

Beim Ballett gehen die Artisten bis ans körperliche Limit – immer öfter auch darüber hinaus

Bis die Beine nicht mehr tragen

Ballett ist schon lange nicht mehr nur Ballett. Heute müssen professionelle Ballett-Tänzer die gesamte Stil-Palette beherrschen: von der reinen Klassik des 19. Jahrhunderts bis zu den neuesten, oft kompliziert akrobatischen Entwicklungen im freien zeitgenössischen Tanz. Das ist zwar einerseits spannende Herausforderung für den Tänzer, beansprucht aber seinen Körper in extremer Weise. Besonders, wenn das urklassische „Dornröschen“ und ein moderner Kylián oder ein postmodern-neoklassischer Forsythe zeitgleich geprobt werden – also Stücke mit völlig entgegengesetzten körperlichen Anforderungen.

Moshé Feldenkrais (1904-84) Anstoß zu seiner Methode. Als Physiker analytisch geschult, erprobte er an sich selbst differenzierte Bewegungsfolgen. Und fand dabei heraus, dass die automatisch eingeschliffenen Alltagsbewegungen unökonomisch sind und dadurch zu Verspannungen führen.

Sein „Gegenmittel“ ist das „organische Lernen“: so wie Babys ihren Körper und ihre Beweglichkeit entdecken – unbewusst, zweckfrei, völlig entspannt. Veronica Fischer, langjährige Tänzerin in Micha Puruckers Münchner Compagnie, die als Feldenkraislehrerin ihre eigentliche Berufung gefunden hat, benutzt in ihrem Körpertraining für Tänzer unter anderem auch diese frühkindliche Bewegungsfindung. „Und in der Einzelbehandlung führe ich den Klienten erst einmal mit meinen Händen in eine Bewegung, um blockierende Muskelspannungen zu finden.“ Wenn sie bewusst gemacht werde, könne man sie auch auflösen.

Trend zu Pilates und Physiotherapie

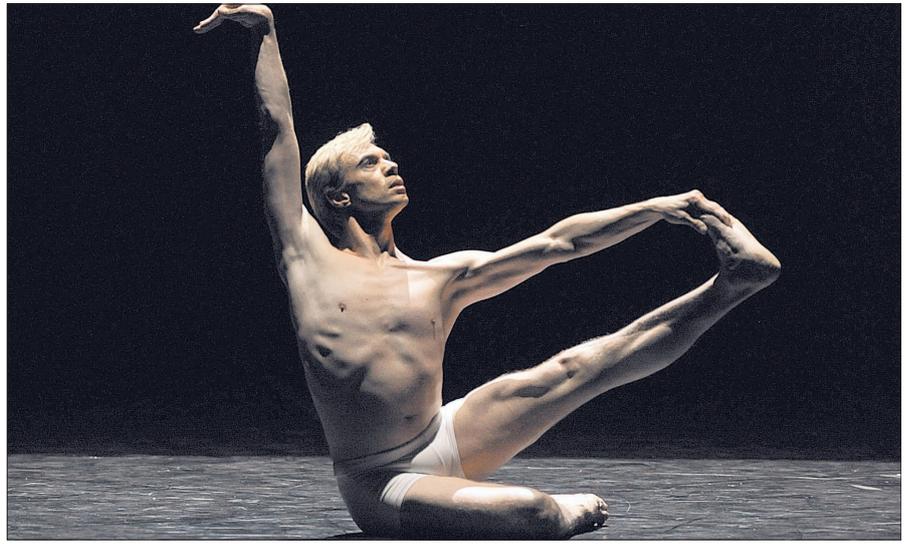
Da herrscht Stressstufe drei für den Körper, und Verletzungen bleiben nicht aus. Abhilfe schaffen die heilenden und präventiven Körpertechniken von Physiotherapie, Pilates, Feldenkrais und Spiraldynamik. „Im Sport sind regelmäßige präventive Untersuchungen, Ausgleich von Defiziten und belastungssteigerndes Konditionstraining selbstverständlich. Das müsste genau so auch in den Ballett-Akademien und Ensembles ermöglicht werden“, fordert die Orthopädin Liane Simmel.

