

Auf Besuch in einem Training des Tanztheaters Dritter Frühling in Zürich

Tanzen macht das Alter schön

Rhythmische Bewegungen zu Musik liegen bei älteren Menschen voll im Trend: Standardtänze, Volkstänze oder auch Modern Dance wie beim Tanztheater Dritter Frühling in Zürich. Über den Spassfaktor hinaus hat Tanzen eine förderliche Wirkung für Körper und Geist.

Von Elisabeth Seifert

Die Tanzlehrerin des Trainings an jenem Montagmorgen zeigt, was alles möglich ist. Mit grazilen, kraftvollen Bewegungen, die von einer eindrucklichen Körperbeherrschung zeugen, legt sie vor. Und die rund 20 Frauen sowie einige wenige Männer machen es ihr nach, so gut sie eben können. Seit Jahrzehnten ist Nelly Bütikofer Tänzerin. Das war ihr Beruf und ist es immer noch. Heute ist sie 69 Jahre alt – und unter anderem als Tanzlehrerin beim Tanztheater Dritter Frühling in Zürich engagiert. So, wie sich selbst fordert, fordert sie auch ihre Schülerinnen und Schüler, die meisten um die 70, ein paar wenige über 80. Kick, Rück, Seite, Vorn – bereits die Lockerungsübungen zu Beginn des zweistündigen Trainings sind nicht ganz ohne.

Das Maximum herausholen

Neben der Schrittfolge gilt es auch auf die Körperhaltung zu achten. «Hüfte und Schulter müssen im Lot bleiben», redet Nelly Bütikofer ihren Tänzerinnen und Tänzern bei einer Übung ins Gewissen. Eine nicht minder grosse Herausforderung bedeutet es, sich von den Partnern durch den Raum ziehen lassen. «Der Arm bestimmt, wohin ihr geht», lautet die Anweisung. Die Umsetzung ist alles andere als einfach. Im Verlauf des Morgens erarbeitet Nelly Bütikofer zusammen mit ihrer Gruppe eine

kleine Choreografie, begleitet durch die Rhythmen und die sanften Melodien von Sophie Hunger bis Heidi Happy. Von Mal zu Mal gelingen die Schrittfolgen etwas besser – und den Tänzerinnen und Tänzern ist die Freude anzumerken. «Wenn Ihr innerlich mitsingt, dann spürt Ihr den Rhythmus noch besser», versucht Tanzprofi Bütikofer den tänzerischen Laien auf die Sprünge zu helfen. Definierte Schrittfolgen, eine bestimmte Körperhaltung und die Übereinstimmung mit der Musik. Dies alles miteinander zu koordinieren, ist hohe Kunst. «Es ist mein Anliegen, das Maximum herauszuholen», erläutert die Tanzlehrerin ihre Maxime. Eine zentrale Rolle spielt dabei für sie auch das Einstudieren vorher festgelegter Choreografien – im Unterschied zu Tanzimprovisationen. «Das Erlernen einer Choreografie fördert nicht nur die Beweglichkeit, sondern aktiviert auch das Hirn», sagt die 69-Jährige und lächelt dabei schelmisch.

«Beim Tanzen werden Kopf, Herz und Füsse gefordert», meint sie in Anspielung an den viel zitierten Spruch von Johann Heinrich Pestalozzi. Diese ganzheitliche Förderung ist es denn auch, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Trainings zum Mitmachen animiert. Ganz neu mit dabei ist Iris Vetterli aus Zürich, mit ihren 65 Jahren eine der Jüngsten der Gruppe. Tanzen, vor allem der freie Tanz, hat sie durch ihr Leben bis jetzt begleitet. «Mich fasziniert das

Zusammenspiel von Bewegung und Musik sowie die Herausforderung, immer wieder Neues zu lernen.» Tanzen sei «Fitness für den Körper und den Geist», beschreibt Barbara Hörler ihre Motivation. Die 75-Jährige aus Richterswil macht bereits seit zehn Jahren beim Tanztheater Dritter Frühling mit. Auch für sie war und ist der freie Tanz, ob improvisiert oder nach einer festgelegten Choreografie, ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens. Und Hanspeter Blatter, 70, der sowohl in Langenthal BE

«Das Erlernen einer Choreografie fördert die Beweglichkeit und aktiviert das Hirn.»

