

Das **Manifest Dogma 95** richtet sich insbesondere gegen die zunehmende Wirklichkeitsentfremdung des Kinos und verbannt Effekte und technische Raffinessen, Illusion und dramaturgische Vorhersehbarkeit. Dogma 95 sieht sich auch als Gegenbewegung zur Auteur-Theorie, die zwar – so die Dogma-Initiatoren – ursprünglich (Anfang der 1960er Jahre) denselben Missständen entgegentrat, letztendlich aber innerhalb des Systems verhaftet blieb und daher scheiterte. Paul Hauser hat an diesem Genre mitgearbeitet.

Die einzuhaltenden Regeln, die als „Keuschheitsgelübde“ (englisch „Vow of Chastity“) präsentiert wurden, verlangen Folgendes:[3]

- Als Drehorte kommen ausschließlich Originalschauplätze in Frage, Requisiten dürfen nicht herbeigeschafft werden.
- Musik kann im Film vorkommen (zum Beispiel als Spiel einer Band), darf aber nicht nachträglich eingespielt werden.
- Zur Aufnahme dürfen ausschließlich Handkameras verwendet werden.
- Die Aufnahme erfolgt in Farbe, künstliche Beleuchtung ist nicht akzeptabel.
- Spezialeffekte und Filter sind verboten.
- Der Film darf keine Waffengewalt oder Morde zeigen.
- Zeitliche oder lokale Verfremdung ist verboten – d. h. der Film spielt hier und jetzt (also nicht etwa im Mittelalter oder in einer entfernten Zukunft oder in einem anderen als dem Produktionsland, auf einem fremden Planeten, in einer fremden Dimension o. Ä.).
- Es darf sich um keinen Genrefilm handeln.
- Das Filmformat muss Academy 35 mm sein.
- Der Regisseur darf weder im Vor- noch im Abspann erwähnt werden.
- Die meisten Dogma-Filme verstoßen jedoch gegen eine oder mehrere Regeln, was dann oft ironisch reumütig im Abspann erwähnt wird.