Weil sie selbst in ihrer Zeit als freie Tänzerin einen Mangel an spezifisch tanzmedizinischer Hilfe feststellte, initiierte sie vor über zehn Jahren TaMed (Tanzmedizin). TaMed ist eine Vereinigung von Orthopäden, Krankengymnasten, Masseuren und Therapeuten, die Erkenntnisse über adäquate Trainingsmethoden und gesunde Lebensführung an Tänzer und Pädagogen weitergibt.

Indem man Bewegung in ihrem Funktionieren versteht und unnötigen, falschen Kräfteinsatz vermeidet, kann man schon Verletzungen vorbeugen. Eine alte nie ausgeheilte Knieverletzung war bei

Aber wie profitieren davon klassische Tänzer, die für ihre Technik zwingend mit Spannung arbeiten? Fischer sagt: „Seine Methode gibt dir die Erfahrung, dass ein Bein, ein Arm zwar über Muskeln bewegt wird, aber ich steuere die Muskeln nicht.“ Die Bewegung laufe einfach in den Gelenken „frei durch“. Für Fischer ist klar: „Wenn dein Körper in der nicht-klassischen, sprich: der neutralen Aufrechterhaltung bestmöglich organisiert ist, kannst du jedwede Form von Muskelspannung draufsetzen.“

Auch bei Thierry Paré, acht Jahre Solist im Ballett der Deutschen Oper am Rhein, war es eine Knie-



Massive Gefahr für die Gesundheit: Profi-Ballett.

FOTO DAPD

verletzung, die ihn zu einer gesundheitlichen Praxis, zur Physiotherapie führte. Zum häufigen Knieproblem befragt, meint er: „Man muss das Knie mit Beuge- und Streck-Übungen kräftigen, kann auch mit einer Gewichsmanschette arbeiten.“

Aber das reicht nicht. Die betreffenden Muskeln müssten in Verbindung gesehen werden mit anderen Muskeln. Das heißt, man müsse die gesamte Muskelkette muskulär stabilisieren. Entscheidend seien aber auch gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und

Kondition. „Die kriegst du durch Ausdauersport wie Nordic Walking, Joggen oder Radfahren. Denn wenn man energetisch nicht hundertprozentig fit ist, verletzt man sich leicht.“

Aus Leidenschaft gibt Paré noch Ballett-Unterricht: „Bei älteren Tänzern und Amateuren schaut man, was der Körper sich noch erlauben kann. Deswegen ist es so wichtig für jeden Pädagogen heute, dass er ein vertieftes Wissen über Anatomie und Biomechanik

hat.“ Dieses Wissen hat sich Anna Villadolid-Mayr nach ihrer Karriere als Solistin des Bayerischen Staatsballetts angeeignet.

Heute ist sie Pilates-Trainerin. Die Ganzkörper-Methode des Deutschen Joseph Pilates (1880 bis 1967) fand über New York, wo er 1926 sein Studio eröffnete, auch den Weg nach Europa.

Pilates, der als Jugendlicher seine Beschwerden Asthma und Gelenkrheumatismus mit Sport und Krafttraining bekämpft hatte, entwickelte später 400 Übungen auf

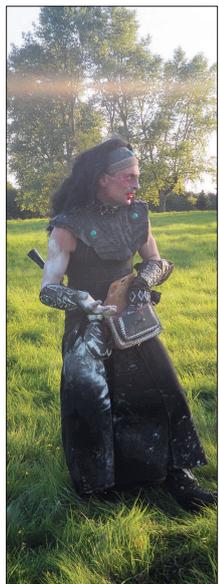
der Matte und an einem selbst entwickelten Trainingsgerät.

Dieser sogenannte „Reformer“ bewirkt durch den Widerstand eingebauter Stahlfedern einen allmählichen Aufbau der Muskeln. „Andererseits als Krafttraining im Fitnessstudio beanspruchen die Pilates-Übungssequenzen mehrere Muskelketten“, erklärt Anna Villadolid-Mayer. „Jede Übung sollte kontrolliert, mit hoher Konzentration, bewusster Atmung und in fließender Dynamik ausgeführt werden.“ > KATRIN STEGMAIER

Wegen des anhaltenden Fantasy-Booms werden Live-Rollenspiele in der freien Natur immer beliebter

Magier und Meuchelmörder

Bislang war Bexbach nur wegen des saarländischen Dummschwätzers Heinz Becker bekannt, doch an diesem spätsommerlichen Wochenende durften die Spaziergänger auf dem ehemaligen Militärgelände auch über Ritter, Magier, Geister, Römer, oder Kelten bestaunen. Weit entfernt von der Außenwelt kämpfen sie beim „Battleground Mythodea“ bei warmen Temperaturen mit über 100 Mitstreitern in schweren Rüstungen und Schaumstoffwaffen um die feindliche Festung in Form von Bannern.



