

RUNWAY EDIT STUDIO: DEIN VIDEO UMBAUEN, OHNE NOCHMAL ZU DREHEN

17 PROMPTS

TOOL: RUNWAY

STAND 2026-09-29

Mit Aleph 2.0 im Edit Studio von Runway änderst du einen fertig gedrehten Clip mit einem Satz: Hintergrund, Licht, Outfit oder einzelne Objekte. Gesicht, Bewegung und Tonspur bleiben, wie du sie gefilmt hast. Der wichtigste Handgriff ist der Keyframe: erst das Standbild prüfen, dann generieren. Dazu bekommst du die acht Prompt-Paare, mit denen ich mein eigenes Reel gebaut habe, von Flammen zwischen den Fingern bis zum schwebenden Schriftzug.

WAS DU BRAUCHST

Ein Runway-Konto. Hier kommst du direkt hin: runwayml.com/gptmarlon

Einen bezahlten Plan. Bei jährlicher Zahlung kostet Standard rund 11 € im Monat, Pro rund 25 €, Max rund 68 €. Zahlst du monatlich, sind es rund 13 €, 31 € und 85 €. Der Euro-Betrag schwankt leicht mit dem Wechselkurs. Mit dem Code **MKTG50** bekommst du 50 % auf einen Monat in jedem bezahlten Plan.

Credits. Standard bringt 625 Credits im Monat mit, Pro 2.250, Max 9.500. Jede Sekunde generiertes Video zieht davon rund 28 ab, mit einem Minimum pro Durchgang.

Ein Video: länger als 2 Sekunden, kürzer als 30, maximal 1080p, 24 bis 30 Bilder pro Sekunde, höchstens 10 Schnitte, konventionelles Seitenverhältnis.

WAS ALEPH 2.0 WIRKLICH MACHT

Aleph 2.0 ist kein Video-Generator. Du gibst kein Textfeld ein und bekommst einen neuen Clip. Du gibst **dein eigenes Material** rein und sagst, was anders sein soll. Alles, was du nicht ansprichst, bleibt unangetastet.

Das geht mit sechs Arten von Änderungen:

Hintergrund tauschen

Licht komplett neu setzen

Kleidung ändern

Den gesamten Look des Videos umstellen

Objekte gegen andere tauschen

Objekte entfernen oder neue einsetzen

Bis zu 30 Sekunden Material in 1080p, auch über mehrere Schnitte hinweg.

01

EDIT STUDIO ÖFFNEN

Geh auf runwayml.com/gptmarlon und logg dich ein. In der Seitenleiste findest du die Werkzeuge. Klick auf **Edit Studio**.

Edit Studio ist der Arbeitsbereich, Aleph 2.0 ist das Modell, das darin rechnet. Beides gehört zusammen.

WENN DAS NICHT KLAPPT

Falls du den Punkt in der Seitenleiste nicht findest: öffne die Modellübersicht unter Product oder Tools und such dort nach Aleph 2.0. Von der Modellseite kommst du ebenfalls direkt ins Edit Studio.

01

VIDEO HOCHLADEN

Hier kommt einer der stärksten Punkte am Edit Studio, und fast alle übersehen ihn: **du kannst ein komplettes Video mit mehreren Szenen hochladen**. Aleph arbeitet über Schnitte hinweg, bis zu zehn davon in einer Datei. Du musst also nicht für jede Änderung eine eigene Datei exportieren, und du musst deinen Schnitt auch nicht auseinandernehmen.

Welche Stelle den Edit bekommt, bestimmst du danach im Tool selbst über die Range-Griffe, dazu kommt Schritt 8.

Die Grenzen, an die du dich halten musst, sonst nimmt Runway die Datei nicht an: länger als 2 Sekunden, kürzer als 30, maximal 1080p, 24 bis 30 Bilder pro Sekunde, höchstens 10 Schnitte, konventionelles Seitenverhältnis.

Dann per Drag and Drop ins Edit Studio ziehen oder über den Upload-Button auswählen.

TIPP

Für den allerersten Test nimm trotzdem einen kurzen Ausschnitt von drei Sekunden. Nicht weil es anders nicht ginge, sondern weil du am Anfang noch am Prompt schraubst und jede Sekunde Credits kostet. Sobald der Prompt sitzt, gehst du auf das volle Video.

