

Tango tanzen bis ins hohe Alter

CHAN SIDKI-LUNDIUS

„Es ist wie ein Zauber. Und der entsteht jedes Mal wieder, wenn die Senioren tanzen. Das liegt an den strahlenden Augen der Menschen, an ihrer Freude, wenn die altbekannten Melodien erklingen, und am großen Glück, wenn sie aus dem Rollstuhl aufstehen, weil sie sich auf der Tanzfläche, oftmals nach langen Jahren der Abstinenz, endlich wieder im Takt der Musik bewegen möchten“, sagt der Theaterpädagoge Helmut Fuchs, der mit Senioren argentinischen Tango tanzt. Zum Beispiel in sechs der insgesamt elf Häuser der Diakoniestiftung Alt-Hamburg. Das Spendenparlament unterstützt das Projekt.

Zu Beginn einer jeden Milonga – so heißen die Tango-Veranstaltungen – begrüßen Helmut Fuchs und seine Partnerin Jana Osterhus ihre Gäste. Danach führen sie einen Tango vor, und sie erzählen den Anwesenden eine Anekdote aus der Geschichte des Tangos, um die Scheu vor dem Tanz zu nehmen. „Der argentinische Tango ist eigentlich ein sehr einfacher Tanz. Man geht quasi miteinander im Rhythmus über die Tanzfläche. Deshalb ist er auch für Senioren, die nicht mehr so gut auf den Beinen sind, ideal“, erklärt Helmut Fuchs.

Anschließend heißt es: „Darf ich bitten?“ – Jana Osterhus und Helmut Fuchs fordern zum Tanz auf. Und die Senioren, von denen viele Schlaganfälle hatten, an Demenz, Parkinson, Epilepsien, Lähmungen und weiteren gesundheitlichen Einschränkungen leiden, schwingen das Tanzbein zu Hits wie „Unter den Pinien von Argentinien“, „Unter der roten Laterne von St. Pauli“ oder „La Paloma“.

Tanzen macht nicht nur gute Laune, sondern ist auch gut für die Gelenke

Wer die Beine nicht bewegen kann, tanzt mit den Händen und dem Oberkörper. Und wer gerade noch stehen kann, wiegt sich stehend zur Musik oder singt und klatscht einfach nur mit. Nach etwa 45 Minuten beglückten Tanzens greift Helmut Fuchs zur Gitarre und spielt für seine Gäste, darunter oftmals auch Familienangehörige und Mitarbeiter der Pflegeeinrichtungen, noch ein paar alte deutsche Tangos zum Mitsingen. Schließlich steht das Abschlussritual an. Die letzten drei Stücke werden angesagt, die Gastgeber tanzen noch einmal vor, und mit „La Cumparsita“, dem wahrscheinlich bekanntesten und meistgespielten Tango der Welt, geht die Milonga zu Ende.

Fuchs und Osterhus werden herzlich verabschiedet – immer verbunden mit der Bitte, recht bald wiederzukommen. „Nie zuvor haben mir so viele wunderbare Menschen aus vollem Herzen alles Gute und Liebe gewünscht“, verrät der charmante Vortänzer. „Wir hätten niemals erwartet, dass die Tango-Veranstaltungen so gut bei unseren Bewohnern ankommen. Der Erfolg ist überwältigend, und es ist eine Gemeinschaft unter unseren Bewohnern entstanden,

Diakoniestiftung Alt-Hamburg ermöglicht Senioren in Pflegeheimen, mit Musik Energie und Lebensfreude zu tanken

Erst die Begrüßung, dann wird getanzt: Helmut Fuchs lädt regelmäßig Senioren zur Milonga
Michael Pasdzior (2)



die sowohl dem Zusammenleben als auch der individuellen Befindlichkeit sehr förderlich ist. Dabei hat keiner der Teilnehmer das Gefühl, an einer Therapie teilzunehmen, denn im Vordergrund steht das Vergnügen an der Musik, am Tanz und am Miteinander“, sagt Jan Hell, Assistent der Geschäftsführung der Diakoniestiftung Alt-Hamburg, die an elf Standorten im Hamburger Stadtgebiet stationäre Pflege anbietet. Auch die Pflegekräfte würden bestätigen, dass noch Tage nach der Veranstaltung eine Veränderung der Atmosphäre in der Einrichtung festzustellen sei. Freundlicher und achtsamer gingen die Bewohner miteinander um. Weiter berichtet Hell, dass selbst Teilnehmer, die es sich selbst längst nicht mehr zugetraut haben, mit Begeisterung tanzen und dabei oft ungenutztes Potenzial entdecken.

