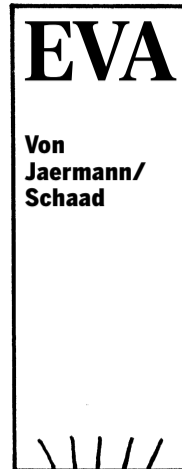


Bellevue



Die Schauspielerin mit Drill

Dass auch Opernsänger über die Bühne hechten und Schläge austeilen können, beweist Lisa Ramstein derzeit im Opernhaus Zürich. Als Bühnenkampf-Choreografin ging sie selber durch eine harte Drillschule.

Sarah Bischof

Ein Soldat kickt den betrunkenen Hauswart, mit einem lauten Knall fällt dieser zu Boden. Ein Handgemenge. Mit einem Polizeigriff wird einer der Täter abgeführt. Gekonnter Körpereinsatz bei den Proben zu «Fälle» im Opernhaus Zürich. Dass die Opernsängerinnen und -sänger heil aus dem Gerangel kommen, verdanken sie Lisa Ramstein. Die 32-jährige Zürcherin ist Bühnenkampf-Choreografin. «Jeder kann diese Disziplin lernen, nicht nur Muskelprotze», sagt Ramstein. «Alles eine Frage des Atems und des wachen Geistes.» Ihren «Opernschülern» kommt die erlernte Atemtechnik zugute. Ramsteins Faustregel: «Beim Fallen ausatmen, beim Aufstehen einatmen.» Was es heisst, wach zu sein, lebt Ramstein vor: Sie sprudelt vor Energie, wenn sie von ihren vielen Projekten erzählt und gleichzeitig aus den Augenwinkeln das Training beobachtet: «Ich glaube, dass ich heute ein ausgeglichener Mensch bin.» Mit ihrer grossen, zierlichen Figur und den feingliedrigen Händen passt Ramstein eher ins Bild einer Ballerina als einer Lara Croft. Und doch: Das Outfit, schwarze Lederboots und bequeme Hosen aus Lederimitat, lässt Spiel für das Vorzeigen der Übungen – rennen, stoppen, auf dem Absatz drehen oder wie Spiderman auf dem Boden kriechen.

Als Ninja Turtle im Wald

Für die Bühne oder im Film müssen Reflexe umgeschult werden: Normalerweise zieht sich ein Mensch in Erwartung eines Faustschlages reflexartig zusammen. Auf der Bühne hingegen «soll es nach etwas aussehen», wie sich Ramstein ausdrückt. Damit das Gegenüber den Schlag platzieren kann, muss man sich öffnen. Und es ändert sich die Perspektive im Vergleich zum «richtigen» Leben: Der Boden wird zum Partner, «er ist nicht dein Feind, sondern gibt dir Sicherheit». Kampfsport und Schauspielerei sind Lisa Ramsteins Passionen. Durch den Bühnenkampf werden sie vereint. Es brauchte seine Zeit, bis Ramstein dies erkannte: Lange hatte sie das Gefühl, die beiden zentralen Elemente ihres Lebens würden sich ausschliessen. Die Schauspielerei stand für das Emotionale, Kung-Fu für das Bescheidene – und für den Kampf müssten alle Gefühle weggelassen werden. Dieser Gegensatz sei für sie kaum auszuhalten gewesen, sagt Ramstein.

Den Kampfsport hat Lisa Ramstein früh für sich entdeckt, sie war als Kind Fan der Ninja Turtles und verbrachte viel Zeit im Wald. «Mit selber geschnitzten Waffen bekämpften wir die Waldgangs aus der Nachbarschaft.» Seriös mit Kung-Fu begann Ramstein erst mit 19. Sie brauchte Zeit, «ihre» Schule, die Chin-Woo-Kung-Fu-Schule in Altstetten, zu finden. Ramstein, die seit Jahren in Zürich wohnt, wollte nicht einfach Sport machen und «im Gym verblöden», sondern lernen: «Für die Suche meiner Meister brauche ich ewig.»

Kung-Fu heisst übersetzt: durch harte Arbeit etwas erreichen. Ein Oberbegriff für viele Stilrichtungen bei chinesischen Kampfkünsten. Ramstein weiss, was harte Arbeit heisst, und gibt diese Botschaft heute auch als Kung-Fu-Trainerin weiter. Jede freie Minute trainierte sie für ihren Ninja-Turtles-Traum. «In einer Extremsituation wie dem Kampf zeigt sich der wahre Charakter



Eher Ballerina als Lara Croft: Lisa Ramstein auf der Studiobühne des Opernhauses. Foto: Doris Fanconi

«In einer extremen Situation wie in einem Kampf zeigt sich der wahre Charakter eines Menschen.»