01

DEN KEYFRAME SETZEN

Das ist der wichtigste Klick im ganzen Ablauf, und fast jeder macht ihn falsch.

Unter dem Video siehst du eine Leiste mit Einzelbildern, die Timeline. Klick dort ein Bild an. Dieses eine Bild ist der Keyframe. Aleph bearbeitet zuerst nur dieses Standbild und zieht die Änderung von dort aus durch den Rest des Videos.

Heißt: wenn dein Standbild stimmt, stimmt das Video. Wenn auf dem Standbild deine Pose schon anders aussieht, wird das Video garantiert anders.

Wähl deshalb ein Bild, auf dem das, was du ändern willst, frei und gut sichtbar ist. Willst du den Hintergrund tauschen, nimm den Frame mit der meisten freien Fläche hinter dir. Willst du etwas in deine Hand legen, nimm den Frame, auf dem die Hand am weitesten offen ist.

TIPP

Nimm dir für diesen Klick zehn Sekunden Zeit. Ein schlecht gewählter Keyframe kostet dich später drei Generierungen.

01

DEN PROMPT SCHREIBEN

Unter dem Video ist das Textfeld. Die Formel ist simpel: ein Handlungsverb plus die Beschreibung dessen, was anders sein soll.

Die Verben, auf die Aleph anspringt: **add**, **remove**, **change**, **replace**, **re-light**, **re-style**.

Schreib auf Englisch. Runways gesamte Doku und alle Beispiele sind englisch, deutsche Prompts laufen schlechter.

Und jetzt der Teil, an dem die meisten scheitern: **beschreibe nur die Änderung**. Kein Wort über deine Pose, deine Bewegung, die Kamera oder den Bildausschnitt. Alles, was du dort erwähnst, behandelt Aleph als Auftrag und baut es neu. Deswegen kippt ein zu langer Prompt in ein komplett neues Video.

01

STANDBILD PRÜFEN, ERST DANN GENERIEREN

Nach dem Abschicken bekommst du zuerst ein Standbild mit der Änderung. Noch kein Video.

Das ist dein Kontrollpunkt. Geh die vier Fragen durch, bevor du weitermachst:

Ist deine Pose identisch mit dem Original?

Ist dein Gesicht identisch?

Sitzt die Änderung im Bild drin oder wirkt sie draufgeklebt?

Stimmt die Lichtrichtung ungefähr?

Wenn etwas nicht stimmt: nicht generieren. Stattdessen den Prompt anpassen und ein neues Standbild holen. Standbilder sind günstig, das Video kostet pro Sekunde. Iterier zehnmal am Bild, wenn es sein muss.

Ändere dabei immer nur eine Sache pro Versuch. Zwei Änderungen gleichzeitig und du weißt hinterher nicht, welche geholfen hat.

Erst wenn das Standbild ausschließlich die eine gewünschte Änderung zeigt, klickst du auf **Generate**.

DAS MOTION-FELD RICHTIG BENUTZEN

Neben dem Prompt-Feld gibt es ein zweites Feld mit der Beschriftung **Motion**. Das ist für Bewegung da, die von allein nicht passieren würde.

Du brauchst es seltener, als du denkst, weil Aleph die Änderung schon aus dem Keyframe animiert. Und deshalb gilt: schreib dort niemals etwas über deine eigene Bewegung. Deine Bewegung kommt aus dem Originalvideo und bleibt automatisch erhalten. Sobald du sie erwähnst, wird daraus ein Generierungsauftrag und dein Clip fängt an zu driften.

Was dort reingehört, sind zwei Dinge: Stabilität und Eigenbewegung des neuen Elements. Also **keep light static** gegen Lichtdrift, **grounded physics** für saubere Integration, und die Bewegung des Objekts, das du eingefügt hast.

ACHTUNG

Starre Grafikelemente bewegen sich nicht, egal was du ins Motion-Feld schreibst. Eine Flamme flackert von allein, weil Feuer in keinem Video der Welt still steht. Ein Schriftzug, eine Trennlinie oder ein eingeblendeter Balken haben keinen physikalischen Grund für Bewegung und bleiben stehen. Wenn du so etwas animiert brauchst, bau es im Schnittprogramm.

