

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 97 (2019)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Ich tanze mit dir in den Himmel hinein  
**Autor:** Bula, Christa  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1086831>

### **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>**



**Tanzen macht Spass, trainiert Muskelpartien und die Plastizität des Gehirns.**

# Ich tanze mit dir in den Himmel hinein

Tanzen macht Spass. Nicht umsonst schwofen jährlich 10 000 Begeisterte bei Tanznachmittagen und Tanzkursen von Pro Senectute übers Parkett. Tanzen trainiert aber auch das Gehirn, das Gleichgewicht und die Kondition. Deshalb lohnt es sich, das Tanzbein zu schwingen.

**I**ch tanze mit dir in den Himmel hinein, in den siebenten Himmel der Liebe.» Diesen Ohrwurm aus den 1930er-Jahren kennen auch heute noch viele. Wenn nicht als Filmmusik, dann als beliebten Walzer. So wie sich Willy Fritsch und Lilian Harvey, das Traumpaar des deutschen Films, zu diesem sehnsuchtsvollen Walzer drehten, tun dies noch heute unzählige Tanzbegeisterte. Denn der Walzer gilt als der Paartanz schlechthin. Die Welt des Tanzes bietet jedoch viel mehr: Volkstanz, Gesellschaftstänze, Einzel- oder Gruppentanz. Jede Kultur und Epoche hat ihre eigenen Tanzformen, vom Ritual bis zum Brauchtum.

Die meisten Menschen tanzen aus Vergnügen. Spätestens wenn wir ins Schwitzen kommen, reift das Be-

wusstsein, dass Tanzen auch anstrengend ist. Wir trainieren damit nicht nur die Ausdauer, sondern auch unser dynamisches Gleichgewicht, denn wir drehen, wippen, hüpfen und biegen uns beim Tanzen. Wir werden motorisch und kognitiv herausgefordert, da wir beim Lernen eines neuen Tanzes den Rhythmus mitzählen, uns die Schrittabfolgen merken und dazu auch noch die korrekte Bewegung ausführen sollten. Neurologen bestätigen denn auch, dass Tanzen die Plastizität des Gehirns - die Fähigkeit also, Informationen zu verarbeiten - fördert.

Beim Tanzen passiert dies alles fast automatisch und gleichzeitig und macht erst noch Spass. Und genau darum ist Tanzen so wertvoll. Wir trainieren, erhalten und verbessern die verschiedensten Muskelpartien und Organe unseres Körpers, ohne dies als

mühselig oder anstrengend zu empfinden.

Tanzen tun wir in der Regel nicht alleine, sondern mit anderen Menschen, in einer Tanzgruppe oder eben wie Fritsch und Harvey als Paar. Beim Tanzen findet Begegnung statt. Man hält sich an den Händen, schaut sich in die Augen und stellt sich aufeinander ein. Es erstaunt somit kaum, dass sich Menschen beim Tanzen verlieben. Was schon unsere Grosseltern konnten, funktioniert auch heute noch. Die Tanznachmittage und Tanzanlässe von Pro Senectute sind gut besucht und mancher Single im höheren Alter hat auch im 21. Jahrhundert so eine neue Partnerschaft gefunden. Tanzen weckt aber auch Emotionen, lässt Schmerzen vergessen und wird deshalb als Therapieform bei Menschen mit Demenz genutzt.

Kein Wunder, gibt es bei Pro Senectute ein breites Tanzangebot. Es umfasst nicht nur Standardtänze wie Tango, Walzer und Foxtrott, sondern auch Kreis- und Volkstänze aus aller Welt, orientalischen Bauchtanz oder das eigens für ältere Semester entwickelte Everdance. Dabei werden Schrittabfolgen zu Standardtanzstücken aus früheren Zeiten getanzt - und das auch ohne Partner. Denn Männer sind bei den Tanzkursen leider immer noch in grosser Unterzahl. Was eigentlich schade ist.\*

**Lust auf Bewegung?** Infos zu den Tanzangeboten von Pro Senectute finden Sie unter: [www.sichergehen.ch/kurse](http://www.sichergehen.ch/kurse), Stichwort «Tanz» und im Kursangebot vieler kantonaler Pro-Senectute-Organisationen.



● **Christa Bula**

ist Leiterin Bildung und Kultur, Pro Senectute Schweiz.