

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2018)
Heft: 3: Gehirn und Sport

Artikel: Tanzstadt Basel : "Die Alte göhn go danze ..."
Autor: Thiriet, Roger
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-842741>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.12.2024

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

Tanzen und Rhythmik

Besonders vorteilhaft sind dabei gemäss Rossetto das Tanzen oder rhythmische Gymnastik: «Je komplexer die Bewegungsmuster im Rahmen einer körperlichen Aktivität sind, desto mehr ist das Gehirn zur Steuerung derselben gefordert. Deshalb ist Tanzen wohl eine der geeignetsten Sportarten, auch für ältere Menschen.» Auch gegen Rhythmik-Kurse, also das Üben von komplexen körperlichen Bewegungsmustern im Raum, sei nichts einzuwenden. Sie sind in Basel inzwischen weit verbreitet (siehe Kasten).

Körperlich fitte Menschen seien, so Rossetto, im Durchschnitt auch geistig fitter als Unsportliche und würden ihre Hirnleistung mit höherem Alter auf ein entsprechendes Niveau halten können. Eine ausdauerbetonte Aktivität mit einem hohen Mass an Bewegung von Armen und Beinen scheine für die Hirngesundheit besser zu sein als Krafttraining an Widerstandsgeräten. Ob allerdings eine sportliche Aktivität dazu taugt, eine Demenz im eigentlichen Sinne zu verhindern, sei nicht belegt.

Aus gesundheitlichen Gründen sehen sich viele ältere Menschen allerdings nicht mehr in der Lage, Sport zu treiben. Haben sie eine Alternative? Kann Gehirn-

jogging für das Gehirn genauso gut sein wie eine körperliche Tätigkeit? Auch Gehirnjogging, das Lösen von Kreuzworträtseln, Sudoku oder diverse Strategiespiele würden zum Erhalt der Hirngesundheit beitragen, ergänzt Rossetto. «Hier werden aber andere Hirnregionen beansprucht, als solche, welche das Gehirn durch körperliche Aktivität und der Kontrolle der Bewegung fordern. Am besten wäre es demnach, das Eine zu tun und das Andere nicht zu lassen.»

Viele offene Fragen

Neue Untersuchungstechniken wie die Magnetresonanztomografie oder die Positronen-Emissionstomografie tragen zwar massgebend zu einem grösseren Wissen über das komplexe Verhältnis Sportaktivität/Gehirn bei, sagt Matteo Rossetto. Trotz namhaften Fortschritten in der Forschung räumt er aber einschränkend ein, dass noch viele Fragen offenbleiben. Über den konkreten Einfluss von Sport auf das Herz-Kreislauf-System habe die Wissenschaft momentan immer noch bedeutend fundiertere Kenntnisse als über den Zusammenhang Sport/Gehirn. Ketzerische Frage zum Schluss: Wenn Sport intelligent(er) macht, müssten Spitzensportler doch besonders geschickt sein... Diese Frage könne man sich zu Recht stellen, sagt der Arzt, und lacht. Allerdings sei es nicht so, dass sportliche Aktivität die Intelligenz fördere. Sie unterstütze vielmehr die zuvor schon vorhandene Hirnleistung. ■

Dalcroze-Rhythmik

Körperliche Übungen mit mehreren Bewegungsabläufen, im Rhythmus zu improvisierter Musik ausgeführt, ist eine Sportart, die gerade älteren Menschen ans Herz gelegt werden kann. Denn das sogenannte Multi-Tasking fördert sowohl die geistige wie auch die körperliche Mobilität und eignet sich laut Experten sehr gut als Sturzprophylaxe. Die sogenannte Dalcroze-Rhythmik für Seniorinnen und Senioren wird inzwischen in mehreren Basler Quartierzentren angeboten.

Der Schweizer Komponist und Musikpädagoge Émile Jaques-Dalcroze hatte ursprünglich vor, mit dieser rhythmischen Gymnastikform die Musikalität von Kindern zu fördern. Schnell einmal zeigte sich allerdings der positive Einfluss der Dalcroze-Rhythmik auf die motorische Wendigkeit und auf das Konzentrationsvermögen, das Gedächtnis und die Achtsamkeit der Kinder.

Die Rhythmik spricht nicht nur den Intellekt an, sondern wird auch, wie neuere Ergebnisse zeigen, über den «Muskelsinn» verstanden. Geist und Körper werden gleichzeitig aktiviert und als seelisch wohltuende Harmonie wahrgenommen.

