

Ballett-Tanz - eine ganz besondere Leidenschaft

Tanzen ist ein ganz besonderer Sport, der neben dem Training des Körpers auch der Seele Freude bereitet. Es ist einfach ein herrliches Gefühl, der Musik zu lauschen und diese dann in Bewegung umzusetzen. Und beim Betrachter werden ebenfalls positive Emotionen ausgelöst. Dies gilt besonders für die hohe Kunst des Tanzens – dem Ballett. Wer wird nicht in den Bann gezogen, wenn die Tänzer mit geschmeidigen Bewegungen, fast schwerelos wirkend über die Bühne schweben? Und bei einigen Zuschauern kommt dann ein leichtes Gefühl von Bedauern dazu, weil sie selbst so gern tanzen würden, aber als Kind nicht die Gelegenheit hatten, dies zu lernen. Es ist aber nicht so, dass nur Kinder den Ballett-Tanz erlernen können.

Um mehr über diesen Sport an sich und die Möglichkeiten für Interessierte zu erfahren, haben wir mit Eva Werner, der Studioleitung des „ballett studio spiegel“ in Liebefeld bei Bern gesprochen. 1973, als Tochter einer Tänzerin und eines Opersängers in Hildesheim, Deutschland geboren, war sie von Kindheit an mit Tanz und Theater in Kontakt. So begann sie bereits im Alter von 3 Jahren in der Ballettschule ihrer Mutter mit der Ausbildung und hat in den folgenden 15 Jahren intensiv trainiert. Eigentlich strebte sie dann ein Psychologie-Studium an, aber beim Besuch einer Freundin in Köln, die sie zum Training begleitete, wurde ihr ein Platz an der Tanzakademie angeboten.

Nach entsprechenden Überlegungen wurde das Psychologie-Studium zugunsten des Tanzens auf später verschoben. Aber es kam noch anders, denn während des 3-jährigen Bühnentanzstudiums entdeckte sie ihre Passion fürs Unterrichten und es folgte eine 3-jährigen Tanz- und Ballettpädagogenausbildung in Köln. Direkt im Anschluss nahm sie das Angebot einer Vollzeitstelle im „ballett studio spiegel“ an und folgte damit dem Beispiel ihrer Mutter, die in jungen Jahren in St. Gallen Ballett unterrichtete. Ursprünglich wollte sie nur 2 Jahre bleiben, aber nun ist sie schon seit 1997 in Bern zuhause und übernahm 2002 die leitende Funktion im Studio, das nach einem Umbau heute 500m² groß ist, über 3 lichtdurchflutete Säle mit großen Spielgefronten und gelenkschonendem Tanzboden verfügt, sowie über ansprechende Aufenthaltsräume und auch über einen eigenen umfangreichen Kostümfundus. Sie schafft es mit ihrem eingespielten Team, das mit ihr zusammen aus 4 Tanzprofis besteht, trotz einer Schülerzahl von über 350, eine familiäre Atmosphäre zu schaffen, da sie auch selbst immer noch alle Kurs-Niveaus unterrichtet und somit immer weiß, was die Bedürfnisse der Kursteilnehmer sind, die sie teilweise schon seit 21 Jahren und mitunter bis hin zur Tanzlaufbahn als Profi begleitet.

Die ersten Grundlagen dafür schafft heute in der Regel Barbara Trunz, die für den Vorschulungs-Unterricht bei den 3-5-Jährigen zuständig ist. Madeleine Binggeli, die gute Seele des Studios hat früher ebenfalls selber professionell getanzt und ist heute bei den unteren Stufen sowie auch erwachsenen Ballettbeginnern eine hochgeschätzte Kapazität. Gennadi Medved, ehemaliger Solist des Bolshoi und später des Friedrichstadt-Palastes in Berlin, gibt seine enorme Bühnenerfahrung und Leidenschaft für den Tanz an die fortgeschrittenen Schülerinnen und Schüler weiter.

Eva, kannst du noch ein wenig mehr über den Hintergrund deines Unternehmens berichten?

