

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2019)

**Heft:** 1: Partnerschaft im Alter : die einen suchen die "ewige Liebe", andere eine neue Beziehung und wieder andere bleiben lieber allein : auch im Alter gibt es heutzutage ganz unterschiedliche Formen von Partnerschaften

**Artikel:** "Tanzen macht leicht"

**Autor:** Kippe, Andrea

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928389>

### 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:** 17.02.2026

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

# «Tanzen macht leicht»

Edith Stieger leitet in Dübendorf das Angebot Internationale Tänze von Pro Senectute Kanton Zürich. Sie folgt damit einer Passion aus Ihrer Jugendzeit. Immer wieder beobachtet sie, wie durch das gemeinsame Tanzen neue soziale Netzwerke entstehen.

Text: **Andrea Kippe** Foto: **Renate Wernli**

Leicht wie eine Feder schwebt Kursleiterin Edith Stieger über das Parkett. Ihre Schritte sind nur dann zu hören, wenn die Choreografie ein nachdrückliches Aufstampfen vorsieht. «Kommt es euch jetzt bekannt vor?», fragt sie ihre Tanzgruppe, nachdem sie die Schrittfolge des Line Dance vorgezeigt hat. «Nein, anspruchsvoll», sagt jemand aus den Reihen der neun Teilnehmerinnen, die sich im obersten Raum direkt unter den Dachbalken der «Oberen Mühle» in Dübendorf zusammengefunden haben. Erleichtertes Gelächter, es geht allen gleich. Manchmal ist die Musik halb schneller, als das Gehirn den Füßen die Tanzschritte übermittelt.

## Der Mensch im Raum als Leidenschaft

Kursleiterin Edith Stieger hat die Gruppe vor zwei Jahren übernommen und ist dabei, das Repertoire zu erweitern und für den Unterricht immer wieder neue Tänze einzustudieren. «Internationale Tänze» heisst das Angebot: Zu Musik aus aller Welt wird im Kreis, in Reihen oder Linien getanzt.

Die Frau ist seit ihrer Kindheit vom Tanzvirus infiziert. «Ich wollte immer tanzen», sagt die Stadtzürcherin, die als junge Frau die Schweiz verliess, um auf Lehr- und Wanderjahren Lebenserfahrung zu sammeln und ihren Horizont zu erweitern. 16 Jahre lebte sie in Berlin, wo sie ein inspirierendes Umfeld fand und Leute, die sich mit Tanz und Bewegungslehren auseinandersetzen und diese Dinge lehrten. Als bald vertiefte auch Edith Stieger sich in die Materie und besuchte Workshops.

«Mich faszinierten die Aspekte Raum und Mensch und wie sie zusammenspielen», erklärt sie. Erst als Tanzleiterin bei Pro Senectute habe sie aber so richtig realisiert, dass es für einzelne

Menschen auch eine Herausforderung sein könne, sich im Raum zurechtzufinden.

## Freundschaften und gegenseitige Unterstützung

Insbesondere die räumliche Orientierung, aber auch Balance und Kognition würden beim Internationalen Tanz trainiert. Denn er stellt dem Körper und dem Gehirn mit seiner grossen Vielfalt und unterschiedlichsten Musikstilen aus aller Welt und verschiedenen Zeitepochen immer wieder neue Aufgaben. Und: «Tanzen macht leicht», strahlt Edith Stieger und zitiert eine Gedichtstrope des Kirchenvaters Augustinus: «Ich lobe den Tanz / denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge / bindet den Vereinzelten zur Gemeinschaft».

Gerade Letzteres – das Verbindende – beobachtet Edith Stieger in ihrer Tanzgruppe regelmässig: «Der soziale Kontakt ist sehr wichtig. Es entstehen immer wieder gute Freundschaften. Manchmal stösst zum Beispiel jemand neu dazu, der kürzlich seinen Partner verloren hat. In der Gruppe aktiv zu sein, kann bei der Bewältigung eines Schicksalsschlagens helfen. Die Leute beginnen, aufeinander zu achten. Sie unterstützen sich und motivieren sich gegenseitig, auch bei anderen Aktivitäten mitzumachen. So entstehen neue soziale Netzwerke.»

Bei den Internationalen Tänzen ist jeder willkommen, der Freude an Bewegung, Begegnungen und Musik hat. Stiegers Anspruch ist es, das Programm möglichst harmonisch auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Könnensstufen anzupassen. Die Tanzschritte sind etwas vereinfacht und einen Tanzpartner muss man nicht mitbringen; Paare finden sich ad hoc, wenn es ein Tanz erfordert. Wobei derzeit bei Edith Stieger nur Frauen mittanzen, was sie bedauert. Generell



«Ich wollte immer tanzen»: Edith Stieger unterrichtet Internationale Tänze.

seien leider wenig Männer in den nicht leistungsorientierten Pro Senectute-Angeboten zu finden. Auch im FitGym, das sie jede Woche leitet, sind die Frauen unter sich oder zumindest sehr deutlich in der Überzahl.

So oder so sei aber der Internationale Tanz besonders gut geeignet, um neue Menschen kennenzulernen. Bei den Formationen berühre man sich zwischendurch, halte sich beispielsweise bei einem Kreistanz an den Händen, hat auch Augenkontakt. «Man ist nicht nur auf sich selbst bezogen wie bei vielen anderen Sportarten.»

#### Bei sich angekommen

Durch das Engagement als Tanzleiterin ist Edith Stieger bei sich selbst angekommen, wie sie sagt. Mit 55 Jahren habe sie sich nämlich entschieden, das Tanzen zu ihrem «Altersprojekt» zu machen und ihre Leidenschaft endlich definitiv in den Mittelpunkt ihres Lebens zu rücken. Das eine ergab das andere und durch einen Artikel in der «Coopzeitung» erfuhr sie von der Möglichkeit, sich bei Pro Senectute weiterzubilden und zu engagieren.

Sie sei immer autodidaktisch und freiheitsliebend gewesen, sagt die Frau, die beruflich als Sachbearbeiterin tätig war und sich dabei immer weit über das erforderliche Mass in das jeweilige Thema

vertiefte. Heute arbeitet sie weiterhin in Teilzeit, obwohl sie seit einiger Zeit pensioniert ist.

Und um sich in ihrem «Altersprojekt» weiterzuentwickeln, tanzt Edith Stieger einmal pro Woche in einer anderen Gruppe als Teilnehmerin mit. «Man hat nie ausgelernt», begründet sie und fügt an: «Man lernt immer, auch von denen, die man lehrt.» Von ihrer Tanzgruppe hat sie unter

«Man lernt immer, auch von denen,  
die man lehrt.»

anderem mehr Geduld gelernt. «Ich bekomme vieles gespiegelt – zum Beispiel, wenn ich mit einer Instruktion zu schnell bin oder zu viel auf einmal will.»

Im Tanzsaal in Dübendorf spiegeln die Teilnehmerinnen an diesem Januarnachmittag auch ein wenig die Nervosität ihrer Leiterin, von einer Fotografin und einer Journalistin beobachtet zu werden. Doch bald legt sich die Aufregung. Anmut, Fröhlichkeit und Leichtigkeit sind alsbald in vielen Gesichtern zu entdecken.

Augustinus würde sagen: Beschwingte Seelen, von der Schwere der Dinge befreit. Und Edith Stieger würde ihm beipflichten.