

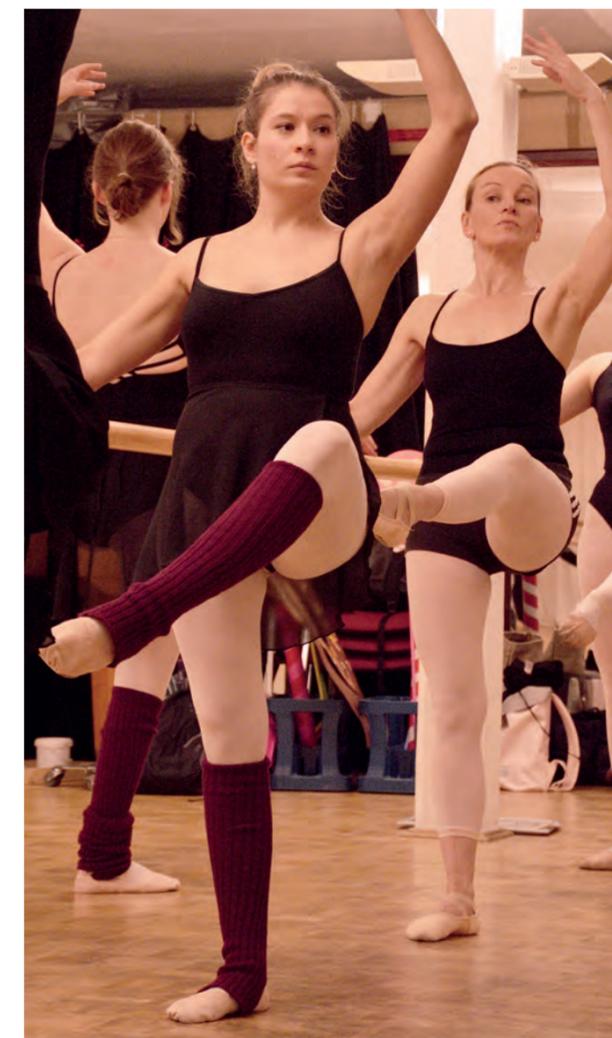
# Sie tanzen nicht nur im Traum

*Ballett ist auf die Spitze getriebene Perfektion; dass es auch anders geht, zeigt der Kurs „Traumtänzer“. Hier rückt die Perfektion zur Seite und lässt Spaß und Bewegung in den Vordergrund.*

Text und Fotografie Franka Lorenz



An der Stange üben die Tänzer Grundlagen, die sie später brauchen wenn sie ohne Hilfestellung tanzen.



Freitagnachmittag gegen 16 Uhr laufen die kleinen Ballerinas aus dem Tanzsaal der Norddeutschen Tanzwerkstatt in Hannover-Linden und machen Platz für die „Traumtänzer“. Die Traumtänzer sind Männer und Frauen aller Altersklassen, die spät ihre Liebe zum Tanz entdeckt haben und jetzt mindestens einmal wöchentlich zu Kerstin Schiffhauers Ballettunterricht kommen. Einige kommen, weil es ihnen einfach Spaß macht, für andere geht ein Kindheitstraum in Erfüllung und wieder andere wollen körperlich und mental gefordert werden.

„Traumtänzer“, das klingt eher abwertend, beschreibt Menschen, die sich in ihren Träumen verlieren und kaum erreichbare Ideale anstreben. Das allerdings sind die Teilnehmer des Kurses der Norddeutschen Tanzwerkstatt absolut nicht, denn Ballett ist inzwischen

kein unerreichbares Ziel mehr, es ist ein Sport für jedermann geworden.

