

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 80 (2002)
Heft: 11

Artikel: Tanzen - ein Urbedürfnis
Autor: Kippe, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726159>

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: 26.11.2025

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

Tanzen – ein Urbedürfnis

Immer mehr ältere Menschen entdecken die Freude am gemeinsamen Tanzen. Achtmal im Jahr lädt Pro Senectute Kanton Solothurn die Seniorentanzleiterinnen der Region zur Weiterbildung ein.

VON ESTHER KIPPE

Zu schwungvoller Musik bewegen sie sich im Kreis, üben Wechsel-, Walzer- und Mazurka-Schritte, ändern die Tanz-Richtung, finden sich zu Dreierformationen zusammen, drehen sich um sich selbst und gleichzeitig um die Partnerinnen und tanzen wieder zurück in die Ausgangsposition. «Ja, so ist es richtig.» Leichtfüssig und geschickt folgen zehn Frauen den Anweisungen von Trudi Moser, der Fachleiterin für Seniorentanz von Pro Senectute Kanton Solothurn. Im Veranstaltungsraum des Altersheims im Stadtpark in Olten üben sie Tänze aus aller Welt ein, tauschen Erfahrungen aus und setzen sich mit methodischen Fragen auseinander.

«Diese Figur kann man auch mit fünf Schritten und einem Tupf machen, dann wird dieser Tanz viel ruhiger», erklärt Trudi Moser beim Üben eines Engadiner Volkstanzes. Schweizer Volkstänze, so weiss die Spezialistin, sind im Allgemeinen sehr schnell. Sie müssen durch die Tanzleiterinnen vereinfacht und den Bedürfnissen und Möglichkeiten älterer Menschen angepasst werden.

«Seniorentanz» – das bedeutet: Regelmässig einmal in der Woche studieren ältere Menschen in einer Gruppe und unter kundiger Leitung verschiedene Volkstänze ein. Dabei erhalten sie sich fit und beweglich und trainieren gleichzeitig Gedächtnis und Koordinationsvermögen. «Und im Gegensatz zum paarweisen Tanz in offenen Seniorendiscos oder an Alterstanznachmittagen muss beim Seniorentanz niemand allein sitzen bleiben. Alle können mitmachen», betont Trudi Moser.

Achtmal im Jahr haben die Seniorentanzleiterinnen des Kantons Solothurn

Gelegenheit, einen Vormittag lang ihr Wissen und Können bei der erfahrenen Fachfrau aufzufrischen und auf den neuesten Stand zu bringen. Bis zu sechzehn Frauen nehmen in der Regel an dieser Weiterbildung teil.

Wie alles begann

«Ich möchte so gerne wieder einmal tanzen», soll vor rund dreissig Jahren eine über achtzigjährige Altersheimbewohnerin im deutschen Koblenz ihrer Schwiegertochter anvertraut haben. Diese hatte nicht nur Verständnis für das Anliegen der alten Dame, sie war auch Volkstanzleiterin an einer Volkshochschule. Und weil Tanzen ohne Partner für die damalige ältere Generation undenkbar, ja ungebührlich war, begann sie, einfache Kreis- und Gruppentänze zu entwickeln. Jede ältere Person sollte mittanzen können. Auch ohne Begleitung.

Bald sprang der Funke auch auf die Schweiz über. Bereits 1976 wurde von der Volkshochschule Solothurn der erste schweizerische Ausbildungskurs für Seniorentanzleiterinnen organisiert. Er-

teilt wurde er von Kursleiterinnen aus Deutschland. Die meisten der rund fünfzig Teilnehmerinnen gründeten danach an ihrem Wohnort, häufig im Rahmen der kirchlichen Altersarbeit, die ersten Tanzgruppen.

Mitte der Achtzigerjahre fand die schweizerische Seniorentanzbewegung in Pro Senectute Schweiz ein geeignetes Dach, unter dem seither jedes Jahr ein Ausbildungskurs für neue Tanzleiterinnen und -leiter durchgeführt wird. Landesweit gibt es inzwischen weit über zweihundert ausgebildete Fachfrauen und einige Fachmänner für Seniorentanz und etwa ebenso viele Tanzgruppen.

«Getanzt wird, seit es Menschen gibt. Sich im Rhythmus der Musik zu bewegen, ist ein menschliches Urbedürfnis», ist Trudi Moser überzeugt. Im Leben vieler Menschen komme das zu kurz. Auch sie sei erst als Tanzleiterin, mit über vierzig Jahren, so richtig zum Tanzen gekommen. Doch seither engagiert sich die heute 58-Jährige intensiv für die Verbreitung des vor allem bei Frauen beliebten Seniorentanzes.

GELEGENHEITEN ZUM TANZEN MIT PRO SENECTUTE

Volkstanz: In Gruppen werden gemeinsam Volkstänze einstudiert. Der für Senioren angepasste Volkstanz («Seniorentanz») fördert die Freude an Musik und Bewegung, schult das Koordinationsvermögen und das Gedächtnis, fördert soziale Kontakte und verbessert die Lebensqualität. Tanzen trägt zur Erhaltung der Gesundheit bei.