Neben dem Gewinn an Lebensfreude wirkt sich regelmäßiges Tango-Tanzen bei Senioren auch auf das Gangbild, die Beweglichkeit, Balance und Muskelkoordination positiv aus. Sogar der Verlauf von Demenz wird durch die Geistesleistung beim Tangotanz positiv beeinflusst. Das belegen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen. Jan Hell kann das bestätigen: „Wir sind überzeugt, dass unsere Tango-Angebote nicht nur die Stimmung und Kommunikationsbereitschaft der Bewohner nachhaltig verbessern, sondern sich auch auf ihre Gesundheit langfristig positiv auswirken.“

Die Schule der Schlumper

Seit 20 Jahren malen Künstler mit Behinderung mit Grundschulern



Die Schlumper helfen Kindern, ihre Kreativität auszuleben
Michael Pasdzior

„Eine Lokomotive, ein Löwenkopf, gruselige Gespenster und wilde Muster: Etwa fünf Meter hoch ist das kunterbunte Wandbild, das Mitte November im Treppenhaus der Louise-Schroeder-Schule enthüllt wurde. Es besteht aus 35 einzelnen Kunstwerken, die in der „Schule der Schlumper“ entstanden sind. Bei den Schlumpfern handelt es sich um eine über die Grenzen Hamburgs hinaus bekannte Ateliergemeinschaft, in der 30 Künstler mit ganz unterschiedlichen Behinderungen einen festen Arbeitsplatz haben.

Das Hauptatelier der Schlumper befindet sich am Neuen Kamp 30 (St. Pauli), ein zweites in der Thedestraße in Altona. Hierher kommen Kinder der gegenüberliegenden inklusiven Ganztagsgrundschule und Kulturschule seit 20 Jahren an vier Tagen pro Woche in regelmäßig wechselnden Gruppen. „Völlig selbstbestimmt und ohne einen pädagogischen Überbau können die Vor- und Grundschüler unter Anleitung der in gestalterischen Dingen erfahrenen Schlumper im Atelier selbst kreativ werden. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Die Kinder haben die Möglichkeit, eigene Ideen umzusetzen, ohne dabei mit schulischen Maßstäben gemessen zu werden“, erläutert Johannes Seebass, Leiter der „Schule der Schlumper“. Total unbefangen seien die Mädchen und Jungen, sobald sie am künstlerischen Alltag der Schlumper teilnehmen. „Sie sehen die Kunstwerke und sind meistens so voller Bewunderung, dass die Handicaps der Künstler völlig in den Hintergrund rücken.“ Die Schlumper wiederum würden sich über die Begeisterung und Neugier der Kinder immer wieder sehr freuen und sich in ihrer Anleiter-Funktion wohlfühlen. Eine inklusive Win-win-Situation!

Geld wird für die „Schule der Schlumper“ nicht fällig. „Wir wollen niemanden ausschließen, das Angebot ist daher für alle offen“, erklärt Seebass. Ermöglicht wird die einzigartige Arbeit der Schlumper durch Sponsoren und Förderer wie das Spendenparlament Hamburg. Darüber hinaus finanzieren sich die Schlumper auch über den Verkauf von Bildern in der „Galerie der Schlumper“, Marktstraße 131. Anlässlich des Jubiläums des Kooperationsprojekts mit der Louise-Schroeder-Schule werden im Atelier der Schlumper am Neuen Kamp noch bis zum 7. Februar Arbeiten der Schüler gezeigt, die von 1995 bis heute entstanden sind. (csl)

Weitere Informationen unter www.schlumper.de