Das „ballett studio spiegel“ ist eine der am längsten bestehenden Ballettschulen in Bern überhaupt. Fritz und Angèle Köhler eröffneten es 1970 nach ihrer aktiven Laufbahn als Tänzer und machten es bald zur ersten Adresse für Ballettunterricht im Raum Bern. Ich bin sehr dankbar, dass sie mich 1996 in Köln für den Unterricht bei Ihnen anfragten - ohne sie hätte mich mein Weg wohl nicht in die Schweiz geführt. Für meine erste Anstellung zog ich direkt nach der Tanz- und Pädagogen-Ausbildung von Köln nach Bern und unterrichte heute an diesem Studio seit 21 Jahren. Die damalige Schulleitung, eine Schülerin des Ehepaars Köhler, zog sich 2001 aus persönlichen Gründen aus dem Unternehmen zurück und wollte den Betrieb einstellen. In dieser Zeit sank die Schülerzahl innert kurzer Zeit von 250 auf 80. Ich

habe mich für die Fortführung der alteingesessenen Könizer Ballettschule eingesetzt und übernahm die administrative und künstlerische Leitung des Studios. 2002 begann ich mit einer übersichtlichen Schülerzahl. Das war wirtschaftlich hart, aber so konnte ich mich reinarbeiten, reinwachsen - schliesslich hatte ich zunächst keinerlei Erfahrung in Unternehmensführung. In den ersten 5 Jahren tat ich dann das, was wohl alle Gründer tun - arbeiten bis in den frühen Morgen. Neben 36 Stunden Unterricht und Kursvorbereitung, kam mit der Leitung neu die gesamte Akquise und Administration hinzu, da muss man schon bereit sein, alles andere hintenanzustellen. Aber das kannte ich durch die Berufswelt meiner Eltern schon - das war zwar also knochenhartes aber vertrautes Terrain.

2007, fünf Jahre nach der Übernahme, zählte die Schule bereits wieder über 350 SchülerInnen, heute verfügt das Studio über ein Team von insgesamt 4 Lehrerinnen und Lehrer. Unsere Schülerinnen und Schüler kommen nicht nur aus der engeren Region. Einige Langjährige machen sogar den Weg von Burgdorf, Thun und Luzern zu uns nach Köniz. Und das regelmäßig, nicht nur zu unseren alljährlichen Sommerworkshops, zu denen wir hochkarätige Gastdozenten einladen. Die Verbindung zu eingeladenen Tanzgrössen und Pianisten aus renommierten Häusern wie der Oper am Rhein in Düsseldorf oder der Oper Graz entstand über meine ehemalige Ballettschülerin Anne Marchand. Bis 2016 tanzte Anne als Solistin bei Martin Schläpfer, dem ich erstmals 1997 begegnete, als er Ballettdirektor des Stadttheater Bern war.

Ich bin froh, dass wir die Schule heute wieder ganz im Sinne der Gründer führen und unser Zulauf spiegelt unseren Einsatz und die Liebe zum Tanz wider. Das ist schon sehr erfüllend!

Eine Frage, die immer viele interessiert ist, ob man als Erwachsener noch mit dem Ballett beginnen kann. Wie würdest du diese Frage beantworten? Worin liegen die Schwierigkeiten und was kann man noch erreichen?

"Ja!" Möchte ich da manchmal rufen..."Unbedingt!" Tatsächlich ist es so, dass ich als Tanzprofi seit über 20 Jahren immer wieder über diese Frage stolpere und darüber doch jedes Mal wieder überrascht bin. Ich vermute, die Frage stellen sich viele, da der professionelle Bühnentanz überwiegend jüngeren Erwachsenen vorbehalten ist. Wir reden hier aber von Tanz als Freizeitbeschäftigung. Und ebenso gut könnte man fragen, ob man ein Instrument oder eine Sportart nur zu einem bestimmten Zeitpunkt im Leben erlernen könnte oder ausüben dürfte.

Natürlich kann alles, was wir in der Kindheit erlernen, meist noch viel unbeschwerter von den Anforderungen des Alltags besser verinnerlicht werden. Und sicherlich ist der Körper während des Wachstums insgesamt noch anpassungsfähiger als wenn er ausgewachsen ist.

Es gibt jedoch - rein von den Anforderungen des Tanzes aus gesehen - keinen Grund, nicht auch als Erwachsener damit zu beginnen! Ausnahmen sind einschränkende medizinische Indikationen, welche aber ebenso auch für Heranwachsende gelten würden.

Dehnfähigkeit und Kraft entwickeln sich mit der Tätigkeit, Kreislauf und Durchblutung werden gefordert und gefördert, das Gehirn bekommt Impulse, welche nachweislich die kognitiven Fähigkeiten verbessern. Die aktuellen Alters-Forschungen gehen sogar dahin, dass insbesondere Tanz, Depression und Demenz vorbeugen kann - auch wenn man erst als Erwachsener beginnt.

Unabhängig davon ist der wichtigste Grund mit Ballett anzufangen jedoch die Freude daran!

