Seniorentanz - eine altersgemässe Disziplin

Autor(en): **Hess, Ernst**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **56 (1978)**

Heft 1

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-721442

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Seniorentanz – eine altersgemässe Disziplin

Foto J. Mosimann

Auf dem Balmberg bei Solothurn liessen sich im Herbst 1976 gegen fünfzig Damen und Herren aus neun deutschschweizerischen Kantonen in die Geheimnisse des Tanzes mit Senioren einführen, um nun zu Hause die erworbenen Kenntnisse in den von ihnen betreuten Altersgruppen anzuwenden.

Aktiv, nicht nur passiv

Betagte sollen, wie neue Erkenntnisse zeigen, nicht nur unterhalten, sondern aus ihrer Passivität herausgeholt und zu einer sinnvollen Tätigkeit ermuntert werden. Unter die verschiedenen hiezu geeigneten Möglichkeiten gehört der Tanz in einer den Umständen angepassten Form. Man hat damit im Ausland, insbesondere in der Bundesrepublik Deutschland, bereits grosse Erfolge erzielt.

Nach einem ersten Versuch der Senioren-Volkshochschule Solothurn, der helle Begeisterung auslöste, und nach verschiedensten Anfragen kam der Gedanke auf, einen Kurs für Leiterinnen und Leiter durchzuführen, wie er nun auf dem Balmberg und im Herbst 1977 auf Schloss Hünigen zustande kam. Die Leitung lag in den Händen von Frau Ilse Tutt, Vallendar/Rhein, die innerhalb des «Arbeitskreises für Tanz im Bundesgebiet» vor etwa acht Jahren die Sektion «Tanzen mit Senioren» gründen half. Sie wurde in unserem Kurs tatkräftig unterstützt durch Inger Merete Gerwig aus Mauer/Heidelberg und Ilse Behrens aus Freiburg i. Br.

Die Ausschreibung des Kurses erfolgte nur durch Hinweise in Pfarrblättern und ähnlichen zweckdienlichen Organen, zeitigte aber einen unerwarteten Erfolg, was füglich als Bedürfnisnachweis verstanden werden darf. Obschon die ursprünglich vorgesehene Teilnehmerzahl von 40 auf 50 erhöht wurde, blieb noch eine Warteliste mit 20 Namen übrig.

Helle Begeisterung und strahlende Gesichter

Dass die in den Kurs gesetzten Erwartungen nicht zu hoch lagen, wurde schon nach kurzer Zeit eindrücklich wahrnehmbar. «Wir sind wahnsinnig begeistert!» war die Antwort einer Teilnehmerin, die während des zweiten Halbtags zwischen zwei Reigen be-

Foto E. Hess

fragt wurde. Mit gutem Recht verwendete sie in ihrer Antwort die Wir-Form. Die drei Frauen aus der BRD vermochten die Teilnehmer durch ihre fröhliche und gewinnende Art und das zu vermittelnde Tanzgut richtig zu faszinieren, was nicht nur in Worten, sondern noch viel unmittelbarer in den in heiterer Gelöstheit strahlenden Gesichtern und im spontanen Beifall nach jeder gelungenen Runde zum Ausdruck kam.

Was ist denn der Seniorentanz, dass er auch jüngere Leute so zu begeistern vermag? Er

hat nichts zu tun mit dem Tanzanlass heutigen Zuschnitts und seiner unausstehlich lärmenden «Musik», ist weder eine Sportart noch ein Schautanz mit folkloristischem Einschlag. Er wird meistens im Kreis getanzt, die Schritte sind vereinfachte Formen aus Volkstänzen verschiedener Herkunft. Aber auch Elemente des modernen Gesellschaftstanzes finden Verwendung (Blues, Rumba, Englisch-Walzer). Da er vor allem der Geselligkeit dienen soll, gehört der Partnerwechsel zu seinem Ablauf. Da die Damen in der Altersstufe der Senioren vorwiegen, wird besonderer Wert auf Tänze mit gleichberechtigten Partnern gelegt, damit auch Damen ohne männliche Begleitung am Seniorentanz teilnehmen können. Die Musik dazu ist sorgfältig ausgewählt und wird durch Schallplatten reproduziert. In dieser Form erweist sich der Tanz auch für ältere Menschen als ein echtes Bildungsgut, das sehr wohl geeignet ist, die Dreiheit von Körper, Seele und Geist in Bewegung zu setzen und zu fröhlichem Mittun im Kreise Gleichgestimmter zu bringen.

Tanzen in jedem Lebensalter

Der Tanz gehört zu den ursprünglichsten Lebensäusserungen des Menschen und ist als solcher an kein bestimmtes Lebensalter gebunden. Das Ziel des Tanzes mit Senioren ist aber nicht das Erreichen vollkommener Leistungen. Er ist nur Mittel zum Zweck der Aktivierung des älteren Menschen, die beim Tanzen unmerklich erreicht wird. Es sollen Eigenkräfte geweckt werden, die den Senioren aus der bisher üblichen Aussenseiterstellung in die menschliche Gesellschaft zurückführen. Er soll lernen, die durch Wissenschaft und Technik «geschenkten Jahre» längerer Lebenserwartung zu einem eigenständigen, sinnerfüllten Leben selbst zu gestalten.

Die im Balmbergkurs vermittelten Grundlagen werden nun dazu dienen, dem Tanz mit Senioren die wünschbare Verbreitung zu ermöglichen. *Ernst Hess*

Soweit dieser Bericht von der Ausbildung des Tanzes mit Senioren. Es ist vielleicht noch zu wenig bekannt, dass auch Pro Senectute mit der Schweiz. Vereinigung für Altersturnen (SVA) das Tänzerische in ihre Kurse einbezieht. So finden wir im Band «Altersturnen», dem Leitfaden zur Ausbildung von Turnleitern, eine Reihe von Vorschlägen für Bewegungsspiele und Tänze. Doch besteht meines Erachtens ein grundlegender Unterschied darin, ob die Teilnehmer im Turndress in einer Turnhalle tanzen oder ob sie sich für einen Tanznachmittag besonders hübsch anziehen und dazu noch etwas Schmuck tragen. Am besten wäre es wohl, wenn die Befürworter des Seniorentanzes und die SVA sich an den gleichen Tisch setzen und zusammen ein Programm ausarbeiten würden. Denn **tanzen** *wollen die Aelteren jetzt!* *mk*

Tanzen mit Senioren findet am besten nachmittags statt. Der Abend ist weniger geeignet.

Seniorentanzen soll heiter, gesellig und mit Lachen und Humor durchgeführt werden.

Die Dauer sollte zwei Stunden — mit altersgemässen Pausen — nicht überschreiten.

Der Tanzraum sollte eine gute Lüftung, eine gemässigte Temperatur und einen nicht zu glatten Boden haben.

Die beste Zahl liegt bei 20 bis 30 Teilnehmern.

Zur besseren Uebersicht für den Tanzleiter und auch für die Teilnehmer kann man den linken Partner («Herrn») mit einer gut sichtbaren Schleife kenntlich machen.

Bei **Gelenkschmerzen** sofort
Knobeloel
einreiben!
Auch bei Rheuma, Muskelschmerzen, Arthritis, Nervenentzündungen, Kältegefühl in den Gliedern. Ein Einreibemittel auf pflanzlicher Basis nach Dr. med. G. Knobel, Herisau.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

Neu: Harpasec-Teufelskralle
wirksame Sekundärwurzeln