

„Doch das greift die Tradition des Balletts an“

Für viele Tänzer sind Schmerzen die steten Begleiter ihres Berufs. Wie es anders gehen kann, zeigen Tanzmediziner und übertragen Erkenntnisse aus der Sportmedizin auf den Tanz. Auf Einladung des Stuttgarter Balletts tagt der Verein für Tanzmedizin Deutschland (Tamed) vom 26. bis zum 28. Mai im Kammertheater. „Rückgrat zeigen“ heißt das Thema des Symposiums. Eine der Referentinnen ist Liane Simmel; die Mitbegründerin von Tamed ist Ärztin – und ausgebildete Tänzerin.



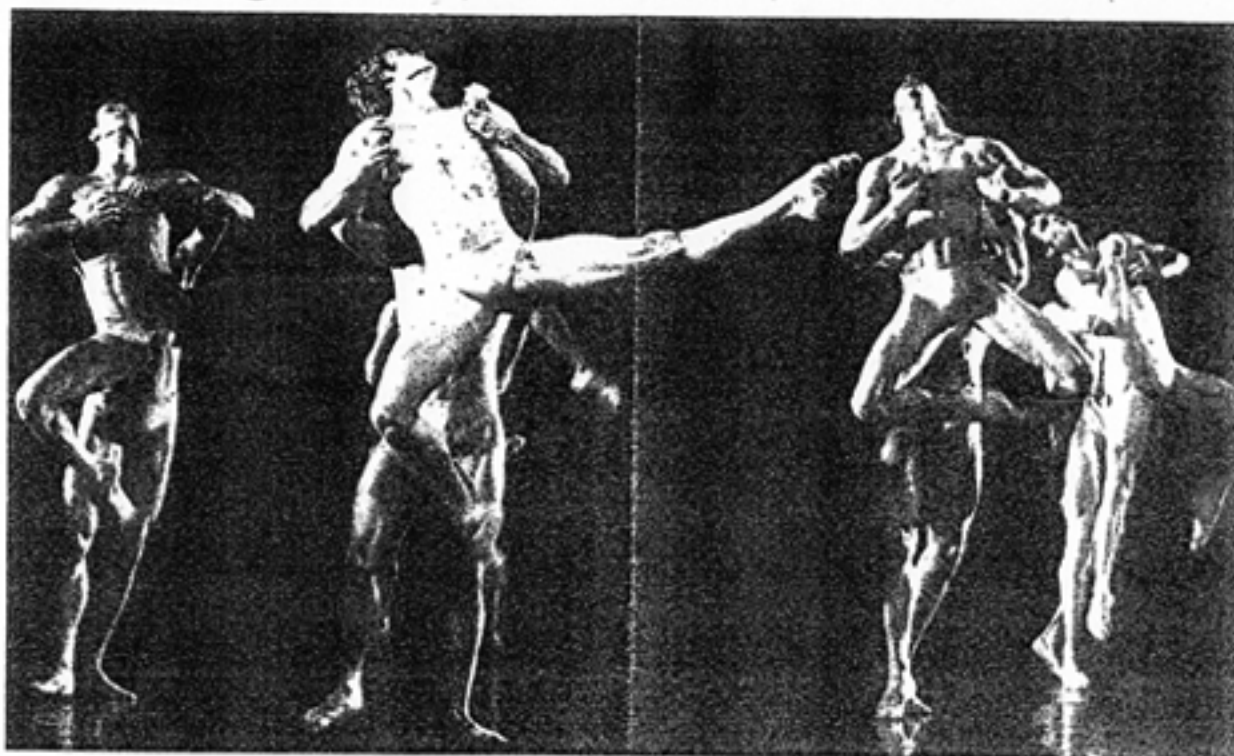
L. Simmel Foto: privat

Frau Simmel, Sie waren selbst Tänzerin. Was sind Ihre persönlichen Erfahrungen im Umgang mit Schmerzen?

Als Tänzerin habe ich den Schmerz ernst genommen. Doch ich hatte das Gefühl, dass ich damit ziemlich allein war; für Tänzer sind Schmerzen alltäglich. Ich habe für mich gelernt zu differenzieren: Es gibt gute und schlechte Schmerzen, aber sie müssen immer als Signal des Körpers wahrgenommen werden. Während meiner Ausbildung war der Umgang mit Schmerzen kein Thema, da lief alles nach dem Motto: Entweder man schafft es, oder man hat Pech gehabt. Im Theater selbst habe ich Glück gehabt: Alle waren sehr offen, und so konnte ich trotz meines festen Engagements in Würzburg Medizin studieren.