MIT REFERENZBILD ARBEITEN

Neben dem Textfeld ist ein Feld mit der Beschriftung **Reference**. Dort lädst du ein Bild hoch, das Aleph als Vorlage nimmt, für Objekte, Personen, Produkte oder einen bestimmten Stil.

Wann du es brauchst: immer dann, wenn ein konkretes Ding ins Bild soll, das Aleph nicht erraten kann. Eine bestimmte Actionfigur, dein Produkt, ein bestimmter Look.

Wann du es weglässt: wenn du nur eine Stimmung willst. Dann ist eine Textbeschreibung freier und du vermeidest, dass die Komposition der Vorlage in deinem Bild landet.

Im Prompt beziehst du dich dann ausdrücklich darauf, zum Beispiel mit **the action figure from the reference image**. Ohne diesen Bezug weiß Aleph nicht, wofür das Bild da ist.

ACHTUNG

Wenn dein Referenzbild ein Screenshot aus dem Material von jemand anderem ist, kann dein Ergebnis dessen Komposition ziemlich genau reproduzieren. Für private Tests egal, für einen Post mit Markennamen drunter ein echtes Risiko. Nimm eigenes Material oder beschreib den Look mit Worten.

NUR EINEN ABSCHNITT BEARBEITEN

Standardmäßig wendet Edit Studio deine Änderung auf das gesamte Video an. Du kannst sie aber auf einen Ausschnitt begrenzen.

Dafür ziehst du die Griffe an den beiden Enden der Timeline nach innen. Alles innerhalb der Griffe wird bearbeitet, alles außerhalb bleibt unberührt.

Das brauchst du, sobald dein Clip mehrere Momente enthält, die unterschiedliche Edits bekommen sollen. Ein Durchgang pro Moment, Bereich einschränken, fertig.

Wichtig dabei: für jeden weiteren Edit nimmst du das Ergebnis des vorherigen als neue Quelle, nicht das Original. Sonst baust du jedes Mal auf dem unbearbeiteten Material auf und die Änderungen überschreiben sich gegenseitig.

DIE PROMPTS

Jeder Edit besteht aus zwei Prompts, die in zwei verschiedene Felder gehören. Die zu verwechseln ist der häufigste Fehler überhaupt.

Der Keyframe-Prompt kommt in das große Textfeld unter dem Video. Er beschreibt einen Zustand, also was auf dem Standbild anders sein soll. Hier steht nie ein Wort über Bewegung.

Der Motion-Prompt kommt in das Feld mit der Beschriftung Motion. Er beschreibt nur, wie sich das neue Element über die Zeit verhält, plus Stabilität. Hier steht nie etwas über dein Aussehen oder deine Pose.

Braucht ein Edit keine Bewegung, lässt du das Motion-Feld leer. Das ist kein Fehler, sondern der Normalfall.

Das sind die Prompts aus meinem eigenen Reel, unverändert. Kopier sie, tausche die Beschreibung gegen deine aus, fertig. Den Satzesatz, der dein Gesicht, deine Pose und deine Bewegung festhält, lässt du drin. Er ist der Grund, warum das Ergebnis noch dein Video ist.

Konto anlegen oder einloggen: runwayml.com/gptmarlon, mit dem Code MKTG50 bekommst du 50 % auf einen Monat in jedem bezahlten Plan.

1. HINTERGRUND TAUSCHEN, KEYFRAME-PROMPT

KEYFRAME-PROMPT

```
Replace only the background, keeping the man in the foreground exactly as he is, unchanged in position, framing, pose, face, hair, clothing and scale. No other people in the scene. Behind him a photorealistic sunlit valley beneath a ceiling of colossal upside down trees hanging from the sky in a long receding row, bark deeply furrowed and grey brown, patched with lichen, moss and ivy, canopies converging toward a hazy vanishing point. Below, rolling pasture and lawns with weathered white clapboard farmhouses, brick chimneys, slate roofs, gravel tracks, hedgerows, stone walls, oaks and conifers. Tall uneven meadow grass. Deep blue sky, towering cumulus clouds, distant mountains softened by haze. Warm late afternoon light from the upper right, physically accurate shadows, natural unsaturated colour. Full frame cinema camera, 35mm lens, fine film grain, photorealistic live action, not an illustration, not anime, no cartoon or CGI look.
```