Die Kostüme der Akteure kosten oft viele hundert Euro. FOTO LOHMANN

Bayern verbünden sich mit Preußen

Live-Rollenspiele erfreuen sich zunehmender Beliebtheit, seit Filme wie der Herr der Ringe oder Harry Potter und die zunehmende Zahl von mittelalterlichen Märkten die Welt der Elfen und Zauberer einem breiten Publikum geöffnet haben. Und einer der führenden Veranstalter, die Firma „Live Adventure“, kommt aus Regensburg.

Über mehrere Tage zelten die Spieler auf dem Gelände und schlüpfen auch abends beim Umtrunk in der Taverne nicht aus ihren Rollen. Die ebenfalls verkleideten Bedienten sehen statt Flirtversuchen eher den einen oder anderen Schaumstoffkampf nach einigen Humpen Bier. Die meisten der Hobby-Krieger und Magier sind Mitte 20, doch gibt es auch eine Kleinkinderbetreuung. Zudem sind laut Veranstalter „auch zahlreiche Rentner unter den Teilnehmern.“

Organisator Tobias Mittermeier, der etwa so aussieht wie Captain Jack Sparrow aus dem Film Fluch der Karibik, sagt: „Unsere Kunden sind ein Querschnitt durch die Ge-

magie, im Film zu sein“, erzählt er, völlig außer Atem mit Kunstblut verschmierter Gesicht. Jedes Wochenende gibt es mehrere Dutzend solcher Treffen in ganz Deutschland.

Schwerter aus Schaumstoff

Angefangen hat alles nicht etwa mit Computerspielen, sondern schon vor 20 Jahren in England mit dem „Pen & Paper“-Rollenenspiel, das eine Mischung aus Gesellschaftsspiel, Erzählung und Improvisationstheater ist. Dies entwickelte sich im Laufe der Zeit weiter und nun finden sich bei der weltweit größten Veranstaltung in Deutschland, der Stadtsimulation „Conquest“, über 7000 verkleidete nationale und internationale Rollenspieler umgeben von 300 Tonnen Kulissen ein.

Die Plotschreiber der Rätsel- und Kampfmissionen kann man sich wie Drehbuchautoren vorstellen, die die Rahmenhandlung vorgeben. Innerhalb dieses Kontextes können sich die Spieler jedoch vorab ihre Rolle frei aussuchen, unabhängig agieren und den Verlauf jederzeit beeinflussen. „In den dunklen achtziger Jahren hatten Rollenspiele noch einen faden Beigeschmack, wenn Leute als Elfe verkleidet im Matsch rumrobten oder magische Rituale durchführten, um das Tagebuch der Königin zurückzubekommen“, gibt Geschichtsforscher Jörg zu.

Doch das ist lange her. „Heute gucken zwar manche zuerst immer noch komisch, doch inzwischen haben sie verstanden, dass es nur ein Spiel ist und durch die Massendynamik enorme Gänsehaut verursachen kann“, weiß Jörg.

Beim Spiel selber stehen sich die verfeindeten Armeen der Ele-

mente und der Verfeindeten in ihren Schuppenpanzern, Kettenhemden, ledernen Hosen und geschminkten Gesichtern gegenüber. Die Spieler versuchen die Taktik des Gegners beim Stehlen der Banner für den General herauszufinden, während sich die Bogenschützen, Schwerträger, Speerwerfer oder Magier auf ihren Einsatz vorbereiten.

