Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2016)
Heft: 1

Artikel: Bewegung in Geschenkverpackung
Autor: Kippe, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818966

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: 07.01.2026

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

«Dosado», «Damenkette», «rechte Mühle», «linke Mühle» – Das Tanzen ist für Körper und Geist gesund.

MUSIK, BEWEGUNG, SPASS Internationale Tänze stecken voller Lebensfreude. Bei Pro Senectute Kanton Zürich stehen 28 Gruppen zur Auswahl. Wer Lust hat auf Bewegung, Musik und etwas Teamwork, muss sich nur noch vom Tanzvirus erfassen lassen. Zum Beispiel bei Elisabeth Hediger in Uster.

BEWEGUNG IN GESCHENKVERPACKUNG

Text **ANDREA KIPPE** Fotos **IRIS RITTER**

Als Erstes bekommen die drei Hähne im Korb Verstärkung. Tanzleiterin Elisabeth Hediger verteilt an vier der Damen im Saal rosarote Bändel, um sie als «Herren» zu kennzeichnen. Dann kann es losgehen. Jeweils am Montagnachmittag verwandelt sich der Aufenthaltsraum im Quartierzentrum Rehbühl in Uster quasi in eine internationale Tanzbühne. Heute schwingen zwölf Seniorinnen und drei Senioren während zweier Stunden das Tanzbein. Sie sind zwischen 62 und 82 Jahre alt. Elisabeth Hediger (77) ist seit über 21 Jahren begeisterte Tänzerin und Mitglied in verschiedenen Folkloretanzgruppen. Für Pro Senectute Kanton Zürich «Internationale Tänze» zu leiten, bereitet ihr Spass. «Die Musik, die Bewegung, die Freude der Leute, das alles ist einfach schön», sagt sie.

Tanzluft aus fast der ganzen Welt

Der Name ist Programm: Wer bei «Internationale Tänze» mittut, klinkt sich in ein Netz ein, welches über ein Dutzend vorwiegend europäischer Länder umfasst. Seinen Ursprung hat

der «Seniorentanz» in Deutschland. In den 1970er-Jahren fasste die Idee in der Schweiz Fuss. Fröhliche Gemeinsamkeit und mehr Bewegung waren die erklärten Ziele. Elisabeth Hediger nimmt regelmässig an den internationalen Tanzleiter-Treffen teil und bringt dann einen Rucksack voll neuer Tänze, Musikaufnahmen und Inspiration mit. Die Grundsätze und Tanzanleitungen für internationale Tänze sind weitgehend standardisiert. «So würde sich zum Beispiel jemand aus meiner Gruppe auch in einer Seniorentanzgruppe in Holland, Belgien oder Schweden wohl fühlen», erklärt Elisabeth Hediger.

Bei den internationalen Tänzen gibt es keine definierte Führungsrolle und auch keinen festen Partner. Alle tanzen mit allen. Und alle tanzen immer mit. «Niemand soll aussetzen oder zuschauen», sagt Hediger und fordert gleich auch die tanzunbewanderte «Aktiv»-Journalistin zum Mitmachen auf. Das Repertoire umfasst moderne Tänze gleichermassen wie volkstümlich-traditionelle. Allen gemeinsam ist, dass sie von der ganzen Gruppe gleichzeitig getanzt werden können. Kreistänze mit und ohne Partner, Quadrillen, Gassen- oder Rund- und Reihentänze gehören dazu wie zum Beispiel Line Dance, Walzer, Ländlertänze sowie Volkstänze aus Amerika, England, Skandinavien, Griechenland, Russland und dem Balkan.

Elisabeth Hediger, Tanzleiterin

Von der Gruppe getragen

«Dosado», «Damenkette», «rechte Mühle», «linke Mühle»! Elisabeth Hediger instruiert die Choreographie. Man merkt, dass die Teilnehmenden gewohnt sind, ihre Anweisungen umzusetzen. Der Schwierigkeitsgrad steigert sich über die zwei Stunden stetig. Zu Beginn steht ein einfacher Line Dance. Wer noch nicht so oft dabei war oder neu dazustösst, wird liebevoll integriert und auch mal sanft in die richtige Richtung geschoben. Manchmal gibts ein allgemeines Durcheinander. Nämlich dann, wenn alle gleichzeitig aus der Choreographie fallen oder nach einem Stück über eine komplexe Schrittkombination diskutieren.

Silvia Hettegger ist eine jener Tänzerinnen, die schon lange in der Gruppe mitmachen. Sie tanzt seit 40 Jahren und ist immer noch Feuer und Flamme. «Das Tanzen ist für Körper und Geist gesund», schwärmt die ursprüngliche Kosovarin, «denn es geht durch den ganzen Körper hindurch. Tanzen fängt mit der Konzentration im Kopf an und kommt irgendwann in den Füssen an. Das tut einfach gut.» Sie habe gelernt, geduldig zu sein mit ihren Mittänzerinnen und Mittänzern und Rücksicht zu nehmen. «Man muss nicht nur für sich selbst denken, sondern auch für die anderen.»

Zwischen Konzentration und Loslassen

Viel Geduld hat natürlich auch Elisabeth Hediger, die das Programm immer auf die Gruppe abstimmt und wenn nötig spontan anpasst. Die Tänze wiederholen sich und die Leiterin führt selbstverständlich jedes Mal von Neuem durch die Schrittfolge. Niemand muss befürchten, ins kalte Wasser geworfen zu werden. Nur Berührungsängste sind fehl am Platz. Es liegt in der Natur der Sache, dass sich die Tanzenden oft an den Händen halten, mit den Armen beieinander einhaken oder Schulter an Schulter stehen.

Wie sehr die Musik schon in den Füssen angekommen ist, lässt sich gut an der Körpersprache der Tanzenden ablesen. Während bei den einen noch Spannung und Konzentration vorherrschen, haben andere schon losgelassen und bewegen sich locker-lächelnd durch den Raum. «Volkstanz ist Bewegung in Geschenkverpackung», ist in einem älteren Tanzleiter-Ringheft zu lesen. Dies scheint den Kern der Sache zu treffen. Individuelle Ausdrucksmöglichkeiten und eine gewisse kulturelle Tiefe machen «Internationale Tänze» zu mehr als nur «mehr Bewegung».

Eine, die das bestätigen kann, ist Alice Fust. Sie sei erst das vierte oder fünfte Mal dabei, sagt sie, doch Freude machen die internationalen Tänze auch ihr: «Ich war auf der Suche nach einer Aktivität, die meine Koordination fördert», sagt sie. «Ich bin ein Bewegungsmensch und ging früher oft ins Fitnesszentrum. Dort ist man aber allein an den Geräten, und wer mal mit dem Nachbarn ein paar Worte wechselt, wird strafend angeschaut.» Beim Tanzen sei das ganz anders. Es sei lässig, gemeinsam etwas zu machen, und fühle sich gut an. Die anderen Mitglieder hätten sie zudem motiviert und unterstützt.

«Ich mag aber nicht mehr», seufzt es indes aus mehr als einer Ecke, als Elisabeth Hediger nach zwei Stunden als zweitletztes Stück den Radetzky-Marsch ankündigt. Obwohl schon ein bisschen ausgepowert, geben die Seniorinnen und Senioren dann doch nochmals Gas. Der allerletzte Tanz ist ein Geschenk für Geübte und Ungeübte gleichermassen: ein langsamer, eingängiger Kreistanz zum Lied «Ça va pas changer le monde» des französischen Chansonniers Joe Dassin. Zum Ausklingen, fürs Gemüt.