

«Wenn du keinen Respekt vor dem Job hast, wagst du zu viel.»

Die Baslerin Petra Sprecher zählt zu den gefragtesten Stuntfrauen in L.A., doch ihre Karriere wäre mit dem ersten grossen Auftritt beinahe schon zu Ende gewesen. Umso mehr achtet Sie heute darauf, Körper und Geist gesund zu halten und sich auf jeden Einsatz konzentriert vorzubereiten.

Gesundsitzen: *Petra Sprecher, als Stuntfrau werden Sie angefahren, fliegen von Dächern, krachen durch geschlossene Türen – wie gefährlich ist Ihr durchschnittlicher Arbeitstag?*

Petra Sprecher: Auf jeden Fall riskanter als ein Tag im Büro. Auch wenn natürlich am Set alles dafür getan wird, dass nichts passiert und man selbst optimal vorbereitet ist, gibt es keine 100%ige Sicherheit, dass ein Stunt wirklich gelingt. Deshalb werden wir Stuntleute ja überhaupt gebucht. Wäre jedes Risiko auszuschliessen, könnten die Stars je nachdem die Szene ja auch selbst drehen.

Kennen Sie nach 17 Jahren in diesem Beruf noch so etwas wie Angst?

Ja, und ich bin überzeugt, dass diese Angst auch notwendig ist, um konzentriert zu bleiben. Wenn du keinen Respekt vor dem hast, was du tust, wirst du fahrlässig, du wagst zu viel. Selbst wenn du etwas schon zehn Mal gemacht hast, kann beim elften Mal etwas schiefgehen. Du kannst dir einfach nicht erlauben, unkonzentriert zu sein und zu glauben, dass du es im Griff hast. Du musst bei jeder Aufnahme, bei jeder Wiederholung einer Szene voll bei der Sache sein.

Hilft Ihnen ein Talisman oder ein Ritual bei besonderen Herausforderungen?

Es gibt etwas, das ich jeden Tag mache, auch wenn ich nicht drehe. Etwas, das vermutlich mit meinem katholischen Hintergrund zu tun: Ich schütze mich mit Weihwasser von der Kathedrale Unserer Lieben Frau von den Engeln. Und mein anderes, etwas profaneres Ritual besteht darin, dass ich immer sorgfältig meine Achillessehnen stretche, an denen ich einmal operiert wurde. Der wirksamste Schutz vor Unfällen besteht aber in der körperlichen und mentalen Fitness.

Wie sieht denn Ihr Trainingsplan aus, um allzeit optimal einsatzfähig zu sein?

Unabhängig davon, ob ein Dreh ansteht, gehe ich jeden Tag in mein Fitness-Studio und jogge in den Hollywood Hills. Hinzu kommen Spezialtrainings wie z. B. Kampfchoreografie, Boxen oder Schwertkampf und Schiesstraining. Mindestens genauso wichtig wie die Fitness ist ein freier Kopf, dafür mache ich täglich Yoga und meditiere. Manchmal gehe ich auch raus aus L.A., zum Bergwandern, das verleiht Ruhe und lüftet den Kopf. Alles in allem trainiere ich rund drei Stunden pro Tag. Ausser sonntags, da gebe ich mir frei.



Petra Sprechers tägliches Trainingsprogramm besteht aus unterschiedlichen Einheiten. Genauso wichtig wie die Kraft: die mentale Fitness.



Und was tun Sie kurz vor Ihrem Einsatz am Drehort?

Da geht es hauptsächlich um die mentale Einstimmung. Ich fokussiere voll und ganz auf den Ablauf des Stunts.

Wenn Sie für einen Stunt gecasted werden, wissen Sie dann schon genau, was verlangt wird und können sich entsprechend vorbereiten?

Nein, in der Regel nicht, jedenfalls nicht genau. Aber die Regisseure wissen zu diesem Zeitpunkt meist auch nicht im Detail, wie die Szene ablaufen wird. Das entscheidet sich häufig erst am Set. Da wir Stuntleute aber in der Regel immer für dieselbe Art von Stunt gebucht werden, weiss ich wenigstens, ob ich von einer Klippe falle, einen Kampf absolviere oder an Stahlseilen durch die Luft fliege.

Was war denn der bisher gefährlichste oder spektakulärste Stunt?

Eine Kollision mit einem Auto. Diese Art von Stunts zählen generell zu den riskanteren, weil ich hier mit einem gefährlichen Gegenstand «zusammenarbeiten» muss, den ich nicht kontrollieren kann. Hier rächt sich die kleinste Ungenauigkeit oder Unaufmerksamkeit bitter, so etwas erfordert ein Höchstmass an Konzentration. Ich kenne einige Kollegen, die nicht noch einmal einen Kollisions-Stunt mit einem Auto drehen würden. Von dieser Sorte machst du sowieso in deinem Job auch nicht allzu viele, um dein Glück nicht herauszufordern. Ich bin ziemlich stolz auf diesen Stunt, hier hat alles beim ersten Durchgang geklappt, ich habe mir nichts gebrochen und der Regisseur fand ihn grossartig.

