

fix & fertig

Couscous-Salat für Eilige

Das Semester neigt sich dem Ende zu. Alle sind gestresst, beschäftigt mit Lernen oder Arbeitsschreiben. Im WG-Kühlschrank herrscht gähnende Leere, weil niemand Zeit zum Einkaufen hatte. Es ist schon spät am Abend, und die Geschäfte haben alle geschlossen. So leer wie der Kühlschrank sind auch die Mägen von meinen Mitbewohnerinnen und mir. Etwas zum Essen muss her, und zwar schnell. Im Kühlschrank entdecke ich Cherry-Tomaten, zwei Zucchini,



schwarze Oliven und ein Stück Parmesan. Die richtigen Zutaten für einen sommerlichen Couscoussalat. Ich bereite eine Portion Couscous – wie auf der Verpackung beschrieben – zu, schneide die Zucchini in feine Scheiben und würze sie mit Salz und Pfeffer. Während der Couscous abkühlt, brate ich die Zucchini mit Olivenöl beidseitig an. Ich viertle die Cherry-Tomaten, schneide die Oliven in Stücke und pflücke ein paar Blätter vom Basilikum auf dem Balkon. Den Parmesan schneide ich in Würfel. Jetzt mische ich alle Zutaten unter den Couscous und schmecke den Salat mit Paprika, Olivenöl und weissem Essig ab. (man)

Schnell und gut: zoom zeigt, mit welchen Tricks man aus einem einfachen Essen ein Gourmet-Menü für Anfänger zaubert. Ausschneiden und nachkochen!

«Ich lerne am liebsten im Bett»

Interview Das Wiener Max-Reinhardt-Seminar nimmt von 1000 Bewerbern jährlich gerade mal 14 für das Schauspielstudium auf. Eine der wenigen, die es geschafft haben, ist **Maria-Lisa Huber** (20) aus Altnau. Die Thurgauerin steht ab Juli als Nutte in Brechts «Die Dreigroschenoper» in Kreuzlingen auf der Bühne. **Urs Oskar Keller**

Maria-Lisa Huber, 986 von 1000 Max-Reinhardt-Bewerbern haben es nicht geschafft. Warum gehören Sie zu den Glücklichen?

Maria-Lisa Huber: Da müssen Sie schon die Experten am Max-Reinhardt-Seminar fragen. Niemand hat meinen Namen gekannt, ich war nur eine Nummer.

Aber eine hübsche Nummer...

Huber: Das Aussehen ist kein Kriterium für die Schauspielkunst.

Warum möchten Sie denn Schauspieler werden?

Huber: Ich möchte anderen Menschen und mir eine Freude bereiten. Ausserdem fasziniert mich die Vorstellung, Erfahrungen im Leben zu machen und diese auf der Bühne für andere Menschen umzusetzen.

Haben Sie bereits als Kind gerne geschauspielert?

Huber: Ja, schon damals liebte ich es, mich zu verkleiden und Shows einzustudieren. Meine Brüder und ab und zu auch unsere Gäste mussten darunter leiden.

Wie sieht es mit Lampenfieber aus?

Huber: Lampenfieber halte ich für einen negativen Ausdruck. Ich assoziiere damit Angst. Für mich ist das Gefühl der Aufregung vor einer Aufführung etwas vom Schönsten. Ich geniesse es! Das Gefühl ist vergleichbar mit dem vor einer Prüfung. Nur weiss ich vor einem Auftritt, dass ich gut vorbereitet bin, und freue mich auf die Reaktionen des Publikums.

Welche Person möchten Sie einmal auf der Bühne verkörpern?

Huber: Jede! Es würde mir auch Spass machen, einen Mann zu spielen. Jede Erfahrung macht mich reicher.

Momentan spielen Sie in einer Nebenrolle die Hure Suky Tawdry in Bertolt Brechts «Die Dreigroschenoper». Gibt es eine Performance wie bei Lady Gaga?

Huber: Ja, das wäre toll. Ich würde mir auch Spass machen, einen Mann zu spielen. Jede Erfahrung macht mich reicher.



Bild: Urs Oskar Keller

Maria-Lisa Huber wird ihrer Thurgauer Heimat bald den Rücken kehren und nach Wien ziehen.

Huber: Wir sind sieben junge Frauen, welche in die Nebenrollen schlüpfen. Dadurch wird das Stück auch ein wenig moderner. Ausserdem versucht mein Vater, Regisseur Leopold Huber, neue Musik und Performance einzubauen. Ob es eine gibt, sehen Sie ab dem 11. Juli. Wir proben noch.