Lisa Ramstein, Choreografin

eines Menschen.» Das faszinierte sie. Ihre Passion hat sie bis nach China in ein abgelegenes Kloster auf einem Berg gebracht. Dort trainierte sie mit Mönchen, die kaum Englisch sprachen. Aufstehen, essen, trainieren, essen, trainieren, schlafen – ein meditativer Tagesablauf, fern von jeder Ablenkung. So diszipliniert dies klingt, Ramstein ist auch eine Lebefrau, geht gerne tanzen oder auf einen Drink. Vernunft musste sie vor allem in Sachen Ernährung lernen. Vor lauter Stress hatte Ramstein jeweils keinen Appetit. «Dünn und schwach zu sein, konnte ich nicht gebrauchen, darum sagte ich mir fortan: Du musst essen.»

Wie Jet Lee und Jackie Chan

Parallel zu ihrem Kung-Fu-Traum lancierte Ramstein ihre Schauspielkarriere. Nach der Mimenschule tourte Ramstein bis 30 als Gastspielerin mit diversen Produktionen durch die Schweiz. «Irgendwie lief es einfach, ich hatte Glück.» Ramstein wollte aber mehr. Ihr Traum: «Wie Jet Lee und Jackie Chan Kampf- und Stuntszenen von A bis Z selber spie-

len zu können.» Dafür wurde sie an der Stuntschule in Paris bis an den Rand ihrer Kräfte gebracht. Nicht nur physisch, sondern auch mental. Sie bestand die Aufnahmeprüfung aus einem dreistündigen Gespräch ohne Pause. Geprüft wurden mentale Stärke, Wille und klarer Geist. «Alles extrem wichtig im Kampf.» Während der Ausbildungszeit waren Schlaf und Ruhezeit rar. Das Tagesprogramm bestand aus Treppen runterstürzen, sich vor ein Auto werfen oder Waffentechniken lernen. «An diesem ständigen Etwas-tun-Müssen habe ich später noch lange gekrankelt.» Blaue Flecken und Verletzungen hätten sie stärker gemacht, an ihre wahren Grenzen hätten sie jedoch Verletzungen gebracht, die durch Unachtsamkeit anderer passierten. Etwa als ihr einer gegen den Kopf trat, weil er die Distanzvorgabe bei einer Übung nicht einhielt.

Die Krise und das Umdenken

«Irgendwann kannst du nicht mehr», sagt Lisa Ramstein, die es liebt, «100 Baustellen» nebeneinander zu haben. Zwischen 27 und 30 erholte sich ihr Körper immer langsamer. Zeitweise ging sie samstags vor Auftritten noch Treppenstürze üben. Sie musste umdenken. «Eine harte Zeit, plötzlich lief nichts mehr.» Sie musste erkennen, dass auch sie, die Powerfrau, mal Entspannungsphasen braucht und sich um ihr Sozialleben kümmern muss. Aus dieser Krise resultierte ihr Bewegungskonzept für Bühnenkampf. Dabei vergleicht sie sich

mit einem Piraten auf Raubzug: «Er klaut von überall her Sachen zusammen, adaptiert diese und entwickelt sie weiter.»

Nach und nach realisierte Ramstein, dass ihre zwei Passionen gar nicht so gegensätzlich waren wie zuerst angenommen. Aktion – Reaktion, das Gegenüber aus dem Konzept bringen und nur erfolgreich sein, wenn der Geist präsent und wach ist. Über den Körper habe sie gelernt, «den Geist einzupendeln». «Es ist wie ein Spiel, man wendet Grundprinzipien auf neue Situationen an.» Ihr Training am Opernhaus, im Sportunterricht an der Uni Zürich oder im Kinderzirkus Robinson baut auf Flexibilität, Stabilität, aber auch Dialog auf. Ein wichtiger Bestandteil des Trainings sind die Vertrauensübungen. Alles sehr repetitiv. Vom Kung-Fu weiss Ramstein, dass man durch viele Wiederholungen schneller lernt.

Von der Powerfrau zur wachsamem Soldatin: Auf der Opernhaus-Bühne im Stück «Fälle» nimmt sie eine neue Rolle ein. Gemeinsam mit ihren Schülern, den Opernsängern im Scheinwerferlicht. Aus den Augenwinkeln beobachtet sie, wie diese gekonnt fallen. «Schade, hat es nicht mehr Kampfszenen», sagt Ramstein, die Opernsänger hätten das Grundprinzip nämlich ganz genau verstanden.