>>



«Concerto Grosso oder Töön mit Glöön», eine Produktion des Tanztheaters Dritter Frühling, ist im Februar in mehreren Alterszentren aufgeführt haben die Choreografie gemeinsam mit professionellen Coaches erarbeitet.

als auch in Zürich zu Hause ist, meint: «Wenn ich eine Zeit lang nicht im Training war, komme ich mir richtig alt vor.» Und schalkhaft fügt er bei: «Das Montagstraining ist mein wöchentliches Fitnessstraining, eine Art Fegefeuer, bei der man die Hoffnung auf Erlösung haben kann.» Vor allem aber fasziniert ihn die Möglichkeit, «die Melodie in den Körper hineinzunehmen», sagt der leidenschaftliche Sänger.

Einen individuellen Stil entwickeln

Das Montagstraining ist ein wichtiger, wöchentlich wiederkehrender Bestandteil des Tanztheaters Dritter Frühling, bei dem zurzeit rund 60 Frauen und Männer aktiv mitmachen. Die seit 20 Jahren am Standort Zürich domizilierte Einrichtung bezweckt darüber hinaus die Förderung von Tanz- und Theaterprojekten mit älteren Menschen. Schauspieler und Regisseur Roger Nydegger, der die Idee seinerzeit lanciert hat und heute zur künstlerischen Leitung gehört, bezeichnet das montägliche Training als eine Art Türöffner, um tanzinteressierte Seniorin-

nen und Senioren für eine Teilnahme an den weiteren Projekten zu motivieren – und sie gleichzeitig dafür zu befähigen. In der Art, wie das wöchentliche Training organisiert und durchgeführt wird, ist die Idee, die hinter dem Tanztheater steckt,

bereits angelegt. Die Kurse werden alternierend von rund 15 Leiterinnen und Leitern durchgeführt, Tanzprofis unterschiedlichen Alters, die verschiedene Tanzstile aus den Bereichen Modern Dance oder auch Ballett pflegen. Nydegger: «Die Seniorinnen und Senioren lernen auf diese Weise eine breite Vielfalt an tänzerischen Ausdrucksmöglichkeiten und Tänzerpersönlichkeiten kennen.»

Neben dem ganz praktischen Erlernen von Tanztechniken gehe es auch darum, den eigenen Körper neu zu entdecken, mit allen verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten. Zudem werden die Tänzerinnen und Tänzer animiert, ihren individuellen Stil zu entwickeln und damit ihrer persönlichen Geschichte Ausdruck zu verleihen, diese gleichsam tänzerisch zu verarbeiten. Den Höhepunkt davon bildet das Einstudieren grösserer Produk-

**Jeder wird animiert,
seiner Geschichte
Ausdruck zu geben
und diese tänzerisch
zu verarbeiten.**



worden. Die Protagonisten, elf Seniorinnen und Senioren,

Foto: Christian Glaus

tionen, die in Alters- und Pflegeheimen sowie an Kulturveranstaltungen aufgeführt werden. Gerade eben laufen die letzten Vorbereitungen für «Solo», das Mitte April im Kulturmarkt Zürich erstmals aufgeführt wird. Zehn Seniorinnen und Senioren erarbeiten, begleitet von professionellen Coaches, zehn mehrminütige Produktionen, kleine Gesamtkunstwerke mit Tanz, Texten und Musik. Regisseur Nydegger: «Die Solistinnen und Solisten bestimmen den Inhalt, die Form und die Musik ihrer Bühnenkreationen selber.» Gesellschaftskritische Themen kommen dabei genau so zur Sprache wie zentrale biografische Stationen.