Ist es nicht schwierig, unter der Regie des Vaters und neben der Mutter – sie mimt die Seeräuber-Jenny – zu spielen?

Huber: Ich finde es schön, mit meinen Eltern zu arbeiten. Und ich fühle mich nicht mehr beobachtet als alle anderen Schauspieler.

Wie ist das Verhältnis zu Ihren Eltern?

Huber: Sehr eng. Ich kann mit ihnen über alles reden. Natürlich handeln viele Gespräche momentan von der «Dreigroschenoper».

Es würde mir auch Spass machen, einen Mann zu spielen. Jede Erfahrung macht mich reicher.

Da wir oft am Esstisch über das Stück diskutieren, kann ich auch eigene Ideen einbringen.

Haben Sie eine Traumrolle?

Huber: Mein Ziel ist es, jede Rolle zu meiner Traumrolle zu machen.

Würden Sie etwas nicht spielen?

Huber: Nein, ich bin im Moment neugierig auf alles.

Wie bereiten Sie sich auf Ihre Rollen vor?

Huber: Ich mache mir Gedanken, wie ich spielen möchte. Wie mache ich die Rolle interessanter? Solche Fragen stelle ich mir und nehme Ratschläge von Familie und Freunden an. Natürlich gehört es auch dazu, Texte auswendig zu lernen.

Was ist Ihr Rezept, um Texte auswendig zu lernen?

Huber: Ich lerne am liebsten im Bett. Und für das Auswendiglernen meiner Rollen stelle ich auch mal die Musik ab.

Was wollen Sie als Schauspielerin bewirken?

Huber: Ich möchte bewegen. Mein Ziel ist es, Emotionen zu spielen und die in den Reaktionen der Zuschauer zu erkennen.

Wie schalten Sie nach einer Aufführung ab?

Huber: Ich gehe schlafen.

Die Messlatte am Max-Reinhardt-Seminar ist sehr hoch angelegt. Keine Angst davor zu scheitern?

Huber: Solange ich mein Bestes gebe, habe ich keine Angst vor dem Scheitern.

Im September ziehen Sie in eine Wohngemeinschaft nach Wien. Keinen Bammel, als Landpomeranze in der Donaumetropole zu leben?

Huber: Nein. Ich freue mich sehr auf Wien, auf diese wunderschöne Stadt. Auch lebt ein kleines Stück Familie bereits dort. Mein älterer Bruder Silvan wird gleich neben mir wohnen, und ich weiss, dass ich mit jedem Problem zu ihm gehen kann.

Was wäre Ihr Traumengagement?

Zum Ensemble des Wiener Burgtheaters zu gehören?

Huber: Meine Mutter hat am Burgtheater angefangen. Mein Traum wäre es, den Start im Deutschen Theater Berlin zu schaffen.

Von Altnau nach Cambridge

Maria-Lisa Huber wurde am 4. Mai 1993 in Münsterlingen geboren und wuchs mit ihren beiden Brüdern in Altnau am Bodensee auf. Nach der Matura 2012 an der Pädagogischen Maturitätsschule Kreuzlingen (PMS) machte sie ein Praktikum im Sonderschulheim Ekkharthof in Lengwil TG und absolvierte anschliessend einen Sprachaufenthalt in Cambridge. (uok)

HIN UND WEG

spontan

Blick aufs Wasser und tropische Klänge: Die Karibik-Party findet in der neuen Buddha-Lounge des Seerestaurants Rorschach statt. Die exotischen Klänge und das luxuriöse Ambiente versetzten viele Gäste wohl in Ferien-Stimmung. Um zehn Uhr abends öffnet die grosse Tanzfläche. Für die Musik sind **DJ Elvis und DJ Da'le** zuständig. Sie spielen Bachata, Latin, Reggaeton und Salsa. Die perfekte Party für Latino-Fans.

Sa, 22.00, Seerestaurant, Rorschach

merken

Max, Lola und Laurids teilen sich eine Altbauwohnung in Westberliner Stadtteil Schöneberg. Max sieht sich als Künstler sowie Schriftsteller und Laurids ist Flötist. Die Pariser Punk-Lady Lola, die in ihrem Freiheitsdrang erst kürzlich Ehemann und Sohn verlassen hat, beschäftigt sich dagegen mit ihrer Frisur. **Tagediebe** ist ein Film übers Herumhängen in der Grossstadt. Trotz eines sehr kleinen Budgets für die Filmproduktion hat Markus Gisler bereits bei seinem Erstling sein Talent gezeigt. **So, 20.00, Lokremise, St. Gallen**

Schöne Reise, schöne Fotos

Die Sonne versinkt glutrot im Meer. Klick, klick, klick. Doch daheim ist auf der Aufnahme nur ein milchiger Himmel zu sehen. Acht Tips, wie Ferienfotos gelingen.

