

Zeitschrift: PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: - (2011)
Heft: 3: Kultiviert altern

Artikel: Individuelle Geschichten - ein gemeinsames Projekt
Autor: Borcard, Catherine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-788164>

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: 25.04.2026

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

Individuelle Geschichten – ein gemeinsames Projekt

Sie waren vierzehn, zwischen 60 und 80 Jahren. Manche haben früher oft getanzt, andere überhaupt nicht. Alle fanden sie Gefallen am Tanzen, am Experimentieren und am Improvisieren. Im Rahmen eines «Community-Dance»-Workshops erarbeiteten sie unter Anleitung der Choreografin Adina Secretan das einzigartige Projekt «Danser le troisième printemps», welches sie schliesslich anlässlich des «Tanzfests» im Théâtre Sévelin 36 in Lausanne aufführten.

Catherine Borcard – Bereich Sport und Bewegung, Koordinatorin Westschweiz

«Community Dance» ist Anfang der 70er-Jahre in England entstanden und eine Bewegung, die von Tanzpädagogen entwickelt wurde, welche diese Disziplin der breiten Bevölkerung zugänglich machen wollten. Das Konzept stellt das Individuum und die Kreativität in den Mittelpunkt. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird geholfen, ihr eigenes Potenzial zu entdecken, unabhängig von Kultur, Erfahrung, Geschlecht und Alter.

Das Projekt «Danser le troisième printemps» richtete sich an Personen ab 60 Jahren. Auf einer ersten Informationsveranstaltung, die in den Räumlichkeiten von Pro Senectute Waadt am Place de la Riponne in Lausanne stattfand, stellte die Choreografin Adina Secretan den Interessierten, vorwiegend Frauen, den Ansatz und die Vorgehensweise für die Produktion des Tanzstücks vor. Vier Monate intensiver Vorbereitung waren nötig, bevor «Danser le troisième printemps» an drei Tagen im Mai 2011 in Lausanne aufgeführt werden konnte.

Ausgehend vom Potenzial jeder einzelnen Teilnehmerin wurde die Individualität der körperlichen Leistungsfähigkeit berücksichtigt. Da jede Teilnehmerin ein anderes Verhältnis zur eigenen Bewegung aufgebaut hat, sind die erworbenen körperlichen Fähigkeiten zwangsläufig das Ergebnis einer persönlichen Entwicklung. Das Entdecken der kreativen

Möglichkeiten, die sich dem Körper über kontrollierte Bewegungen bieten, erlaubte die Entwicklung des Projekts «Danser le troisième printemps» als soziales, künstlerisches und ethisches Ganzes, als Ausdruck einer kollektiven Kultur, die in dieser Gruppe entstanden ist.

Tanzen zum Vergnügen

Das Projekt förderte bestimmte Stereotypen zum Thema Tanzen zutage. Die landläufige Meinung ist, dass diese Kunst junge, harmonische und athletische Körper in Szene setzt. Schwer vorstellbar also, dass Personen über 60 Jahre sich harmonisch bewegen können. Dabei wird jedoch vergessen, dass Tanzen vor allem Spass machen soll, in der Ästhetik einer schönen Bewegung und in der Begegnung mit der Musik.

«Das war einmalig:
experimentieren zu
können und etwas zu
entdecken, was man
vorher nie gesehen hat.»

Die Gründe, warum sich die Tänzerinnen entschlossen haben, an dieser Veranstaltung teilzunehmen, sind ganz unterschiedlich, ebenso ihre Interessen und Vorstellungen. In dieser Phase des Lebens verändern sich bestimmte Faktoren sehr schnell und beeinflussen den Alltag, die gesellschaftliche Rolle, die Erwartungen der Gesellschaft, der Familie und des sonstigen sozialen Umfelds. Das Projekt stellt einen wichtigen Meilenstein im Leben der Tänzerinnen dar und bot die Möglichkeit, eine Verbindung zwischen jenen Faktoren zu schaffen. Den Frauen ist es zudem gelungen, ihre Kreativität zu entfalten und den Zuschauern ihre Freude am Tanzen zu vermitteln.

Ursula Gehring, Teilnehmerin von «Danser le troisième printemps» und Betreuerin einer Tanzgruppe von Pro

Senectute Waadt (im Rahmen der Kurse des Seniorensportverbands «Fédération Vaudoise de Gymnastique des Aînés»), erzählt uns, was sie während der Umsetzung des Projekts so alles erlebt hat.

Vor dem Projekt

«Wir waren fünf Damen aus der Tanzgruppe, die an der ersten Probe Mitte Dezember teilnahmen. Ich war die einzige, die dabei blieb. Am Anfang gab es nichts Konkretes, alles war irgendwie verschwommen, dann erste Fortschritte, der Korb der Bewegungsinstrumente füllte sich. Dann bat uns die Choreografin, etwas zu zweit zu entwickeln, mithilfe eines Säckchens mit Wollknäueln. Von da an entwickelte jede Tänzerin ihre eigenen Bewegungen als Ausdruck ihrer eigenen Individualität, wir mussten also nicht einer vorgeschriebenen Choreografie folgen.»