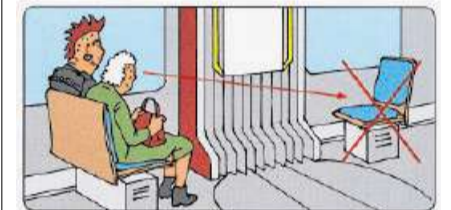
«Fälle» (Slutchai) von Oscar Strasnoy, eine Oper in zwei Akten, ab 8. Mai im Opernhaus Zürich.

B-Side

Öffentlicher Verkehr Der Sicherheitsflyer der VBZ kaschiert die wahre Gefahr!

Da die Zürcher Verkehrsbetriebe ihre eigenen Fahrzeuge offensichtlich als immense Gefahrenherde erachten, haben sie nun einen Flyer namens «Sicher unterwegs» herausgegeben. Im Intro ist zu lesen, dass die VBZ jährlich 316 Millionen Fahrgäste transportieren und dass dabei rund 180 bis 200 «Stoppunfälle» passieren. Das sei «im Verhältnis eine kleine Zahl», wird eingestanden. Trotzdem folgen danach mit Bildchen versehene Tipps. Zum Beispiel: «Halten Sie sich an der Stange fest.» Oder: «Stehen Sie stabil auf beiden Füessen.» Für Jungmütter: «Parkieren Sie den Kinderwagen gegen die Fahrtrichtung und ziehen Sie die Bremse an.» Und (trotz falscher Anrede) wohl für die Kids: «Nutzen Sie die Stangen zum Festhalten, nicht zum Turnen.» Yep, und schliesslich hätten wir noch diesen hier, er gehört zum gezeigten Sujet und lautet: «Wechseln Sie während der Fahrt nicht den Platz.»

Stimmt, das ist tatsächlich ein mögliches Risiko, dem die ältere Dame ausgesetzt ist. Allerdings – und da zeigt sich das Defizit des Papiers –, das ist definitiv



nicht ihr grösstes Problem. Dieses hockt nämlich links von ihr! In Form eines prototypischen Handtäschliräubers! Ach ja: Und wo auf dem Flyer ist eigentlich die Warnung vor den unverschämten Panflötisten und Möchtegern-Dylans, die in Bussen und Trams so saulaut musizieren, dass man als Fahrgast einen Hörsturz befürchten muss? Und erst diese Babys, die Passanten direkt aus dem Bugaboo heraus «aachörble», um es mal (zür)tiütisch und tülich zu sagen! Oder, das Unheimlichste überhaupt: Die Kontrolleure «3.0», die derart perfid geschult sind, dass sie Menschen ohne Billett allein kraft ihres Psychoblicks in Burn-out-ähnliche Zustände treiben können! Kurz: Der Flyer ist Nonsense, denn er kaschiert die wahren Gefahren! (thw)

Das Rezept

Artischocken-Ragout



Für 5 Personen

500 g Artischockenböden, frisch,
13 g Zitronensaft, frisch,
25 g Schalotten, geschält, fein gehackt,
5 g Knoblauch, geschält,
3 g Peperoncini, rot, frisch, 13 g Olivenöl Extra Vergine, 50 g Weisswein, 100 g Gemüsesfond,
3 g Salz, 13 g Pistazienkerne, geschält.

Artischockenböden in 8 gleich grosse Schnitze schneiden, mit wenig Zitronensaft beträufeln und mischen. Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken. Peperoncini waschen, längs halbieren, Samen entfernen und in Brunoise (Würfelchen) schneiden. Pistazienkerne fein hacken. Olivenöl in Schwenkasserolle erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Peperoncini begeben und dünsten. Artischockenstücke begeben und mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen und mit Gemüsesfond auffüllen. Salzen und zugedeckt weich dünsten. In der eingekochten Garflüssigkeit schwenken und mit gehackten Pistazien bestreuen. Tipp: Werden statt frische tiefgekühlte Artischockenböden verwendet, muss die Flüssigkeitsmenge reduziert werden.

OSTSCHWEIZER
GASTRONOMIEFACHSCHULE

Weitere Rezepte unter
www.gastrosg.ch

Anzeige

Miele
GALLERY

Gerne beraten wir Sie in der 700 m² grossen Ausstellung in allen Fragen zu Geräten für Küche und Waschraum.

Miele AG, Limmattstrasse 4, 8957 Spreitenbach
Beratung: Mo bis Fr 9h – 18h, Sa 9h – 16h
Reservieren Sie Ihren Beratungstermin:
Mo–Fr: 056 417 27 50, Sa: 056 417 21 21
Virtueller Rundgang: www.miele.ch/gallery