

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 4

Artikel: Pro Senectute : Bewegung in Balance
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078680>

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: 05.04.2026

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



Die Verbindung Bewegung und Besprechung unter kundiger Anleitung bringt alle Sinne in Fahrt und sorgt für fröhliches Lächeln.

Bilder: Ursula Müller

Bewegung in Balance

Im Café Balance von Pro Senectute Kanton Solothurn geht es um Gleichgewicht und Geselligkeit. Musik und die Freude an der Bewegung bringen die Menschen einander näher und verbinden Körper, Seele und Geist.

Seit letztem Oktober floriert in der Solothurner Vorstadt ein Café, das mehr bietet als Kaffee und Kuchen. Im Café Balance stehen am Mittwochmorgen gemeinsames rhythmisches Bewegen mit Tanzpädagogin Marita Rohrer und Austausch bei einer Tasse Kaffee auf dem Menü. «Wir rechneten mit etwa dreissig Interessierten – es kamen über achtzig», erinnert sich die Leiterin an die Anfangszeit. Auch ihre Befürchtungen waren völlig umsonst: «Ich hatte Angst, dass die Leute einfach nur dasitzen und nicht mitmachen würden. Aber kaum stellte ich die Musik an, begannen alle mitzuwippen und sich zu bewegen. Mir fiel ein riesiger Stein vom Herzen!»

Seit jenem Schnuppermorgen treffen sich zwei Gruppen regelmässig im ersten Stock des Gasthauses Adler nahe der Aare. Während die Frauen und Männer der ersten Gruppe noch in der Kaffecke leise miteinander plaudern, sitzen die Teilnehmenden der zweiten Gruppe Punkt zehn Uhr aufmerksam und gut gelaunt auf ihren Stühlen im Kreis. Marita Rohrer

steigt mit sanften Übungen im Sitzen ein, damit sich der ganze Körper an diesem feuchten, nebligen Morgen langsam aufwärmen kann. «Gebt den Nieren etwas Wärme», sagt sie und leitet die Teilnehmenden an, mit den Händen sanft kreisend den Körper hoch von den Knien bis zum Kreuz zu streichen. «Wie fühlt sich das an? Weich oder hart? Ist die Haut glatt oder rau, warm oder kalt?», will Marita Rohrer wissen. Zwischendurch werden Arme und Hände ausgeschüttelt und wird kräftig auf «sch! sch! sch!» ausgeatmet.

Atem und Bewegung gehen Hand in Hand. Während die Arme in grossen Kreisen schwingen, sollen alle laut seufzen. «Atmet tief ein und aus, ein und aus – es hat genug Luft für alle, wir sind hier im Schlaraffenland», sagt Marita Rohrer dazu. Dann sollen sich die Teilnehmenden zu einer Übung einen Duft vorstellen, den sie mögen: «Schliesst die Augen, und denkt an Rosmarin oder Lavendel – als ob ihr darin baden würdet.» Die Füsse werden abgerollt, die Arme gelockert, die Brust wird weit ge-

öffnet, der Oberkörper vor- und zurückgewölbt. Muskeln spannen sich an und lassen wieder locker, der Kopf wird sanft geschüttelt, der Nacken gedehnt, Schultern und Ellbogen kreisen.

Manchmal dürfen die Füsse zu afrikanischen Trommeln trampeln und stampfen, dann klopfen die Finger sanft zu Klavierklängen über den ganzen Körper. «Lass deinen Körper einfach mittanzen und von Kopf bis Fuss mitschwingen.» Die Teilnehmenden machen gerne mit. Ob etwas scheu und steif oder ausgelassen und geschmeidig – die beschwingte Musik, die vielfältigen Übungen, Marita Rohrers bildhafte Sprache und ansteckende Freude versetzen alle in Bewegung. Wer ausser Atem gerät oder wenn leicht schwindelig wird, macht einfach im Sitzen mit.

«Bewegung bewirkt etwas – im Körper, aber auch in der Seele», weiss die Tanzlehrerin aus langjähriger Erfahrung. Ihre Lektion soll «eine Art Waschgang sein, der den gesamten Körper erfasst», erklärt die ausgebildete Tänzerin, nachdem sie die Stunde mit Dehnübungen und viel Ap-

plaus abgeschlossen hat. Dabei profitieren nicht nur die körperliche Stabilität und Flexibilität, das Gleichgewicht und die Gangsicherheit, sondern auch ganz grundsätzlich Körpergefühl und Wohlbefinden.

