

Homeoffice für TänzerInnen (Folge 9)

« Ich habe den Buddha erleuchtet. »

Gespräch mit Tessa Vanheusden



Und wieder einmal Happy Hour. Es ist der Dienstag nach Ostern, 17.00 Uhr. Heute bin ich mit Tessa Vanheusden zum Gespräch verabredet, was mich besonders freut, denn Tessa ist erst in dieser Spielzeit zum Düsseldorfer Ballett gekommen. Auf meine Anfrage hin hatte sie spontan zugesagt, denn wie sie mir im Gespräch versicherte, fühlte sie sich in Düsseldorf sofort sehr wohl und kein bisschen fremd. Und so verläuft auch das Gespräch so offen und unkompliziert, als würden wir uns schon seit zehn Jahren kennen.

Für Tessa gilt ebenso wie für Feline und Eric, dass die Ballettfreunde die Daumen drücken müssen. Denn auch Tessa hat vor, im Juli zu heiraten. Der Termin steht fest, aber die große Hochzeitsfeier soll im August stattfinden. Und da sind noch viele Ungewissheiten.

Aber die Belgierin, die mit Yoga, Haushalt und zwei Katzen Entspannung findet, sieht der Zukunft auch hier positiv entgegen.

Tessa, wie geht es Dir inzwischen nach vier Wochen erzwungenem Homestay und Homeoffice? Hast Du Dich an den Zustand gewöhnt?

Es ist wirklich schon so lange her.

Die Situation ist immer noch ein bisschen komisch und unwirklich.

Als es angefangen hatte, waren wir ja alle intensiv in den Proben für die Premiere. Man hörte zwar viel über das Virus. Aber wir hofften alle, dass wir wenigstens die Premiere noch machen konnten und vielleicht noch ein paar Vorstellungen. Dass es dann so plötzlich zu Ende war, damit hatte keiner gerechnet! Und jetzt sind schon vier Wochen um!

Die Situation für uns Tänzer ist schon schwierig. Homeoffice für Tänzer? Kannst Du Dir das vorstellen? Es ist so schwierig, sich wirklich fit zu halten.

Aber wir haben jetzt den Tanzboden vom Balletthaus bekommen. Da kann man besser trainieren, weil man nicht mehr so rutscht. Jeder hat ja zu Hause einen anderen Boden, da ist die Verletzungsgefahr beim individuellen Training sehr hoch. Auf meinem Boden zu Hause hat das nicht gut geklappt. Ich bin immer weggerutscht. Um das Rutschen zu verhindern, werden andere Muskeln beansprucht. Das ist insgesamt nicht gut für den Körper und die Balance. Barfuß zu tanzen war auch keine Lösung. Also der Boden ist wirklich eine große Hilfe.

Eine weitere große Erleichterung sind jetzt die täglichen Zoom-Trainings mit Martin Schläpfer. Da bekommt das tägliche Training eine große Extramotivation.

Ich trainiere so im Schnitt zwei bis drei Stunden am Tag; aber das ist ja nichts im Vergleich zu sonst.

Wie verbringst Du Deinen Tag? Hast Du für Dich eine strikte daily routine entwickelt?

Eine richtig strikte Routine habe ich nicht. Ich versuche zu einer bestimmten Uhrzeit



aufzustehen, aber manchmal schlafe ich auch ein bisschen länger. Das geht ja jetzt. Um 10 Uhr beginne ich mit einem Yoga Aufwärmtraining. Dann beginnt das Zoom-Training mit Martin, das jetzt seit einer Woche angeboten wird, um 11 Uhr. Das dauert ungefähr eine Stunde.

Und ich mache für mich selbst Übungen, auch auf Spitzenschuhen, wegen der Sprunggelenke, denn es ist wichtig, dass sie gedehnt werden und kräftig bleiben. Aber ich habe auch das schöne Wetter genossen!

Ich wohne zusammen mit meinem Verlobten und zu Hause hat man immer etwas zu tun. Langeweile hatte ich kein bisschen. Ich will aber auch mal wieder nach draußen. Freunde treffen, essen gehen.

Wie sieht Dein Homeoffice jetzt aus? Hast Du eine Fitnessecke oder einen Trainingsraum eingerichtet? Was nimmst Du als Ballettstange für die Übungen?

In unserem Wohnzimmer liegen die Yogamatte, Hanteln und die Spitzenschuhe. Da mache ich die Mattenübungen.

Wir haben eine offene Wohnung mit einer Treppe. Das ist besonders praktisch, denn das Treppengeländer ist wie eine Ballettstange.

Mit welchen Trainingsangeboten aus dem Netz arbeitest Du? Guckst Du auch manchmal bei anderen Ballettcompagnien rein?

Bevor wir mit den Zoom-Trainings angefangen haben, habe ich mit anderen Compagnien trainiert, zum Beispiel mit Het Nationaal Ballet Amsterdam über YouTube. Dann hat mir eine ehemalige Ballettmeisterin, die früher auch in Gelsenkirchen am Musiktheater im Revier war, einen YouTube-Link zugeschickt. Da habe ich mitgemacht und auch bei einigen Live-Sessions auf Instagram.

Diese Chance, mit anderen Ballettcompagnien zusammen zu arbeiten, hat man sonst nicht. Da bleibt keine Zeit. Aber ich bin so froh, dass wir jetzt wieder eigene Trainings haben. Man bleibt in dem Prozess.