Gleichzeitig sind der größte Hinderungsgrund die eigenen Gedanken und Zweifel: "Bin ich außer Form, bin ich nicht schon zu alt, habe ich das richtige Gewicht, muss ich dann mit Jugendlichen zusammen trainieren?" Als langjährige Lehrerin auch für Erwachsene wollte ich diesen einschränkenden Gedanken schon immer etwas gegenüberstellen. 2016 habe ich dann endlich "ballett plus[®]", ein DVD-Ballett-Einführungsprogramm für Erwachsene erstellt, um diesen hartnäckigen Vorurteilen zu begegnen. Denn das einzige, was als Erwachsener nicht mehr möglich ist, ist der professionelle Weg auf die Bühne. Aber mit einem Alter von über 20/30/40 erwarte ich auch nicht mehr, dass ich Profi im Tennis werde, wenn ich in diesem Alter damit beginne. Ich tue es, weil es mir ein Wunsch ist, weil ich mir eigene Erfüllung oder Begegnung mit Gleichgesinnten davon verspreche oder eine körperliche Ertüchtigung, die mir gefällt. Und das ist bestens möglich! Unsere voll belegten Erwachsenenkurse spiegeln das mehr als deutlich wider - und das seit über 20 Jahren.

Welche Vorteile haben Kinder, die früh mit dem Ballett beginnen gegenüber Erwachsenen?

Einem Kind, das begabt ist, steht eine gezielte Förderung offen, mit der es bei entsprechender körperlicher Eignung auch zum Profi ausgebildet werden kann. Wie bereits erwähnt - ein Erwachsener, der beginnt, wird kaum mehr als Profi auf der Bühne stehen.

Die anspruchsvolle und hochgradig feinmotorische Arm/Bein-Koordination wird bei einem Kind über die Jahre zu seinem nahezu "natürlichen" Bewegungsrepertoire. Der kindliche Körper kann während des Knochenwachstums noch maßgeblich "pro Tanz" beeinflusst werden - das kann jedoch bei nicht geschultem Umgang mit dem kindlichen Körper genauso auch Schäden in der Gelenkstruktur verursachen. Daher sollte es den Eltern immer wichtig sein, eine Schule zu finden, die die anatomischen Entwicklungen eines Kindes respektiert und fördert und fordert, ohne zu überfordern. Für die weltweit aktive Royal Academy of Dance®, nach deren System unsere Lehrkräfte ausgebildet sind, ist genau dies einer der wichtigsten Grundsätze. Denn nicht jedes Kind, das Ballett macht, möchte später professionell tanzen. Wir legen auch die Saat für kulturell interessierten Nachwuchs, für die Liebe zum Tanz an sich und sehen Ballett als wertvolle Freizeitbeschäftigung. Wir haben Erwachsene bei uns in den Kursen, die als Kind begonnen haben und noch heute, selbst bereits Eltern, dem Tanz treu geblieben sind. Vielleicht ist der größte Vorteil eines Kindes, gegenüber einem Erwachsenen, dass es insgesamt gesehen während längerer Zeit seines Leben tanzen könnte.

Insbesondere im Leistungsbereich hört man immer wieder von gesundheitlichen Schäden, die durch Ballett verursacht werden können? Woran genau liegt das und wie begegnest du dieser Problematik?

Ohne die Zahlen aus der Versicherungsbranche zu kennen, behaupte ich hier basierend auf Erfahrungswerten, dass Tanz an sich und insbesondere das klassische Ballett im sportlichen Hobby-Bereich das geringste Verletzungsrisiko überhaupt birgt. Vorausgesetzt, der Unterricht findet bei einem verantwortungsvollen und spezifisch ausgebildeten Lehrer statt.

Es reicht nicht, selbst als Profi getanzt zu haben, um Tanz gesund und korrekt an Heranwachsende weiterzuvermitteln. Das kann zwar im Glücksfall funktionieren, aber ein guter Tänzer muss nicht automatisch ein guter Lehrer im Hobbybereich sein. In der Vermittlung von Tanz empfehle ich Eltern immer, sich zu informieren, ob die zukünftige Lehrkraft auch eine tanzpädagogische (Zusatz-) Ausbildung vorweisen kann, wie sie z.B. von der Royal Academy of Dance® angeboten wird. Gleichzeitig ist beim Ballett von Vorteil, dass das Training immer eine lange Aufwärmphase des Körpers beinhaltet. Es finden keine ruckartigen Richtungswechsel statt, die das Knie unvorhergesehen strapazieren und es gibt kaum Gelegenheit zu fallen, weil der Körper langsam aber stetig geschult wird, die verlangten Schritte korrekt auszuführen. Verletzungen während des Unterrichts kann es in meinen Augen vor allem geben, wenn etwas verlangt wird, was nicht ausreichend trainiert oder vorbereitet wurde. Da kommen wir aber wieder zur Professionalität des Lehrers, der dies beeinflussen können sollte.