Tanzstadt Basel

«Die Alte göhnt go danze ...»

Götterbeschwörung, Kultform, Partnersuche, Gesellschaftsritual, Sport: Der Tanz hat in der Geschichte der Menschheit vielerlei Facetten. Heute wird Tanzen auch als probates Mittel gegen das Altern von Körper und Geist propagiert. Zu Recht, wie sich am Beispiel des leidenschaftlichen Kleinhüninger Tänzers Georges A. Böhler zeigt.

Text Roger Thiriet - Fotos Claude Giger



Neben der offiziellen Basler Hymne «Z'Basel an mym Rhy» existiert auch eine inoffizielle, nämlich «Dr Morgestraich». Sie ist zwar nur eine Melodie für Pfeifer und Tambouren; aber wer dem traditionellen Signal zum Faschnachtsaufakt in freudetrunkener Sangeslust einen Text unterlegen will, singt dazu «Die Altigöht go danze, go danze, go danze ...»

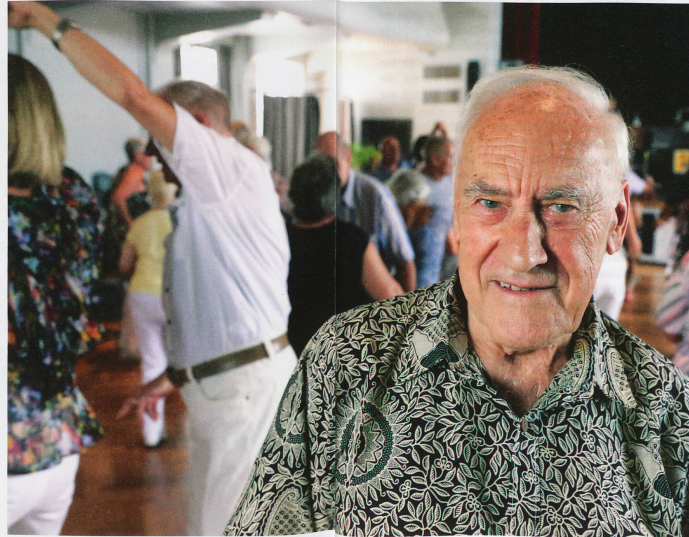
Tanzstadt Basel

Das hört sich an wie höherer Blödsinn, hat aber offenbar einen wahren Kern. «Basel war einst die beste Stadt zum Tanzen!» sagt einer, der es wissen muss. Der leidenschaftliche Tänzer Georges A. Böhler ist als Spezialist für Medizinaltechnik nicht nur in der ganzen Welt herumgekommen. Er kannte von seiner beruflichen Reisetätigkeit her auch im eigenen Land jedes Lokal, in dem zu guter Live-Musik getanzt werden konnte. In seinen «wilden» Zeiten fuhr der junge Böhler deshalb auch schon mal fünf Stunden lang mit dem Auto nach Chur in ein Lokal, das für seine Tanzanlässe schweizweit Bestnoten erhielt. Aber vor allem bewegte sich der gebürtige Kleinhüninger auf den Parketten, die den Basler Tanzfreudigen in den «goldenen Ausgangsjahren» Mitte des letzten Jahrhunderts offenstanden. Da war das «Hazyland» an der Heuwaa, die «Regina-Bar» in der Eisengasse oder der «Baslerstab» am Marktplatz, wo im Parterre und im 1. Stock sogar zwei Tanzböden unterschiedliche Kundschaft bedienten: Unten schwofte das Volk, oben drehten sich die Vornehmen. Nach der Überquerung der Mittleren Brücke warteten im Kleinbasel schon in der Greifengasse mit dem «Odeon», dem «Greifen» und dem «Löwen» drei Hotspots für Tanzwütige, und am Clapplatz ging man in den «Fährimaa» im 1. Stock des Eckhauses, wo heute eine Bankfiliale ihre Büros hat.

