



**Age of
Artists**

Interview

Lucija Mikas

Sv. Filip i Jakov, Kroatien
14. August 2015



Das Interview führte Dirk Dobiéy (Age of Artists, AoA) am 14. August 2015 in Sv. Filip i Jakov, Kroatien.

Dieser Text ist lizenziert unter Creative Commons BY-NC-SA 4.0 ([creativecommons.org](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)).

Einleitung

“Ich denke, dass Menschen durch Tanz Empathie lernen können”, sagt die Tänzerin Lucija Mikas. Sie begann ihre tänzerische Laufbahn mit 11 Jahren an der John Cranko Schule in Stuttgart und brach ihre klassische Ballettausbildung dort nach 4 Jahren harten Trainings wieder ab. So dankbar Mikas für diese Erfahrung ist, so deutlich wurde ihr auch, dass dieser Weg nicht ihre Bestimmung war. Sie wandte sich dem zeitgenössischen Tanz zu, auch weil dort Talent anders betrachtet wird. So entschied sie sich für ein Studium an der Akademie für zeitgenössischen Tanz in Berlin. Im Anschluss arbeitete Mikas in verschiedenen Projekten bis sie sich entschied auf unbestimmte Zeit nach Kroatien zu gehen, wo sie sich verliebte und bis heute geblieben ist. Ein sehr beschränktes kulturelles Angebot und die fehlende Unterstützung für ihr Genre zwang sie dazu sich eine eigene Infrastruktur aufzubauen. Heute unterrichtet sie Tanz und Yoga und arbeitet mit Jugendlichen und Erwachsenen unterschiedlichsten Alters.

Interview

AoA: Wie bist du zur Kunst gekommen und in deinem Fall speziell zum Tanzen?

Lucija Mikas: Als ich fünf Jahre alt war, sah ich Tänzer, die komplett synchron getanzt haben. Es war für mich erstaunlich und faszinierend, dass sie in jedem Moment wussten, was sie zu tun hatten. Ich habe als Kind sehr viel Energie gehabt und meine Hobbies bestanden zum Leid meiner Eltern aus Schreien, Springen

und Toben im Allgemeinen. Meine Mutter fragte einen Arzt, was mit mir los sei und wie sie mit mir umgehen solle. Weil ich zu viel Energie hatte, gab ihr der Arzt den Rat mich zum Sport zu schicken. Meine Mutter hat mich zum Tanzen gebracht, genau genommen zum Ballett. Zum ersten Mal trat eine Situation auf in der ich ganz still war, weil ich mich ganz auf die Sache fokussierte. Dabei habe ich anderthalb Stunden getanzt und gehorsam auf alles reagiert.

AoA: Es ist nachvollziehbar, dass du positive Erfahrungen gesammelt hast und es dir Spaß gemacht hat, aber es gehört mehr dazu eine Entscheidung zu treffen, damit man in der Disziplin auch studiert. Wie kam es zu dieser Entscheidung?

Lucija Mikas: Das zog sich durch meine Kindheit. Es fing im Alter von 5 Jahren mit Ballettstunden und kreativem Kindertanz an. Als ich 11 Jahre alt war, meinte meine Lehrerin, dass ich talentiert bin und in die staatliche Oper gehen solle. Die John Cranko Schule ist eine renommierte staatliche Schule für klassisches Ballett. Sie befindet sich in Stuttgart und ist eine der Top 10 Schulen auf der Welt. Die Schule besuchte ich vier Jahre bis zur Pubertät mit 15 Jahren. Zu dem Zeitpunkt stellte sich heraus, dass es nicht das richtige für mich ist. Obwohl ich sehr talentiert war und allerlei physische Prädispositionen aufwies, passte ich dennoch nicht in das Denkschema. Es fiel mir in der Pubertät zunehmend schwer mich dort wohl zu fühlen, weil ich meine Meinung nicht äußern durfte. Das war absolut tabu. Das war russische Schule, die aus rumänischer, bulgarischer und russischer alter Garde bestand. Einer Ballerina muss beigebracht werden, dass sie still, gefügig und gehorsam ist. Das hat mir nicht gepasst, weil ich von Haus aus

