

Ariane Schluter

‘OM DE TWEE UUR MOET IK ETEN’

Goed slapen is sinds de overgang voorbij en van alcohol krijgt ze hartkloppingen. ‘Wel jammer, want het ontspant en gesprekken lopen gesmeerder.’

ARIANE SCHLUTER (57)

IS actrice en vertaler SPEELDE o.a. in de film *Lucia de B.* en de serie *Noord Zuid* STAAT in het theater met *Zus van mijn zus* VERTAALDE *De appels van Moskou* van Kristina Gorcheva-Newberry WOONT met haar man in de Achterhoek HEEFT twee kinderen (22 en 25)

‘Vroeger kon ik een hele fles stukslaan’

— **ETEN & DRINKEN** — ‘Ik hou van hartig: chips, kaas, borrelnoten. Die probéer ik te laten staan. Wel moet ik om de twee uur iets eten, want ik heb een lage bloeddruk en voel me anders flauw. Koken vind ik alleen leuk als ik er tijd voor heb. En met recept, ik kan niet iets in elkaar flansen. Gelukkig kookt mijn man graag. Hij experimenteert met vegetarische burgers en zo. Vanwege het klimaat eten we zo min mogelijk vlees en vis. Ik geniet van een goed glas wijn en allerlei soorten pils, maar kan er nu minder goed tegen. Ik krijg er ’s nachts hartkloppingen van en drink daarom nu minder. Vroeger kon ik een hele fles stukslaan zonder dat ik er iets van merkte. Wel jammer, want het ontspant en sociaal gezien lopen de gesprekken dan wat gesmeerder. Op mijn gewicht hoef ik niet zo te letten: tijdens stressperiodes val ik snel af en als ik het naar mijn zin heb kom ik snel aan. Maar ik heb geen grote pieken en dalen in gewicht.’

‘Eindeloos wandelen, verrukkelijk’

— **BEWEGEN** — ‘Aan sport doe ik helemaal niks. Als kind tenniste ik met plezier, maar dat ritme is eruit. De sportschool vind ik verschrikkelijk, alleen maar dat werken aan je spieren en conditie. Ik hou wel van wandelen, uren, eindeloos. Om in beweging te blijven, om die tienduizend stappen te halen, maar voornamelijk omdat ik het verrukkelijk vind. Alleen of met iemand, in Amsterdam en in de Achterhoek. Na drie kwartier is mijn hoofd leeg.’

‘Ik heb gaten in mijn agenda nodig’

— **ONTSPANNEN** — ‘Lopen, series kijken, naar de bioscoop, maar lezen toch het meest. Ik ben een lettervreter. Net heb ik *Het lied van ooievaar en dromedaris* van Anjet Daanje verslonden, geïnspireerd op de zusjes Brontë. *Het jaar van magisch denken* van Joan Didion gaat over rouw, dat helpt me om me in te leven voor het toneelstuk *Zus van mijn zus* waarin ik iemand speel die haar man heeft verloren. Verder heb ik gaten in mijn agenda nodig om na een project weer op te laden. Als je het druk hebt, zit je met dat gejaagde gevoel in een mallemolen, daar kom je moeilijk uit. Zodra ik dat merk, is het tijd om *Yoga with Adriene* op YouTube te doen. Kan ik iedereen aanraden. De overwinning is al dat je op die mat zit, zegt zij.’

‘Wakker worden en piekeren’

— **SLAPEN** — ‘Mijn tip als het niet lukt: ga lezen. Ik was een onwijs goeie slaper, echt als een blok. Dat is sinds de overgang wel voorbij, maar ik geniet nog best een goede nachtrust. Mijn valkuil is wakker worden, blijven liggen en dan piekeren. Dus dat stop ik door te gaan lezen. Al moet degene die naast je ligt daar ook tegen kunnen.’

‘Ik was even verslaafd aan Funda’

— **SCHERMTIJD** — ‘Ik zit alleen op Instagram. De rest boeit me niet zo. Funda was toen ik graag wilde verhuizen even een verslaving. Verder gebruik ik het scherm voor werk omdat ik denk dat het moet, als podium, al vraag ik me af of er echt meer publiek op de voorstelling afkomt. Maar voor mijn sociale gevoel hoef ik het niet te doen. Zelf volg ik sommigen op theatergebied en schrijvers en uitgevers; ik vind het leuk om te zien wat er zoal uitkomt.’