Die Aufzählung ist alles andere als abschliessend, und ebenso unvollständig muss auch jene der «Bunten Abende» und Bälle bleiben, die in der Saison jedes Wochenende die Säle im Volkshaus, in der Mustermesse, im Zolli-Restaurant und anderswo füllten. So tanzte man Verbände wie der von Verkauf, Handel, Transport und Lebensmittel («VHTL-Ball»), der Bäcker- und Konditorenmeisterversammlung («Begge-Oobe») oder eine Guggemusik («Guggemysli-Oobe»), aber auch Kantonalvereine wie die Appenzeller und Berner boten «tout Bäle» im Rahmen eines attraktiven Samstagabendprogramms mit Theaterstücken, Stars und Sternchen Gelegenheit, zu schmissigen Orchesterklängen das Tanzbein zu schwingen. Nachdem das Fernsehen seinen Siegeszug angetreten hatte, begann jedoch der Publikumszustrom zu diesen «magischen Nächten» des Gesellschaftstanzes allmählich zu versiegen. Heute kommen Tanz-Nostalgiker jener Generation höchstens noch am alljährlichen «Hirschässe» des Erlenervereins auf ihre Rechnung.

Fred Böhlers Einfluss

Das Aussterben der einst blühenden gesellschaftlichen Balkkultur konnte einen leidenschaftlichen Tänzer wie Georges Böhler allerdings nicht von seiner Passion abbringen. Der Tanzvirus hatte ihn ja schon im zarten Alter von sechs Jahren befallen, als ihm seine ebenfalls tanzbegeisterte Mutter erste Schritte zeigte, und mit zehn Jahren war er ihr bereits ein ebenbürtiger Partner in den Standardtänzen. Als Jugendlicher frequentierte er dann das legendäre «Jugend-Dancing» im Saal des Zolli-Restaurants. «wo man damals als Junger einfach dabei sein musste», wie es Böhler ausdrückt. In seiner Begeisterung für Musik und Bewegung hatte ihn auch sein Onkel bestärkt, der kein Geringerer war als Fred Böhler. Der Zürcher Pianist hatte in der Zeit nach dem 2. Weltkrieg mit seiner Big Band in der Liga von Teddy Stauffer und Hazy Osterwald internationalen Furor gemacht, gastierte aber dennoch am liebsten in der «Tanzstadt Basel», wie sich sein Neffe erinnert. Fred ermunterte ihn auch, Handorgel spielen zu lernen – ein Instrument, zu dem Böhler bis



Der Kleinhüninger Georges A. Böhler kannte in der Schweiz jedes Lokal, in dem zu guter Live-Musik getanzt werden konnte.



◀ VHTL-Ball 1948: An der Jubilären-Ehrung der Sektion Basel schwingen die Gewerkschaftsmitglieder das Tanzbein.
▼ Eröffnung der Frauenbeiz «Frouleloubes» 1983 in Bern. Die Frauen tanzten neu zusammen und doch für sich allein.



auf den heutigen Tag gern und oft greift, wenn ihm das Tanzen und seine vielfältigen politischen und nachbarschaftlichen Engagements im Dienst seiner engeren Heimat Kleinhüningen dazu Zeit lassen.

Ballroom-Dancing in England

Von Kleinhüningen führte ihn nach der Schule und der Lehre der Ausbildungsweg nach England, wo er neben Medizinaltechnik auch die Kultur des «Ballroom-Dancing» studierte. «Tanzen nach Melodie» definiert Georges Böhler diesen Fachausdruck und erläutert gleich auch den fundamentalen Unterschied zwischen den beiden existierenden Tanztechniken. «Takttänzer tanzen nach Rhythmus; Melodientänzer dagegen setzen Musik in Bewegung um.» Das tut auch Böhler, mit Leib und Seele und aus Überzeugung; mit Disco-Fox und ähnlichen taktgetriebenen Formaten hat er nichts am Hut. «Das ist nicht Tanzen; dem sage ich «Herumhüpfen!», urteilt ein Mann, der nie einen



George A. Böhler: Der 83-jährige ist auch ohne Tanzkurs flott auf dem Parkett unterwegs.

Tanzkurs besucht hat, dafür aber von Kindsbeinen an jede Tanzgelegenheit nicht nur ergriffen, sondern regelrecht gesucht hat. Gerade erst ist er von einer fünf-wöchigen Kreuzfahrt zurückgekehrt, an dem er und seine ebenso tanzverrückte Lebenspartnerin jeden einzelnen der insgesamt vierzig Abende auf See getanzt haben – bis zum letzten «Kehr». «Wenn ych neu-me bi, wo Musig gmacht wird, kha-n-y nid hogge bly-be!» bekennt der heute 83-jährige, dem man auch bei näherem Hinsehen nicht mehr als höchstens 75 gäbe.