beigebracht bekommen habe, frei zu denken, frei zu handeln und überzeugt hinter meiner Meinung zu stehen. Ich konnte nie über Ungerechtigkeit hinwegsehen. Wenn in einer Umgebung Mädchen auf eine psychische Art und Weise gedrillt werden, konnte ich nicht schweigsam bleiben und widersprach häufig. Das funktionierte nicht und man hat sowohl mich als auch meine Eltern wissen lassen, dass ein solches Verhalten unerwünscht ist und ich dort nicht reinpasste. Mit 15 habe ich dann beschlossen, dass das nicht meine Welt ist.

AoA: Glaubst du, dass eine derartige Disziplinierung für klassisches Ballett dennoch erforderlich ist?

Lucija Mikas: Disziplin ist selbstverständlich erforderlich, weil es auf einem Niveau mit Schlittschuhlaufen und Kunstturnen steht. Dabei werden übermenschliche Disziplin und Kräfte verlangt, um große Leistungen zu bringen. Im Nachhinein tut mir der Besuch der Schule auch nicht leid, weil mir eine Art Disziplin geblieben ist, die ich für alle Bereiche nutzen kann.

AoA: Du sprachst von Talent und von körperlichen Prädispositionen. Aus welchen Komponenten setzt sich dein Talentbegriff zusammen?

Lucija Mikas: Dazu muss ich einige Dinge sagen. Über das Tanzen wird gesagt, dass es sich aus 20% Talent und 80% Übung zusammensetzt. Der zweite Punkt bezieht sich insbesondere auf das Ballett. Es sind körperliche Voraussetzungen für das Ballett nötig, die anfangs schwer ins Gewicht fallen. Hierunter zählen bewegliche Gelenke, starke Muskeln und eine gute Dehnbarkeit.

Das sind vorwiegend angeborene Fähigkeiten. Danach kommen noch andere Dinge wie Musikalität, Dehn- und Sprungkraft, Ausdruck oder auch einfach Willenskraft hinzu.

AoA: Besteht deine erhaltene Disziplin darin, dass du die angeborenen Voraussetzungen und erlernten Fähigkeiten weiterhin trainierst?

Lucija Mikas: Genau, diese Fähigkeiten übst du zum größten Teil auch weiterhin. Musikalität ist hingegen ein schwieriger Begriff, weil zunächst einmal alle Menschen musikalisch sind. Die Menschen, die nicht musikalisch sind, sind schwer einzuordnen, weil von Natur aus jeder Mensch Rhythmus und Musikalität besitzt, aber manche sie bereits im frühen Kindesalter verlieren. Was den zeitgenössischen Tanz angeht, wird Talent anders betrachtet. Dort wird Talent eher an Kreativität, Ausdruckskraft oder Improvisationsfähigkeit gemessen. Das ist eine andere Art von Talent und die Anforderungen sind entgegengesetzt zu denen des Balletts.

Beim Ballett oder dem Eiskunstlaufen hast du immer sowohl A-Note als auch B-Note. Die A-Note steht für die Schwierigkeit des Sprunges und die B-Note für den Ausdruck, den du dabei vermittelst. Im Endeffekt wird allerdings meist nur auf die A-Note geschaut und eine gute B-Note bringt einem nichts, wenn die Person schon vorher durchfällt. Beim zeitgenössischen Tanz ist es nicht so. Da ist beides wichtig und es hängt davon ab, worauf mehr Wert gelegt wird von Choreographen, Pädagogen, Gesellschaft oder dem momentanen Trend. Der gegenwärtige Trend geht aktuell wieder mehr auf das Körperliche zurück.

AoA: Kommen wir zurück zu deinem Weg als Künstlerin. Wie ging es weiter, nachdem du das Ballett hinter dir gelassen hast?

