

Wie viel Verletzungen und Schmerz verträgt die Kunst? An diesem Wochenende tagen internationale Tanzmediziner in Stuttgart

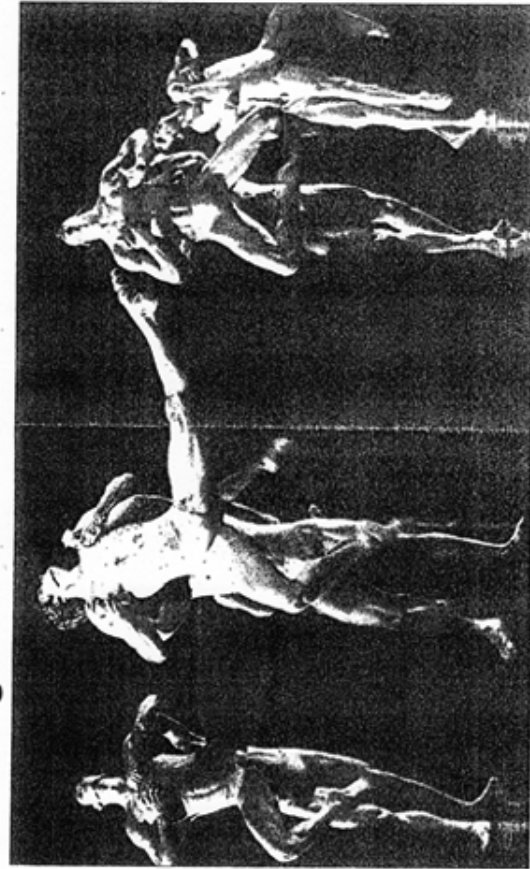
„Doch das greift die Tradition des Balletts an“

Für viele Tänzer sind Schmerzen die steten Begleiter ihres Berufs. Wie es anders gehen kann, zeigen Tanzmediziner und Überträger 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 Liliane Sirmel, die Mitbegründerin von Tamed ist. Sie waren selbst Tänzerinnen. Was sind Ihre typischsten Erfahrungen im Umgang mit Schmerzen?

Als Tänzerin habe ich den Schmerz erst 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 ein 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, wenn man in der modernen Ballettschule sein wird. Heute werden Tänzer mehr auf die Gesundheit ihrer Körper geachtet. Gerade im zeitgenössischen Tanz ist man anderen Körperlichkeiten gegenüber...



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

Könnte das auch ein Erfolg des Verens 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 Tanzerkongress Ende April in Berlin ein Thema. Doch es braucht noch viel Aufklärung, um das Thema besser in der Wahrnehmung gerade von Tänzern zu verankern. Gesundheit haben wir immerhin, das ist die Tanzmedizin ein Unterrichtsfach an zahlreichen Hochschulen ist und somit...

Was sind denn die häufigsten Erkrankungen von Tänzern?

Die häufigsten Erkrankungen betreffen die Muskulatur. Tänzer sind vor allem von chronischen Verletzungen betroffen, die durch minimale Anpassung des Bewegungsmusters an den jeweiligen Körper verbunden sind. 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 perfekte 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 jung, Arbeit zu haben. In dem Corps wird heute nicht mehr deutsch gesprochen, die Tänzer, die oft aus Polen, Russland, tschechischen Ländern, sind so, wie die deutsche Tanzszene ist. Aber wir erreichen viele Therapeuten und zum Glück immer mehr Pädagogen. Oh man, es gibt professionellen Tänzer, beruamen, aber auch von der Wertebildung 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 Gyrotonic bieten zum Beispiel ganz spezifische 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 Ausdauerfülle in vielen Tänzern allerwärtiger 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, die frische Luft. Mit geringem Aufwand könnte man da sehr viel erreichen.

Frage von Andrea Kocherhof

Das Symposium-Programm im Internet