

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 10: a

Artikel: Pro Senectute : gut für den Körper und Balsam für die Seele
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078922>

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: 04.05.2026

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



Bilder: Sonja Buchstaller

Gut für den Körper und Balsam für die Seele

Die Kurse in orientalischem Tanz, im Volksmund Bauchtanz genannt, erfreuen sich bei Pro Senectute beider Basel seit Jahren grosser Beliebtheit. Die Bewegungen aus dem Morgenland tun Körper und Seele wohl.

Um den orientalischen Tanz ranken sich viele Legenden: Die Kömigin von Saba soll König Salomo damit bezirzt und Kleopatra Julius Caesar betört haben. Sicher ist: Der jahrtausendealte Tanz aus der arabischen Welt übt auch in der westlichen Kultur eine ganz besondere Faszination aus. Das spürt man sogar im nüchternen Gymnastikraum von Pro Senectute in Basel. Der Hallenboden taucht den Raum in ein bläuliches Licht und lässt fast einen Hauch 1001-Nacht-Stimmung aufkommen.

Die sieben Schülerinnen von Kursleiterin Béatrice Graf haben sich im Kreis aufgestellt. Die farbigen Tücher um ihre Hüften sind mit Stickereien und glänzenden Münzen verziert. Zu arabischen Flötenklängen wärmen sich die Frauen für ihre Tanzstunde auf. «Schliesst einen Moment die Augen, um wirklich ganz bei euch anzukommen», leitet die Kursleiterin ihre Gruppe an. Die Teilnehmerinnen sollen

die Energie aus dem Boden und vom Himmel schöpfen und durch den ganzen Körper bis in Becken und Bauch leiten.

Alle Körperteile werden gestreckt, gedehnt, geschüttelt und gelockert. Ein anfänglich sanftes Kreisen aus dem Becken steigt höher, erfasst das Brustbein und die Schultern, wandert schliesslich bis in die Ellbogen- und Handgelenke. Dann geht es abwärts über die Hüften in die Beine und Füsse. Die Arme beschreiben schlangen- und adlergleiche Bewegungen rund um den Körper. Jede Bewegung bringt die Münzen an den Tüchern zum Klingen, besonders natürlich der «Shimmy», das typische rhythmische Zittern von Hüften, Beinen oder anderen Körperpartien. Schnell wird klar: Am «Bauchtanz», wie der orientalische Tanz im Volksmund heisst, sind längst nicht nur Bauch, Hüften und Gesäss beteiligt, sondern der ganze Körper. Fließende, sinnliche Bewegungen wechseln sich je

nach Rhythmus und Choreografie mit kraftvolleren ab.

Nach einer Trinkpause verteilt die Kursleiterin Schleier in leuchtenden Farben, verziert mit schillernden Pailletten. Der Schleiertanz mit den flatternden, sich bauschenden Tüchern macht den Teilnehmerinnen sichtlich Freude. «Schwingt eure Schmetterlingsflügel», ermuntert Béatrice Graf, und die Frauen machen erst zaghaft, dann immer selbstbewusster mit. Sie lassen sich von der Musik tragen und geniessen die unbeschwertere Bewegung. Aufrecht und stolz tanzen sie entspannt und konzentriert zugleich. Die Fotografin drückt ob der Farbenpracht begeistert immer wieder ab.

«Beendet die Drehungen, bevor euch schwindlig wird», mahnt Béatrice Graf, bevor sie in den etwas langsameren Schlussteil im Kreis überleitet. Hier gehts um Atem und Sauerstoff, die den Körper durchdringen sollen. Sanftes Schütteln

lockert nochmals alle Muskeln, Dehnübungen runden die Stunde ab.

«Übung, Übung, Übung» stecke hinter der vermeintlichen Leichtigkeit, verrät Teilnehmerin Regine. «Ein, zwei Jahre braucht man schon, bis man die Grundschritte beherrscht – schliesslich sind das Bewegungen, die man im täglichen Leben kaum ausführt», erklärt sie. Wer dranleibe, spüre, wie sich Körper und Figur durch das Tanzen verändern, wie bisher unbekannte Muskeln und Formen nach und nach in Erscheinung treten.

