

Wie hast du als Tänzerin an deiner mentalen Gesundheit gearbeitet?

Ich habe mit einem Coach zusammengearbeitet. Ich lernte danach auch durch Erfahrungen und ein gestärktes Selbstvertrauen. Allerdings muss ich anmerken, dass der mentale Stress mit zunehmendem Alter eher zu- als abnimmt, da man auf der Bühne mit jedem zusätzlichen Jahr auch ein besseres Verständnis dafür entwickelt, was alles schiefgehen könnte. Natürlich hängt der Umgang mit Lampenfieber und Bühnenstress auch stark von der persönlichen Veranlagung ab. Das Schöne ist jedoch, dass diese Themen nun endlich offen diskutiert werden – es tut sich etwas in dieser Hinsicht!

Der MAS in Dance Science an der Uni Bern bietet ein breit abgestütztes Weiterbildungsprogramm im tanzwissenschaftlichen Bereich. Welche Ziele verfolgst du persönlich mit dieser Ausbildung?

Es war die Neugier, die mich packte und gleichzeitig die Überzeugung, dass im Balletttraining und dessen Arbeitsweise noch einiges verbessert werden könnte. Die Struktur des Balletttrainings folgt einer gewissen inneren Logik. Man ist sich stets im Klaren, welche Übung als nächstes ansteht, und kann sich entsprechend darauf vorbereiten. Es gleicht einem Ritual. Ich würde das klassische Training daher nicht komplett auf den Kopf stellen!

Gleichzeitig soll man sich aber fragen, ob durch die repetitiven Übungen der Körper nicht überbeansprucht wird und ob das Training als solches optimiert werden kann. Anpassungen im Training sollten darauf abzielen, den Körper weniger anfällig für Verletzungen zu machen. Daher ergibt sich auch die Erkenntnis, dass es für Balletttänzer:innen ratsam ist, zusätzlich zum Balletttraining ein ergänzendes Training, ein sogenanntes «supplementary training», durchzuführen.

Bezüglich meiner persönlichen Ziele fände ich es sehr spannend, Schüler:innen im Bereich mentaler Gesundheit zu begleiten. Man stelle sich beispielsweise vor, als Mitglied einer Tanzkompanie verletzt man sich und verliert dadurch den engen Kontakt zur Gruppe. Die Verletzung führt dazu, dass man nicht mehr täglich in den Proben- und Aufführungsprozess eingebunden ist. Man fühlt sich alleine! Genau hier möchte ich ansetzen – ich möchte den Tänzern:innen in solchen Phasen zur Seite stehen!

Zusammen mit dem Balletttänzer Vahe Martirosyan betreibst du mitten im Zürcher Seefeld das Studio SAVA. Welche Trainings- und Therapieansätze verfolgst ihr damit?

Vahe und ich führen dort Personal Trainings und Kleingruppentrainings mit Fokus auf ganzheitliche gesundheitliche Aspekte durch. Unser Ansatz zielt darauf ab, nicht nur professionelle Tänzer:innen anzusprechen, sondern generell alle, die daran interessiert sind, ihren Körper mit funktionalen Übungen gesund zu erhalten oder ihr Training zu optimieren. Dank unserer eigenen Erfahrungen mit teils heftigen Verletzungen können Vahe und ich von diesen Erkenntnissen profitieren und diese an unsere Kunden:innen weitergeben, um so gezielt (gesundheitliche) Fortschritte mitzuverfolgen. Ein/-e Tänzer:in, der/die nach einer Verletzung zurückkommt, kehrt oft gestärkt zurück. Diese Erkenntnisse und die dazugehörenden Techniken geben wir in SAVA gerne weiter.

