

# Vom Aussterben der Mauerblümchen



## Freude am „Tanzen ab der Lebensmitte“

**Erinnerungen an die Jugendzeit haben einen besonderen Reiz, und vor allem beim Stichwort „Tanzen“ kommen viele ältere Personen ins Schwärmen, gleichgültig, ob sie dabei an Dorffeste oder an Tanzkurse in renommierten Tanzschulen denken.**

Manchmal trübt sich dann der Blick, es kommen Tanzpartner in den Sinn, die es schon lange nicht mehr gibt. Traurig ist auch

die Erfahrung der sogenannten „Mauerblümchen“, jener Mädchen, die gerne getanzt hätten, aber nicht dazu aufgefordert wurden. Zum Glück ist diese Spezies so gut wie ausgestorben. In der Entwicklung des Tanzens gab es eine große Emanzipation. Dank offenerer Tanzformen und Einflüssen von Volkstänzen aus anderen Kulturkreisen muss heute niemand mehr auf das Tanzen verzichten. Seit die Bedeutung des Tanzes für die Erhaltung von

Aktivität und Wohlbefinden erkannt wurde, ist das Angebot für Tänzerinnen und Tänzer in der zweiten Lebenshälfte besonders gut.

Beim Tanzen tritt nämlich der Glücksfall ein, dass das, was Spaß macht, die Bewegung zur Musik, auch sehr gesund ist. Bevor ein Tanzschritt in Fleisch und Blut übergeht, muss er je nach persönlicher Voraussetzung mehr oder weniger geübt werden. Den Tänzern wird einiges an Koordinierung zwischen Hören und Umsetzen von Bewegung abverlangt. Dieses Training erhält jung. So hat der Tanz auch als Therapieform in Rehabilitationskliniken nach Herzinfarkt und Schlaganfällen Einzug gehalten. Natürlich gilt auch hier der Vorsatz: „Vorbeugen ist besser als Heilen“, und es dürfte kaum angenehmeres Training geben als das Tanzen. In einer Langzeitstudie haben amerikanische Forscher bewiesen, dass regelmäßiges Tanzen

auch die beste Vorbeugung gegen Alzheimer und Demenzerkrankung ist, da das Gehirn dabei vielseitiger gefordert ist als bei anderen Trainingsprogrammen. Für viele ältere Menschen ist das Allein-Sein ein Problem. Da Tanzen in der Gemeinschaft stattfindet, wirkt es auch stark anti-depressiv.

Das Loblied auf den Tanz ist lange. Sie sollten sich lieber gleich überlegen, in welche Tanzgruppe in Ihrer Nähe sie eintreten möchten. Vielleicht interessiert es Sie auch, sich selbst zum Tanzleiter / zur Tanzleiterin ausbilden zu lassen.

**Information und Anmeldung**  
**Seniorentanz Österreich**  
**Landesverband-Salzburg**  
Anna Glanz  
Elsterngasse 16  
5111 Bürmoos  
Tel: 0699/10401390  
anna.glanz@sbg.at  
[www.tanzenabderlebensmitte.at](http://www.tanzenabderlebensmitte.at)