

„HERZklopfen HABE ICH AUCH“

Höhenstürze, Explosionen, Autocrashes: Welche Bedeutung hat Angst im Job und Leben von Stuntfrau Cornelia Dworak und was kann man sich von ihr abschauen?

Text Viktória Kery-Erdélyi Fotos Vanessa Hartmann, Shutterstock

Es war, als wäre die Zeit stehen geblieben. „Als hätten sich Bruchteile von Sekunden gedehnt“, erinnert sich Cornelia Dworak. Sie war 30, hatte sich erst kürzlich selbstständig gemacht und raste auf einem Brett liegend eine Bahn hinunter; Downhill Skateboarding nennt sich die Sportart. „Ich habe gespürt, dass ich nicht mehr um die Kurve komme. In Sekundenbruchteilen konnte ich trotzdem zwei Lösungsvarianten überdenken und mich für eine entscheiden“, schildert sie. Wenngleich sie sich auch das Bein brach und operiert werden musste, bei der anderen Option „wäre ich mit dem

Helm am Holzzaun hängen geblieben und hätte mir das Genick gebrochen“.

Gänsehaut?

Freilich prägte die Erfahrung auch Cornelia Dworak, aber das Beispiel nennt sie vielmehr, um zu erklären, wie sie „funktioniert“: „Wenn es drauf ankommt, kann ich mir viel Raum nehmen, um die Situation anzuschauen.“ Der Unfall vor zehn Jahren passierte ihr in ihrer Freizeit, im Job hatte die Stuntfrau, Kampf-, Stunt- und Intimitätskordinatorin (siehe Kurzbio) noch nie einen.

BURGENLÄNDERIN: Wo lauern in deinem Beruf die meisten Gefahren?

Cornelia Dworak: Am risikoreichsten sind jene Stunts, wo mehrere Menschen beteiligt sind. Wenn ich allein einen Treppensturz mache, muss ich mir nur die Treppe anschauen und mich entsprechend bewegen. Wenn ich aber von einem Auto angefahren werde, liegt es an zwei Menschen: Es braucht die richtige Geschwindigkeit und ich muss zum richtigen Zeitpunkt das Richtige machen. Einmal sollte ich vor einer Tür stehen und weggehen, kurz bevor es zur Explosion kommt. Hätte der Pyrotechniker zu früh ausgelöst, wäre ich im Flammenmeer gestanden. Stunts, wo es mehrere Variablen gibt, verursachen am meisten Herzklopfen. →

Emotion





„**Ich lasse mich am Set nicht stressen. Es geht um ein gutes Bild für den Film und um meine Gesundheit.**

Cornelia Dworak, Stuntfrau

→ ***Ist schon einmal etwas schiefgegangen?***

Bei mir zum Glück noch nicht, in der Industrie schon viel, bis hin zu Todesfällen. Ganz normal sind blaue Flecken oder Prellungen, die kann man nicht vermeiden, der Boden ist härter (*lacht*). Bei Höhenstürzen, wo es zum großen Aufprall kommt, fügt man dem Körper schon Traumata zu. Wenn man die nicht beachtet und korrigiert, rächt sich das später.

Hat deine Familie Angst um dich?

Am Anfang war da für sie ein Nebel, der nicht durchblickbar war. Das Bild ist von außen ein ganz anderes, als die Arbeit tatsächlich ist: Sie ist weder glamourös noch ist sie immer halsbrecherisch (*lacht*). Es geht vor allem darum, sich jedes Mal an die Situation anzupassen; wie im Training ist es nie. Es hängt vom Ort ab, davon, wie viel Platz man hat, wer dabei ist, wie das Kostüm aussieht; das ist bei Frauen oft ein Handicap bei Stunts, weil es entweder sehr wenig Stoff oder eng ist, hinzu kommen oft noch High Heels. Es gilt, alle Faktoren mitzubedenken und dann zu schauen, wie man sich am besten bewegt und das Risiko minimiert.

Diese Erklärungen haben deine Familie beruhigt?