**Ballett ist ein Hobby für jeden, Alter und Können ist nebensächlich, nur der Spaß am Tanzen zählt.**

Der „Traumtänzer“-Kurs erfüllt jedem den Wunsch tanzen zu lernen. „Wenn man früher mit 30 gedacht hat, ich würde gerne tanzen, gab es überhaupt keine Möglichkeiten“, erklärt Kerstin. „Damals haben die Kinder früh angefangen und sind dann manchmal auch in den Beruf gegangen, aber in den letzten Jahrzehnten ist es ja wirklich ein Hobby geworden, das man auch im höheren Alter noch anfangen kann. Meine älteste Schülerin hat mit 74 begonnen.“

Ballett ist ein Breitensport geworden und das merkt

man sofort, wenn man während des Trainings durch die Glastür des Studios schaut. Jeder Platz an der Stange ist besetzt. Die Nachfrage nach Unterricht für „künstlerischen Tanz“ ist auf jeden Fall da“, meint Kerstin. Ungefähr 100 „Traumtänzer“ gibt es in der Tanzschule von Gabi Hägele und sie unterscheiden sich nicht nur in Alter, Größe und Geschlecht, es gibt auch große Unterschiede in ihrem tänzerischen Können – je nach den körperlichen Möglichkeiten oder abhängig vom Alter. Manche von Kerstins Schülern haben in ihrer Jugend schon getanzt und steigen





Kerstin Schiffhauer unterrichtet die „Traumtänzer“ Mittwochs und Freitags mit viel Leidenschaft und Engagement.



Neben schnellen Übungen an der Stange und Sprüngen, gibt es im Ballett auch ruhige Momente.

„Traumtänzer ist eine Pause vom Alltag, in der ich einfach Spaß haben und abschalten kann!“

Ines

wieder ein, andere fangen mit Mitte oder Ende 40 erst ganz frisch an.

In dem Freitagskurs von Kerstin „geht’s schon etwas flotter“. Kerstin steigert das Tempo und die Anforderungen in ihrem Kurs. Die Tänzer, die von Beginn des Kurses an dabei waren, hatten Glück, da hat Kerstin bei null angefangen. Wer später dazu kommt, muss in mitunter ziemlich kaltes Wasser springen. „Wer noch nie getanzt hat, braucht etwa ein viertel Jahr, bis er die Übungen überblickt“, ist Kerstins Erfahrung. Denn Ballett ist nicht nur für den Körper anstrengend, sondern auch für den Kopf.

**„Man findet sich da schnell rein, dank der ganzen Wiederholungen.“**

„Es ist schwer sich die ganzen Choreographien zu merken“, findet Ines. Sie gehört zu den Tänzern, die als Erwachsene Anfänger, erst im Laufe des Kurses eingestiegen sind. „Wir sind ja nur Freizeittänzer und haben das nie als Kinder gelernt. Aber es sind ja immer dieselben Übungen, es sind immer Pliés, immer Tendus, sie werden nur anders kombiniert“, fügt Corinna hinzu.

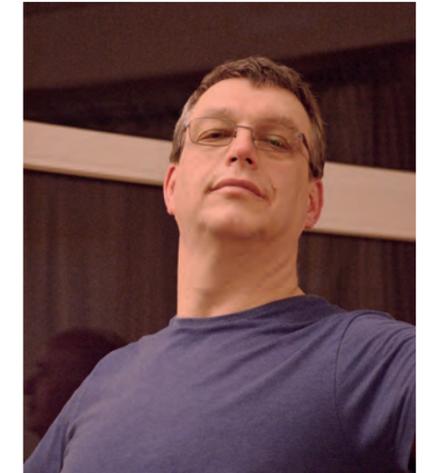
Corinna tanzt seit drei Jahren bei Kerstin und ist immer noch begeistert. Ihr Ziel war es, einen Spagat zu können, das hat sie fast geschafft.