Lucija Mikas: Ich verließ das Ballett mit etwa 15 und habe sieben Jahre lang nichts in dem Bereich gemacht, da ich auch nicht wusste, was ich mit meinem Leben anfangen soll. Ich versuchte dieses und jenes zu studieren und kam schließlich zur Tanzpädagogik. Etwa ein Jahr lang studierte ich in diesem Bereich, erlitt aber einen Unfall, sodass ich mich lange Zeit nicht stark bewegen durfte. Danach begann ich mich zu fragen, warum ich unzufrieden bin und was ich wirklich will. Zufällig erreichte mich ein Flyer von der Akademie in Berlin. Zum ersten Mal sah ich, dass eine Akademie für zeitgenössischen Tanz existiert. Ich schaute es mir an und habe genau gewusst, dass ich zeitgenössischen Tanz studieren möchte. Mit den Schrauben in meinem Fuß bin ich zur Audition gegangen, wurde aufgenommen und habe die Akademie in Berlin absolviert. In Berlin arbeitete ich nach meinem Abschluss ein Jahr lang und probierte Verschiedenes aus. Ich beschäftigte mich oft mit Projekten und wollte nach einiger Zeit wissen, was es in Kroatien auf dem Gebiet gibt, weil es in Berlin einen riesigen Überschuss an Tänzern gibt. Dazu ist es sehr schwer eine bezahlte Stelle für ein Projekt zu bekommen. So ging ich auf unbestimmte Zeit nach Kroatien, wo ich mich verliebte, geheiratet habe und ein Kind bekam. Seitdem bin ich hier. Für meinen Beruf gibt es hier keine geeignete Infrastruktur und die nächste Company ist 300 Kilometer entfernt. Es gibt keine Projekte in die ich mich einfügen kann. Sowohl professionelles Training als auch Tänzer finden sich auch nicht und diesbezüglich ist hier Brachland. Aus eigenem Interesse brachte ich mir selbst Hip-Hop bei und unterrichtete es

auch. Vor 8 Jahren habe ich damit angefangen. Zusätzlich gab es einen großen Kulturboom der weiterhin anhält. In der Zwischenzeit gründete ich einen Verein für urbane Tanzkultur. Natürlich gab es für solche Projekte, die das Ziel haben etwas mit Jugendlichen zu machen und ihnen eine Plattform zu bieten, kein Geld. Dadurch begann ich mir selbst beizubringen Projekte zu schreiben, was mir heute sehr zugute kommt. Ich habe eine Infrastruktur geschaffen, die einerseits für Jugendliche und ihre Projekte von Nutzen ist und andererseits eine Infrastruktur für nationale und internationale Zusammenarbeit. Hiermit können wir gemeinsam Mittel beantragen, damit wir zusammen auf einer professionellen Art und Weise arbeiten können. Jetzt kann ich nach all den Jahren sagen, dass ich über ein Netzwerk verfüge mit dem ich arbeiten kann. Seit vier Jahren arbeite ich an der staatlichen Grund- und Mittelschule für zeitgenössischen Tanz in Zadar als Tanzpädagogin und unterrichte zeitgenössischen Tanz, Rhythmik und zeitgenössische Tanztechniken.

AoA: Neben den anderen Kunstgattungen ist der Tanz die einzige, die zeitlich limitiert ist. Es ist mit 70 Jahren noch leichter zu schauspielern, malen oder zu musizieren als zu tanzen. Wann wäre denn der Zeitpunkt, dass man als Tänzer nicht mehr auf einem hohen Niveau agieren kann?