«When you can't control what's happening, challenge yourself to control the way you respond to what's happening»

Aber es war auch gut, mal ein bisschen Zeit zu haben, Luft zu holen, die Situation zu verarbeiten. Dass man doch noch ein wenig Freude mitnehmen konnte...

Hast Du ein besonderes Hobby oder ein neues Talent bei Dir entdeckt?

Ja! Ich mache jetzt Yoga. Ich hatte immer schon Interesse an Yoga, aber niemals die Zeit, einen Kurs zu machen. Jetzt habe ich online einen ganz coolen Video-Channel gefunden „30 Tage Yoga challenge“. Das ist ganz neu für mich. Es macht mir sehr viel Spaß und ich werde es auf alle Fälle weiter machen. Als ich kleiner war, habe ich auch immer gerne Gymnastik gemacht, aber Yoga ist noch etwas Anderes. Bei Yoga hast Du alles selbst unter Kontrolle; auch wie weit man geht.

Wie hältst Du Kontakt zu Deiner Familie in Belgien?

Ich telefoniere regelmäßig per Videocall mit meiner Familie, meiner Schwester und meinen Eltern in Belgien. Ihnen geht es noch gut. Da meine Mutter in einem Altenheim arbeitet, mache ich mir schon sehr große Sorgen um sie.

Kannst Du noch nach Hause fahren?

Nein, die belgische Grenze ist zu. Um dorthin zu fahren, bräuchte ich eine spezielle Erlaubnis. In Belgien darf man gar nicht mehr rausgehen. Nur zum Einkaufen, zum Arbeiten oder zum Arzt. Das ist viel strenger als hier. Aber ich selbst kenne bislang keinen, der krank geworden ist; alle sind noch gesund und müssen zu Hause bleiben.

Was fehlt Dir im Moment am meisten?

(spontan) Die Arbeit! Wenn wir sechs Wochen Sommerurlaub haben, dann ist das geplant. Jetzt aber ist diese Pause ungeplant und man will weiter arbeiten bis zur Sommerpause. Mir fehlt das Reden miteinander, das Lachen und die gemeinsame Arbeit mit den Kollegen.

Mein Verlobter arbeitet noch, deshalb bin ich tagsüber allein. Aber abends und an den Wochenenden sind wir zusammen. Ich finde das sehr traurig für die Kolleginnen und Kollegen, die ganz allein wohnen. Wir Balletttänzer sind immer viel zusammen, auch außerhalb der Arbeit. Das fällt jetzt alles weg. Aber wir sind immer in Kontakt.

Und dann finde ich es so schade, dass ich nicht mehr nach Hause fahren kann. Meine Familie wohnt zwischen Hasselt und Genk. Das sind weniger als zwei Stunden Fahrt von hier!



Was möchtest Du als Erstes machen, wenn der Lockdown wieder aufgehoben wird?

Einmal lecker essen gehen mit meinem Verlobten. (lacht)

Und dann haben wir unsere Hochzeit im engeren Kreis für Juli geplant. Die große Party sollte im August stattfinden. Jetzt machen wir sie vielleicht im nächsten Jahr. Man muss auf solch einem Fest ja entspannt sein und man sollte keine Angst haben. Wir möchten richtig und unbeschwert feiern. *Social distancing* ist ein Party Killer. Aber wir lassen uns nicht entmutigen, wir planen weiter.

Denkst Du manchmal darüber nach, wann und wie es wohl weitergehen wird?

Wir sollten eigentlich nächste Woche wieder anfangen zu trainieren. Ich habe aber noch nichts gehört von offizieller Seite. Einerseits gehe ich davon aus, dass es weiter geht. Andererseits ist die Situation noch nicht ganz unter Kontrolle. Wenn das Leben in weiten Teilen wieder normal losgehen sollte, besteht ja auch die Gefahr eines

Rückschlags. Das wäre schlimm, wenn alles wieder von vorne beginnen würde.

Ich habe den Buddha zu Hause erleuchtet in der Hoffnung, dass es schnell wieder weiter geht.

Das ist Deine erste Spielzeit mit Martin Schläpfer? Welche Bedeutung hatte diese erste Spielzeit in Düsseldorf für Dich?

Ich war so froh, dass ich diese Spielzeit mit Martin machen konnte. Martin hat eine ganz besondere Persönlichkeit und ich habe viel Respekt für seine Art mit uns zu

arbeiten. Bereits nach ein paar Wochen war ich begeistert und so stolz, Teil der Compagnie zu sein. Alle sind so nett hier, die Menschen sind echt. Das macht soviel aus, wenn man so tolle Kollegen hat und wenn man sich gut dabei fühlt, wenn man Spaß hat, zusammenzuarbeiten. Das ist wie eine Familie. Und diese Familie fehlt mir.

Und für Martin würde ich mich freuen, dass er von Düsseldorf einen schönen und bedeutsamen Abschied nehmen kann. Das Publikum hier in Düsseldorf will ja auch gebührend von ihm Abschied nehmen. Es würde mich sehr freuen, noch ein Teil dieses würdigen Abschieds zu sein.

(Gespräch: Renate Raeune, Fotos: Tessa Vanheusden)