Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 7-8

Artikel: "Tanzen muss lustvoll sein und das Herz berühren"
Autor: Vollenwyder, Usch / Bolliger-Heuss, Susanne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725380

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Tanzen muss lustvoll sein und das Herz berühren»

Schweizweit bietet Pro Senectute rund 220 Volkstanzkurse an. Susanne Bolliger-Heuss, Fachleiterin Seniorentanz, erzählt Zeitlupe-Redaktorin Usch Vollenwyder von ihren Aufgaben. Anfang Juli übergibt sie diese an ihre Nachfolgerin.

Vor Pfingsten nahm ich bereits zum achten Mal am Internationalen Senioren-Tanzleiterinnentreffen teil. Dieses findet nur alle drei Jahre und immer in einem anderen europäischen Land statt. 280 Teilnehmende aus 14 Ländern – nur zwanzig davon waren Männer – kamen dieses Jahr in Willingen im deutschen Sauerland zusammen. Ziel des jeweiligen Treffens ist es, Probleme, Erfahrungen und Ideen auszutauschen und miteinander zu tanzen.

Zu diesen Treffen bringen die Vertreterinnen jedes Landes zwei Tänze mit, die sich für Seniorinnen und Senioren besonders eignen. Fünfzig Minuten hat man dann Zeit, seine Tänze zu präsentieren. Diese werden gleich mit allen Teilnehmenden getanzt – in einer riesigen Halle auf rückenschonendem Parkett. Umgangssprachen sind Deutsch und Englisch. Die Verständigung ist nicht ganz einfach: Es kommen Vertreterinnen aus den meisten nord- und westeuropäischen Ländern. Dieses Jahr war wieder eine Delegation aus Brasilien dabei, neu kamen Vertreterinnen aus Kanada.

Die Schweizer Delegation – wir waren 22 Frauen – führte einen griechischen Kreistanz vor; einen einfachen Partytanz, der in Griechenland auch in den Hotels mit den Gästen getanzt wird. Als zweite Melodie brachten wir die Lorelei mit, einen wunderschönen Walzer. Ich wusste, dass diese Musik gut ankommen würde. Sie ist so schön; sie bewegt das Herz. Der zweite Teil des internationalen Tanzleiterinnentreffens dient jeweils der Fortbildung. Da werden die verschiedensten Workshops mit namhaften Referentinnen und Referenten angeboten. Als Ländervertreterin musste ich zusätzlich noch an zwei Sitzungen teilnehmen.

Von allen Tänzen, die von den verschiedenen Ländern vorgestellt werden, gibt es eine CD mit professionellen Aufnahmen. Unsere Delegation nahm gleich 160 Stück davon mit nach Hause, denn diese Tänze sind Grundlage für unsere nächsten Fortbildungskurse im Seniorenvolkstanz von Pro Senectute. Zuvor gibt es aber noch viel Arbeit: Aus den unterschiedlichen Tanzbeschreibungen muss ich die bei uns gebräuchlichen Gedächtnisstützen schreiben, dazu die einzelnen Melodien nochmals durchhören, die Takte durchzählen …

«Das Schöne am Volkstanz ist seine Vielfältigkeit.»

Pro Senectute ist die weitaus grösste Anbieterin von Seniorentanz. Schweizweit gibt es etwa 220 Gruppen, ausschliesslich Volkstanzgruppen. Seit Anfang der Neunzigerjahre bin ich Fachleiterin Seniorentanz. Meine Hauptaufgabe war es, die fachliche Weiterbildung für die kantonalen Fach- und Kursleiterinnen zu garantieren sowie zukünftige Tanzleiterinnen und Tanzleiter von Pro Senectute im sechstägigen Fachkurs auf ihre Aufgabe vorzubereiten. Die Ausbildung nach dem Seniorensportkonzept von Magglingen mit anschliessendem Praktikum ist anspruchsvoll.

Das Amt als Fachleiterin Seniorentanz gebe ich nun nach 17 Jahren an eine Nachfolgerin ab. Es ist Zeit für frischen Wind und neue Gedanken. Ich trete auch gern in einem Moment zurück, in dem alle noch sagen: «Oh, das ist aber schade!» Alle meine anderen Aufgaben im Seniorentanz und bei Pro Senectute behalte ich aber bei: Ich bleibe Kursleiterin und Expertin, betreue auch zukünftig das Fachgebiet Round Dance und mache weiterhin Tanzbeschreibungen.

