

Lehrgang SENIORENTANZ *plus* 5, 1. Woche



Die LehrgangsteilnehmerInnen

Für 20 Frauen und einen Mann hat am 23. Jänner 2005 die Ausbildung zum SENIORENTANLEITER *plus* begonnen. Die TeilnehmerInnen waren aus verschiedenen Bundesländern angereist, wo viele von ihnen als qualifizierte Fachkräfte in Einrichtungen bzw. Heimen für betagte, hilfs- und pflegebedürftige Menschen arbeiten. Es gab aber auch etliche Quereinsteigerinnen so wie mich. Nach einer Bestandsaufnahme unserer Vorstellungen, Erwartungen, Wünsche und Befürchtungen im Hinblick auf die Ausbildung, wurden wir im Laufe der Woche mit den vier tragenden Säulen des SENIORENTANZES *plus* "Bewegung, Musik, Merken und Erinnern" vertraut gemacht. Aufgefächert in viele Unterrichtseinheiten, hielt dieses ganzheitliche Aktivierungsprogramm für Ältere auch uns vom ersten bis zu letzten Tag in Schwung!

Mit großem Interesse folgten wir der Einführung in die Methodik, tanzten begeistert, erstellten Protokolle, bemühten uns in Kleingruppen und erarbeiteten

selbst Tänze. Was bei den Referentinnen so selbstverständlich und locker wirkte, stellte sich beim Üben schwerer dar, es wurde für viele von uns zur Mutprobe, wenn es galt Schritte und Figuren anzusagen oder vor der Gruppe zu sprechen.

Beim instrumentalen Musizieren bauten wir so allmählich unsere Hemmungen ab und produzierten Geräusche bzw. "Musik" im geforderten Rhythmus. Es hat uns großen Spaß gemacht!

Viel Wissen soll nach Möglichkeit bis zu unserem Langzeitspeicher vordringen, es gibt aber etwas, das gelöscht werden muss, nämlich der Begriff "Sitztanz". Und dafür hat man auch eine Methode. Fällt dieses Unwort, beginnen die Referentinnen auf der Stelle zu treten, vehement und konsequent, so lange, bis die Sprecherin sich korrigiert und "Tanzen im Sitzen" sagt. Ich denke das "sitzt" wirklich.

Unseren kompetenten und humorvollen "Lehrerinnen" sei vielmals gedankt! Sie haben uns auch das chinesische Sprichwort ans Herz



"Linea" auf dem Weg zur Tanzleiterin

gelegt, das sehr schön zusammenfasst, was wir bei unserer Arbeit mit den SeniorInnen immer beachten sollen:

**Sag es mir -
und ich werde es vergessen
Zeig es mir -
und ich werde mich erinnern
Lass mich teilhaben -
und ich werde es verstehen**

*Theres Schönauer
TN LG ST plus 5*