Lucija Mikas: Es gibt keine festgelegte Grenze und es ist natürlich auch vom Stil abhängig. Beim Ballett ist mit 40 Jahren ein Limit erreicht, da ist oft Schluss mit dem aktiven Tanzen. Für den zeitgenössischen Tanz ist es wichtig wonach man sich orientiert, weil es ähnlich wie zeitgenössische Kunst sehr breit ist und sich schwer definieren lässt. Mit jedem Moment und jeder Person

entwickelt sich zeitgenössischer Tanz weiter. Mit 50 Jahren hat man andere Qualitäten als mit 20. Ich möchte solange Tanzen wie mein Körper es zulässt und das dürfen auch gerne noch 50 Jahre sein. Auf seinen Körper zu hören und ihn auch zu schulen ist wichtig, damit man sich den aktuellen Forderungen und Möglichkeiten anpassen kann. Das hat auch ein wenig mit den zuvor genannten körperlichen Voraussetzungen zu tun. Da bin ich dankbar, dass ich früh mit dem Tanzen anfing, weil mein Körper darauf trainiert ist gut zu funktionieren. Ich habe nie Verletzungen gehabt. Anders als bei Tänzern die erst nach der Pubertät anfangen zu tanzen.

AoA: Wie nimmst du die Verteilung zwischen künstlerischen und notwendigen Tätigkeiten, z.B. in der Lehre, in deinem Leben wahr?

Lucija Mikas: Zu wenig Kunst und zu viel von allem Anderen (lacht). Die Aufteilung ist schwierig, weil es jedes Jahr anders ist. Das letzte Schuljahr bestand etwa aus 60% lernen, 30% unterrichten und nur 10% Kunst. Dieses Schuljahr wird es wahrscheinlich 20% lernen, 40% unterrichten und 40% Kunst sein. Es wird sich jedes Jahr langsam mehr zur Kunst verschieben, weil sich das Lernen reduzieren wird. Dieses Jahr schließe ich noch ein 4-jähriges Studium zur Yoga-Lehrerin ab. Selbstverständlich werde ich immer weiter lernen, weil mich Dinge interessieren werden und es normal ist, dass man immer weiter lernt und sich weiterbildet. Das war auch mein größtes Dilemma in den letzten 10 Jahren, dass ich nicht genug Zeit hatte, um wirklich Kunst zu leben. Das war ein enormes Problem für mich, sodass ich jetzt sehr froh bin, wie sich alles zusammengefügt hat.

AoA: Wie sieht dein künstlerischer Arbeitsprozess aus?

Lucija Mikas: Ich möchte den Prozess gar nicht auf das Künstlerische beschränken. Er zieht sich nämlich durch alle Lebensbereiche hindurch. Zu Beginn habe ich eine Idee oder ein beliebiges Ereignis. Das kann auch eine unreflektierte Erfahrung aus der Vergangenheit sein, der ich mich jetzt stelle. Danach überprüfe ich, was ich bereits zur Umsetzung zur Verfügung habe und was mir fehlt. Anschließend wäge ich das Potenzial dieser Idee ab, teile es in Segmente, die ich verfolge und komme zu einem Abschluss. Der Abschluss ist dann die Umsetzung.

AoA: Kann ich mir darunter das Abwägen von bekannten und unbekanntem Bewegungsabläufen vorstellen, die du anschließend umsetzt?

Lucija Mikas: Zuvor muss gesagt werden, dass jeder Bewegungsablauf als eine Reaktion des Innenlebens entsteht. Zeitgenössischer Tanz wird als körperlicher Ausdruck von Ideen und Emotionen beschrieben. Ich sehe beispielsweise einen Feigenbaum, der aus einem Stein wächst. Dieser Feigenbaum erinnert mich an meine Wurzellosigkeit, weil ich seine Wurzeln nicht sehe. Der Baum wirkt ungebunden und nicht greifbar. Anders als bei einem Olivenbaum im Garten, wo man ganz genau sieht und weiß, dass er zu diesem Garten gehört. Dann versetze ich mich in den Baum und kann verschiedene Ansätze verfolgen. Ich kann bei der Textur des Baumes ansetzen und fühlen, wie seine Blätter beschaffen sind oder wie seine Wurzeln verlaufen. Die Metapher lässt sich weiterverfolgen und es ist zu sehen, dass der Baum nur kleine Wurzeln hat und nicht dahin gehört.