1. HINTERGRUND TAUSCHEN, MOTION-PROMPT

MOTION-PROMPT

keep light static, grounded physics, gentle wind in the grass, his movement and everything else stays exactly as filmed

2. LICHT KOMPLETT NEU SETZEN, KEYFRAME-PROMPT

KEYFRAME-PROMPT

Re-light the scene only, changing nothing else. Keep his position, framing, pose, face, hair, clothing, the background and the whole composition exactly as they are. Strong warm sunlight now breaks in from the upper right, bright directional key light across his face, hair and shoulders, crisp rim light down one side, visible sun rays and soft haze in the air, deep natural shadows on the opposite side, warm golden highlights with soft cool fill in the shade. Physically accurate shadow direction and falloff, natural unsaturated colour, photorealistic light behaviour, same camera, same lens, no change in style, no new objects, no people added.

2. LICHT KOMPLETT NEU SETZEN, MOTION-PROMPT

MOTION-PROMPT

keep the light steady with no flicker or drift, shadows hold their direction for the whole clip, only faint dust drifting slowly in the sunbeams

3. KLEIDUNG ÄNDERN, KEYFRAME-PROMPT

KEYFRAME-PROMPT

Change his clothing only, nothing else. Replace his top with an orange prison jumpsuit: bright safety orange cotton twill, open collar, full zip front, chest pocket with a flap, slightly worn and faded fabric with natural creases and folds that follow his body and shoulders exactly as they move. Keep his face, hair, skin, hands, position, framing, pose, the background, the composition and the lighting exactly as they are. The jumpsuit picks up the same light direction, the same shadows and the same colour temperature as the original shot. Photorealistic fabric with visible weave and stitching, natural unsaturated colour, same camera, same lens, no change in style, no new objects, no people added.

3. KLEIDUNG ÄNDERN, MOTION-PROMPT

MOTION-PROMPT

the fabric creases and shifts naturally with his existing movement, nothing else changes

4. OBJEKT GEGEN EIN ANDERES TAUSCHEN, KEYFRAME-PROMPT

KEYFRAME-PROMPT

Replace only the white object resting in his left hand, the hand closer to the camera on the left side of the frame, with a ripe yellow banana. The banana lies flat across his open palm in exactly the same place, at the same angle and roughly the same size as the original object, with the same contact shadows and the same light. Do not touch his right hand. Do not change either hand's shape, skin, fingers, position or movement, and do not change his face, body, clothing, the background or the framing. Only the object in the left hand changes.

4. OBJEKT GEGEN EIN ANDERES TAUSCHEN, MOTION-PROMPT

MOTION-PROMPT

both hands keep their exact original movement, the banana rests in the left palm and moves with the hand, nothing else changes

5. OBJEKT ENTFERNEN, KEYFRAME-PROMPT

KEYFRAME-PROMPT

Remove the banana from his hand completely, leaving his hand empty. Fill the area with the background behind it. Keep his face, hands, position, pose, clothing, the background and the framing exactly as they are. Nothing else changes.

5. OBJEKT ENTFERNEN, MOTION-PROMPT

MOTION-PROMPT

his hands keep their exact original movement, nothing else in the shot changes

6. OBJEKT AUS EINEM REFERENZBILD EINSETZEN, KEYFRAME-PROMPT

KEYFRAME-PROMPT

Place the action figure from the reference image standing upright on his open right palm, the hand on the right side of the frame. It rests on the flat open hand. He does not grip it, does not close his fingers around it, does not hold it. His hand stays completely open and unchanged. Contact shadow where the figure's feet meet his palm, same light direction and colour temperature as the rest of the shot. It behaves as if it had been standing on that palm from the very first frame. Do not change his hands in any way: same shape, same skin, same finger positions, same open pose, same movement. Do not change his face, body, clothing, the background or the framing. The only addition to the entire image is the figure standing on the open right palm.