Alle in der Gruppe haben das Ziel, ihre Technik zu verbessern, aber es geht nicht darum, perfekt zu werden, jeder macht das, was er kann. „Wir selbst merken unsere Verbesserung oft gar nicht, das fällt nur den Lehrern auf“, meint Volker. Volker ist einer der wenigen Männer im Kurs und tanzt seit fast fünf Jahren. Wie schnell sich die Schüler verbessern ist sehr unterschiedlich. „Ich hatte neulich eine junge Frau, etwas über 20, da konnte ich gar nicht glauben, dass sie noch keine Erfahrung hatte. Sie wusste natürlich noch nicht viel über Ballett, aber das hat sie sich sehr schnell angeeignet“, erzählt Kerstin.

Erwachsene Anfänger zu unterrichten ist nicht ganz einfach. Während Kinderballett oft etwas Spielerisches hat, ähnelt der Traumtänzer-Kurs vom Ablauf her dem Unterricht für Teenager und fortgeschrittene Tänzer. Normalerweise beginnt die Stunde an der Stange. Zuerst die typischen Pliés, dann Tendus und Battement tendu jeté – das Vokabular ist umfangreich, selbst für die Anfänger, „aber man findet sich da schnell



Während Kerstin eine Übung zeigt, ist Aufmerksamkeit gefragt, denn danach müssen die Tänzer das Gesehene selbst umsetzen.



Volker und Brigitte tanzen beide schon mehrere Jahre in Kerstins Kurs und gehören zum festen Kern der Traumtänzer.

rein, dank der ganzen Wiederholungen“, meint Volker. Außerdem erklärt und zeigt Kerstin jede Übung und macht sie gemeinsam mit ihren Schülern. Auch beim Vordermann anschauen ist natürlich erlaubt. Nach den ersten Übungen werden die Stulpen runter geschoben, man kann dabei zusehen, wie den Tänzern warm wird. Je länger sie tanzen, desto geschmeidiger werden die Bewegungen.

**Egal ob Übungen an der Stange oder im Raum, Kerstins Unterricht ist nie improvisiert.**

Nachdem die Übungen an der Stange mit dem Schmeißen der Beine (Grand Battement) beendet wurden, verteilen sich alle in der Mitte des Raumes, vor dem großen Spiegel. Ohne die Hilfe der Stange

trainieren die Tänzer Balance, Haltung, Technik und Sprünge. Das beugen der Beine im richtigen Moment, die gleichzeitige Bewegung der Arme, das ist nicht einfach, auch wenn es bei Kerstin kinderleicht aussieht. Diesen Freitag sieht die Ballettstunde der Traumtänzer jedoch etwas anders aus, denn die Gruppe lernt eine Choreographie für die Weihnachtsfeier in wenigen Wochen. Das bedeutet kein Training an der Stange, dafür ganz viele Übungen im Raum und das Erlernen der Schrittabfolge. Es müssen viele Schritte aneinandergereiht, und Positionen gehalten werden. Kerstin korrigiert ab und zu Armhaltungen oder nicht gestreckte Füße. Sie ist zufrieden mit ihrer Gruppe. Alle sind mit Konzentration dabei und geben ihr Bestes, denn das Ergebnis wird der ganzen Tanzschule präsentiert



Die Tänzer proben für ihren Auftritt, dieser Teil der Choreographie besteht aus den Armen in der dritten Position, die in die Vierte wechseln und danach ein Plie zu der Vorbereitung des Sprungs

### You can change your life in a dance class

Norddeutsche Tanzwerkstatt

Gabriele Hägele  
Nieschlagstraße 10/11  
30449 Hannover

www.norddeutsche-tanzwerkstatt.de  
info@norddeutsche-tanzwerkstatt.de  
Tel: 0511 443773

Aktuelle Traumtänzer - Trainingszeiten:

Mo: 20:05-21:20  
Mi: 12:15-13:30  
Do: 12:15-13:30

Um den Unterricht abwechslungsreich zu gestalten, sucht sich Kerstin manchmal zum Spaß Monatsthemen aus, wie „Monat der hinteren Fersen“ oder „Monat des tiefen Pliés“. „Das halte ich natürlich nicht die ganze Zeit durch, aber es sind Sachen, auf denen ich dann besonders hartnäckig herumreite und deshalb auch Übungen abbreche oder wiederhole. Dadurch verbessern sich die Schüler tatsächlich.“