Diana Bula

Wenn Christof Sonderegger in der Schweiz, in Äthiopien oder anderswo unterwegs ist, ist seine Kamera stets dabei. Manchmal drückt er im Auftrag von Schweiz Tourismus auf den Auslöser, manchmal als Fotograf, der seine Bilder später an Kalenderverlage verkauft. Der 60jährige Rheinecker verrät, wie Ferienfotos zum Souvenir werden.

1. Zur richtigen Tageszeit

Morgens und abends ist das Licht warm und weich. Es zeigt Landschaften von ihrer schönsten Seite. Das warme Licht betont die Hautfarbe von Menschen. Eine gute Zeit also, um Porträts aufzunehmen. «Kommt der Reisende mittags an einem Wasserfall vor-

bei, soll er aber trotz Gegenlicht auch ein Foto machen», sagt Sonderegger. Eine Nachtaufnahme, ein Bild in der Morgendämmerung oder in der prallen Mittagssonne: Abwechslungsreiches Licht belebt die Fotosammlung.

2. Im Gegenlicht

Fotografiert man gegen die Sonne, ergeben sich unbeabsichtigt hübsche Effekte. Das Licht bricht und taucht in Form von bunten Punkten auf dem Bild auf. Der Reisende, der vor der Sonne steht, erscheint wie in einem Scherenschnitt. «Die Person im Profil dar-

stellen, sei es als Porträt oder in Aktion», rät Sonderegger. Das ergebe interessantere Silhouetten.

3. Die optimale Distanz

Ein Tourist vor einer Hauswand: Das Foto kann in London entstanden sein – und überall sonst. Der Hintergrund ist bei einem Ferienbild sehr wichtig. «Das Model soll deshalb vor einer Sehenswürdigkeit posieren», sagt Sonderegger. Was aber, wenn der Big Ben nicht ins Bild passt? Meist geht der Fotograf dann einige Schritte zurück. Irgendwann erfasst die Kamera den ganzen Glockenturm, der Rei-

sende aber kommt einem Winzling gleich. «Geht der Fotograf auf Distanz, muss das Model mit ihm gehen. So sind Big Ben und Tourist gleich gross im Bild.»

4. Mit Konzept

Ein Russe hat Berühmtheit erlangt, indem er seine Freundin in Barcelona, Singapur und an anderen Orten der Welt fotografiert hat – stets in der gleichen Pose. Sie zieht ihn ungeduldig weiter. «Das fällt schon fast unter Kunst», sagt Sonderegger. Das Beispiel zeigt: Wer sich überlegt, bevor er fotografiert, fesselt den Betrachter. Weshalb in New York nicht Wasertürme statt Hochhäuser ablichten? Oder sich in Marokko auf bunte Türen konzentrieren?

5. Der Sonnenuntergang

Die Sonne steht glutrot über dem Meer. Rasch ein Foto schiessen. Doch daheim auf dem Bild ist die satte Farbe einem milchigen Pastellton gewichen. «Achtung vor dem automatischen Weissabgleich.» Mag die Funktion oft weiterhelfen, verwässert sie die Sonnenuntergänge. Deshalb: Mit manuellem Weissabgleich arbeiten.

6. Aktive Models

Der Partner steht am Strand, im Park, in der Wüste, mit gequältem Lächeln. «Ständiges Fotografieren nervt die Begleitung.» Sondereggers Ratschlag: Den Partner nur zwei- bis dreimal pro Tag ablichten – dafür in Aktion. Etwas wenn er sich so hinstellt, als würde er den Schiefen Turm von Pisa stützen. Oder er auf dem Markt einen asiatischen Reishut anprobiert.

8. Teller nicht blitzen

Schmeckt das Essen, wird es abgelichtet. «Den Blitz ausschalten. Er lässt Speisen unappetitlich aussehen.» Auch auf die Perspektive kommt es an: Nicht von oben, sondern aus dem Blickwinkel des Essenden (von schräg vorne) fotografieren. So macht der Gyros mit Tzatziki noch lange lustig.

Nicht nur dastehen und lächeln: Fällt dem Tourist eine originelle Pose ein, wird das Bild zum Hingucker.

Bild: fotolia



Christof Sonderegger
Berufsfotograf