Hanspeter Blatter ist einer dieser Solisten. Im Anschluss an das Montagstraining gibt er seinem Programm gemeinsam mit Coach Nelly Bütikofer den letzten Schliff. Seine Produktion dreht sich um Militär und Tango, sagt er, ohne allzu viel veraten zu wollen. «Es ist eine Art Extrakt meines Lebens und soll die Zuschauer zum Schmunzeln bringen.» Auch wenn die Sequenz nur wenige Minuten dauert, sei das Training mental äusserst anspruchsvoll, mache gleichzeitig aber auch enorm Spass. Tanzkollegin Barbara Hörler hat bei der letzten Produk-

tion mitgewirkt, dem «Concerto Grosso oder Töön mit Glöön», das im Februar in verschiedenen Alterseinrichtungen aufgeführt worden ist. Elf Damen und Herren im Clown-Kostüm mimten eine schräge Konzertaufführung, bei der alles aus dem Ruder läuft. «Es ist herrlich befreiend, im Alter so richtig blöd zu tun», sagt die 75-Jährige lachend. Für sie ist das Tanztheater Dritter Frühling eine Möglichkeit, noch einmal neu zu starten und alte Träume zu verwirklichen.

Das Bild des Alters in der Gesellschaft verändern

«Menschen in fortgeschrittenem Alter verkörpern die Figur des Clowns auf eindruckliche Art», findet Theatermann Roger Nydegger. Der Clown versinnbildlicht das gelebte Leben mit seinen Emotionen, besonders die Ernsthaftigkeit als Quintessenz daraus. Seit der ersten Produktion vor 20 Jahren will Roger Nydegger dieses Potenzial älterer Männer und Frauen ausloten, zum Nutzen der Gesellschaft und der Senioren selber. Ältere Menschen hätten viel erlebt, das nicht vergessen gehen soll: «Ein Reservoir an Geschichten», das man anzapfen und weitergeben könne.

«In meiner Arbeit beim Tanztheater Dritter Frühling habe ich vor allem gelernt, meine eigenen Klischees über alte Menschen

grundsätzlich infrage zu stellen.» Er sei immer wieder beeindruckt von der Lust, der Spielfreude und der grossen Offenheit der älteren Generation. Das Tanztheater Dritter Frühling vollzieht auch seit Jahren den Brückenschlag zwischen den Generationen.

Studienresultate lassen vermuten: Tanzen ist eine Alternative zum Fitnessstraining.

Einerseits mit Produktionen, in denen junge Tänzerinnen und Tänzer mit Menschen über 60 gemeinsam auf der Bühne agieren, und andererseits mit regelmässig stattfindenden Tanztrainings im öffentlichen Raum, die das Tanztheater Dritter Frühling seit bald zwei Jahren durchführt. «Öffentliche Plätze werden Austragungsort ungewohnter Aktionen, mit denen wir unsere Vorstellungen über das Alt- und Jungsein humorvoll hinterfragen.» Und damit gelingt es vielleicht, das Bild des Alters in der Gesellschaft langsam zu verändern.

Effektives Training mit hohem Spassfaktor

Das Konzept des Tanztheaters Dritter Frühling war bei seiner Gründung vor 20 Jahren in der Schweiz einzigartig – und dürfte auch jetzt immer noch Beispielcharakter haben. Tanzen als Gesundheitstraining und Freizeitaktivität für Senioren hat aber ganz generell in den vergangenen Jahren stark an Bedeutung gewonnen. «Tanzen liegt bei älteren Menschen sehr im Trend», beobachtet Michèle Mattle, Bewegungswissenschaftlerin und Doktorandin der klinischen Wissenschaften am Zentrum Alter und Mobilität am Universitätsspital Zürich und Stadtspital Waid.

Während sich Bewegung im Alter früher vor allem auf sanfte Gymnastik- und Turnübungen beschränkte, hat sich das sportliche Angebot für Seniorinnen und Senioren stark erweitert. Das Tanzen erfreut sich bei älteren Frauen und Männern besonderer Beliebtheit: «Neben den gesundheitlichen Aspekten der Bewegung hat Tanzen zudem eine ausgeprägte soziale

>>

Roundabout: Ein Tanznetzwerk mit sozialer Komponente für junge Frauen

Selbstvertrauen tanken

Vom Blauen Kreuz ins Leben gerufen, bestehen schweizweit mittlerweile rund 140 Roundabout-Tanzgruppen mit 1500 Teilnehmerinnen. Woche für Woche treffen sich Mädchen und junge Frauen zum Tanzen. Die Gruppenleiterinnen haben ein offenes Ohr für deren Sorgen.