Im Leistungsbereich sieht dies freilich etwas anders aus: Heutzutage wird im professionellen Tanzbereich eine Flexibilität, Akrobatik und allgemeine Leistungsfähigkeit verlangt, die eine große Strapaze für Gelenke und Muskulatur darstellen. Da die Ausbildung für einen professionellen Tänzer noch mitten während des Wachstums beginnt, mit ca. 13, kann hier auch die Grundlage zu Spätschäden insbesondere der Füße, Knie und Hüfte durch Verschleiß begünstigt werden. Spontane Verletzungen entstehen meist, weil die Anforderungen so hoch, die Erholungsphasen im professionellen Tanz gleichzeitig aber sehr kurz und somit nicht optimal sind. Hinzu kommt, dass die begleitende spezifisch tanzmedizinische Versorgung an den Theatern auch heute meist noch nur rudimentär vorhanden ist - wenn denn überhaupt.

Bietest du auch so etwas wie Schnupperkurse an, in denen man mal einen Tag lang schauen kann, ob das was für einen ist?

Selbstverständlich - ohne diese unverbindliche und bei uns kostenlose Probestunde würden wir von einer Anmeldung sogar abraten. Die Schnupperstunde beinhaltet ein Feedback zur Eignung des Kurses

und meist ist nach diesem Kursbesuch bereits klar, ob Ballett grundsätzlich etwas für den Interessierten ist. Manchmal wird eine weitere Probestunde notwendig, um das optimale Kursniveau zu finden.

Was ist es genau, dass dich am Ballett so begeistert? Woher nimmst du die Leidenschaft?

Das Ballett ist wohl zu sehr Teil von mir, um daraus eine Antwort zu formulieren. Das, was ich in Worte fassen kann, ist die Ästhetik und Dynamik, die vom Tanz ausgeht - ein Körper, der im klassischen Tanz geschult ist, wirkt ebenso trainiert wie "geadelt". Dabei ist irrelevant, ob unser Körper schmal, kräftig oder zierlich ist - wurde er im Tanz geschult, wird er immer über Ausstrahlung verfügen. Die aufrechte Haltung, die kraftvolle aber dennoch langgezogene Muskulatur spielen da maßgeblich hinein. Gleichzeitig beinhaltet klassischer Tanz für mich auch eine grundsätzliche innere Einstellung: Hingabe, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Wohlwollen, Geduld, innere Disziplin und eine grundsätzliche Leistungsbereitschaft halte ich allgemein für erstrebenswert. Sportlich gesehen ist Tanz eine hochanspruchsvolle Bewegungsart. Gleichzeitig ist es eine Kunstform und der sportliche Anspruch ist daher nur die Basis, um diese Kunst zu transportieren, kein Selbstzweck. Der Ausdruck ohne Worte, die Resonanz, die der Tanzende über das Auge des Betrachters unmittelbar auslöst, faszinieren mich. Tanz ist so universell wie Musik und gleichzeitig so persönlich und intim, weil unser Körper selber das Ausdrucksmittel ist. Als direkte Antwort auf die Fragestellung: Meine Leidenschaft zu tanzen kommt aus dem Tanzen selbst. Das ist eine grossartige, intensive Innerlichkeit. Die ist nicht mit Worten zu vermitteln. Jeder, der das Tanzen liebt, weiss, wovon ich spreche. Die Leidenschaft, die für das Vermitteln von Tanz notwendig ist, nehme ich aus den so unzähligen und vielfältigen Momenten, die ich mit den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen über Jahre immer wieder neu erlebe. Nichts ist grossartiger und anrührender, als wenn ein Schritt nach unzähligen Wiederholungen endlich klappt und die Augen des Ausführenden strahlen. Das geht tief.

Tanzen verbindet Sport, Kunst und Kultur

Wir danken Eva Werner für dieses aufschlussreiche Gespräch mit vielen Hintergrundinformationen und dem somit tiefen Einblick in die Welt des Balletttanzes, einem Sport, der zugleich eine Kunstform ist und sich für viel mehr Menschen eignet, als allgemein angenommen und zudem auch noch positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Wer also die Leidenschaft in sich spürt und den Wunsch hat, Balletttanz zu erlernen, sollte sich nicht von Vorurteilen aufhalten lassen, sondern nach einer guten Ballettschule suchen und es einfach ausprobieren.