Das kann ich auf mein Leben und meine Kunst beziehen. Aus diesem inneren Gefühl kann ich Bewegungsmaterial schöpfen, indem ich körperlich umsetze, welche Struktur der Baum besitzt. Durch Improvisation kommt als Reaktion ein bestimmtes Bewegungsmaterial heraus. Entweder lege ich dieses Bewegungsmaterial fest oder lasse es frei. Ich kann die Freiheit der Struktur für ein Tanzstück festlegen, sodass es völlig improvisiert ist oder einer festgelegten Struktur mit festgesetzten Bewegungssequenzen folgt. Beides funktioniert und folgt seinen eigenen Regeln und Schemata.

AoA: Empfindest du Empathie für dem Baum, die du in ein Stück überträgst?

Lucija Mikas: Das ist für mich das Wesen des Tanzes. Der Tanz hat sehr viel mit Einfühlungsvermögen zu tun. Kontakt mit der Außenwelt wird durch die Sinne aufgenommen. Durch Berührung wird das Gegenüber am unmittelbarsten erfahren. Oftmals viel direkter als über Blickkontakt, dem Gehör oder dem Geruch, weil die Information mit dem ganzen Körper wahrgenommen wird. Fasse ich etwas Heißes an, spüre ich es unmittelbar.

Nach dem Sammeln von Erfahrungen und Analyse eines Themas kommt es zur Synthese. Nach und nach setze ich einzelne Fragmente zusammen und arbeite Feinheiten heraus. Dabei ist es gut, wenn du jemanden von außen hast, der auf dein Werk schaut. In meinem Fall kann es ein Regisseur, ein Bekannter oder ein Kollege sein, der mir Feedback gibt.

AoA: Ist Rückmeldung sehr wichtig im Tanz?

Lucija Mikas: Feedback ist selbstverständlich eine Grundlage ohne die man schwer vorankommt. Meine Erfahrungen sind sehr gemischt. Betrachten wir das Ballett, dann ist Kritik und Feedback sehr rau und hart. Dadurch bin ich seit meiner Kindheit dementsprechend abgehärtet, weil mir beigebracht wurde, dass Kritik nicht persönlich zu nehmen ist und auf einer professionellen Ebene ansetzt. Das ist eine sehr wichtige Lektion. Wenn jemand unprofessionelles persönliches Feedback gibt, nehme ich es nicht zu Herzen, weil ich gelernt habe, dass es ein Problem der Person ist. Plötzlich stehst du dann vor der Entscheidung, ob du mit so jemandem zusammenarbeiten möchtest. Momentan bin ich in einer speziellen Situation, weil ich nicht viel Feedback bekomme und frei entscheiden kann mit wem ich eine Kollaboration eingehe. Beim Ballett lernte ich auch sehr dankbar für konstruktive Kritik zu sein, da diese unglaublich wichtig ist. Andere Tänzer sind meinem Erachten nach zu empfindlich und nehmen Kritik zu schnell persönlich. Auch mit diesen Leuten ist es schwer zu arbeiten. Meinen Schülern bringe ich schnell bei, dass sie offen und objektiv in ihrem Feedback sein sollen. Gleichzeitig ist es wichtig gerecht und fair zu sein und darauf zu achten nie jemanden persönlich zu verletzen.

AOA: Wie machst du das? Menschen sind sehr unterschiedlich und manche mehr und manche weniger sensibel? Besonders beim Tanz geht es um den Körper und man gelangt schnell zu einer persönlichen Kritik.

Lucija Mikas: Ich bringe den Kindern bei ihre subjektiven Eindrücke objektiv mitzuteilen.

Die Kinder denken sich eigene Choreografien oder Verläufe aus, die von den anderen Kindern beobachtet und anschließend bewertet werden. Dafür gibt es auch Regeln.