Von Elisabeth Seifert

Einige wenige Handgriffe und der grosse Raum des Jugendtreffs im Kellergeschoss der reformierten Kirche in Solothurn wird zu einem Tanzsaal. Aline, Kelly, Ivana und Alida schieben zwei fahrbare Spiegel an den gewünschten Ort, während Gruppenleiterin Livia die Musikanlage startet. Die Stimmung unter den jugendlichen Frauen zwischen 13 und 16 Jahren ist ungezwungen und freundschaftlich. Der rhythmische, energiegeladene Sound, der aus den Lautsprechern tönt, Hip-Hop, Reggae, Dancehall, verstärkt das positive Lebensgefühl, vermittelt Hoffnungen und Träume, denen die Girls mit den Schritten und Bewegungen des Streetdance Ausdruck verleihen können.

Alle vier sind seit einigen Monaten bei der Roundabout-Tanzgruppe in Solothurn dabei. «Tanzen ist einfach cool», sind sie sich einig, besonders der «lockere» Streetdance hat es ihnen angetan. Der Stil und die Atmosphäre innerhalb des schweizweiten Tanznetzwerks, das vor rund zwei Jahrzehnten vom Blauen Kreuz für Mädchen und junge Frauen ins Leben gerufen worden ist, scheinen ihnen zu gefallen. Obwohl der Umgang untereinander und mit Gruppenleiterin Livia fröhlich und vertraut ist, wird jeden Montagabend hart gearbeitet. Konzentriert sind die Mädchen bei der Sache. Bereits in der Aufwärmphase trainieren die jungen Frauen die für den Streetdance typischen, körperbetonten Bewegungsabläufe von Schultern, Armen, Oberkörper und Hüften. «Macht das Würmli mit den Schultern», so die anschauliche Anweisung von Trainerin Livia, oder: «Lasst Eure Hüften spielen.»

«Man wächst zusammen»

Gilt die Aufmerksamkeit zunächst jedem einzelnen Körperteil, setzt Livia diese, im Tanzjargon «Isolationen» genannten Bewegungen im weiteren Verlauf des Trainings zu komplexen Bewegungsabläufen zusammen. Die Koordinationsfähigkeit der Mädchen ist ganz schön gefordert. Die kleine Choreografie, die Livia eigens für die Gruppe zusammengestellt hat, scheint ihnen aber keine allzu grossen Schwierigkeiten zu bereiten. Livia tanzt die Bewegungen ein paar Mal vor, und die Mädchen machen sie nach, zunächst ohne Musik, dann mit Musik. Zuerst langsam, dann schneller. Eine Sequenz nach der anderen, schliesslich gilt es, bis zum grossen Auftritt am 16. Juni in Bern parat zu sein, wenn alle

Roundabout-Gruppen der Kantone Bern und Solothurn ihr Können zeigen.

«Macht die Bewegung mit den Armen gross», ermuntert Livia ihre Tanzschülerinnen. Dann heisst es, «rechts, links, rechts und tip», mehrere Schritte, die mit einem neckisch aufgestellten Fuss enden. Eine andere Sequenz schliesst mit einem angewinkeltem Arm und einer zur Faust geschlossenen Hand ab. Selbstbewusst, mit einem Lächeln im Gesicht blicken die Mädchen in den Spiegel.

Livia ist zufrieden mit Aline, Kelly, Ivana und Alida. Zur Solothurner Roundabout-Gruppe gehören drei weitere junge Frauen, die an diesem Abend fehlen. Livia ist 25, Psycho-



V.l.: Ivana, 16, Gruppenleiterin Livia, 25, Aline, 13, Kelly, 13, und Alida, 16, bringen sich in Position.