Während des Projekts

«Adina, die Choreografin, hatte uns vorher gesagt: «Das Ganze ist eine persönliche Entwicklung, ein Fadenende, das abgewickelt werden muss und dem man folgen muss.» Die anderen Personen – mit zum Teil rebellischem Charakter – kennen zu lernen, das war nicht immer einfach, aber nach und nach haben wir uns besser verstanden und uns respektiert. Meinen Platz in der Gruppe zu finden, das machte mir schon Angst! Da bin ich, aber da sind auch die anderen. Jede hatte einen anderen Platz, und wir mussten uns gegenseitig in unserem Status, in unserem Rebellischsein akzeptieren. Die Älteste (84 Jahre), das war die Rebellischste, sie war genial auf der Bühne. Das war einmalig: experimentieren zu können und etwas zu entdecken, was man vorher nie gesehen hat.

Ich hatte Angst, ich habe der Gruppe davon erzählt. Keine hat sich getraut, darüber zu sprechen, aber das hat eine Tür geöffnet, und auf einmal haben alle über ihr Lampenfieber vor dem Auftritt gesprochen. Schliesslich haben wir an



Foto: Jenny Fazan

Das Entdecken der kreativen Möglichkeiten, die sich dem Körper über kontrollierte Bewegungen bieten, erlaubte die Entwicklung des Projekts «Danser le troisième printemps».

unserer Atemtechnik gearbeitet. Auch haben wir über das Verhältnis zum älteren Körper gesprochen, den wir auf der Bühne zeigen. Aber was solls, am Alter lässt sich nun mal nichts ändern!»

Eindrückliche Momente

Als wir mit Ursula Gehring zwei Tage nach der Veranstaltung den Termin für das Gespräch vereinbarten, verriet sie uns, dass sie immer noch ganz aufgewühlt wäre: «Was mich beeindruckt hatte, vor der Aufführung, war die Stille hinter dem Vorhang – das war ziemlich elektrisierend. Der Vorhang ging hoch, und jede von uns machte ihre Arbeit.

Der Sonntag war für mich das absolute Highlight: Einigkeit, Energie in der Gruppe und dann der Applaus. Und ich entdeckte meinen Sohn unter den Zuschauern – das war nicht geplant. Ich war sehr gerührt, ihn zu sehen, vor allem weil ich wusste, dass meine Enkelkinder nicht zu den Aufführungen kommen konnten.

Die Symbolik mit dem Faden, das ist ein starkes Bild, der Faden des Lebens... Es gibt Momente im Leben, da wird man von etwas Unsichtbarem festgehalten, einer Art Fussfessel, die uns nicht loslässt. In einem bestimmten Augenblick auf der Bühne schnitt ich diese Fessel durch, die auf der Bühne an mein Bein gebunden

war. Dieser Faden des Lebens, er begleitet uns von Geburt an. Die erste Schnur: Wie oft müssen wir diesen Faden durchschneiden...? Kinder, die aus dem Haus gehen, Tod, ein Thema, das immer wiederkehrt. Was letztlich zählt, ist die Freude am Tanzen!»

Die Kunst im Leben

Kultur ist etwas, das den Alltag bereichert, fast schon Luxus. Diese Bereicherung muss zuerst einmal entdeckt werden. Wer sie nicht kennt, kann auch nicht wissen, wie sie sich anfühlt: Der Horizont öffnet sich, und bald macht man weitere Entdeckungen. In einem hervorragenden Dokumentarfilm¹ spricht die achtzigjährige amerikanische Tänzerin und Choreografin Anna Halprin² von der Verschmelzung zwischen Leben und Kunst: «Jeder Tanz berührt mich tief im Inneren wie eine Seele. Beim klassischen Tanz ist das Rezept vorher schon bekannt, es reicht aus, sich an das Rezept zu halten. Bei einem Projekt können sich Änderungen ergeben, während wir daran arbeiten.»

Ihre Definition vom Tanzen ist grossartig: «Tanzen ist der sichtbar gewordene Atem. Wenn man aufhört zu atmen, ist der Atem nicht mehr sichtbar, man bewegt sich nicht mehr.»

Als sie sich den 60 näherte, beschloss sie, mit älteren Menschen zu arbeiten, um sie dazu zu bringen, zu entdecken, was die Bewegung des Atems im Körper bewirkt. Sie versuchte, der klassischen Beziehung zu einem jungen und ästhetischen tanzenden Körper eine neue Dimension zu verleihen. Das führte zu «Seniors Rocking», einer Gruppe aus 69 älteren Menschen aus unterschiedlichen soziokulturellen und wirtschaftlichen Kontexten.

Konfrontiert mit dem alternden Körper, hinterfragt Anna Halprin ihr Verhältnis zu ihrem eigenen Körper: «Ich habe einen schönen alten Körper, schön wie alle diese alten Dinge um mich herum. Ich habe angefangen, Respekt für diesen alten Körper zu verspüren.»

Auch heute noch, mit 90, reist sie gerne und gibt mit Leidenschaft in aller Welt Unterricht.

¹ Gerber, Ruedi (2009): Breath made visible: Revolution in dance – Anna Halprin

² Weitere Informationen: www.annahalprin.org