Es ist unzulässig einfach nur zu sagen, dass einem etwas gefallen oder nicht gefallen hat, obwohl die Kinder das für gewöhnlich zu Beginn machen. An dieser Stelle musst du den Kindern beibringen, dass sie sagen können was ihnen gefallen hat und warum es ihnen gefallen hat. Hier erreichen sie schnelle Lernfortschritte und werden von alleine ziemlich objektiv, weil sie ein Auge dafür bekommen, was funktioniert und was nicht. Natürlich sind Kinder sehr ehrlich und brutal, aber sie lernen zu analysieren, evaluieren und begründet zu argumentieren. Innerhalb eines Jahres baut sich zwischen den Kindern eine Empathie auf, sodass sie in ihrem Feedback auch gleichzeitig Hilfe, Unterstützung und Ideen anbieten. An diesem Konzept arbeiten wir, damit sie lernen konstruktive Kritik zu geben und einander zu helfen.

AoA: Wann triffst du für dich die Entscheidung, dass deine Arbeit gut genug ist und es für eine Aufführung genügt?

Lucija Mikas: Es ist natürlich nie richtig fertig, da sich das Leben ständig weiterentwickelt. Die Notwendigkeit des Auftritts ist eine Grenze bis zu der du arbeitest. Für diesen einen Moment ist deine Arbeit dann fertig, aber das kannst du in einem Monat komplett anders sehen. Heutzutage haben wir zwar alle Möglichkeiten in Form von Videos und Aufzeichnungen, sodass wir alles archivieren können, aber Tanz ist nicht für die Ewigkeit bestimmt. Bewegung passiert im Hier und Jetzt. Von Moment zu Moment. Was bleibt ist ein Eindruck, aber das Gesehene, das Ausgedrückte, verschwindet mit dem Augenblick.

Das spiegelt sich auch in der Philosophie und Lebensart des Tanzes wieder, dass von Moment zu Moment gelebt wird. Nur wenn du in dem Moment lebst, kannst du den Tanz wirklich leben. Es ist die Kunst des Augenblicks, ausgedrückt durch den Körper. Der Beruf des Tänzers ist der Unsicherste auf der Welt, weil du nicht weißt, ob du dich in 10 Jahren noch auf deinen Körper verlassen kannst oder ob du einen alternativen Job ausüben wirst. Für diesen Beruf triffst du bewusst die Entscheidung, im Hier und Jetzt zu leben.

AoA: Wie erreichst du die Fokussierung, dass dich nicht die Vergangenheit einholt oder die Zukunft zu sehr an dir zerrt?

Lucija Mikas: Entscheidend ist es dabei loslassen zu können. Sich an keiner Idee, Emotion, einem Gegenstand oder sich an einer Person festzuhalten, sondern nur in diesem Moment präsent zu sein, ihn zu leben und ihm Ausdruck zu verleihen.

AoA: Wie stellst du sicher, dass etwas Gutes dabei herauskommt, obwohl du extrem offen bist? Wie gehst du mit dem Scheitern um?

Lucija Mikas: Es gibt keine Sicherheit. Begriffe wie Fehler oder Scheitern existieren nur, wenn man es zulässt. Scheitern nehme ich so war, dass man sich selbst nicht treu bleibt und Kompromisse eingeht zu denen man nur schwer bereit ist. Oder noch schlimmer, bei wichtigen Dingen den Versuch nicht zu wagen.

AoA: Bei Gesprächen mit anderen Künstlern wurde oft der Begriff der künstlerischen Krise genannt. Sind dir solche Krisen auch bekannt?

Lucija Mikas: Die Antwort ist schwierig, weil ich glaube, dass die künstlerischen und persönlichen Krisen miteinander verbunden sind. In manchen Momenten kam mir etwas wie eine Krise vor, die ich in der Rückbetrachtung nicht mehr so wahrnehme, weil sie notwendig war, damit ich möglicherweise neu anfange.

AoA: Improvisation lässt sich als gestalten im Moment sehen. Das ähnelt sehr deiner Aussage vom fokussierten und konzentrierten Arbeiten im Moment. Ist zeitgenössischer Tanz grundsätzlich auch Improvisation?