In verschiedenen Regionen der Schweiz bieten die kantonalen Pro-Senectute-Organisationen Kurse und laufende Gruppen für Volkstanz an. Die Tanzleiterinnen verfügen über eine fundierte Ausbildung und den Fachausweis Alter + Sport von Pro Senectute Schweiz.

Gesellschaftstanz: In vielen Kantonen laden die Pro-Senectute-Organisationen auch zu offenen Tanznachmittagen und anderen Veranstaltungen ein, wo klassische Paartänze (Walzer, Foxtrott, Cha-Cha-Cha etc.) gepflegt werden.

Wenn Sie mittanzen möchten, wenden Sie sich an Ihre regionale Pro-Senectute-Beratungsstelle. Die Telefonnummern finden Sie vorne in der Zeitlupe eingepfeftet.



CORINA RENGGLI PHOTOGRAPHY

Für den Seniorentanz werden Volkstänze vereinfacht und den Bewegungsmöglichkeiten älterer Menschen angepasst.

«Gäbige» Leute

«Freude an der Musik und die Lust, etwas auszuprobieren», das sei alles, was jemand in die Tanzgruppe mitbringen müsse. Blanka Kauffungen, mit 76 Jahren eine der dienstältesten Seniorentanzleiterinnen im Kanton Solothurn, blickt bereits auf 25 Jahre Erfahrung zurück. Tanzleute seien gäbige Leute, sagt sie. Keine Einzelgänger. Leute eben, die andere in ihren Kreis aufnehmen.

Anschluss an diesen Kreis suchen mehrheitlich Frauen, «Frauen, die immer gerne getanzt hätten, aber deren Männer nichts davon hielten», wie Blanka Kauffungen all die Jahre über festgestellt hat. Jetzt könnten die Frauen nachholen, worauf sie in jüngeren Jahren verzichten mussten. Wie sie dann nach kurzer Zeit aufblühen, konnte die Tanzleiterin schon unzählige Male miterleben. «Und wenn der Lebenspartner stirbt, dann fühlen sich die Frauen aufgehoben in der Gruppe.» Das gemeinsame Tanzen helfe, die Trauer zu vergessen. Wer tanzt, tue etwas Gutes für Körper, Geist und Seele. Viele Tänzerinnen bleiben Blanka Kauffungen Tanzgruppe in Bellach denn auch lange über den achtzigsten Geburtstag hinaus treu, «bis sie einfach nicht mehr mögen.»

Männer wären zwar in den Seniorentanzgruppen wie in den Ausbildungskur-

sen herzlich willkommen, doch da wie dort lassen sie sich, wenn überhaupt, an ein paar Fingern abzählen. Ihr Ausbleiben vermag die Tanzfreude des weiblichen Geschlechts indes kaum zu schmälern. Abwechselnd übernehmen bei Bedarf die Frauen selber den männlichen Teil, so auch hier im Kurs.

«Was wir hier in der Weiterbildungsgruppe erleben, ist das Spiegelbild dessen, was sich auch in unseren Tanzgruppen abspielt», erklärt Trudi Moser. Das gilt nicht nur für die Zusammensetzung der Gruppe. Wenn den Tanzleiterinnen ein Schritt oder eine Figur Mühe macht, dann dürften sich in den Tanzgruppen die gleichen Schwierigkeiten zeigen. Gemeinsam wird in der Weiterbildung an Vereinfachungen und an didaktischen Kniffen gearbeitet.

Tanzen für jedermann

Neben Einfühlungsvermögen und der Freude an der Arbeit mit älteren Menschen ist die Bereitschaft, sich stetig weiterzubilden, eine der Grundvoraussetzungen, die Seniorentanzleiterinnen heute erfüllen müssen. Das Repertoire an internationalen Tänzen ist in den vergangenen zwanzig Jahren unaufhörlich gewachsen, das Unterrichten anspruchsvoller geworden. Sowohl auf europäischer als auch auf schweizerischer Ebe-

ne pflegen Seniorentanzfachleute einen regen Gedanken- und Erfahrungsaustausch. An regelmässigen internationalen Treffen stellen die einzelnen Länder ihre Volkstänze und neue Tanzformen vor. Dort holen sich jeweils Hunderte von Tanzleiterinnen neue Anregungen und Kenntnisse.

«Immer wichtiger wird auch das Tanzen im Sitzen», führt Trudi Moser aus. Sich im Rhythmus der Musik bewegen und ihren Gefühlen tänzerisch Ausdruck geben können, das möchten auch jene Menschen, denen das Stehen Mühe macht oder die an den Rollstuhl gebunden sind. Doch noch nicht überall werde das Tanzen im Sitzen als eigentliche tänzerische Disziplin anerkannt. Der Samba Orlando allerdings, den die Weiterbildungsgruppe an diesem Morgen sitzenderweise ausprobiert, reisst die Teilnehmerinnen ebenso mit wie das Tanzen auf zwei Beinen «Die Seele tanzt mit. Das ist wichtig», bringt es eine der Frauen auf den Punkt.

Und mittanzen sollen immer mehr Seelen. Schätzungsweise viertausend tanzende Seniorinnen und Senioren gibt es bisher in unserem Land. Viele sollen noch dazukommen. Trudi Moser: «Unser Ziel ist es, den Seniorentanz in der ganzen Schweiz flächendeckend anzubieten.» ■