Besonders anspruchsvoll finden einige Teilnehmerinnen, dass sich die Körperteile beim Tanzen nicht synchron, sondern unabhängig voneinander bewegen. «Orientalischer Tanz ist eine Herausforderung für den Körper wie auch fürs Hirn», sagt Ruth. Ihre Kollegin, die ebenfalls Ruth heisst, hält das Tanzen für «alles in einem»: Es rege sämtliche Sinne an, sei Fitness für Körper und Geist, «beinahe wie

Meditation». Esther gefällt die Kombination von Bewegung und Musik: «Die arabischen Klänge und Rhythmen motivieren mich. Und Tanzen liegt mir als Sport viel besser als Gymnastik oder Joggen.»

Tatsächlich ist der orientalische Tanz gut für die Gesundheit, sagt Béatrice Graf: «Tanzen stärkt die Muskulatur in Rücken, Bauch, Beckenboden und Beinen.» Das Gleichgewicht werde ebenso trainiert, wie Beweglichkeit und Geschmeidigkeit erhalten oder verbessert würden, was im Alter besonders wichtig sei. Angesprochen auf die charakteristischen Hüft- und Bauchbewegungen, sagt Béatrice Graf lachend: «Da gibt es wie überall Naturtalente und andere. Die Mehrheit muss die Bewegungen üben – auch im Orient.»

Die Kursleiterin, die sich auch mit Yoga, Qigong und Atemtechnik auskennt, arbeitet in ihren Stunden viel mit der Lebensenergie, die in allen fliesse. Der orientalische Tanz, der ursprünglich wohl die

Fruchtbarkeit zelebrierte, bringe besonders die weiblichen Energien zum Fließen, und aus diesen könnten die Frauen Wohlbefinden schöpfen. Mit verschiedenen Übungen will sie auch die Meridiane anregen, die man aus der östlichen Medizin und Bewegungslehre kennt. «Gesundheit und Wohlbefinden stehen im Zentrum meines Unterrichts», betont Béatrice Graf. Das Tanzen führe zu mehr Lebensfreude, verbessere das Körpergefühl und die Einstellung zum eigenen Körper. Wer tanzt, tut dem Körper wie der Seele Gutes.

Im Sportangebot von Pro Senectute in Basel ist der orientalische Tanz ein Dauerbrenner. Seit fast zehn Jahren stehen Lektionen auf dem Programm, zwei oder drei Gruppen sind ganzjährig aktiv. Silvia Stöcklin, Fachleiterin Sport bei Pro Senectute beider Basel, unterstützt das sehr: «Mit dem orientalischen Tanz können wir – wie auch mit Tai-Chi oder Qigong – Leute ansprechen, die sich nicht für die klassischen Sportarten begeistern. Hier können sie erleben, dass Bewegung durchaus Freude machen kann.»

Der orientalische Tanz hole die Teilnehmerinnen auch bei ihrer Fantasie ab, findet die Sportfachfrau: «Im Spiel mit Tüchern und Farben können die Frauen etwas ausleben, was sonst in ihrem Alltag wenig Platz hat.» Einmal pro Woche dürfen sie ein bisschen Scheherazade oder Kleopatra sein und tanzend in den Zauber des Morgenlandes eintauchen – jeweils am Montagnachmittag an der Belchenstrasse 15 in Basel. **Annegret Honegger**

Pro Senectute beider Basel

Pro Senectute beider Basel organisiert jährlich über 500 Bildungs- und Sportkurse. Beim Wettsteinplatz in Basel verfügt Pro Senectute beider Basel über ein modernes Kurs- und Fitnesscenter. Dort gibt es Angebote wie Pilates, Yoga, Krafttraining, Rückentraining oder Tanzkurse. Daneben finden im Kurszentrum auch Sprach- und Computerkurse statt. Man kann an einem Fotografiekurs teilnehmen, sich für einen Englisch-, Französisch- oder Russischkurs einschreiben oder einen Vortrag besuchen. Bestellen Sie die kostenlosen Kursbücher unter Telefon 061 206 44 66, oder besuchen Sie die Website www.akzent-forum.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter www.pro-senectute.ch