

Runner

IRA BRAND

Ademhaling in een zwarte doos



Klaas Tindemans
Gezien op 03 december 2025
Monty, Antwerpen

Ze loopt tien kilometer door de stad, om tenslotte aan te komen op het podium. Even het publiek groeten, einde. Dat doet Ira Brand in ‘Runner’. Toch is ze is wel een uur lang aanwezig in de zaal via het geluid van haar ademhaling en schoenen en via haar commentaar op wat ze onderweg opmerkt. Het lege podium vult zich met schaars licht, soms een poëtische voice-over, soms een rookwolk. ‘Runner’, een productie van Frascati, is een haast meditatieve voorstelling, die je naar de simpelste dingen doet kijken en luisteren, die afwezigheid en duisternis verrassend voelbaar maakt.

09 DECEMBER 2025

Er bestaat zoiets als ‘runner’s high’, het euforisch gevoel dat ontstaat bij langdurig hardlopen. Specialisten twisten of dit fenomeen nu ontstaat door chemische reacties in de hersenen, dan wel door de psychologische winst van een volgehouden fysieke prestatie. Na de voorstelling ‘Runner’ van de Engelse performer Ira Brand zou je echter kunnen denken dat er ook een ‘runner’s deep’ bestaat: een gevoel van melancholie ten gevolge van de toenemende pijn die de hardloper na enkele kilometers voelt, de krampachtigheid van de ademhaling, het onvermogen om nog iets verstaanbaars te zeggen, – uitputting kortom. Vrolijk is het niet, de tocht waarvan je als toeschouwer getuige bent in ‘Runner’.

De scène is leeg en zwart, even onzichtbaar, daarna schaars en ongelijk verlicht. Je ziet de lampen, op en boven de scène, je ziet de rookmachines – verder niets. Er hangen vele luidsprekers, het geluid varieert sterk in kwaliteit: soms heeft het studiokwaliteit, soms veroorzaakt omgevingslawaai ruis op live opgenomen fragmenten. Eerst vertelt een stem helder over een paard dat luid ademt en zweet, terwijl er wolkjes rook op de scène geblazen worden. Dan hoor je een andere stem, dit keer live. Je hoort dat de spreker rent. Dit is Ira Brand zelf. Ze stelt zich voor en zegt dat ze over pakweg vijftig minuten in de zaal zal arriveren. Haar voetstappen zijn extra versterkt met microfoons in de zolen. Het levert een

constant ritme op dat alle commentaar zal begeleiden. Haar ademstoten, die steeds intenser worden, houden ongeveer datzelfde ritme aan.

Hardlopen compenseert compenseren, toch zeker in Brand's verbeelding, die existentiële onmacht waarvan pijn en vermoeidheid de symptomen zijn.

Brand is een ervaren hardloopster. Ze beheerst de kunst om tegelijk te rennen en te spreken. Tot op een zeker moment toch. Daarna hoor je enkel nog flarden van zinnen zonder veel samenhang tussen de ademstoten door. De grens van het spreken als fysieke inspanning. Ze blijft proberen, zeker als ze even pauzeert om te drinken. Ze ziet verduisterde en verlichte ramen, ze groet iemand die een hond uitlaat, ze is toch wel onder de indruk van het (voor)stedelijk landschap dat ze doorkruist.

Haar live relaas wordt een drietal keer bruusk onderbroken door voorafopgenomen verhalen, verteld door de *voice-off*. Die stem beschrijft de 'runner's deep' van op een afstand, nuchter maar toch met inleving. Ze vertelt over het oergevoel waar de hardloper voortdurend, toch na een aantal kilometers, tegen botst: uitputting: "How can she fill a story of exhaustion with energy? How can she take agency over her exhaustion?" Exhaustion, uitputting, dat is het oergevoel dus, maar zelf kan ze daar enkel over zeggen dat 'tired' haar meest voorkomende antwoord is wanneer iemand haar vraagt hoe ze zich voelt – ironie als vluchtweg.

Brand's volgehouden inspanningen (twee keer per week minstens vijf kilometerlopen) compenseren, toch zeker in haar verbeelding, die existentiële onmacht waarvan pijn en vermoeidheid de symptomen zijn. De voice-off benoemt dit escapisme met zoveel woorden: "But she enjoys wearing herself out. The way her tiredness forces presence. The way her tiredness lets her be elsewhere." Dit is allesbehalve de euforie van de sportman, de adrenaline van de topprestatie. De 'runner's high' is hier een soort neurologische doping: het lichaam zorgt zelf voor zijn eigen kunstmatige roes, die tegenspreekt wat de spieren en de botten écht voelen.

De afwezige performer

In een laatste interventie verwijst de *voice-off* nog eens naar het paard: de ruiter heeft schrik van het paard, ze vindt het lelijk, op die bles op het hoofd na. De hardloopster herinnert zich hoe bij haar als kind afkeer en verlangen – de snelheid van de galop – elkaar ontmoetten én tegenspraken. De échte hardloopster, ergens in de stad, steeds dichter bij het theater, heeft het spreken al opgegeven. Het geluid van de loopschoenen op het asfalt, van de ademhaling, werd minimale muziek. De sound designer (Thomas van den Berg) voegt daar steeds vollere *ambient* aan toe. Tot Brand de zaal binnenloopt, nog wat indrukken van buiten met ons deelt en besluit met "It's nice out there.". Ze geniet nog na van haar vermeende 'runner's high'.

Veel gebeurt er niet tijdens de loop van Ira Brand. . Subtiel bewegende lichtvlekken op de vloer en op de muren, rookwolkjes die uiteen geblazen worden. Terwijl je reflecteert over tijd en snelheid – tien kilometer op een uur, dat doe je enkel als je geoefend bent – kijk je naar de zwarte doos, naar dingen waar je anders niet op let. Hoe een spot beweegt bijvoorbeeld, en of die al dan

niet het ritme van de hardloopster volgt. Soms gebeurt dat, bij toeval. Ira Brand stuurt zelf de gebeurtenissen op de scène immers niet aan, hoewel ze daar wel mee experimenteerde. Toch ontstaat de indruk dat zij alles beheerst, en dat ze tegelijk heel attent is voor wat onderweg gebeurt – anekdotisch, maar wel treffend, niet té voorspelbaar.

Ira Brand heeft ons uitgenodigd voor een intieme en intense ervaring, op het ritme van haar ademhaling.

Sommigen vinden dit wellicht heel on-theatraal: enkel licht, niet eens zo spectaculair, en een afwezige performer waar we lang op moeten wachten maar die dan niet eens zo veel meer kan zeggen bij aankomst. Toch word je deelgenoot aan het ‘runner’s high/deep’. Je ervaart een lichte trance bij het dwingende ritme van de loopschoenen die mogelijke verveling verdrijft. De uiterst verfijnde geluidsregie helpt daarbij: voor elke soort geluid (de hardloopster, de *voice-off*, de muziek) andere speakers, anders opgehangen, waardoor in de donkere ruimte van het theater een kruispunt van stadslawaai en lichaamsgeluiden ontstaat, ondersteund door zacht, traag bewegend licht. Misschien is het allemaal wat voorspelbaar, zodra je weet dat je moet wachten tot ze aankomt, maar dat stoort niet. Ira Brand heeft ons uitgenodigd voor een intieme en intense ervaring, op het ritme van haar ademhaling. Je gaat ook op je eigen ademhaling letten, en dat kan geen kwaad.