Foto: esf

logiestudentin, leidenschaftliche Hobbytänzerin – und seit rund zwei Jahren ehrenamtliche Leiterin bei Roundabout in Solothurn, wo sie sich die Gruppenleitung mit einer ebenfalls tanzbegeisterten jungen Kollegin teilt. «Es ist schön, meine Begeisterung fürs Tanzen weiterzugeben», sagt Livia. Motivierend sei zudem, die Entwicklung der jungen Frauen mitzuerleben, die Fortschritte beim Tanzen und in ihrer Persönlichkeit. «Wenn sie zu uns ins Training kommen, sind sie am Anfang oft noch sehr schüchtern, das ändert sich aber dann schnell, sie werden selbstbewusster, reden mit.» Einen Anteil daran hat sicher, dass bei Roundabout neben dem Tanzen auch die soziale Komponente eine wichtige Rolle spielt. In Solothurn sitzen die Mädchen und ihre Gruppenleiterin meist vor dem Training zusammen. In einer zwanglosen Atmosphäre, gleichsam unter Freundinnen, bringen die Jugendlichen Themen zur Sprache, die sie gerade beschäftigen. «Man wächst zusammen», sagt die 16-jährigen Ivana, die ausser Kollegin Alida zuvor noch niemanden in der Gruppe gekannt hat. «Man weiss, mit wem man es zu tun hat», fügt sie bei. Eine gute Grundlage, um sich im Ge-

sprach zu öffnen. Die Leiterinnen übernehmen dabei so etwas wie die Rolle einer älteren Schwester. Livia: «Ich bin einfach da für die Mädchen und kann ihnen vielleicht aufgrund meiner Erfahrung beim einen oder anderen Problem etwas weiterhelfen.»

Für alle Mädchen erschwinglich

Neben dem Tanzen sollen gerade auch das gemütliche Zusammensein, die damit verbundene Gruppenzugehörigkeit sowie die Vorbildfunktion der Leiterinnen dazu beitragen, dass die jungen Frauen die Pubertätsphase physisch und psychisch gesund durchleben. Mit diesem Ziel hat der Bereich Prävention und Gesundheitsförderung des Blauen Kreuzes, der Fachorganisation für Alkohol- und Suchtfragen, im Jahr 2000 den Aufbau der Roundabout-Gruppen an die Hand genommen. Seither ist die Anzahl Gruppen stetig gewachsen. Im vergangenen Jahr waren es 138 Gruppen, für Mädchen zwischen 8 und 11 sowie für junge Frauen von 12 bis 20 Jahren. Mitgemacht haben 1503 Teilnehmerinnen.

Ein dichtes Netz an Roundabout-Gruppen gibt es laut Sara Gerber, der nationalen Koordinatorin des Netzwerks, vor allem in den Kantonen Bern sowie Zürich und Glarus. In der Zentralschweiz werden zurzeit mehrere Gruppen aufgebaut, in der Westschweiz und in Tessin gibt es – noch – kein entsprechendes Angebot. Dem Anliegen der Prävention und Gesundheitsförderung entspricht, dass möglichst alle Mädchen Zugang haben zu den Angeboten, egal über welchen sozialen und kulturellen Hintergrund oder über welche finanziellen Möglichkeiten sie verfügen mögen. In Solothurn beträgt der Beitrag fünf Franken pro Abend.

Dieser niederschwellige Zugang spiegelt sich in der lokalen Verankerung. Roundabout arbeitet mit Partnerorganisationen vor Ort zusammen: Kirchen, von der Gemeinde organisierte Jugendarbeit oder auch die Jugendarbeit von Vereinen. Diese stellen ihre Räumlichkeiten zur Verfügung und gewinnen gemeinsam mit Roundabout-Vertreterinnen, etwa anlässlich von Besuchen an Schulen, interessierte junge Tänzerinnen. Roundabout übernimmt die Koordination und die Ausbildung sowie das Coaching der ehrenamtlichen Leiterinnen.

