte gehören. Das ist ganz wichtig, denn wenn ein Künstler ernsthafte Probleme hat, kann nur ein Arzt helfen. Und wenn man promi-nent ist, kann man ja nicht mal eben zum Arzt und sich in ein normales Wartezimmer setzen.

Kick Ass!





Wie kam das Buch mit Franka Potente zustande?
Ich hatte schon lange im Kopf gehabt, ein Buch für jedermann zu machen, das man einfach in die Hand nimmt und los geht's. Als ich mich mit Franka darüber das erste Mal unterhalten habe, meinte sie: „Kick Ass!“ Und so hatten wir von der ersten Stunde an den Titel. Frankas Idee war es auch, Jim Rakete, mit dem sie befreundet ist, die Fotostrecke machen zu lassen. Dann konnten wir noch einen Super-Zeichner dafür gewinnen, Gabor, der uns bei den Übungen gezeichnet hat.

Muss denn ein Schauspieler eigentlich körperlich fit sein, um ein guter Schauspieler zu sein?
Bedingt ja. Es kommt halt drauf an, was er spielt. Dass Bühnenschauspieler fit sein müssen, um einen Abend durchzuhalten, ist ja klar. Aber generell hat man, wenn man fit ist, eine ganz andere Präsenz. In den USA ist die Branche viel mehr körperbetont, manche Schauspieler sind richtige Körperidole. Das finde ich schon ganz gut, denn das ist ja auch was fürs Auge.

Wie schafft man es denn dranzubleiben, wenn mir nicht andauernd ein Personal Trainer zur Seite steht?

Als normal arbeitender Mensch brauche ich ja nicht 24 Stunden am Tag einen Coach. Auf einer Tour oder bei Dreharbeiten ist das etwas anderes.

Wie sollte man denn in so einer stressigen Phase trainieren?

Ganz wichtig ist, dass man nicht übertrainiert, dass der Künstler sich nicht verbrennt. Man muss auch seine Entspannungsphasen einhalten, das ist ganz wichtig. Manche neigen dazu, die ganze Zeit durchzupowern. Das ist dann auch mein Job: Auf den Künstler aufzupassen, dass er nicht zu viel macht. Wenn man am Theater oder Set 16-Stunden-Tage hat, dann reichen schon 20, 30 Minuten am Tag, wenn es regelmäßig ist. Zweimal die Woche zum Beispiel, das ist für einige schon ein großer Schritt.

3-09 ca:st

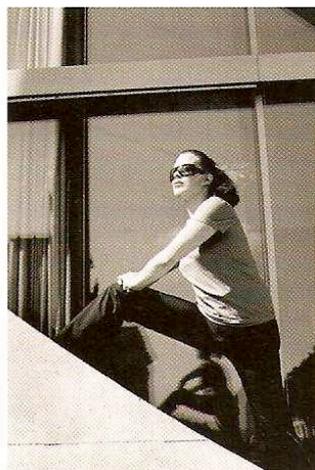
Kann man für eine Rolle aus einem Sportmuffel einen harten Actionhelden machen?

Also, einen harten Polizisten kann man ganz schnell machen. Ein bisschen Kickboxen, ein paar Rangelübungen, dann kann der Schauspieler das nach ein paar Tagen vor der Kamera rüberbringen. Selbst wenn man eine spezielle Vorbereitung braucht, kann man in drei, vier Wochen viel erreichen, zum Beispiel bei Annika Kuhl, mit der ich die Dreharbeiten zum „Baader-Meinhof-Komplex“ vorbereitet habe. Ein richtiger Actionheld mit Sixpack dauert natürlich länger. Überstürzte Aktionen, bei denen man in ein paar Wochen wer weiß was aufbaut, gibt es bei mir nicht. Denn wenn die Dreharbeiten vorbei sind, fällt der Künstler plötzlich in ein Loch.

Gibt es allgemein gültige Tipps, nach denen sich jeder richten sollte?

Das ist ganz einfach: Arsch hoch, raus aus der Bude und laufen! Oder morgens Musik an und ein paar Turnübungen machen. Der Anfang ist ja schon gemacht, wenn man nur mit den Kindern auf den Spielplatz geht oder regelmäßig Rad fährt. Das reicht, um grundsätzlich fit zu bleiben. Wichtig ist vor allem, entspannt und zufrieden zu sein, und der Wille, sich zu verändern. Wenn der Ansatz erst einmal da ist, dann funktioniert es auch.

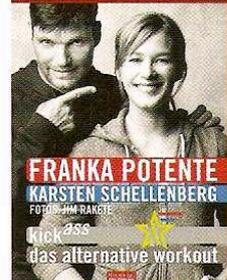
Interview Juliane Matthey



Verlosung!

Wir verlosen drei Ausgaben von „Kick Ass“ unter allen Lesern. Bitte ein Mail mit Adresse oder Abonummer Stichwort „Kick Ass“ senden an info@castmag.de

Kick Ass – Das alternative Workout



Fotos von Jim Rakete, Illustrationen von Gabor, gebunden, 16,95 Euro, Verlag Mosaik bei Goldmann