Der Unterricht bei Kerstin läuft nicht improvisiert – meistens hat Kerstin einen Plan für jede Stunde, es sei denn, es fehlt einmal die Zeit für die Vorbereitung, wie jetzt während der Proben für die Weihnachtsfeier. Doch normalerweise hat sie ein umfangreicheres Konzept, in dem sie Ideen und Übungen sammelt, die sie mit ihrem Kurs machen will. „Das schaffe ich nie alles in einer Stunde, daher wechsele ich das ab. Pirouetten-Vorbereitung haben wir zum Beispiel vor ein paar Monaten angefangen und dann hangele ich mich an den Ideen, die ich mir gemacht habe und die ich mit feinen methodisch didaktischen Schritten aufgeschrieben habe, entlang und zehre ein halbes Jahr davon. Dann überlege ich mir neue Themen.“

### Kein Druck und keine Perfektion; der Spaß steht klar im Vordergrund.

Während des Trainings muss Kerstin besonders auf die Gesundheit der Tänzer achten. „Also darauf, dass sich niemand verletzt und die Übungen korrekt ausgeführt werden“, erklärt sie. Hier muss Kerstin Grundlagen schaffen, während es beim Training der Jugendlichen



Im Ballett kommt es auf Details an, wie auf die elegante Handhaltung, welche dem Tanz Leichtigkeit verleiht.

mit vielen Jahren Erfahrung um die Förderung des Könnens geht. „Ich unterrichte den Kurs gerne“, erzählt Kerstin. „Manchmal sind die Traumtänzerkurse ein bisschen stressig, weil es recht viele Teilnehmer sind und das fordert mich und ist anstrengend. Ich mag daher die Mischung aus allen Kursen. Nur Traumtänzer könnte ich nicht unterrichten, ich brauche zwischendurch auch die Kleinen. Nur Kleine könnte ich auch nicht unterrichten, da bräuchte ich wieder die Teenager. Also die Mischung macht es.“

Die meisten „Traumtänzer“ sind schon mehrere Jahre dabei, für manche, wie Ines, geht damit ein Kindheitstraum in Erfüllung. Für andere spielt das Miteinander eine große Rolle. Man merkt, dass viele aus der Gruppe schon lange zusammen tanzen. Für Volker ist genau dieser Zusammenhalt und das gemeinsame Lernen das Besondere an dem Kurs. Im Umkleideraum wird vor und nach der Stunde viel gelacht und geredet. Auch während des Unterrichts geht es um Spaß, das ist allen

besonders wichtig. „Der Spaß steht klar im Vordergrund!“ sagt Corinna. Für Ines bedeutet „Traumtänzer“ eine Pause vom Alltag, in der sie einfach Spaß haben und abschalten kann, weil sie mit ihrem Körper und Geist in der Ballettstunde voll präsent ist. „Es macht viel Freude und das ohne Druck, das ist nicht in allen Schulen so“, meint sie. „Jeder macht das, was er sportlich kann“, erklärt Elke. Sie hat schon als Kind getanzt und dann vor vier Jahren bei Kerstin wieder angefangen. Für sie ist Ballett eine „Seelennahrung“.

Die „Traumtänzer“ und andere Angebote haben es ermöglicht, dass heute jeder jederzeit mit dem Tanzen anfangen und damit auch nachholen kann, wozu er oder sie als Kind vielleicht nicht die Möglichkeit hatte. Und manch einer entdeckt dabei sogar seine Liebe zum Ballett. Und das ganz ohne Perfektion, die von anderen Tanzschulen und Lehrern verlangt wird. Hier wird ohne Druck getanzt und das macht, wie Brigitte sagt, „einfach glücklich“.