Das spüren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gut, die sich noch auf einen Kaffee zusammensetzen. «Das Zusammensein in der Gruppe tut mir ebenso wohl wie die Bewegung», sagt Rita, die auf Anraten ihres Arztes hier zur Sturzprophylaxe mitmacht. Auch Lilli findet, dass die wöchentliche Lektion sie freier und lockerer mache. Vreni, die an der Bechterew-Krankheit leidet und sich viel bewegen muss, meint: «Hierherzukommen ist kein Müssen, sondern eine Freude. Die Bewegung mit Musik ist viel schöner als ein trockenes Turnen.»

Marita Rohrer arbeitet viel mit dem Boden: «Der Boden ist unser Partner. Richtig und gut auf den Füssen und Beinen zu stehen, haben leider viele verlernt.» Ein-

ge haben Mühe mit dem Gleichgewicht, kennen die Folgen eines Sturzes aus eigener Erfahrung oder aus dem Bekanntenkreis. Der Vortrag über Sturzprävention eines Arztes am Schnuppermorgen sprach deshalb viele an. Die meisten blieben im Kurs, weil sie sofort spürten, wie gut ihnen Marita Rohrers Bewegungsangebot tat. Viele Teilnehmende finden die ganz andere Art von Bewegung bereichernd. «Die Rhythmik hat mir richtig den Ärmel reingenommen», sagt Theresia, die dank viel Turnen nach ihrer Rückenoperation wieder deutlich beweglicher geworden ist, als es ihr Arzt für möglich hielt.

Was locker und leichtfüssig aussehe, bringe einen aber ganz schön in Schwung und ins Schwitzen, ist sich die Runde einig. Die geröteten Wangen bestätigen es. Alle machen der Kursleiterin, die sich zu ihnen an den Tisch setzt, grosse Komplimente. «Die Musik und das Tänzerische stecken einfach an», verrät Marita Rohrer

ihr Geheimnis. «Die Stücke aus aller Welt tun wohl und inspirieren zum spielerischen Lernen.» Für sie sind Bewegung und Tanz Mittel, zu sich zu kommen, freier zu werden und sich auszudrücken. Dieses Erlebnis möchte Marita Rohrer auch ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern vermitteln. Anfangs genierten sich einige, die ungewohnten Bewegungen und Übungen mitzumachen: «Aber bei mir gibt es keinen Druck, kein Richtig und Falsch. Alle bestimmen selber, wie viel sie mitmachen können und wollen. Wie man dabei aussieht, ist völlig egal.»

Marita Rohrer möchte den Teilnehmenden Spielraum lassen, um eingeschliffene Bewegungsmuster aufzulösen und neue, wohlthuendere zu finden: «Gerät der Körper in Bewegung, spiegelt sich das auch in der Seele und im Geist. Themen, die mich beschäftigen, verändern sich, wenn ich sie in die Bewegung hineingebe.» Spannungen könnten sich lösen und man entdecke ganz neue Seiten an sich selbst.

Die neu oder wiederentdeckte Freude an der Bewegung soll die Teilnehmenden in den Alltag begleiten, wünscht sich Marita Rohrer. Sie hofft, dass sich einige an die Bilder und Bewegungen aus dem Kurs erinnern, etwa wenn im Radio Musik läuft oder sie einen schönen Baum sehen. Schliesslich soll auf der Karte des Café Balance ein Trank stehen, den man sonst nicht überall bestellen kann: Balsam für die Seele.

Annegret Honegger
Tanzateller Marita Elisa Rohrer in Solothurn:
www.tanzatellersolothurn.ch

Pro Senectute Kanton Solothurn

Mit dem Café Balance bietet Pro Senectute zusammen mit der soH Prävention der Solothurner Spitäler die Gelegenheit, sich wöchentlich mit Gleichgesinnten rhythmisch zu bewegen und sich bei einer Kaffeerunde auszutauschen. Dies fördert nicht nur die Gangsicherheit, sondern das allgemeine Wohlbefinden. Die Lektionen finden mittwochs um 9 und um 10 Uhr statt (Einstieg jederzeit möglich). Weitere aktuelle Angebote wie Pro Balance, Fitness und Gymnastik, Sprachen, Computer und Handy findet man im Kursprogramm 2016 oder im Internet auf www.so.pro-senectute.ch

Programm, Informationen und Kontakt: Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn, Telefon 032 626 59 59, Mail info@so.pro-senectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne im Heft oder unter www.prosenectute.ch