Mit Katharina Lips hast du die Firma Brodbeck & Lips GmbH ins Leben gerufen. Mit «Homage to Ballet – A Night with the Stars» habt ihr im letzten Jahr euer erstes Projekt unter eigenem Namen lanciert. Dieses Jahr kommt es am 22. und 23. September ins

**Theater 11 in Zürich mit einem zusätzlichen Rahmenprogramm zu einer Neuauflage.
Welche Ziele verfolgt ihr mit diesem Rahmenprogramm?**

Von Anfang an war es unser Anliegen, nicht nur eine Show zu präsentieren. Wir möchten dem Publikum die Gelegenheit bieten, frühzeitig mit den Darbietungen in Kontakt zu treten und eine Verbindung herzustellen. Ich bin überzeugt, dass das Rahmenprogramm das Publikum auf eine besondere Weise für die Veranstaltungen sensibilisiert. Im vergangenen Jahr hatten wir bereits einen Workshop für Studierende organisiert, der auf große Resonanz gestoßen ist. Deshalb haben wir dieses Jahr den Fokus noch stärker auf das Rahmenprogramm gelegt.

Unser Ziel ist es, den Teilnehmenden ein interaktives Erlebnis zum Galaabend zu bieten. Beim choreografischen Workshop mit Arshak Ghalumyan erlernen die Teilnehmenden einen Teil eines Stücks mit dem Choreografen zusammen. Auf diese Weise sammeln die Teilnehmenden tagsüber Erfahrungen mit dem Schrittmaterial und sehen abends, wie das Erlernte von den Profis auf der Bühne umgesetzt wird. Im Unterschied zum Vorjahr sollen dieses Mal auch Erwachsene an einem Workshop teilnehmen können, die keinerlei Tanzerfahrung haben. Die renommierte Tanz- und Gesundheitsexpertin Clare Guss-West wird einen Workshop am Sonntag, 17. September von 11:00 bis 12:30 Uhr zu diesem Thema leiten und das Niveau an die jeweiligen Teilnehmenden anpassen. Allerdings geht es dabei nicht nur um das Erlernen der Tanzschritte, sondern auch darum, eine emotionale Verbindung zu der jeweiligen Aufführung herzustellen und die Leidenschaft fürs Tanzen zu wecken.

Mit dem Ballett-Superstar Anna Ol besteht am Samstag, 23. September, zudem die Möglichkeit, zwischen 10:30 und 12:00 Uhr auf der Bühne des Theater 11 an einer ganz besonderen Ballettstunde teilzunehmen. Voraussetzung ist, dass man bereits Grundkenntnisse im Ballett hat – man muss jedoch kein Profi sein. Weitere Details zum Rahmenprogramm sind auf unserer Webseite unter <https://www.brodbeck-lips.ch/rahmenprogramm> einzusehen.

Deine Transition von der Bühnentänzerin zur Veranstalterin verlief fließend. Was rätst du anderen Tänzern:innen, die sich in einer ähnlichen Transition befinden?

Obwohl meine Transition von außen betrachtet reibungslos erscheinen mag, war sie für mich innerlich ein bedeutender Prozess. Ich hatte die Gelegenheit, mich in verschiedenen Aufgabenfeldern auszuprobieren. Beispielsweise übernahm ich die Abendregie für das Musical 'Space Dream' und war als Inspizientin für das Musical 'Sister Act' in der MAAG Halle tätig. Dabei habe ich bewusst Grenzen überschritten, um aus meiner Komfortzone herauszutreten.

Ich denke, ich würde allen Tänzern:innen in einer ähnlichen Lage empfehlen, sich Zeit zu nehmen und verschiedene Tätigkeiten auszuprobieren. Gerade weil wir während unserer aktiven Karriere oft einen Tunnelblick haben, ist es wichtig, sich vielfältig zu entfalten.

Persönlich habe ich noch keine endgültigen Antworten auf drängende Fragen, wie beispielsweise meine genaue berufliche Ausrichtung oder meinen zukünftigen Weg, gefunden. Dies ist ein fortlaufender Prozess. Man sollte nicht erwarten, dass man unmittelbar nach dem Ende der Tanzkarriere bereits genau weiß, was als nächstes kommt. Es erfordert einfach Zeit.

Daher schätze ich die Möglichkeiten, die ich bisher ausprobieren konnte, sehr. Ich habe festgestellt, dass ich durch diese Erfahrungen gereift bin und allmählich beginne, mich von meiner Rolle als Tänzerin zu lösen. Ich baue mir nun eine neue Identität auf und es kommen

spannende Fähigkeiten hinzu, die mich befähigen, weiterzugehen. Diese Frage nach der neuen Identität bleibt aber die schwierigste Frage!

Die Institutionen erkennen die Situation zunehmend an und übernehmen Verantwortung gegenüber den Tänzer:innen, indem sie Unterstützung anbieten, nicht nur finanziell. Das Bewusstsein dafür entwickelt sich langsam, aber stetig bei den Verantwortlichen.

Im Rahmen von «Healthy Dance Education» der Universität Bern unterstützt ihr die Organisation eines Symposiums zum Thema «Psychological harm and safeguarding in a dance environment». Inhaltlich geht es um das psychologische Wohlergehen der Tänzer:innen während der Tanzausbildung. Wie kam es zu dieser Zusammenarbeit mit der Universität Bern?

Für die Organisation des Symposiums ist die Universität Bern verantwortlich, weshalb wir von Brodbeck & Lips nicht so aktiv involviert sind. Ich habe unsere Studienleiterin Andrea Schärli vom MAS Dance Science angefragt, ob im Zusammenhang mit «Homage to Ballet» ein Symposium abgehalten werden könnte. Die Universität Bern hat den finanziellen Zuschuss garantiert, und so kam es zu dieser Zusammenarbeit. Es freut mich natürlich, dass sich das Symposium auf das psychologische Wohlergehen von Tänzer:innen konzentriert. Es ist ein brandaktuelles Thema, welches unbedingt weiterentwickelt werden muss, ohne dass man die alten Praktiken nur schlecht redet. Dennoch gibt es eindeutige Missstände, die angegangen werden müssen.

Ihr stellt im Rahmen des Symposiums die psychischen Faktoren in den Fokus der aktuellen Diskussion im Tanz. Wie bist du angesichts einer kurzen und kompetitiven Karriere mit dem grossen psychischen Druck in den Theatern umgegangen? Kannst du uns ein paar «Best Practices» mitgeben?

Es ist bereits eine bedeutende Erkenntnis, dass man an den psychologischen Aspekten arbeiten kann. Wie man diese Arbeit gestaltet, ist jedoch höchst individuell. Einige meiner Kollegen:innen praktizieren Meditation, während andere auf externe Unterstützung angewiesen sind. Es ist wichtig, dass diese externe Unterstützung auch angeboten wird.

Grundlegend glaube ich, dass wir das Thema enttabuisieren müssen. Bisher hieß es einfach, man müsse stark sein. Aber die Nervosität vor einem Auftritt vor einer großen Menge von Menschen ist völlig normal. Dies spiegelt auch die Gesellschaft wider, in der man nach außen hin den selbstbewussten Eindruck vermittelt, "I'm in charge of the situation". Daher wurden solche Themen oft nicht öffentlich besprochen oder diskutiert. Doch diese Situation ändert sich nun!

Vor diesem Hintergrund vertrete ich die Auffassung, dass es angebracht ist, auf Unterstützung von außen zurückzugreifen, sobald man erkennt, dass diese vonnöten ist. Es wäre auch sinnvoll, wenn Institutionen beispielsweise einen unabhängigen 'Performance Optimizer' als Vertrauensperson zur Verfügung stellen würden, die vielleicht auch der Schweigepflicht unterliegt.

Nochmals! Jeder/-e Spitzensportler:in hat einen Mentalcoach an seiner Seite, warum also sollte es nicht auch einen/-e Tanzpsychologen:in in den Tanzkompanien geben? Ich frage mich, weshalb wir die mentale Seite nicht genauso parallel zu den physischen Faktoren trainieren.

Es wäre nicht angemessen, von Ballettdirektoren:innen zu erwarten, dass sie eine umfassende Ausbildung in Tanzpsychologie haben, da Direktoren:innen oft auch Choreografen:innen sind. Das stellt eine beträchtliche Doppelbelastung dar. In der heutigen Zeit ist es eine immense Herausforderung, gleichzeitig Management- und Choreografie-Funktionen auszuüben. Hier wäre eine klare Trennung der Aufgaben von der Direktion und der Haus-Choreografie sinnvoll!

Tänzer:in zu sein ist ein nicht nur psychisch ein harter Beruf. Jeder/-e Tänzer:in hat im Verlaufe der Karriere auch mit körperlichen Beschwerden zu tun. Was hat dir im Verlaufe der Karriere am meisten geholfen, um nach Verletzungen den «Return to dance» wieder zu schaffen?

Es ist von unschätzbarem Wert, jemanden an seiner Seite zu haben, der die Herausforderungen versteht. Manchmal genügt es schon, einfach präsent zu sein, zuzuhören und vielleicht zu motivieren, damit man wieder auf die Beine kommt. Als ich mich von meinem Bänderriss erholte, begab ich mich nach Gelsenkirchen ins Kompetenzzentrum für Tanzmedizin. Diese Erfahrung war äußerst bereichernd, vor allem der Austausch mit anderen Tänzern:innen, die mit ähnlichen Problemen zu kämpfen hatten. Wir hatten die Gelegenheit, zum Beispiel Wassergymnastik und Gruppentraining zu absolvieren, stets in einem maßvollen Rahmen. Wir konnten uns so gegenseitig unterstützen. Die Aufmerksamkeit, die einem in solchen Momenten zuteilwird, ist von unschätzbarem Wert, da Tänzer:innen oft das Gefühl haben, dass niemand ihre Lage wirklich begreift.

Ebenso interessant ist der mentale Umkehrpunkt oder ein gewisser Schutzmechanismus, der in dem Moment einsetzt, wenn man sich verletzt. Man akzeptiert die Verletzung, aber im nächsten Augenblick beginnt man bereits innerlich, sich auf die Rückkehr vorzubereiten. Gleichzeitig muss man sich bewusst sein, dass der Rehabilitationsprozess nicht immer geradlinig verläuft.

Neben deinen zahlreichen Veranstaltungen im September schreibst du an deiner Abschlussarbeit für den MAS in Dance Science an der Uni Bern. Wie schafft man es, alles unter einen Hut zu bringen und trotzdem fit zu bleiben?

Um ehrlich zu sein, fällt mir das nicht so leicht (lacht). Ich komme aus einem Berufsfeld, das stark strukturiert ist und in dem meine Eigeninitiative nicht immer gefragt war. Während meiner Aktivzeit als Balletttänzerin war alles minutengenau durchgetaktet – vom Beginn des Trainings bis hin zu den Vorstellungen, inklusive der Reisen dazwischen und des Urlaubs. Eigentlich war es ähnlich wie in der Schule!

Jetzt arbeite ich selbständig und muss mir meinen eigenen Rhythmus vorgeben. In dieser Hinsicht muss ich noch an mir arbeiten. Es gelang mir nicht immer, mein tanzwissenschaftliches Studium in Bern und das Leben als professionelle Balletttänzerin in diesem Übergang unter einen Hut bringen. Ich war zum Teil überfordert! Glücklicherweise ist die Studienleiterin sehr verständnisvoll und kommt mir in den stressigen Phasen sehr entgegen. Jetzt bemerke ich, dass langsam eine innere Ruhe einkehrt. Ich kann nun besser mit Druckphasen umgehen, kann mich besser strukturieren und Prioritäten setzen. Nach 16 Jahren Tanzkompanie und Struktur ist die Selbständigkeit ein faszinierender Lernprozess für mich!

Weitere Informationen: <https://www.brodbeck-lips.ch>