Lucija Mikas: Nach meinem Empfinden ist Konzentration ein Begriff, der nicht ganz mit Improvisation harmoniert. Für mich hört sich Konzentration und Fokus nach Willenskraft und Erwartungshaltung an, der aus einem Erfolgsgedanken entsteht. In der Improvisation ist die Qualität der Konzentration nicht verbissen, sondern offen und optimalerweise frei von Erwartungen. Obwohl man durchaus konzentriert ist, bleibt man offen für Einflüsse. Es ähnelt der Meditation, die sich jemand vornimmt und unbedingt erreichen will. Das ist meistens der Fehler, dass man sich zu sehr auf die Erfüllung beschränkt und Schritt für Schritt an solche Dinge herangeht. Das Meditieren funktioniert aber nicht so, weil man sich damit der Eingebung verschließt und nicht öffnet. Folglich klappt dann auch nicht der Einklang, der nötig ist.

AoA: Wo findet sich in deinem Arbeitsprozess die Möglichkeit zur Improvisation?

Lucija Mikas: Im Prinzip taucht Improvisation immer und in jedem Schritt auf, aber wenn man von einem klassischen

Schaffensprozess ausgeht, dann vor allem am Anfang. Natürlich findet sich Improvisation auch auf der Bühne. Ein Stück lässt sich von A bis Z improvisieren

AoA: Betrachten wir noch einmal die Aufführung. Was bedeutet das Publikum für dich?

Lucija Mikas: Schiller sagte, dass das Publikum der Schlüssel zu deinem Stück ist. Diese Ansicht teile ich nicht ganz, weil ich viel mehr aus dem Schaffensprozess schöpfe als aus der Aufführung. Der Prozess bedeutet mir persönlich viel mehr als das Publikum, dass dann der Bonus ist. Zusätzlich kommt die Reflexion mit der Kunst, wenn sich jemand mit ihr auseinandersetzt. Nur weil jemandem die Aufführung gefällt, muss es nicht heißen, dass er sich angesprochen fühlte, obwohl dies mein größeres Ziel war. Ich finde es schön etwas in einem Menschen auszulösen und besonders der Überraschungseffekt, dass in jedem etwas Anderes ausgelöst wird. Einerseits denke ich, dass jeder der auf der Bühne steht den Wunsch nach Beifall hat. Andererseits behaupten nahezu alle Künstler, dass sie ihre Kunst aus einem inneren Drang heraus machen. Ich bin da keine Ausnahme, aber für mich steht der Schaffensprozess im Vordergrund, weil ich ihn als erlösend wahrnehme.

AoA: Was denkst du nehmen die Kinder neben den analytischen Fähigkeiten zusätzlich aus der Tanzausbildung mit?

Lucija Mikas: Die Auswirkungen auf die Kinder sind auf allen Ebenen immens. Auf der kognitiven Ebene werden die Kinder in ihrer Konzentrationsfähigkeit und Aufnahmefähigkeit geschult. Sie

steigern sich auf der emotionalen Ebene, indem sie ihre Gefühle ausleben können und lernen darüber zu sprechen und bei anderen wahrzunehmen. Manche Kinder haben das tiefe Bedürfnis einfach mal zu schreien und sich auf den Boden zu werfen. Wenn die Kinder aber immer stillsitzen müssen, dann staut sich dieses Verlangen auf, wodurch es zu einem auffälligen Verhalten oder sogar Fehlverhalten kommt. Selbstverständlich ist der Einfluss auf die körperliche Entwicklung sehr vielfältig. Die Haltung wird verbessert, Muskeln werden trainiert und auch schlicht Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht gesteigert. Sozialkompetenzen der Kinder werden entwickelt, Willenskraft, Musikalität, Einfühlungsvermögen, Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein.... die Liste ist endlos.

AoA: Glaubst du, dass das nur für Kinder gilt oder auch für ältere Menschen? Wie sähe so ein tanzbasiertes Konzept für Erwachsene aus?