Hatten Sie auch schon mal weniger Glück?

Gleich bei meinem ersten Job, für den Film «Minority Report». Da brach ein Sitz, auf dem ich angeschnallt sass, aus der Halterung, ich fiel sieben, acht Meter tief und prallte mit dem Nacken auf. Das ist jetzt 16 Jahre her, aber ich habe bis heute Probleme mit der Schulter. Gemessen an der Tatsache, dass ich genauso gut auch tot sein könnte, ist das aber nicht weiter erwähnenswert.

Welche Teile des Körpers werden denn auch bei unfallfreier Arbeit besonders beansprucht?

Eigentlich immer der ganze Körper. Nehmen wir beispielsweise Kampfszenen, bei denen wir auf den Boden geworfen werden. Dabei wird zwar der Rücken mit einem Protektor geschützt, aber der Aufprall betrifft letztlich den ganzen Körper. Und so ist es eigentlich mit allen Stunts, da macht und leidet der ganze Körper mit. Deswegen ist es extrem wichtig, ihn gesund zu halten. Mit regelmässigen Massagen, Besuchen beim Chiropraktor und mit Hilfe meines chinesischen Arztes. Und dann spielt natürlich die Ernährung eine wichtige Rolle. Hier in L.A. ist gesundes Essen aber kein Problem, du bekommst an jeder Ecke vegetarische, vegane oder auch Rohkost, auf dem Markt bieten lokale Bauern frisches Gemüse und Obst an. Man sollte aber nicht nur gesund, sondern auch wenig essen. In meinem Job sind schlanke durchtrainierte Körper gefragt. Also besteht mein Menüplan aus viel Salat, Gemüse, Fisch, Proteinshakes und jede Menge Wasser.

Während andere Mädchen davon träumten, als Sängerin oder Ärztin berühmt zu werden, begannen Sie mit gerade einmal sieben Jahren Ihre erste Karriere als Zirkusartistin. Wie kam es dazu?

Der Jugendzirkus Basilisk war «schuld». Nachdem ich eine Show gesehen hatte, wollte ich da unbedingt mitmachen. Ich fand so toll, was die Kinder alles konnten. Also bin ich drei Mal die Woche nach der Schule nach Basel gefahren, um zu trainieren. Ausser in Basel hatten wir in den Sommerferien auch immer noch Vorstellungen in jeweils einer anderen Schweizer Stadt, ich bin also schon früh auf Tournee gegangen. Wenn auch erst einmal national.

Später haben Sie eine Ausbildung als Bewegungsschauspielerin absolviert, wurden als eine von weltweit sieben Kandidaten an die nationale Zirkusschule von Montréal zugelassen, danach waren Sie drei Jahre als Schwungseil-Artistin mit dem Cirque du Soleil unterwegs und haben über 1000 Aufführungen absolviert. Wurde damit ein Traum wahr?

Absolut. Das Cloudswing-Solo, also die Luftakrobatik am fliegenden Seil, im Cirque du Soleil bekommen zu haben, das war grossartig. Und das Reisen war toll, schon als Kind wollte ich jedes Land dieser Erde bereisen.

Petra Sprecher wächst in Aesch, BL, auf und verbringt ihre Nachmittage als Artistin im Jugendzirkus Basilisk. Als es um die Berufswahl geht, entscheidet sie sich für das Theater und eine Ausbildung in Bewegungsschauspiel an der Comart in Zürich. Bald darauf wird sie an die weltberühmte L'École Nationale de Cirque in Montréal zugelassen und vertritt Kanada am International Acrobatic Festival of Wujiao in China, wo sie den Bronzenen Löwen gewinnt. So wird der Cirque du Soleil auf die Baslerin aufmerksam und engagiert sie mit ihrer Cloudswing-Solnummer, bei der sie an einem Seil in atemberaubender Höhe unter der Zirkuskuppel akrobatische Kunststücke vollführt. Nach mehreren Jahren auf Tournee lässt sie sich in Los Angeles nieder und wechselt ins Stuntfach. Ihren ersten Auftritt hat sie in Steven Spielbergs Minority Report mit Tom Cruise. Es folgen Fernsehserien, TV-Filme, Musikvideos und Blockbuster wie Pirates of the Caribbeans, Aeon Flux, Flight, Independance Day: Resurgence. Ausserdem ist Petra Sprecher ein erfolgreiches Stunt Double für afroamerikanische Stars wie u.a. Rhianna, Rosario Dawson, Leona Lewis, Queen Latifah und eine gefragte Trainingspartnerin – Charlize Theron bereitete sich mit ihr auf ihre Hauptrolle als Agentin im Science-Fiction-Film Aeon Flux vor. Nach 17 Jahren als eine der gefragtesten Stuntfrauen in L.A. bereitet sie sich jetzt auf ihren Wechsel ins Schauspielfach vor.



Wie Zwillinge: Petra Sprecher (l.) als Stuntdouble von Vivica A. Fox.