Tanzen muss lustvoll sein, tanzen muss das Herz berühren. Wer Freude an der Bewegung hat, Musik liebt und gern mit anderen zusammen ist, kommt bei den Volkstanzgruppen von Pro Senectute voll auf seine Rechnung. Diese haben einen weiteren grossen Vorteil: Im Gegensatz zu vielen Trachtengruppen oder Gesellschaftsanlässen kann man allein daran teilnehmen. Vor allem alleinstehende Frauen schätzen das Angebot: Sie können ihr Hobby geniessen, ohne dabei auf einen Partner angewiesen zu sein.

Damit sie lustvoll bleiben, dürfen Seniorentänze allerdings nicht zu aufwendig und zu kompliziert sein. In kurzen Sequenzen übt man miteinander die Schrittfolgen ein, zunächst trocken, dann mit Musik – und schon kann man miteinander tanzen. Dazu eignen sich unter anderen Kreistänze aus dem Balkan, aus

WEITERE INFORMATIONEN

Informationen über die verschiedenen Kursangebote für Seniorentanzleiterinnen und -leiter gibt es bei Pro Senectute Schweiz, PS Sport, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, Fax 044 283 89 80, Mail geschaeftsstelle@pro-senectute.ch
Im Herbst wird die Internetseite mit Tanzangeboten und vielen Links aufgeschaltet: www.volkstanz.ch
Viele Pro-Senectute-Stellen haben Tanzangebote in ihrem Programm. Die Adresse Ihrer Stelle finden Sie vorne im Heft.

BILDER: HEINER H. SCHMITT

Griechenland und aus Israel. Zudem gibt es viele schöne mitteleuropäische Paartänze, oft mit Paarwechsel. Schweizer Tänze – Polka, Schottisch oder Mazurka – sind meistens zu schwierig; mit viel Drehen, Hüpfen und komplizierten Schrittfolgen. Für Seniorinnen und Senioren, die nicht ihr ganzes Leben lang schon getanzt haben, sind Schweizer Tänze deshalb weniger geeignet.

Mein Mann und ich haben unser Leben lang getanzt. Dienstag und Donnerstag sind immer noch unsere Tanzabende, und jedes Jahr nehmen wir an mehreren Tanzwochenenden teil. Schon meine Mama machte internationalen Volkstanz. In Basel gründete sie die damalige Gruppe «Röseligarte» und viele Jahre später eine der ersten Seniorentanzgruppen. Sie bedauerte immer, dass mein Vater nicht tanzen konnte. Ich habe das miterlebt und mir gesagt: «Ich will nur einen Mann heiraten, der tanzen kann.» In der Jugendgruppe lernte ich ihn schliesslich kennen – schon mit 16 Jahren.

Mein Mann begleitet mich jeweils auch nach Deutschland, wenn ich dort einen Fortbildungskurs in Round Dance besuche. Diese Tanzform ist speziell für jüngere Seniorinnen und Senioren gedacht. Paarweise folgt man den Angaben der Leiterin; diese steht am Mikrofon und gibt zur Musik pausenlos Anweisungen: «Face to face, back to back, a box, double hitch ...» Die Tanzenden beherrschen die Grundtanzschritte und wissen natürlich, was die Anweisungen bedeuten.

Bei Pro Senectute gibt es erst fünf Round-Dance-Leiterinnen. Einmal im Jahr bieten wir Round-Dance-Tanztage in Huttwil an. Dieses Angebot ist sehr beliebt. Ich leite auch den einzigen Round-Dance-Klub in der Schweiz. Ich mag aber nicht nur Round Dance, ich liebe auch Schweizer Tänze, Balkan-Tänze ... Das Schöne am Volkstanz ist seine Vielfältigkeit: Man tanzt im Kreis, in langen Reihen oder kleinen Gruppen, allein oder zu zweit, zu verschiedensten Klängen und unterschiedlichsten Melodien. ■

Das Leben ist Tanz: Susanne Bolliger-Heuss beschäftigt sich sowohl in der Theorie als auch in der Praxis intensiv mit Tanzen. So kommt Bewegung ins Leben, und auch den Schuhen ist die intensive Beschäftigung anzusehen.