Beim beängstigend echt wirkenden Kampf mit Schlachtgesängen und Schmerzensschreien hat jeder Charakter je nach Rüstungsklasse unterschiedliche Lebenspunkte, Waffen, Fertigkeiten und Zaubersprüche. Mit den Händen über dem Kopf stehen die Männer vom Sicherheitsdienst gelangweilt und die herbstliche Jagdsaison des Jahres 1980 zu unerlaubten Schießübungen genutzt. Der Staat hatte die sogenannten „Schwarzen Sheriff“ zum Schutz der Nuklearanlagen in Ohu eingesetzt.

Kein deutsches Kernkraftwerk ist so störanfällig wie Isar 1

Brennpunkt Ohu

Karabinerschüsse krachten im Kernkraftwerk. Drei Kugeln trafen den Kühlturm. Eine Einschussstelle wurde im Heck eines Dienstfahrzeuges gesichtet. Einer der Männer in martialischen schwarzen Uniformen schoss sich selbst in den Oberschenkel. Auch außerhalb des hermetisch gesicherten Geländes gingen dessen Bewacher mit Gewehren, die man in den USA zur Bekämpfung von Aufständen entwickelt hat, auf die Jagd nach Kaninchen, und Enten. Dies geschah vor 30 Jahren.

Schießwütiger Sicherheitsdienst

Doch es war nicht der erste Störfall im Kraftwerk Isar 1 in Ohu bei Landshut, und es sollte nicht der letzte sein. Damals hatten sich die Männer vom Sicherheitsdienst gelangweilt und die herbstliche Jagdsaison des Jahres 1980 zu unerlaubten Schießübungen genutzt. Der Staat hatte die sogenannten „Schwarzen Sheriff“ zum Schutz der Nuklearanlagen in Ohu eingesetzt.

Pannen eher technischer Art haben die Geschichte der stärksten deutschen Atomstromquelle von Anfang an bis heute begleitet. Im November 1977 war die 380-Megawatt-Anlage von Ohu – nach Protestmärschen und Massendemonstrationen – ans Netz gegangen. Zunächst allerdings nur mit 30 Prozent der vorgesehenen Leistungskraft, weil noch Sicherheitsfragen zu klären waren. Trotzdem versicherte Bayerns damaliger Umweltminister Alfred Dick, der später demonstrativ verstrahltes Molkepulver verpeiste, für die Bevölkerung sei jede Gefahr ausgeschlossen.

Aber noch während des Probebetriebs, im Februar 1978, musste der Atom Brenner wieder ausge-

blasen werden. Beim Bruch einer Messleitung waren 200 000 Liter radioaktives Wasser als heißer Dampf ausgetreten und zum Teil ins Freie gelangt. Und bereits im Mai desselben Jahres musste schon wieder abgeschaltet werden. Einige Umwälzpumpen waren „relativ häufig“ ausgefallen. Und es am 14. Juni die Dichtigkeit der reparierten Leitungen routinemäßig geprüft wurde, stellte man eine sogenannte Totleackage fest. Bei der Überprüfung der 10 000 Schweißnähte fanden sich auch weitere „Unregelmäßigkeiten“.

Den Vorwurf zweier Professoren der Uni Bremen, schwerwiegende Störfälle im angeblich modernsten deutschen Kraftwerk verheimlicht zu haben, wies der Betreiber damals als Panikmache zurück. Die Naturwissenschaftler, denen offenbar Interna zugespielt worden waren, wollten indes wissen, dass einmal durch ein Loch in einem Stahlrohr radioaktiver Dampf ins Reaktorgebäude gelangt sei, ohne dass abgeschaltet wurde; daraus hätte ein Unfall „nahe dem Gau“ entstehen können.

1986 ging trotz der Katastrophe von Tschernobyl der Zwillingsreaktor Isar 2 ans Netz. Bis zum Ende des 20. Jahrhunderts lieferten die beiden Atomkraftwerke von Ohu, die inzwischen vom Energiekonzern Enw betrieben werden, weit mehr Strom als alle amerikanischen und französischen Konkurrenten: 1999 immerhin über zwölf Milliarden Kilowattstunden.

Aber immer wieder traten Störfälle oder Software-Fehler auf, insgesamt 276 wurden bis 2008 gemeldet. Die Proteste vieler Bürger halten deshalb an. An diesem Samstag wollen 10 000 Gegner der Atomkraft in München demonstrieren. > KARL STANKIEWITZ

> DAVID LOHMANN