Lucija Mikas: Die Erfolge und Resultate wären die gleichen. Nur Kinder sind aufnahmefähiger und lernen deutlich schneller. Zuerst beleuchte ich die Notwendigkeit, warum ein Erwachsener das machen möchte. Dann schaue ich was bringt die jeweilige Person bereits mit und was fehlt ihr noch. Abschließend schätze ich das Potenzial der Person ein um ein adäquates Programm zusammenzustellen.

AoA: Im Wirtschaftsumfeld ist Kritikfähigkeit wichtig, aber leider nie so ausgeprägt, wie du es dargestellt hast. Wie würdest du das bei Erwachsenen stärken?

Lucija Mikas: Aus dem tänzerischen Aspekt interessieren mich die Veränderungen auf den Körper. Was verursacht bei einem Menschen Unwohlsein oder sogar Zorn. Das würde ich auf die Spitze treiben, indem ich dich frage, was dich am meisten ärgert, wenn dich jemand kritisiert. Wir könnten eine Gradation erstellen, was dich zu 10% nervt, was zu 30%, was zu 50% bis wir herausfinden, was dich bei Kritik richtig wütend macht. Daraufhin könnte ich beispielsweise Fünf Leute hinstellen und die kritisieren dich aufsteigend mit dem, was dich ärgert. Du müsstest jedes Mal antworten, aber ohne Worte und nur mit dem Körper. Das wäre ein sehr interessanter Tanz. Damit beantworten wir die Frage, was passiert in meinem Körper, wenn jemand auf mich einhackt und mich verbal angreift. Auch was in einem Körper nach Kritik zurückbleibt wäre interessant herauszufinden. In solchen Situationen befinden wir uns nämlich täglich im privaten und vor allem auf der Arbeit. Nur die Wenigsten sind glücklich und zufrieden mit ihrer Arbeit, weil sie keine Probleme mit Arbeitskollegen oder Vorgesetzten haben. Daher liegt mir viel daran, dass die Kinder ein Verhalten lernen, damit sie besser mit solchen Situationen umgehen können. Viele Leute leben mit diesem Körpergefühl, dass sie sich privat oder auf der Arbeit misshandelt fühlen. Automatisch werden im Körper große Blockaden errichtet, die im schlimmsten Fall als Krankheit zum Ausdruck kommen. Diese Blockaden sollte man lösen und da bietet sich Bewegung als Katalysator an. Der nächste Ansatz wäre dann zu schauen, wie man Angestautes wieder abbaut, weil sich der Körper schließlich alles merkt. Hier setzt die Tanztherapie an, welche Raum schafft, verdrängte Gefühle auszuleben und über neue Verhaltens- und Bewegungsmuster neue Erfahrungen ermöglicht, welche der Mensch verinnerlichen kann.

AoA: Was können Personen, die in der Wirtschaft arbeiten von dir als Künstlerin oder explizit von Tänzern lernen?

Lucija Mikas: Ich denke, eine Menge grundlegender Dinge durch simple Methoden. Jede Bewegung setzt sich aus den Faktoren Raum, Zeit und Energie zusammen. Als vierten Faktor kann man noch Flow hinzufügen. In der körperlichen Auseinandersetzung erfahren wir unmittelbar wichtige Dinge. Wo stehe ich? Wie gehe ich auf jemanden zu? Welcher Blickwinkel ist der Günstigste? Wann bin ich besser schnell oder langsam? In welchem Moment ist welche Intensität angebracht? Wie nimmt mich mein Gegenüber wahr? Wie werden meine Aussagen interpretiert? Wie ist es, blind zu vertrauen? Was kann mein Körper? Welche Haltung hat mein Körper zu welcher Forderung? Wieder ist die Liste endlos... Alle Facetten des Wo, Wann, Wie, Wer, Was und Warum können erfahren werden. Persönlich fände ich es schön, wenn ich dazu beitragen kann, jemandes Einfühlungsvermögen und Empathie zu schulen.

AoA: Hast du eine künstlerische Haltung, die du benennen könntest?

Lucija Mikas: Ja, entscheidend ist für mich Einfühlungsvermögen.

AoA: Vielen Dank für das Gespräch.