

Wenn ich tanze, schwingt meine Seele

Annegret Camps im Gespräch mit Angelika Elsner



Annegret Camps (AC): Liebe Angelika Elsner, im letzten Haus-Kurier wurdet Ihr noch als neue Bewohner im Haus Aja begrüßt, – in dieser Ausgabe dürfen wir bereits von Deinem Angebot „Seniorentanz“ berichten. Wie kommt es, dass Du das machen willst und wie bist Du überhaupt auf das Tanzen gekommen?

Angelika Elsner (AE): Wir wohnen jetzt seit einem halben Jahr hier, und es gefällt uns sehr, hier zu leben. Es gibt so viel Offenheit im Haus und so vielfältige Interessen, da dachte ich mir, ich könnte auch von meiner Seite etwas anbieten. Ich selber habe schon immer gerne getanzt. Nach meiner Berufstätigkeit habe ich das intensiviert und erst einmal einen Kurs in „Step-Dance“ besucht. Bald erfuhr ich in der Tanzschule von der Möglichkeit, eine Ausbildung zur Tanzleiterin für Seniorentanz zu machen. Das interessierte mich, aber ich musste es mir reiflich überlegen, denn es bedeutete für mich eine zweijährige Ausbildung und einen Abschluss mit schriftli-

cher und praktischer Abschlussprüfung beim Bundesverband für Seniorentanz. Ich habe das dann gewagt – und bis heute nicht bereut. Seit sieben Jahren leite ich eine Tanzgruppe in einem Turnverein, und ich dachte, es wäre doch schön, so etwas auch im Haus Aja anzubieten.

AC: Nun sind ja die allermeisten Menschen hier im Haus „Singles“, und der überwiegende Teil Frauen. Braucht man dann für so einen Kurs nicht einen festen Tanzpartner?

AE: Wir tanzen gemeinsam in der Gruppe, ohne festen Partner: Kreistänze, Blocktänze, Tänze aus verschiedenen Nationen und Kulturen.

AC: Dann ist es sicher hilfreich, wenn man Vorerfahrungen mitbringt?

AE: Nein, Vorerfahrungen sind nicht nötig. Einzige Voraussetzung ist die Freude an der gemeinsamen Bewegung zur Musik. Wir beginnen mit leichten Tänzen, die Schritt für Schritt angeleitet werden; dann

steigern wir nach Bedarf, Lust und Laune. Und, ganz wichtig: Es geht nicht um Leistung und Perfektion! Wir wollen nicht ein und denselben Tanz üben, üben, üben, bis er tadellos klappt, sondern die Schritte immer wieder an neuen Tänzen erproben. Abwechslung erfrischt, und ich habe einen Riesenfundus an Tänzen.

AC: Das ist bestimmt eine große Herausforderung für die Tänzerinnen! Ist es denn im höheren Alter überhaupt möglich, so viel Neues zu lernen? Und wie ist es mit der körperlichen Anstrengung?

AE: Das ist das Wunderbare am Tanz: die Musik trägt uns, die Bewegung fällt dadurch leichter, es macht Spaß! Tanzen in Gemeinschaft macht Freude, und wie nebenbei trainiert es unsere Beweglichkeit und Ausdauer, wirkt förderlich auf unsere Sicherheit und Koordination (Sturzprophy-

laxe). Nicht zuletzt trainieren wir mit dem Tanz auch unser Gedächtnis.

AC: Und die Freude belebt den Atem und erfrischt das Herz!

Der Kurs läuft ja nun schon ein paar Wochen. Wie lange soll er gehen, und können auch jetzt noch Interessenten dazu kommen?

AE: Wir hatten zunächst zehn Termine angesetzt, aber inzwischen haben wir beschlossen, dass es ein regelmäßiges Angebot sein soll. Wer Interesse hat, kann gern dazukommen, ein- bis zweimal „schnuppern“ und sich dann entscheiden, ob er dauerhaft mitmachen möchte.

AC: Vielen Dank, liebe Angelika, für das Gespräch! –

Als begeisterte Mit-Tänzerin in Deiner Gruppe kann ich das Angebot wärmstens empfehlen.

