

Für Gesundheit und soziales Miteinander

Ein Kongress in Dresden verdeutlicht, dass Tanzen in vieler Hinsicht die beste Medizin für uns ist



Tanzen mit Menschen, die an Parkinson erkrankt sind – wir haben dazu einen Tanz im Sitzen inszeniert. Foto: Dr. Monika Löffelholz

Der Verband Tamed hatte im Mai zu einem dreitägigen Kongress in die Pa-lucca Hochschule für Tanz in Dresden eingeladen. Tamed? Diesen Namen hatte ich vorher noch nie gehört, dabei ist der Verband vor fast 20 Jahren gegründet worden. Tamed engagiert sich in der Gesundheitsförderung von Tanzenden und Tanzschaffenden. Dieser 13. Kongress stand unter dem Thema „Gesundheitsförderung für Tanzende – konkrete Effekte von Tanz auf die Gesundheit verschiedener Alters- und Bevölkerungsgruppen.“

An dem Kongress nahmen unter anderem Tänzer, Ärzte, Physiotherapeuten, Wissenschaftler, Tanzpädagogen teil. Ich durfte für den Bundesverband für Seniorentanz teilnehmen. Das Programm war sehr breit gefächert und abwechslungsreich. Es wurden zum Beispiel viele interessante Workshops, Fachdiskurse und Vorträge angeboten. Einen Workshop, an dem ich teilgenommen habe, leitete Michele Mattle aus Zürich. Ihr Thema war „Tanzen und Turnen zur Musik im Freien mit Senioren 75+“. In ihren Kursen geht Frau Mattle mit ihren Teilnehmern bei Wind und

Wetter ins Freie und tanzt und turnt dort mit ihnen. Im Workshop sind wir mit ihr, bei herrlichem Sonnenschein, in den wunderschönen Garten der Hochschule gegangen und haben uns gemeinsam zur Musik bewegt. Frau Mattle berichtete uns dabei ausführlich von ihrer Arbeit. Andrew Greenwood, ein Ballettmeister aus Rotterdam, ist Gründer der Bewegungs-Plattform „Dance for Health“ für Menschen mit Parkinson und Multipler Sklerose. Er hielt einen sehr lebendigen Vortrag und stellte sein Projekt vor. Seinen anschließenden Workshop habe ich auch noch besucht und konnte dabei viel für meine Arbeit mitnehmen. Wir tanzten zum Beispiel im Sitzen, am Stuhl, aber auch im Block. Herr Greenwood betonte Spaß, persönliche Entwicklung, Vertrauen in den eigenen Körper, Stärkung von Körper-Geist-Seele und vor allen Dingen die soziale Begegnung der Teilnehmer. Ein sehr spannendes Projekt stellte Lena Klein aus Hamburg vor: „Tanzen mit Menschen mit Parkinson – und dann habe ich einfach getanzt“. Über den Tellerrand schauen konnte ich bei Vorträgen zu den Themen Ernährung, unsichtbare

Behinderung in der Tanzwelt, Tanz als Sturzprävention bei Senioren, Ganzheitlichkeit in der tanzmedizinischen Gesundheitsförderung und Tanz als Gesundheitsintervention für Personen mit Behinderung. Was in den Vorträgen und in Gesprächen immer wieder hervorgehoben wurde, ist die Wichtigkeit des Tanzes in der Gesundheitsförderung. Allerdings wurde auch betont, dass die Wissenschaft für die Anerkennung der Gesundheitsförderung bei Tanzenden aller Altersgruppen und bei Krankheiten weiter forschen muss; außerdem, dass wir uns mehr Angebote und Förderung wünschen. Das Tanzen mit Senioren fand großes Interesse, vor allen Dingen unsere Ausbildung. Bei den anderen Teilnehmern des Kongresses war der BVST und somit ErlebniSTanz leider noch unbekannt. Aber es war eine schöne Plattform, in einem Workshop uns und unsere Arbeit vorzustellen. Vermittelt habe ich dabei Tänze auf der Fläche und im Sitzen. Vor allem unsere Besonderheiten, wie z. B. der Partnerwechsel, unsere Methode der Tanzvermittlung, die sprachliche Begleitung, die Vielfalt unserer Tänze und die positiven Effekte des ErlebniSTanz konnte ich so präsentieren. Meine Teilnehmer waren sehr interessiert und es kamen allerhand Nachfragen. Die Gespräche mit den anderen Teilnehmer/innen des Kongresses, die zum Teil auch aus Österreich, der Schweiz und den Niederlanden kamen, waren sehr anregend und aufschlussreich. Randvoll mit Informationen, schönen Begegnungen und Erfahrungen bin ich nach Hause gefahren. Dieser Kongress hat mir wieder gezeigt, wie wichtig unsere Arbeit ist und dass wir in unseren Tanzkreisen, ob auf der Fläche oder im Sitzen, eine hervorragende Arbeit leisten.

Barbara Steltner