

Homeoffice für TänzerInnen (Folge 7)

Gespräch mit Alexandra Inculet

«This too shall pass – auch das wird vorüber gehen»

Und wieder eine neue Happy Hour. 17.00 Uhr scheint eine gute Zeit für Telefongespräche zu sein. Diesmal bin ich mit Alexandra Inculet verabredet. Eigentlich sind wir fast Nachbarn und hätten uns in anderen Zeiten sicherlich im Muggel oder am Rhein zum Interview getroffen. Aber nun geht der Fernruf, der ein Nahruf ist, über die Dächer von Oberkassel hinweg. Ich treffe Alexandra in guter Stimmung zu Hause an. Auch sie muss die Zeit zu Hause allein bewältigen, denn ihr Freund Niklas ist im Moment aus beruflichen Gründen in einer anderen Stadt. Auch das sind betrübliche Facetten des *social distancing*.



Alexandra, wie geht es Dir nach fast vier Wochen erzwungenem Homestay, so allein?

Nun, die Situation ist immer noch befremdlich, besonders seitdem wir von hundert Prozent auf null runtergefahren wurden. Nach drei Wochen ist es mir aber gelungen, meinen Kopf klar zu bekommen und mich auf die neue Situation einzustellen. Ich habe schon Zeit gebraucht zu realisieren, dass das nicht einfach ein schlechter Traum ist, sondern die Realität. Ich hätte mir nie im Leben vorstellen können, dass so etwas

passieren kann und dass man nicht mehr zur Arbeit gehen darf. Und ich habe auch ein wenig Zeit gebraucht, für mich eine *homeoffice routine* zu entwickeln.

Wie hast Du Dich gefühlt, nachdem die Premiere für b.43 abgesagt wurde?

Ich war schon sehr enttäuscht, weil wir so hart darauf hingearbeitet haben. Als wir die Nachricht erhalten haben, war das anfänglich schon ein Schock, nach all den langen Bühnenproben, und ich brauchte Zeit, damit klar zu kommen, dass es keine Premiere b.43 geben wird.

Aber ich hörte ja auch aus den Nachrichten, dass die Entwicklung von Tag zu Tag schlechter wurde, und dass man das Geschehen wirklich ernst nehmen musste, um der Gesundheit und der Sicherheit jeden Einzelnen willen. Auch wenn ich traurig und enttäuscht war, so habe ich aber verstanden, dass diese Maßnahmen absolut notwendig sind.

Was hast Du in b.43 getanzt?



Ich habe in der neuen Kreation von Robert Binet „Dark with excessive bright“ getanzt. Ich bin besonders stolz darüber, dass ich diesem Stück zum Leben verhelfen durfte.

Und dann war ich auch in der 7. Symphonie von Uwe Scholz besetzt. Das ist wirklich ein sehr herausforderndes und den Tänzern alles abverlangendes Ballett, vor allem in technischer Hinsicht und was die Arbeit mit einem Partner angeht. Ich habe im ersten, zweiten und vierten Satz getanzt mit Alexandre, Calo und Rashaen. Das ist so ein aufregendes Ballett, und obwohl es so schwierig ist, ist es eine richtige Freude, darin zu tanzen. *(sie gerät richtig ins Schwärmen)*

Wie verbringst Du denn Deine Tage nun zu Hause? Hast Du einen festen Tagesablauf?

Ich wache auf, trinke meinen Kaffee, frühstücke und danach beginne ich mein

tägliches Training: Training an der Stange, ein wenig Yoga und Stretching. Heute hatten wir mit Martin (*Schläpfer*) über Zoom für ungefähr eine Stunde eine Ballettklasse an der Stange. Diese Zoom-Klassen mit dem Ballett am Rhein haben vor ein paar Tagen begonnen und es ist so schön, meine Kollegen beim Training zu sehen. Wir sind es ja gewohnt, uns jeden Tag bei der Arbeit zu sehen, wir verbringen soviel Zeit zusammen. Und jetzt heißt es *social distancing!!*

Und dann hat es mir auch sehr viel Spaß gemacht, anderen Fitnessangeboten im Netz zu folgen. Mit einer Gruppe von Freunden haben wir gemeinsam ein Barre workout

gemacht, aber auch ein HIIT workout (*high intensive interval training*); beide live auf Instagram angeboten. Das Online Angebot ist wirklich überwältigend!
Und dann fahre ich auch Fahrrad und laufe am Rhein entlang.

Du hast ja wirklich ein volles Trainingsprogramm! Wie sieht denn Dein Homeoffice zur Zeit aus? Hast Du eine Fitnesssecke eingerichtet? Ich habe gehört, Du hast Dein Bügelbrett zur Ballettstange umfunktioniert?

(lacht) Ach, ich nutze eigentlich alles, was ich in der Wohnung habe als Stange! Das kann der Sofarücken sein, die Türklinke und tatsächlich manchmal das Bügelbrett, weil es eine gute Höhe hat. Im Obergeschoss unserer Wohnung liegt meine Matte. Da mache ich meine Matten- und Stretchübungen. Unten habe ich nun den Ballettboden hingelegt, den wir vom Balletthaus bekommen haben. Eigentlich habe ich meine ganze Wohnung zum Fitnesscenter gemacht. (lacht)

Trainierst Du auch über YouTube und Instagram mit internationalen Compagnien?