6. OBJEKT AUS EINEM REFERENZBILD EINSETZEN, MOTION-PROMPT

MOTION-PROMPT

his hands and his whole body keep their exact original movement frame for frame. The action figure stands upright on the open right palm and travels with the hand through every motion, staying balanced and locked to the palm, never slipping, tilting away, floating or changing size. Nothing else in the shot changes.

7. FLAMMEN ZWISCHEN DEN FINGERN, KEYFRAME-PROMPT

KEYFRAME-PROMPT

Add a small real flame burning between the fingers of each hand, one in the left hand and one in the right, rising upward from the gap between his fingers. Warm orange and yellow fire, roughly the height of his fingers, with a soft glow and a faint warm light falling on his fingertips. Everything else stays exactly as it is: his hands keep their exact shape, skin, fingers, position and movement, his face, body, necklace, shirt, the background and the framing are unchanged. Only the two flames are added.

7. FLAMMEN ZWISCHEN DEN FINGERN, MOTION-PROMPT

MOTION-PROMPT

both hands keep their exact original movement frame for frame, each flame stays anchored between the fingers and travels with the hand, flickering gently in place, nothing else in the shot changes

8. SCHWEBENDER SCHRIFTZUG ÜBER DEN HÄNDEN, KEYFRAME-PROMPT

KEYFRAME-PROMPT

Add inflated helium balloon letters spelling your text floating in the air above his open hands, centred between them. Glossy pink latex with a light blue outline and soft highlights, lightly inflated and buoyant, casting a faint shadow. Sized to span roughly the width between his two hands. Keep his face, hands, position, pose, clothing, the background and the framing exactly as they are.

8. SCHWEBENDER SCHRIFTZUG ÜBER DEN HÄNDEN, MOTION-PROMPT

MOTION-PROMPT

the helium balloon letters float and bob in the air, rising and sinking several centimetres with the buoyancy of real balloons, drifting and tilting slightly as if suspended in still air, never resting completely still, never touching his hands. His movement and everything else stays exactly as filmed.

BAUSTEINE FÜR EIGENE MOTION-PROMPTS

MOTION-BAUSTEINE

keep light static

grounded physics

gentle wind in the grass

the object stays locked in his hand and travels with it, nothing else changes

both hands keep their exact original movement frame for frame

keep the grade completely steady, his movement and everything else stays exactly as filmed

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Loslegen: runwayml.com/gptmarlon, Code MKTG50 für 50 % auf einen Monat in jedem bezahlten Plan

Der Keyframe entscheidet: Aleph bearbeitet nur dieses eine Standbild und zieht die Änderung durch den Rest. Stimmt das Bild, stimmt das Video.

Nur die Änderung beschreiben: Handlungsverb plus das, was anders sein soll. Kein Wort über Pose, Bewegung, Kamera oder Bildausschnitt.

Am Standbild iterieren: Standbilder sind günstig, Video kostet pro Sekunde. Immer nur eine Sache pro Versuch ändern.

Motion-Feld: Nur Stabilität und die Eigenbewegung des neuen Elements. Niemals deine eigene Bewegung erwähnen.

Ein Clip, ein Edit: Pro Moment ein Durchgang, danach im Schnittprogramm zusammensetzen.

DER EHRliche TEIL

Es ist teurer, als es aussieht. Rund 28 Credits pro Sekunde klingt harmlos. Acht Edits à drei Sekunden sind knapp 700 Credits, und weil du nie beim ersten Versuch triffst, landest du realistisch bei 1.500 bis 2.000. Der Standard-Plan mit 625 Credits im Monat reicht dafür nicht. Wenn du ernsthaft damit arbeiten willst, ist Pro das Minimum.

Eine Änderung pro Durchgang. Dein Video darf mehrere Szenen haben, aber jeder Durchgang macht genau eine Sache. Soll bei Sekunde 2 eine Flamme erscheinen und bei Sekunde 7 der Hintergrund wechseln, sind das zwei Durchgänge mit jeweils eingegrenztem Bereich, und für den zweiten nimmst du das Ergebnis des ersten als Quelle.

Es kann keine Grafik animieren. Trennlinien, Schriftzüge, eingeblendete Balken bleiben stehen. Aleph animiert Physik, keine Overlays. Alles, was wie ein Schnittprogramm-Effekt aussieht, gehört ins Schnittprogramm.

