Salzburger Nachrichten, 11.05.2022

„Ist man zu dünn, fehlt beim Tanzen die Kraft“

Keine Kunstform fordert den Körper so stark wie Ballett. Wie ernährt sich eine Tänzerin?

FLORIAN OBERHUMMER

SALZBURG. 462 Kalorien sollen Tänzerinnen und Tänzer einer Studie zufolge in 30 Minuten klassischen Ballett-Trainings verlieren. Harriet Mills tanzt bis zu sieben Stunden am Tag. Im SN-Gespräch erzählt die Solistin des Salzburger-Landestheater-Balletts über falsche Körperbilder und die richtige Ernährung.

SN: Was haben Sie gestern gegessen?

Harriet Mills: Da ich einen freien Tag hatte, trank ich in der Früh nur einen Kaffee. Am Nachmittag aß ich einige Cracker und Käse, abends vegetarische Pasta.

SN: Wie sieht Ihre Ernährung an Arbeitstagen aus?

Wenn ich arbeite, esse ich nachmittags nichts. Wir haben nur eine halbe Stunde Pause. Außerdem ist es nicht so angenehm, mit vollem Bauch zu tanzen (lacht). Normalerweise habe ich ein kleines Frühstück, kleines Mittagessen und ein größeres Abendessen nach der Aufführung, um die Regeneration am nächsten Tag zu unterstützen.

SN: Das klingt danach, als ob die Klischees von magersüchtigen Ballerinen nicht stimmen.

Natürlich ist unser Ziel, so gesund wie möglich zu essen. Wir ernähren uns bewusst von Lebensmitteln, die unseren Körper erhalten. Schließlich wären wir selbst die Leidtragenden einer falschen Ernährung. Aber wenn ich Lust auf ein Stück Schokolade habe, dann esse ich es.

Essen gut – alles gut?

SN: Sie wurden an der Royal Ballet School in London ausgebildet. Gab es damals Druck?

Ja. Man sollte dünn sein, egal auf welche Weise. Auch ich wurde zum Ernährungsberater geschickt, obwohl ich nicht das Gefühl hatte, zu dick zu sein. Natürlich verlor ich dadurch kein Gewicht und tanzte auch nicht besser, weil ich mich nicht wohl in meinem Körper fühlte. Es nahm mir mein Selbstbewusstsein. Erst als ich später andere Lehrer bekam und im Tanzen wieder Glück empfand, entwickelte sich auch mein Körper zu einer besseren Form.

SN: Wie ist die Situation in Ballett-Schulen heute?

Vieles hat sich verändert. Es herrscht eine positive Einstellung zum Körper. Ist man zu dünn, fehlt die Kraft. Schließlich tanzen wir sieben Stunden pro Tag. Viele junge Tänzer haben wiederum das Problem, dass sie nicht muskulös und stark genug für all die Hebefiguren im klassischen Ballett sind.

SN: In Ballett-Ensembles sieht man immer mehr Tänzerinnen mit normaler Figur. Gibt es einen Bewusstseinswandel?

Auf jeden Fall. Choreografen suchen mehr Individualität im Ensemble. Es soll nicht jeder Tänzer gleich aussehen. Die Tanzwelt folgt einem gesellschaftlichen Trend zum Anderssein. Das spiegelt sich auch in Stücken. Andererseits sind wir diejenigen, die sich in diesen engen Kostümen zeigen. Also wollen wir natürlich gut aussehen und uns auf der Bühne gut fühlen.

„Ich esse auch mal Burger mit Pommes.“

Harriet Mills, Ballett-Solotänzerin

SN: Disziplin und Härte sind für Tänzer unerlässlich. Ist Ballett eine ungesunde Kunstform?

Nein. Das tägliche Ballett-Training ist gesund für unsere Körper. Manche Choreografien treiben uns an die körperlichen Grenzen. Aber es hat sich eine Akzeptanz entwickelt, wenn jemand nicht so hoch springt wie andere. Junge Tänzerinnen und Tänzer wollen immer mehr aus sich herausholen. Nach einigen Jahren lernt man, seinen Körper zu akzeptieren.

SN: Ihr Alltag besteht aus Aufführungen und freien Tagen. Wie wirkt sich die wechselnde Belastung auf die Ernährung aus?

In der intensiven Arbeitsphase vor einer Premiere führen die zusätzlichen Proben und der Stress dazu, dass ich Gewicht verliere. Dann brauche ich zusätzliche Kalorien, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Wenn ich richtig hungrig und müde bin, dann verschlinge ich einen Burger mit Pommes. Ich bin in der glücklichen Lage, essen zu können, was ich will – auch wenn ich auf gesunde Ernährung achte.

Vorschau: Morgen, am 12. Mai, lesen Sie, warum Nahrungsmittelunverträglichkeiten immer häufiger auftreten – und was Gene über die Ernährung aussagen.