Ich habe natürlich an den Live-ballet classes mit Rubén teilgenommen. Dann habe ich aber auch ein paar Mal über Instagram live mit dem kanadischen Nationalballett gearbeitet. Da haben verschiedene Tänzer unterrichtet.
Aber ich gebe mir auch gerne selbst Unterricht an der Stange, da kann ich dann meine eigene Musik hören und ich bin nicht so abgelenkt während der Übungen.



Hast Du während Deines Homestays auch andere, verborgene Talente an Dir entdeckt?

(lacht) Jaaa, meine Ukulele! Ich lerne auf der Ukulele zu spielen. Ich habe das Instrument zu Weihnachten geschenkt bekommen. Aber bislang hatte ich keine Zeit, die Ukulele hervorzuholen und darauf zu spielen. Jetzt habe ich die Zeit und das ist eine tolle Herausforderung, die mir richtig guttut. So lerne ich ganz neue Koordinationen und Griffe. Ich lerne also wieder und dabei stelle ich fest, dass ich eigentlich ganz gut darin bin, neue Dinge schnell aufzugreifen. Früher habe ich mal Gitarre gelernt, also ein wenig. Ich liebe es, jetzt auf der Ukulele einige meiner Lieblingssongs zu spielen. Das hat fast therapeutische Qualitäten. Da gibt es auch richtig gute Tutorials auf YouTube.

Du bist ja bekannt als eine unermüdliche und fleißige Posterin auf Instagram... Deine täglichen Posts sind wirklich sehr kreativ ...

Oh, danke schön! Ja, ich poste gerne Gedichte! Mein momentaner Lieblingsdichter ist Atticus,

ein anonymer Autor, wahrscheinlich aus Kanada. Er hat anfänglich nur im Netz veröffentlicht, aber jetzt gibt es drei Bücher von ihm, die ich alle besitze. Und je nach Tagesstimmung wähle ich ein Gedicht aus und poste es. Ja, ich mag es, meine Posts

kreativ zu gestalten und ihnen so eine ganz individuelle Note zu verleihen, bestimmte Momente vom Tag einzufangen oder Dinge zu posten, die ich selbst inspirierend finde.

Was vermisst Du im Moment am meisten?

Ich vermisse meinen Freund, meine Familie und meine Freunde. Und den persönlichen Kontakt.

Und dann vermisse ich meine tägliche Arbeitsroutine: das Training, das Proben mit meinen Kollegen, den Tanz, etwas im Studio zu kreieren, das Teilen unserer Arbeit mit einem Publikum. Im Moment vermisse ich sogar die täglichen Busfahrten zum Balletthaus. Obwohl, bei dem schönen Wetter, würde ich jetzt mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren.

Wie geht es Deiner Familie in Kanada?

Meiner Familie geht es gut. Bislang sind alle gesund und nicht krank. Aber es gibt auch Familienmitglieder, die im Gesundheitswesen arbeiten, und um die bin ich in dieser Situation schon ziemlich besorgt. Aber alle passen auf, dass sie gesund bleiben.

Der Lockdown in Kanada ist dem deutschen sehr ähnlich. Man darf rausgehen zum Einkaufen, zum Arzt, zum Arbeiten, aber man darf auch spazieren gehen. Die Restaurants sind geschlossen, wie hier. Kanada ist in der Entwicklung ungefähr eine Woche hinter Deutschland zurück.

Denkst Du manchmal über die Zeit nach, wenn der Lockdown langsam gelockert wird?

Nein, zu diesem Zeitpunkt kann man wirklich sehr schlecht etwas sagen. Natürlich hoffe ich, dass wir bald wieder in der Lage sein werden, in kleinen Gruppen zusammenzukommen, und wenn es nur für das Training ist. Aber wenn man die Regeln des *social distancing* weiter respektieren muss und die aktuellen Maßnahmen bleiben bestehen, dann denke ich, dass es noch lange dauern wird, bis wir wieder ein normales Ballettleben haben werden.

Wenn jetzt eine gute Fee zu Dir käme und sagen würde „Alexandra, es ist alles vorbei, Du kannst wieder das tun, was Du möchtest!“ Was würdest Du als erstes machen?

(spontan) Ich möchte meinen Freund Niklas sehen. Und eine liebe Umarmung von Freunden hier in Düsseldorf täte auch so gut. Es ist so sonderbar, überhaupt keinen physischen Kontakt zu haben.

Hast Du ein Motto, das Dir hilft, diese Zeit zu überstehen?

Ja, das Sprichwort «This too will pass - auch das wird vorbei gehen» Ich versuche, das meiste aus dieser Situation herauszuholen und positiv nach vorne zu blicken.

Das ist die letzte Spielzeit mit Martin Schläpfer hier in Düsseldorf? Was bedeutet das für Dich?

Diese letzte Spielzeit ist sehr bedeutsam für mich. Martin ist in der Lage, sich so in die Tänzerinnen und Tänzer hinein zu versetzen und die Individualität von jedem Tänzer zu erfassen. Nachdem ich sieben Jahre mit Martin Schläpfer gearbeitet habe, möchte ich meine Zeit hier in Düsseldorf mit einem guten Abschluss beenden. Ich möchte in

der Lage sein, die Vergangenheit hier in Düsseldorf noch einmal festlich aufleben zu lassen. Ich möchte diesen Moment mit dem Publikum teilen und einen wirklich würdigen Abschied von Düsseldorf nehmen. Ich bin unendlich dankbar für meine Zeit hier, dankbar für all die unglaublichen Erfahrungen und Chancen, die ich hier hatte.

(Gespräch: Renate Raeune, Fotos: Alexandra Inculet)