Ja, ich habe ihnen gesagt, dass es auch Situationen gibt, in denen ich sage: So funktioniert das nicht. Manchmal brainstormen wir im Team, um zu einer Lösung zu kommen. Im Endeffekt geht es ja nicht um den Stunt selbst, wenn er auch noch so arg ist, es geht darum, eine Geschichte zu erzählen.

Welche Rolle spielt Angst in deinem Beruf?

Angst wäre für mich kontraproduktiv, das führt zum Kampf- oder Flucht-Modus. Ich bin bei der Arbeit aufmerksam und konzentriert; mir ist bewusst, ob etwas gefährlich ist oder nicht, ich stelle Überlegungen an, wie ich damit umgehe. Wenn das Adrenalinlevel hoch ist, werde ich sehr ruhig und kann klar Entscheidungen treffen.

Ist das auf deinen Beruf zurückzuführen?

Ich glaube, es ist umgekehrt: Weil ich in herausfordernden Situationen nicht in Panik verfall, sondern einen Schritt zurück mache, bin ich gut in meinem Beruf. Es kann vorkommen, dass ich schon zehn Stunden am Set bin, wenn ich um drei Uhr morgens einen Autocrash machen soll. Die Zeit ist oft sehr knapp, aber ich lasse mich nicht stressen. Es geht um ein schönes Bild und um meine Gesundheit; wenn ich etwas noch einmal proben möchte, dann tue ich das. Die Zeit nehme ich mir, selbst wenn alle schon nervös sind, geht sich das aus. Im Nachhinein sind immer alle froh darüber.

Wie wichtig ist neben deiner Fitness die mentale Stärke?

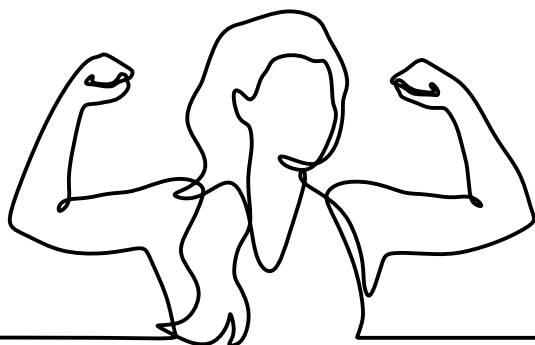
Sehr, wie bei jedem Sportler. Wie ein Skifahrer gehe auch ich meine Bewegungen im Kopf durch; die Informationen werden auch auf diese Weise gespeichert. Am Filmset sind viele Leute, oft herrscht da ein Gewusel bis zur letzten Sekunde, ich muss das alles ausblenden. Wenn es losgeht, hat beispielsweise die Angst zu versagen keinen Platz; alles, was schiefgehen könnte, muss vorher bedacht werden. Wenn diese Gedanken unmittelbar vor dem Stunt kämen, wäre es vorprogrammiert, dass etwas passiert.

Aber Herzklopfen hast du also auch?

Ich kann mich mit der Atmung in Balance bringen. Aber vor einem Stunt ist das Adrenalin natürlich erhöht, der ganze Körper ist in Bereitschaft zur Aktion, da schlägt auch das Herz schneller, man ist besser durchblutet und aufmerksamer.

Als Stuntkordinatorin zeigst du Schauspieler*innen, wie sie selbst Stunts machen, und du unterrichtest auch Schauspiel-Schüler*innen. Wie kannst du ihnen die Angst nehmen?

Angst nimmt man am besten durch positive Erfahrungen. Wenn nun jemand von vornherein Angst vor einer Aktion hat, würde ich nie sagen, dass er oder sie die Aktion vom Anfang



bis zum Ende einfach durchführen soll. Es geht darum, die Bewegung aufzudröseln, sich in kleinen Schritten anzunähern, dabei Erfolgserlebnisse zu haben und dadurch gestärkt zum Endergebnis zu kommen. Ein Abfahrtsfahrer wird auch nicht beim ersten Mal die Streif runtergeschickt.