Müssen Schmerzen im Tanz sein?

Es wird einem gerade im klassischen Bereich so vermittelt: Es muss wehtun, das ist normal. Es ändert sich aber schon etwas; Studenten werden heute besser darüber aufgeklärt, wie sie sinnvoller mit ihrem Körper umgehen. Gerade im zeitgenössischen Tanz ist man anderen Körpertechniken ge-



Schön fürs Auge, aber nicht unbedingt rückschonend: Das Stuttgarter Ballett tanzt Glen Tetleys „Sacre“

Foto: AP

Könnte das auch ein Erfolg des Vereins für Tanzmedizin sein, den Sie 1997 mitbegründet haben?

Kann sein. Gesundheit und Prävention werden in unserer Gesellschaft aber auch allgemein immer mehr zum Thema. Die Tanzmedizin war zum Beispiel auch beim großen Tänzerkongress Ende April in Berlin ein Thema. Doch es braucht noch viel Aufklärungsarbeit, um das Thema besser in der Wahrnehmung gerade von Tänzern zu verankern. Geschafft haben wir immerhin, dass die Tanzmedizin ein Unterrichtsfach an zahlreichen Hochschulen ist und somit

gehört. In der Sportmedizin sind die Tänzer jedoch nach wie vor nicht vorhanden – es sei denn in der Form von Standardtänzern. Es ist eben einfacher, den Schlag eines Golfspielers zu analysieren als die komplexen Bewegungen eines Tänzers.

Was sind denn die häufigsten Erkrankungen von Tänzern?

Die häufigsten Erkrankungen betreffen die Muskulatur. Tänzer sind vor allem von chronischen Verschleißerkrankungen betroffen und weniger von akuten Verletzungen, was zeigt, dass hier das tägliche Trai-

Wie müsste ein Training angelegt sein, um Verletzungen zu verhindern?

Es müsste gerade im klassischen Bereich darum gehen, die Technik auf den Körper zu adaptieren und nicht den Körper auf die Technik. Deshalb wäre es wichtig, Pädagogen anatomisch in diese Richtung zu schulen. Durch das Wissen, wie die Bewegung im Körper verläuft, kann man Schmerzen durch minimale Anpassung des Bewegungskonzepts an den jeweiligen Körper verhindern. Doch das greift die Tradition an, und Ballettmeister sagen oft: Das habe ich schon seit 20 Jahren so gemacht. Aber wenn man

man, dass es nicht um Perfektion geht, sondern darum, die Technik für den eigenen Körper zu nutzen. Gerade das macht sie zu großen Künstlerpersönlichkeiten.

Was ist Ihre Botschaft an Ballettdirektoren?

Ihr Ziel müsste nicht die erneute Produktion eines bereits tausendfach gezeigten Werkes sein; ihr Ziel müssten Menschen sein, die etwas auf der Bühne ausdrücken können. Es kann nicht darum gehen, Körper in die geforderten Muster zu drücken. Die Botschaft an die Tänzer müsste lauten: Nehmt euch selbst besser wahr!

Erreichen Sie die Tänzer überhaupt? Die meisten sind doch froh, Arbeit zu haben.

Die Gruppentänzer erreichen wir kaum. In den Corps wird heute nicht mehr deutsch gesprochen, die Tänzer, die oft aus Polen, Russland, Tschechien kommen, sind so, wie die deutschen vor zwanzig Jahren waren, bereit, alle in einer Reihe zu stehen. Aber wir erreichen viele Therapeuten und zum Glück immer mehr Pädagogen. Ob man an die professionellen Tänzer herankommt, hängt auch von der Wertschätzung unserer Ziele seitens der Direktion ab, das weiß ich aus eigener Erfahrung.

Was kann ein Tänzer tun, um Verletzungen vorzubeugen?

Es gibt zahlreiche Körpertherapien, die Tänzern helfen, sich gesund zu halten. Pilates und Girotronic bieten zum Beispiel gute, tänzerspezifische Trainingsmöglichkeiten. Krafttraining ist nur bedingt zu empfehlen. Wichtig für Tänzer ist vor allem, die Ausdauer zu verbessern, da beim klassischen Training diese Komponente fehlt und es so zu Verletzungen kommt. Wegen der Auswärtsrotation fällt es vielen Tänzern allerdings schwer zu joggen. Was sich bewährt hat, ist Radfahren oder Schwimmen. Wichtig finde ich auch, dass die Tänzer mal rauskommen an die frische Luft. Mit geringem Aufwand könnte man da sehr viel erreichen.

Fragen von Andrea Kachelrieß

Das Symposium-Programm im Internet: