

Die Grenzen neu ausloten

Das DANCE ON ENSEMBLE aus Sicht der Sportwissenschaft

Patrick Rump / GJUUM Movement Progressive

Zum Konzept von DANCE ON gehörte von Anfang an eine optimale, dem Alter und den körperlichen Bedürfnissen entsprechende sportwissenschaftliche Betreuung der Tänzer. Die Erkenntnisse, die daraus gewonnen werden konnten, sollen wissenschaftlich ausgewertet und für jedermann nutzbar gemacht werden. Daten, Messwerte, Statistiken und Ergebnisse – sie sind nicht nur für Tänzer jeden Alters interessant, sondern auch für Lehrer und Trainer, Lehrinstitute und Kompanien sowie allgemein für alle Menschen, die sich bewegen – oder mehr bewegen wollen.

Bereits früher, in seiner Zeit als Tänzer und stellvertretender Leiter der Forsythe Company, hatte ich eng mit Christopher Roman zusammengearbeitet. Als Sportwissenschaftler, der auf Tanz spezialisiert ist, bin ich mit meinem interdisziplinären Team, dem GJUUM Movement Progressive, seit 2013 mit dem Royal Ballet, dem English National Ballet, der Hofesh Shechter Company und vielen anderen führenden Tanzkompanien im Bereich von Training, Prävention und Rehabilitation tätig. Durch unsere Arbeit mit klassischen und zeitgenössischen Kompanien in ganz Europa verfügen wir über einen einzigartigen Satz an Tänzerdaten. Wir glauben an Messbarkeit, speziell in einer so flüchtigen Kunstform wie dem Tanz: Alles ist messbar, von der Wirksamkeit des täglichen Trainings bis hin zu den Effekten von Adrenalinausschüttungen kurz vor der Vorstellung. Gemeinsam mit meinem Kollegen Frank Appel formulierte ich einige erste, speziell auf das DANCE ON ENSEMBLE zugeschnittene Forschungsfragen:

Was bedeutet es für professionelle Tänzer, wenn sie das 40. Lebensjahr überschreiten – sowohl physisch als auch psychisch? Ist tänzerische Erfahrung messbar? Sollten Tänzer Anspruch auf besondere medizinische Versorgung haben? Kann man 20 Jahre lang 40 bleiben? Welchen gesellschaftlichen und gesundheitlichen Nutzen hat der Tanz als Bewegungskultur?

Die Tänzer stellten eigene Fragen, formulierten Wünsche und Bedürfnisse:

Große Bedeutung hat für sie die Arbeit an den eigenen Grenzen und Beschränkungen, seien sie physischer oder psychischer Natur. Ein weiteres Anliegen ist naturgemäß die Vermeidung von Verletzungen und schmerzhafter Gewohnheiten. Dahinter steht der Wunsch, schmerzfrei arbeiten zu können. Gemeinsam mit uns erarbeiteten die Tänzer Ansätze, wie sich Körperstabilität, Gelenkigkeit, Schnelligkeit und Biegsamkeit verbessern lassen. Auch Aspekte der Vor- und Nachbereitung der Auftritte wurden behandelt, wobei sowohl mentale als auch körperliche Herangehensweisen ins Blickfeld genommen wurden. Dabei spielten auch optimale Ruhephasen und Verhaltensweisen *nach* dem Auftritt eine Rolle. Nicht zuletzt bewegte die Tänzer die Frage, warum sie nach wie vor in ihrem Metier tätig sind, während Kollegen das Tanzen oft bereits aufgegeben haben.

Mit den Tänzern arbeiteten wir in der Folge intensiv an den genannten Aufgabenstellungen.

Dabei kamen Herzfrequenzmonitoren zum Einsatz, mit deren Hilfe wir Daten aus Trainings- und Probensituationen, Vorstellungen und Ruhephasen vergleichen konnten. Auch die mental intensiven Phasen, in denen in gemeinsamer künstlerischer Arbeit ein neues Stück im Studio entsteht, wurden berücksichtigt. Unser Ziel war es, die Auswirkungen von Stress auf die körperliche Leistungsfähigkeit zu quantifizieren und in Wechselwirkung mit Variablen wie der Intensität des Trainings, des künstlerischen Prozesses oder der Anzahl von Vorstellungen oder Gastspielen zu analysieren.

So bestätigt auch die Sportwissenschaft, was DANCE ON zeigen möchte: Es gibt keinen physischen Grund, warum professionelle Tänzer über 40 nicht weiter tanzen sollten. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht sind trainierbar. Mentale Fähigkeiten wie Stressbewältigung, Selbsteinschätzung und Effizienz nehmen mit fortschreitendem Alter zu, nicht ab.



Das Dance On Ensemble beim Training mit Patrick Rump

Patrick Rump ist Sportwissenschaftler und leitet seit zehn Jahren das interdisziplinäre Team GJUUM, mit dem er Choreografen und Tanzkompanien berät.