

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1989-1990)
Heft: 1

Artikel: Volkstanzen - ein ganzheitliches Heilmittel für unsere Zeit
Autor: Zimmer, Yvonne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-843666>

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: 17.01.2026

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

urteilt. Der Hinweis auf die Giftstoffwaffen kam, weil in der Presse an diesem Tag über die Auseinandersetzung zwischen USA und Libyen wegen der vermuteten Chemiewaffenfabrik berichtet wurde.)

Kein Thema war an diesem Abend die sonst in letzter Zeit immer stärker ins Bewusstsein der Bevölkerung dringende Genmanipulation bzw. Gentechnologie. Ob die junge Wissenschaft der Genetik die Betagten nicht mehr interessiert?

Eine neunzigjährige Pensionärin hat ihre Gedanken zu unserem Thema recht eindrücklich in Verse gefasst. Sie will allerdings anonym bleiben. Aber was sie zu sagen hat, soll den Lesern nicht vorenthalten bleiben.

Ich werde dir nun eine Predigt halten,
Doch bitt' ich dich, mich richtig zu versteh'n,
Du hast das Recht, mich sofort abzuschalten,
Ohne Entschuldigung von mir zu geh'n.

Du hast ein Auto, sag mir wieviel Stunden
Du unnütz damit fährst herum,
Du hast einen Fernseher, um hineinzuglotzen,
Wenn was gegeben wird auch noch so dumm.

Dir gab der liebe Gott zwei Augen
und siehst doch nicht, dass unsre schöne Welt
Zugrunde geht, dass unsre Wälder sterben,
Dass du am Ende eines Abgrunds stehst.

Du siehst es nicht, dass Meere, Flüß' und Seen
Von Abfall und von Gift geschwängert sind,
Du siehst auch nicht die rauchenden Kamine
Daraus giftige Gase steigen in den Wind.

Und sollst du einmal deine Meinung sagen,
Stellt man ein Wahllokal für dich bereit,
Dann hört man dich auf einem Sportplatz sagen:
Ich hab zum Wählen einfach keine Zeit.

Vielleicht kommt auch bei dir einst das Erwachen;
Doch weisst du, ob es dann noch Zeit
Die Fehler alle wieder gut zu machen,
Du, der du Schuld trägst an der Erde Leid!

Guido Appius, Gesprächsleiter

Volkstanzen – ein ganzheitliches Heilmittel für unsere Zeit



Gesund und mobil durchs Volkstanzen.

Foto Heidi Itin

Immer wieder habe ich beobachtet, wie das Volkstanzen die Menschen aufheitert. Besonders am Schluss eines gelungenen Tanzes erhellen sich die Gesichter und die Zunge löst sich, es entsteht befreiendes Plaudern, ganz wie von selbst. Es ist, wie wenn die Bewegung der Beine und Füße in das Herz und den Kopf steigt. Man wird beweglich, wendet sich auch unbekannten Mittänzern zu, lacht und ereifert sich, besonders auch dann, wenn die Tanzschritte nicht ganz «geraten» sind. Fast unbeschwert mit der Begleitung von Musik und Nachbarn links und rechts wagt man sich auch auf unbekannte Strecken. Ist der Weg bekannt, so entsteht doppelte Freude über Vertrautes. Man wird fähig, andere zu animieren und die Freude weiterzugeben.

Warum soll Tanzen, so betrachtet, nicht ein Heilmittel sein? Ich meine, es sei ein ausgezeichnetes Heilmittel für die Seele. Irgendwie lassen die Berührungen, das Miteinander, das Drehen und Schwingen die Seelen gesunden oder gesund erhalten. Und nicht nur die Seele erfährt durch das Volkstanzen einen Schub Lebensfreude, sondern der ganze Körper wird von Kopf bis Fuss davon erfasst. Diese Bewegung habe ich oft an mir selber erfahren. Habe ich mich an einem Abend müde in die Volkstanzstunde geschleppt, so kam ich am Schluss erfrischt und behenden Schrittes nach

Hause. Manchmal hätte ich Bäume ausreissen, einfach irgendetwas in Angriff nehmen mögen.

Wenn Tanzen uns wirklich ganzheitlich erfasst, so hilft es sicher, zusammen mit anderen Hilfsmitteln, unsere seelischen Knoten und Probleme lösen.

Sich aufmachen, Hemmungen ablegen, über den eigenen Schatten springen, manchmal über sich selber lachen, sich hineinziehen lassen in einen Kreis, sich zusammenfinden und miteinander reden, aber auch wieder alleine sein, gefüllt mit frohmachenden Erlebnissen, sind wichtige Elemente auf unserem Lebensweg in dieser Welt. Es geschehen beim Tanzen Dinge, für die es gar keine Worte gibt; es lässt sich nicht in Worte fassen, weil es Dinge des Herzens sind.

Ich wünsche mir, dass mehr Männer von diesen Dingen erfasst werden, dann wäre das Tanzen sogar ein Allerwelts-Heilmittel. «Wenn die Männer mehr tanzen würden, hätten sie keine Zeit, um Waffen zu schmieden und Kriege zu führen!» Das sagte uns Mushiko am Ende einer Füriger Tanzwoche. Tanzen ist also auch ein Heilmittel zum Frieden. Es müsste viele erfassen, rund um den Erdball! *Yvonne Zimmer, Tanzleiterin*