Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 3

Artikel: Tanzen ist Medizin
Autor: Kippe, Esther
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723419

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: 09.12.2025

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

Tanzen ist Medizin

Bei Musik und Bewegung werden Erinnerungen geweckt und positive Gefühle freigesetzt. In Langenthal gehen Demenzkranke und ihre Angehörigen einmal im Monat gemeinsam zum Tanz.

Von Esther Kippe

Hart gefrorener Schneematsch klebt auf den Strassen. Arm in Arm tasten sich ein Mann und eine Frau über die unsichere Fläche zum Eingang des katholischen Kirchgemeindehauses. Autoreifen knirschen über den Parkplatz, Blechtüren schlagen, weitere Paare streben zum Haus. Im geheizten Saal stehen drei lange, festlich geschmückte Tische, an denen an die dreissig sonntäglich gekleidete Frauen und Männer Platz nehmen. Heute ist wieder der letzte Sonntagnachmittag im Monat, auf den sich in Langenthal und Umgebung viele Demenzkranke und ihre Angehörigen schon seit Tagen gefreut haben.

«Sonntagnachmittag im Dreivierteltakt – Tanz- und Singnachmittage für Menschen mit Demenz und für ihre Angehörigen» lädt ein Flyer ein, auf dem die Daten bis zu den Sommerferien stehen. «Willkommen sind Menschen, die Freude am Tanzen und Singen haben und von einer demenziell erkrankten Person begleitet werden.» Es kommen Männer mit ihren kranken Partnerinnen und Frauen mit ihren kranken Ehemännern. Auch Seniorinnen und Senioren, die einfach gerne tanzen, sind eingeladen. Die Frauen sind heute, wie meistens, in der Überzahl. Einige sind zu zweit gekommen, Freundinnen, die in den geselligen Sonntagnachmittagen eine Abwechslung finden. Auch Töchter sind da, die den kranken Vater oder die kranke Mutter begleiten.

Los gehts! Nachdem Eva Knuchel, Mitinitiantin und Leiterin der Tanznachmittage, alle begrüsst hat, hängt Hobbymusiker Franz Spychiger seine Handharmonika vor den Bauch und füllt den Raum mit volkstümlichen Ohrwürmern, mit bekannten Melodien, zu denen man tanzen, summen oder mit den Füssen wippen kann: «Äs Buurebüebli mag i nid...», «Anneliese, ach Anneliese...» Besucher Werner Stauffenegger ziehts aufs Parkett. Ein Bewegungsmensch sei er gewesen, sagt seine Frau. Das sei noch immer so, immer wolle er etwas werken. «Dafür bin ich auf die Welt gekommen», nickt Werner Stauffenegger. Bis zu seinem fünfzigsten Altersjahr hat er als Bauer, später als Hauswart gearbeitet. Er wirkt glücklich beim Tanzen, gelöst, lässt am Ende des Stücks ein paar Juchzer los. Früher sang er im Jodelclub, im Gemischten Chor und war auch Mitspieler in einem Laientheater. Jetzt braucht er im Alltag Unterstützung.

Manchmal werde ihrem Mann bewusst, dass sein Kopf nicht mehr mitmache, dann werde er traurig, erzählt Lieselotte Stauffenegger. Zu Hause reisst sie ihn oft aus der trüben Stimmung, indem sie ihn zu einem Tänzchen auffordert. «Bei uns läuft den ganzen Tag volkstümliche Musik.»

«Erst war der Tanz, dann kam die Sprache», übertitelte der «Tages-Anzeiger» am 7. Januar einen ganzseitigen Artikel und zitierte einen englischen Wissenschafter, der herausgefunden hat, dass beim Tanzen entwicklungsgeschichtlich alte Hirnstrukturen aktiviert werden. Der Tanz sei eine Urform menschlicher Kommunikation.

Das Tanzen vermag Menschen mit einer Demenzkrankheit zu verändern, weiss Eva Eymann, Projektbegleiterin von Pro Senectute Emmental-Oberaargau und Initiantin der Tanznachmittage für Demenzkranke und Angehörige: «Beim Tanzen kommen Erinnerungen, Emotionen und Bewegungsmuster zurück, und in den Patienten lebt etwas von der früheren Persönlichkeit auf. Das ist wohltuend für die Angehörigen und bringt Entspannung in Beziehung und Alltag.» Wichtig sei, sagt Eva Eymann, dass die Musik live gespielt und so für die Demenzpatienten (be)greifbar werde.