Die 30-Sekunden-Grenze ist echt. Für ein 60-Sekunden-Reel arbeitest du in zwei Hälften und setzt sie danach zusammen.

WENN DAS NICHT KLAPPT

Es kommt ein komplett neues Video raus, deine Pose ist anders. Dein Prompt ist zu lang. Kürz ihn auf das Handlungsverb plus die Änderung und streich jedes Wort über Bewegung, Kamera und Bildausschnitt. Runways eigene Beispiele sind drei bis acht Wörter lang.

Das Ergebnis sieht nach Zeichentrick aus. Zwei Ursachen. Erstens Wörter wie painterly, dreamlike oder cinematic im Prompt, die ziehen ins Illustrative. Ersetz sie durch Kamera- und Materialangaben. Zweitens das Keyframe-Modell: im Dropdown neben der Formatangabe kannst du ein anderes Bildmodell wählen, das bringt oft mehr als jede Prompt-Änderung.

Die Änderung wirkt draufgeklebt. Häng einen einzigen Zusatz an, der den Kontakt zur Szene herstellt, zum Beispiel **he stands on the grass** oder **with contact shadows where it touches his hand**. Nicht mehr.

Das Objekt rutscht weg oder schwebt. Ergänzt im Motion-Feld **stays locked to the hand and travels with it through every motion**. Das ist der Satz, der es festnagelt.

Runway nimmt deine Datei nicht an. Fast immer die Länge oder die Bildrate. Exportier neu mit maximal 1080p, 24 bis 30 Bildern pro Sekunde und unter 30 Sekunden.

Du bekommst weiße Balken links und rechts. Die Formateinstellung steht auf Auto. Stell sie auf das Seitenverhältnis deines Clips, bevor du generierst.

HÄUFIGE FRAGEN

BLEIBT MEIN TON ERHALTEN?

Plan damit, dass du die Original-Tonspur in deinem Schnittprogramm wieder unterlegen musst. Da du ohnehin in Abschnitten arbeitest und alles am Ende zusammensetzt, kostet dich das keine zusätzliche Runde.

FUNKTIONIERT DAS MIT HOCHFORMAT FÜR REELS?

Runway nennt als Bedingung konventionelle Seitenverhältnisse, 9:16 fällt darunter. Prüf trotzdem die Formateinstellung neben dem Prompt-Feld, bevor du generierst. Steht sie auf Auto, kann dir das Ergebnis mit weißen Balken links und rechts zurückkommen.

KANN ICH MEHRERE ÄNDERUNGEN AUF EINMAL MACHEN?

Technisch ja, praktisch nein. Zwei Anweisungen in einem Prompt und du weißt hinterher nicht, welche das Ergebnis gekippt hat. Mach einen Durchgang pro Änderung und nimm jeweils das vorherige Ergebnis als neue Quelle.

BRAUCHE ICH FÜR JEDEN EDIT EIN REFERENZBILD?

Nein. Nur wenn ein konkretes Ding ins Bild soll, das Aleph nicht erraten kann. Für Stimmungen, Licht und Hintergründe ist eine Textbeschreibung meistens besser, weil sie dir mehr Freiheit lässt.

WARUM BEWEGT SICH MEIN EINGEFÜGTER SCHRIFTZUG NICHT?

Weil Text keine Eigenbewegung hat. Aleph animiert, was ein Ding physikalisch tut. Feuer flackert, Gras weht, ein Ballon wippt. Ein Schriftzug steht still. Beschreib ihn als Ballonbuchstaben, dann hat er eine Physik, oder animier ihn im Schnittprogramm.

ACHTUNG

Hinweis: Dieser Guide dient zu Informations- und Bildungszwecken. Alle Inhalte spiegeln den Stand bei Erstellung wider. Oberflächen, Funktionen und Preise der genannten Tools können sich ändern. Prüfe Ergebnisse von KI-Tools immer selbst nach. @GPTMarlon übernimmt keine Haftung für Entscheidungen auf Grundlage dieser Inhalte. Dieser Guide stellt keine Anlage-, Steuer-, Rechts- oder Gesundheitsberatung dar. Lass Ergebnisse bei Bedarf fachlich prüfen.