LEBENSKÜNSTLER^3

Im besten Alter

Die Tangostunden mit Helmut Fuchs
sind ein Höhepunkt im Alltag der Senioren.
Tango tanzen kann jeder, der gehen kann …

Der mit den Senioren tanzt

HELMUT FUCHS, 60, BRINGT TANGO ARGENTINO INS PFLEGEHEIM

Eine alte Dame, die sich wochenlang nicht aus dem Rollstuhl erhoben hat, steht in seiner Tangostunde auf und sinkt in Helmut Fuchs' Arme. Zusammen gehen sie ganz langsam zwei Meter zur Musik. Dann sagt sie: „Jetzt kann ich nicht mehr." Der 60-Jährige begleitet sie zu ihrem Rollstuhl zurück. Momente wie diesen wird Helmut Fuchs niemals vergessen.

... wer nicht gehen kann, tanzt mit den Händen. Beim Tango Argentino bleibt keiner sitzen.

„Sie machen uns glücklich" hört Helmut Fuchs oft – das wiederum macht ihn glücklich.

In „Tango für Senioren" schlagen zwei Herzen: Helmut Fuchs kommt mit Jana Osterhus ins Haus.

Jana Osterhus ist Bildende Künstlerin, Kunsttherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie liebt die Begegnungen mit den Senioren: „Ich bin immer gern mit Gleichaltrigen ausgegangen, aber mittlerweile freue ich mich fast noch mehr auf die Zeit mit den Senioren. Es sind so viele großartige Menschen darunter."

Der gebürtige Hamburger ist Medienpädagoge (Dipl.), Theaterpädagoge (BuT) und Musiker und tanzt seit 1986 Tango. Als seine Mutter vor fünf Jahren in ein Heim zieht und er sich in einer Phase des Neubeginns wieder mehr mit dem Tango beschäftigt, versteht er endlich dessen Wesen: ein einfaches, langsames, intensives Zusammengehen zur Musik. Er bringt all das zusammen, was ihm lieb und teuer ist – den Tango, sein Pädagogikstudium, die Weiterbildung zum Theaterpädagogen - und die Senioren. Und gründet 2013 „Tango für Senioren". Zusammen mit seiner Partnerin Jana Osterhus geht er in Seniorentreffs und Wohnanlagen, Pflegeheime, Residenzen und Privathaushalte. Für „zwei ruhige und angenehme Stunden", die er ganz auf die Bedürfnisse älterer Menschen und ihrer körperlichen oder mentalen Beeinträchtigungen abstimmt.

Es geht dabei nicht um Akrobatik, sondern um die Menschen, die sich begegnen – in der Tangoumarmung mit einem Partner im Rhythmus der Musik. Es ist keine körperliche Überforderung möglich, auch körperlich Beeinträchtigte können Tango tanzen. Und es tut ihnen ebenso gut wie gesunden Menschen, denn Tango ist gesund und wie gemacht für Senioren.

„Tango hat regelrecht therapeutische Wirkungen", sagt nicht nur Helmut Fuchs, sondern das belegen auch wissenschaftliche Studien. Auch wer deutlich über 65 mit dem Tangotanzen beginnt, profitiert sehr davon. Eine kanadische Studie schickte 30 Männer und Frauen zwischen 62 und 90 Jahren zweimal pro Woche zu einer Doppelstunde Tangounterricht. Nach mehreren Wochen hatten die Tangotänzer im Vergleich zur Kontrollgruppe, die in derselben Zeit Spaziergänge gemacht hatte, eine deutlich bessere Balance, Körperhaltung und Koordinationsfähigkeit. Tango schult den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit. Muskulatur wird aufgebaut, die Beweglichkeit nimmt zu. Die Senioren bewegen sich auf eine Weise, die sie sich selbst nicht mehr zugetraut haben.

Tango Argentino kann aber noch mehr. Nachweislich bewirkt er bei leichten bis mittelschweren Parkinson-Erkrankungen und Autismus-Varianten messbare Verbesserungen. Außerdem senkt er das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, um 76 Prozent. Tango Argentino ist seit 2007 Weltkulturerbe.

„Zugegeben, zunächst war die Skepsis groß. Tango tanzen war für fast alle ganz schön exotisch", erinnert sich Fuchs. Bei seinen ersten Besuchen beispielsweise im Haus St. Theresien in Hamburg gab es viele irritierte Gesichter. Doch die anfängliche Zurückhaltung legte sich schnell. Schon bald hatten seine Tanzschüler ein begeistertes Strahlen im Gesicht. Für Helmut Fuchs und Jana Osterhus die schönste Bestätigung.