Die monatlichen Tanznachmittage im katholischen Kirchgemeindehaus Langenthal gibt es seit zwei Jahren, und sie werden jeweils von dreissig bis vierzig Personen besucht. 2006 war Eva Knuchel, Aktivierungstherapeutin und Mitarbeiterin des Tageszentrums für Betagte Tabeo in Herzogenbuchsee, mit dieser Idee an Pro Senectute Emmental-Oberaargau herangetreten. Gemeinsam lancierten sie das Projekt. Die Erfahrungen an den ersten drei Versuchsveranstaltungen waren so positiv, dass sich die Initiantinnen entschlossen, die Idee weiterzuführen. «Die Ziele wurden für alle Beteiligten erreicht», schrieb Eva Eymann

Tanzen Sie mit!

Tanzen macht Freude und gilt in Fachkreisen als eines der besten Mittel gegen den Leistungsabbau des Gehirns. Tanzkurse und -veranstaltungen gehören zur grossen Angebotspalette von Pro Senectute. Wenn Sie dieses Hobby wieder aufnehmen oder neue Tänze lernen möchten, fragen Sie bei Ihrer regionalen Pro-Senectute-Beratungsstelle nach den Möglichkeiten. Die Telefonnummern sämtlicher Beratungsstellen finden Sie auf dem Faltblatt ganz vorne in diesem Heft.

Bilder: Anne Bürgisser

Akkordeonist Franz Spychiger bringt alle auf die Beine: Der Tanznachmittag ist ein Fest für alle Beteiligten.

im Juli 2007 in ihrem Abschlussbericht: «Die Angehörigen genossen die unbeschwerte Zeit mit ihren kranken Angehörigen und mit Betroffenen, und die kranken Menschen liessen sich von der Musik abholen. Sie waren beim Tanzen nicht wiederzuerkennen.»

Heute sind die Tanznachmittage für Demenzpatienten und Angehörige definitiver Bestandteil des Angebots von Pro Senectute Emmental-Oberaargau. Die fachliche Leitung liegt in den Händen von Aktivierungstherapeutin Eva Knuchel. Ihr zur Seite steht eine kleine Gruppe freiwilliger Mitarbeiterinnen, darunter auch Angehörige von Demenzkranken. Drei Hobbymusiker aus der Region sind bereit, im Turnus das Programm zu bestreiten. Finanziert werden die Nachmittage durch Spenden, den Saal stellt die katholische Kirchgemeinde gratis zur Verfügung. Für Kaffee und Kuchen, der nicht fehlen darf an den Nachmittagen, steht ein Kässeli bereit, das die Teilnehmerinnen und Teilnehmer grosszügig füttern.

Zu Hause merke man es ihrem Vater tagelang an, «im positiven Sinn», wenn sie mit ihm am Tanznachmittag gewesen sei, erzählt eine jüngere Teilnehmerin. Das sei entlastend für die Menschen, die mit ihm zusammenleben und sich um ihn kümmern. Und wenn der Vater jeweils erfahre, dass wieder ein Tanznachmittag bevorstehe, werde er ganz ungeduldig vor Vorfreude. Seine Krankheit könne er Fremden gegenüber zwar noch gut überspielen. Das möchte die Tochter dem Vater lassen und seinen Namen nicht verraten.

Doch hier in der ungezwungenen Atmosphäre der Tanznachmittage dürfen sich Angehörige und Patienten zeigen, wie sie sind und wie sie sich fühlen. Das Verständnis der anderen ist ihnen gewiss. Er schätze es, hier anderen Betroffenen zu begegnen, meint Teilnehmer Walter Meier. Seit vier Jahren ist seine Frau auf Hilfe angewiesen. Einem Gespräch zu folgen, ist ihr nicht mehr möglich. «Hier spürt man, dass man nicht allein ist, und man sieht, wie schwer es andere haben», sagt der 77-Jährige. «Wir haben bisher noch keinen Tanznachmittag ausgelassen.»