Dabei ist es wichtig, dass ich auf jeden individuell eingehe. Es gibt Leute, die pushe ich mehr, weil ich sehe, dass sie etwas können würden, das sie sich mental nicht zutrauen. Andere muss ich eher zurückhalten, weil sie sich überschätzen.

Du wirst seit Kurzem im Film-Branchenverzeichnis als Österreichs einzige Intimitätskoordinatorin geführt. Was bedeutet das?

Ich wurde am Set oft als Stuntkoordinatorin für intime Szenen zurate gezogen, weil ich entsprechend sensibel mit den Menschen umgehen kann. Bei Stunts ist es schon lange normal, jemanden zu engagieren, der auf die physische Gesundheit achtet. Für intime Szenen, wo es um die mentale Gesundheit geht, um etwas, das nicht sichtbar ist, wurde das lange vernachlässigt; die Betroffenen haben ja zumeist zu Hause geweint, wenn ihnen abends bewusst wurde, dass sie unter (Zeit-)Druck etwas gemacht haben, das zuvor nicht abgesprochen war und womit sie sich nicht wohlfühlten.

Seit der #MeToo-Debatte ist die Intimitätskoordination ein eigenes Arbeitsfeld. Eine Berührung ist der direkteste Weg nach innen, da passiert ganz viel. Ich kann als Schauspieler*in meine Stimme verstellen, eine andere Körperhaltung annehmen, um in einen Charakter zu schlüpfen, aber sobald eine Berührung da ist, ist es privat. Das kann auch viel triggern. Gute Vorbereitung ist da sehr wichtig, um stets das Bewusstsein zu schärfen: Ich bin die Einzige, die über meinen Körper bestimmt. Sowohl bei der Stunt- als auch bei der Intimitätskoordination coache ich die Leute dahingehend, dass wir uns technisch, Schritt für Schritt die Bewegungen anschauen, sie aus dem emotionalen Kontext rausnehmen.

Im Thai Yoga Bodywork hast du einen fast konträren Ausgleich zum Beruf Stuntfrau gefunden und betreibst dein eigenes Studio namens „LiMOTION“. Was passiert dort?

Thai Yoga Bodywork ist eine ganzheitliche Behandlung, bei der mit achtsamen Berührungen die Lebensenergie Prana harmonisiert wird. Ich verlasse mich dabei auf meine Intuition, ob mein/e Klient*in gerade einen stärkeren Druck braucht oder feine osteopathische Techniken. Ich kann Blockaden erspüren und auflösen, damit Energie wieder fließen kann; ich heile nicht, ich helfe anderen, sich selbst zu heilen. Das ist für beide Seiten eine sehr schöne Arbeit.



„Angst nimmt man am besten durch positive Erfahrungen.“

Cornelia Dworak

KURZ-BIOGRAFIE CORNELIA DWORAK

Vielseitig. Cornelia Dworak, Jahrgang 1980, studierte zunächst Biologie; Bewegung und Tanz waren immer Teil ihres Lebens, ein Bekannter brachte sie auf die Idee, Stuntfrau zu werden. Sie absolvierte eine Vielzahl an Ausbildungen, seit 2006 ist sie u. a. in der Filmbranche tätig. Ein solches Portfolio hat kaum eine Zweite in Österreich: Die Wienerin Cornelia Dworak ist Stuntfrau, Kampf-, Stunt- und Intimitätskoordinatorin und Movement-Coach. Sie „war“ schon Adele Neuhauser und Ursula Strauss, sie wirkte in „Mission: Impossible 5“ und „CopStories“ mit, bei den Bregenzer Festspielen wurde sie als Leiche aus dem Wasser gefischt. Projekte aus jüngster Vergangenheit sind etwa die Serien „Familiensache“ oder „Die Toten vom Bodensee“, mit der burgenländischen Künstlerin Julia Anna arbeitet sie gerade an einem Musikvideo. Cornelia Dworak unterrichtet auch Schauspiel-Schüler*innen und betreibt ein eigenes Studio für Thai Yoga Bodywork. **Infos:** www.corneliadworak.at