Training fürs Hirn

Ein Kompliment, das Georges Böhler oft hört und gerne entgegennimmt. Er ist fest überzeugt, dass ihn das Tanzen so jung und agil erhalten hat, wie er heute wirkt und sich auch fühlt. «Das Risiko, an Alzheimer oder einer anderen Demenzform zu erkranken, ist bei regelmässigen Melodietänzern bis zu 70 Prozent geringer als bei Nichttänzern», zitiert er einschlägige Studien. «Die Umsetzung von Musik in eine korrespondierende Bewegung verlangt eben nicht nur dem Körper Leistung ab, sondern vor allem auch dem Gehirn. Diese ständige Herausforderung lässt es länger fit und flexibel bleiben.» Ob diese Wirkung auch beim Taktanz eintritt, den Böhler bei abgeschaltetem Aufnahmegerät als «Herumgehopsse zu zerhackter Kon-

servenmusik» bezeichnet, lässt der Gentleman alter Schule höflich offen. À propos Gentleman: Als solcher ist man laut Böhler in jedem Tanzlokal in der Minderheit respektive Hahn im Korb. Männer seien wohl einfach bequemer, vermutet der Mann, der am liebsten Rumba und am wenigsten gern Cha-Cha-Cha tanzt. Und deutet mit einem Lächeln auf den Stockzähnen an, wie oft ihm nicht nur zu seiner Junggesellenzeit die Damen schon am Eingang der einschlägig bekannten Tanzlokale abgepasst hätten.

Tanzstadt Basel: Vom Tanzwerk zum Nachmittagstanztee

Setzte der Mensch im Verlauf seiner langen Geschichte den Tanz für so unterschiedliche Zwecke wie Götterbeschwörung, Kultisches, Partnersuche, gesellschaftlichen Glamour und sportlichen Wettkampf ein, macht er ihn sich in der Neuzeit also auch als anerkanntes Mittel zur Gesunderhaltung von Kopf und Körper zu Nutze. Das Verschwinden der erwähnten Dancings und Bälle, das Georges Böhler auf den altersbedingten Schwund von live aufspielenden Tanzmusikern zurückführt, bedeutet nämlich nicht, dass Basel keine Tanzstadt mehr ist. Wer im Internet nach entsprechenden Gelegenheiten sucht, wird von den zahllosen Angeboten für Alt und Jung beinahe erschlagen. Die Palette reicht vom «Tanz über Mittag» für Schülerinnen und Schüler der Primarschule Gott-helf über das «Tanzwerk mit Schnupperkursen für alle Altersstufen», die «Tanzprojekte im Turm», die «Tanznacht40» unter dem Motto «... älter werden wir alle, aber tanzen wollen wir trotzdem...» bis hin zu den unzähligen Tanzveranstaltungen für Ältere und den traditionellen sowie neuen Tanzschulen der verschiedensten Ausrichtungen in und um Basel. Georges Böhler wäre jedoch kein Kleinhüninger, wenn er zu dieser neuen Vielfalt keinen trafen Spruch auf Lager hätte: «Mich nimmt wunder, weshalb die Leute alle die Salsa- und Tangokurse nehmen, wenn sie nachher dann doch nur wieder in der Disco zu Konservenmusik herumhopsen...». Sagt's und macht sich mit seiner Lebens- und Tanzpartnerin auf zum gepflegten Nachmittagstanztee im Saal des Restaurants «Hof-matt» in Münchenstein.

Unnötig zu sagen, dass auch Pro Senectute, die dieses Magazin herausgibt, ihren Mitgliedern das Tanzen wärmstens empfiehlt und ein entsprechend attraktives Kursangebot bereithält. Geeignet zum Erlernen und der Ausübung einer Tätigkeit, welche die Gehirnleistung im Alter bewahrt und verbessert wie kaum eine andere und dazu erst noch die körperliche Fitness erhält. Auf dass es den Basler Seniorinnen und Senioren nicht so ergehen möge wie der «Alten» in der Lumpeliedli-Fassung des «Morgestraich», die bekanntlich so endet: «Doo fliegt sy uf e Ranze – däm däm dära däm däm däm ...». ■

Links

www.tanzen-basel.ch
www.tanzwerk.ch
www.tanznacht40.ch/basel-bs-2/
www.bb.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/freizeit/sport-und-bewegung/tanz.html