Warum dann der Wechsel vom Zirkus ins Stuntbusiness?
Irgendwann fühlte ich mich als Artistin einfach nicht mehr gefordert, ich habe jeden Tag dieselbe Nummer aufgeführt. Und dann kamen wir nach L.A., und diese Stadt hat eine ganz eigene Ausstrahlung, ein eigenes Tempo, eine eigene Schwingung, die mir gefiel. Hinzu kam, dass ich vorher in einem Magazin über afro-amerikanische Stuntfrauen gelesen hatte, so kam eines zum anderen, und plötzlich wusste ich, was ich als Nächstes machen wollte. 1999 bin ich der Schauspielergewerkschaft beigetreten, 2001 habe ich mit der Arbeit als Stuntfrau angefangen.

Was ist der entscheidende Unterschied zwischen der Arbeit einer Artistin und einer Stuntfrau?

Wenn du eine Artistin bist, dann stehst du im Mittelpunkt, die Bühne gehört dir, du bist die wichtige Person und unersetzlich. Als Stuntfrau bist du für die Schauspielerin da, du verhilfst ihr und dem Charakter, den sie spielt zu einem perfekten Auftritt. Dabei hast du als Person unsichtbar zu sein, die Bühne gehört jemand anderem.

Ist das nicht manchmal schwierig, so viel zu riskieren, aber am Ende sprechen alle nur von den Schauspielern?

Ich vermisse nicht so sehr den Mittelpunkt des Scheinwerferlichts, sondern ganz profan das regelmässige Arbeiten wie ich es vom Zirkus her kenne. Damals fand ich die Routine der zwei Vorstellungen pro Tag mit der Zeit als langweilig, aber heute vermisse ich diese Struktur in meinem Arbeitsleben.

Wann muss man als Stuntfrau beginnen, sich Gedanken über den Ausstieg aus dem Metier zu machen, und haben Sie bereits Pläne für die Zeit danach?

Das ist ähnlich wie bei Profisportlern, irgendwann setzt einem der Körper Grenzen. Aber ich habe einige ältere Kolleginnen jenseits der fünfzig, die noch gut im Geschäft sind. Ich selber besuche seit einem Jahr eine Film-Schauspielschule. Als Schauspielerin bist du einfach kreativer, kannst mehr mitreden bei der Gestaltung des Charakters, den du darstellst. Derzeit ist meine grösste Herausforderung aber das Auswendiglernen meiner Rolle. Und dass ich dabei mehr oder weniger stillsitzen muss.

Interview: Martina Monti

Beginn und Höhepunkt einer Zirkuskarriere: Petra Sprecher als kleine Artistin im Jugendzirkus Basilisk und bei ihrem Solo am Cloud-Swing im Programm «Quidam» des Cirque du Soleil.



Mit dem Aktiv-Sitz swopper LIVING:

Gesund und motiviert im Home-Office

Derzeit ändert sich die Arbeitswelt aufgrund neuer Technologien und der Globalisierung drastisch. U.a. arbeiten immer mehr Menschen von Zuhause – im Home-Office. Damit ändern sich aber auch die Anforderungen an das zentrale Element des Home-Arbeitsplatzes – den Bürostuhl. So muss er sich nicht nur harmonisch in das wohnliche Ambiente der Wohnumgebung einfügen, sondern soll gleichzeitig auch noch gesundes Sitzen und Arbeiten ermöglichen.

Der swopper LIVING von aeris ist so ein Allroundtalent und zeigt, wie der Arbeitsplatz im Home-Office aussehen kann: nämlich bewegt. Und damit gesund, produktiv und motivierend in einem wohnlich-eleganten Look.

So ist der Aktiv-Sitz mit einem Bezug aus dem «warmen» Naturmaterial Filz «LUNA» ausgestattet, der ihn zuhause

universell einsetzbar macht. Egal, ob man das Home-Office am Esstisch oder in der Lesecke im Wohnzimmer einrichtet – der swopper LIVING passt sich jeder Umgebung spielend an und schafft sofort eine wohlige Atmosphäre. Neben dem ästhetischen, warmen Aussehen sorgt der neue Bezugstoff «LUNA» zudem für ein angenehm weiches, komfortables Sitzgefühl.



Bewegt sitzen im Home-Office

Grösster Vorteil des swopper LIVING ist aber seine Beweglichkeit. Denn trotz aller Veränderungen in der Arbeitswelt bleibt eines meistens unverändert: das stundenlange Sitzen, inkl. Aussicht auf Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, chronische Rückenleiden etc.

Deshalb bietet der swopper LIVING durch seine patentierte 3D-Technologie vielfältige Bewegungsimpulse, die starres Sitzen einfach nicht zulassen. Der Aktiv-Sitz folgt den natürlichen, intuitiven Bewegungen des Körpers in alle Richtungen: vertikal, zur Seite, nach vorne und hinten. So wird «ganz nebenbei» viel Bewegung in den Home-Office-Alltag integriert. Das hält den Kreislauf in Schwung, stärkt Rücken und Gelenke, erhöht die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und macht dazu auch noch Spass.

Mehr Informationen unter www.aeris.de

