



Senioren schwingen das Tanzbein



Die Bewohner des Gustav Benz Hauses erlebten zusammen mit den ZHAW-Studentinnen sechs lehrreiche Tanzstunden.

Tanzen im Alter soll unmöglich sein? Von wegen! Das dachten sich drei ZHAW-Studentinnen, die sechs Tanzstunden für Senioren organisierten. Sogar Teilnehmer mit Rollator konnten beim Programm mitmachen.

Carla De-Vizzi

Winterthur: Durch Tanzen das allgemeine Wohlbefinden verbessern – das war das Ziel des Projekts Tanzheimer. Dieses wurde von den Ergotherapie-Studentinnen der ZHAW in Winterthur Tabea Eichelberger, Celia Schneider und Melina Brunner durchgeführt. Sie gestalteten letzten Herbst sechs Tanzstunden für die Senioren des Gustav Benz Hauses in Basel. Damit wollten die

Studierenden das Vorurteil, dass ältere Menschen nicht mehr tanzen können, aus der Welt schaffen. «Tanzen hat den umfangreichsten Effekt auf die Gesundheit, da es das Gleichgewicht fördert, die Muskelkraft stärkt und es die Menschen psychisch positiv beeinflusst», ist Tabea Eichelberger überzeugt.

Tanzen mit dem Rollator

Sechs Frauen und ein Mann zwischen 60 und 89 Jahren nahmen an den Tanzstunden teil. Darunter hatte es auch Senioren, die mit dem Rollator unterwegs waren oder einen Stock zum Gehen benötigen. «Es war uns wichtig, dass alle mitmachen können. Deshalb probierten wir vor dem Kurs aus, ob man mit einem Rollator tanzen kann. Wir passten dann die Schritte so an, dass alle mittanzen



konnten», so die 23-jährige Melina Brunner. Zudem bauten die Studentinnen immer genügend Pausen ein und erkundigten sich stets nach dem Wohlbefinden der Senioren.

«Es war unglaublich, wie motiviert die Teilnehmer waren», erzählt die 22-jährige Celia Schneider. «In einer Salsa-Stunde sagte eine ältere Dame, dass sie Rock 'n' Roll bevorzugen würde. Also liessen wir eines dieser Lieder laufen. Plötzlich fingen alle an, sich mit einer riesigen Begeisterung zur Musik zu bewegen.

Dass Tanzen einen positiven Einfluss auf das Gemüt und die Gesundheit hat, weiss Tabea Eichelberger aus eigener Erfahrung. Die 30-Jährige tanzt für ihr Leben gern. «Seit fünf Jahren beschäftige ich mich mit lateinamerikanischen Tänzen wie Bachata, Salsa und Tango.» Celia Schneider und Melina Brunner teilen diese Leidenschaft. «Ich wuchs mit Tanzen auf. Früher ging ich ins Ballett und heute steppe ich, tanze Hip-Hop oder Jazz», erzählt Celia Schneider aus Winterthur. Die Dritte im Bunde kann sich besonders für Rock 'n' Roll und Cha-Cha-Cha begeistern. «Als Celia und ich von Tabreas Idee hörten, wollten wir uns sofort anschliessen», erinnert sich Melina Brunner.

Bedürfnisse der Senioren

Den Studentinnen war aus ergotherapeutischer Sicht wichtig, die Bedürfnisse der Teilnehmer in den Mittelpunkt zu stellen. Deshalb durften die älteren Personen die Tanzstile selber auswählen. «Vor der ersten Tanzstunde organisierten wir eine Infoveranstaltung, bei welcher wir Videos der verschiedenen Richtungen zeigten. Zur Auswahl standen Bachata, Salsa, Tango, Merengue, Rock 'n' Roll, Hip-Hop und Cha-Cha-Cha. Die Senioren entschieden sich für Rock 'n' Roll und Salsa», berichtet Tabea Eichelberger. Auch mit Hilfe eines Frage-

bogens zu ihrem Wohlbefinden gingen die Studierenden auf die Teilnehmer ein.

Ein weiteres ergotherapeutisches Element war, das Programm auf die älteren Menschen anzupassen. Deshalb fand die ursprünglich geplante Endaufführung nicht statt. «Wir bemerkten schon beim ersten Besuch im Gustav Benz Haus, dass eine Aufführung mit nur sechs Tanzstunden nicht möglich ist», erzählt Melina Brunner. Zudem wollten die Studentinnen nicht, dass sich die Teilnehmer unter Druck gesetzt fühlen. Als Alternative drehten die drei Frauen einen Film über das Projekt. Erinnerungen und Fortschritte sollten so festgehalten werden.

Tabea Eichelberger, ZHAW-Studentin

ment im Projekt war, das Programm auf die älteren Menschen anzupassen. Deshalb fand die ursprünglich geplante Endaufführung nicht statt. «Wir bemerkten schon beim ersten Besuch im Gustav Benz Haus, dass eine Aufführung mit nur sechs Tanzstunden nicht möglich ist», erzählt Melina Brunner. Zudem wollten die Studentinnen nicht, dass sich die Teilnehmer unter Druck gesetzt fühlen. Als Alternative drehten die drei Frauen einen Film über das Projekt. Erinnerungen und Fortschritte sollten so festgehalten werden.

Ziele erreicht

Die Rückmeldungen der älteren Menschen waren immer positiv. Begeistert erzählt Celia Schneider: «Die Teilnehmer freuten sich riesig, dass sich jemand für sie Zeit nimmt und ihnen etwas beibringt.» Melina Brunner fährt fort: «Es war schön für sie, eine Abwechslung zum Altersheim-Alltag zu haben.» Das Projekt Tanzheimer fand auch bei den Angehörigen sowie den anderen Altersheimbewohnern ein positives Echo. Eine Verwandte eines Teilnehmers war überzeugt, eine Verbesserung im Wohlbefinden bemerkt zu haben.

Auch die ZHAW-Studentinnen sind der Meinung, ihre Ziele erreicht zu haben. In der letzten Tanzstunde mussten die Teilnehmer erneut einen Fragebogen ausfüllen. «Die Auswertung zeigte ein besseres Wohlbefinden bei allen Senioren. Vor allem der psychische und soziale Bereich hat sich ver-

bessert», weiss Melina Brunner.

Rückblickend können die drei mit Stolz sagen, dass das Projekt gelungen ist. «Die Teilnehmer haben die Stunden nicht als Behandlung angesehen, das ist schön. Zudem konnten die Senioren ein wenig in Erinnerungen ihrer Jugendzeit schwelgen, als sie selbst noch tanzten», erzählt Tabea Eichelberger.

Datum: 05.01.2016

winterthurer
stadtanzeiger
winterthurer wochezeitung



Winterthurer Stadtanzeiger
8401 Winterthur
052/ 266 99 00
www.stadi-online.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 64'643
Erscheinungsweise: 50x jährlich

Themen-Nr.: 375.018
Abo-Nr.: 1053061
Seite: 10
Fläche: 76'665 mm²



Celia Schneider, Melina Brunner und Tabea Eichelberger (von links) gelang es, das Wohlbefinden der Senioren durch Tanzen zu verbessern. Bilder: mth./pd.