Das Konzept geht auf, wie eine Evaluation des Tanzangebots durch die Fachhochschule Nordwestschweiz deutlich macht. Neben der gesunden Wirkung der sportlichen Aktivität heben die Studienautoren hervor, dass bei Roundabout etwa ein «stärkeres Gruppengefühl» entsteht als bei anderen Tanzangeboten. «Damit kommt Roundabout den sozialen Bedürfnissen der Mädchen nach und bietet ihnen gleichzeitig einen suchtmittelfreien Raum für den sozialen Austausch in der Freizeit.» Durch die niederschweligen Strukturen können zudem auch bildungsferne und ausländische Mädchen besser gefördert werden. ●

Komponente», erklärt Michèle Mattle diesen Trend. Es macht ganz einfach Spass, sich gemeinsam zu Musik zu bewegen. Tanzkurse lassen sich zudem einfach organisieren und sind für jeden und jede erschwinglich. In der Schweiz gibt es ein vielfältiges Tanzangebot, das sich speziell an ältere Menschen richtet. Pro Senectute organisiert in allen Teilen der Schweiz Kurse, aber auch die Migros-Klubschule sowie viele private Tanzschulen haben die aktiven Seniorinnen und Senioren längst als Zielgruppe erkannt und offerieren Kurse in diversen Tanzstilen sowie ungezwungene Tanzanlässe.

Für eine Generation von Seniorinnen und Senioren, denen nach der Pensionierung noch viele gesunde Lebensjahre zur Verfügung stehen, seien tänzerische Ausdrucksformen eine Möglichkeit, «das reifere Alter als eine selbstbestimmte und aktive Lebensphase zu gestalten».

Herausforderungen der Tanzforschung

Zurzeit führt das Zentrum Alter und Mobilität eine Studie durch, die den Effekt von Dalcroze-Rhythmik als eine tanzverwandte Aktivität auf die Hirnleistung und die Sturzhäufigkeit untersucht («Move for your Mind»-Studie). Die von Emile Jaques-Dalcroze zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Genf entwickelte Musik- und Bewegungsintervention beinhaltet körperliche Übungen mit sogenannten Multi-Tasking-Bewegungsabläufen, die im Rhythmus zu improvisierter Klaviermusik ausgeführt werden. Mattle: «Dalcroze-Rhythmik schult die Wahrnehmung und fördert die geistige und körperliche Mobilität.»

Im Rahmen ihrer Dissertation untersucht die Bewegungswissenschaftlerin, wie Tanzen zur Prävention von Stürzen beitragen kann und wie der Effekt von Tanzen sich auf die geistige Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität älterer Menschen auswirkt. Forschungsergebnisse aus Deutschland und der Schweiz sowie aus Südamerika und Australien lassen vermuten, dass Tanzen eine effektive Alternative zum herkömmlichen Fitnesstraining sein kann.

Mattle: «Auf die Musik hören, mit dem Rhythmus interagieren und dabei ganz bestimmte Schrittfolgen zu beachten, ist ein komplexer Vorgang, der Körper und Gehirn des Menschen gleichzeitig fordert.» Leider sind diese Studien jedoch oft von ungenügender Qualität, um endgültige Schlussfolgerungen daraus ableiten zu können. So untersuchen sie die Tanz-Interventionen zu wenig lange und schliessen meist zu wenige Teilnehmende ein, um statistisch relevante Resultate zu erzielen. Die Bewegungswissenschaftlerin spricht eine weitere Herausforderung in der Tanzforschung an: Wie kann Tanz definiert werden? Oder im Wissenschaftsjargon von Michèle Mattle ausgedrückt: «Welches sind die physiologischen und biomechanischen Besonderheiten, die den Tanz von anderen Bewegungsaktivitäten unterscheiden? Und welche dieser Besonderheiten machen Tanz besonders effektiv bezüglich Sturzprävention und Erhalt der kognitiven Funktionen?» ●

Das Zentrum Alter und Mobilität am Universitätsspital Zürich und Stadtpital Waid sucht für die Teilnahme an der Studie «Move for your Mind» interessierte Seniorinnen und Senioren. Kontakt: Cornelia Dormann (Tel. 044 366 70 76).
