

Bewegter „Ruhe-Stand“ Bewegende Projekte für ältere Menschen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet

Auguste Reichel

Zusammenfassung: Bewegter „Ruhe-Stand“. Bewegende Projekte für ältere Menschen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet

Die Zuschreibungen an Menschen im Ruhestand, die Erwartungen und Einschränkungen werden in Bewegungs- und Tanzprojekten im Rahmen der „Community Dance-Bewegung“ gestaltet und dargestellt. Tanz und Bühne werden als heilsame Angebote auf dem theoretischen Hintergrund der Integrativen Bewegungs- und Tanztherapie betrachtet. Tanzen mit älteren Menschen wirkt sich auf die psychosoziale Gesundheit aus und wird auch erforscht. Die beschriebenen Projekte sind in Kulturvermittlungsprogrammen und im Community Dance in Wien und Niederösterreich durchgeführt worden.

Die Autorin war als Mittänzerin beteiligt und beschreibt diese Erfahrungen aus verschiedenen Perspektiven: Teilnehmerin, Zuschauerin, Choreografinnen, Pressestimmen. Der Beitrag soll das öffentliche Bild der Ruhestandsgeneration um eine kreative Komponente erweitern und zu ähnlichen Projekten anregen.

Schlüsselwörter: Ruhestand, Integrative Bewegungs- und Tanztherapie, Community Dance, psychosoziale Gesundheit

Abstract: Retirement in Movement

The attributions of people in retirement, the expectations and limitations will be shaped and depicted in movement and dance projects in the framework of the “Community Dance Movement”. Based on the theoretical background of “Integrative Movement and Dance Therapy”, dance and stage will be observed as a salutary offer. Dancing for older people effects psychosocial health and will also be explored. The projects described have been implemented in the culture mediation program and in the “Community Dance” in Vienna and Lower Austria. The author took part as a fellow dancer and describes these experiences from different perspectives: participants, spectators, choreographers and press reviews. The article should add a creative component in the public view of the retirement generation and inspire similar projects.

Keywords: retirement, Integrative Movement and Dance Therapy, Community Dance, psychosocial health

„Ruhe-Stand“. Stabilität und Nichts-mehr-tun-müssen. Zur Ruhe gezwungen oder endlich Ruhe haben. Der Kontostand bestimmt mit, ob dieser Lebensabschnitt Wohlstand oder ein existentieller Grenzgang wird. Die folgenden Überlegungen gehen von einem Mittelstands - Ruhestand aus, einer Ruhestandszeit ohne große materielle Sorgen. Dann können Fragen gestellt werden wie: Was mache ich mit meiner neuen Freiheit? Was muss ich noch, was kann ich nicht mehr, was will ich noch? Die Vorstellungen vom alt werdenden Menschen sind grundsätzlich in Bezug zu seiner Lebenswelt zu stellen. Statistiken der Vereinten Nationen sagen, dass in Europa im Jahr 2050 ca. 27 % der Bevölkerung 65 Jahre oder älter sein werden (United Nations, Department of Economic and Social Affairs, 2013). Derzeit liegt der Anteil der über 65jährigen in Europa bei nur ca. 16 %. Das bedeutet, dass sich unsere Kultur und Gesellschaft auf eine neue, alte Generation einstellen wird müssen. Der Begriff „Ruhestand“ wird neu zu definieren sein.

Ist der Ruhe-Stand bewegungslos? Wie können Menschen mit „60 plus“ ihre Vitalität und gleichzeitig ihr Ruhebedürfnis weiterentwickeln? Wie können sie sichtbar und angemessen diesen Lebensabschnitt gestalten? Und wie dürfen sie sich zeigen?

„Community Dance“ (BewegGrund, 2012) mit älteren Menschen greift diese Themen auf und bringt sie auf die Bühne. Als Beispiel für einen neuen Blickwinkel auf das Alter beschreibe ich in diesem Beitrag zwei Tanzprojekte und betrachte sie aus verschiedenen Perspektiven: zunächst in einem theoretischen Kontext aus der Perspektive der Integrativen Bewegungs- und Tanztherapie, dann aber auch als Teilnehmerin, als Zuschauerin sowie aus dem Blick der Choreografinnen. Der Leib in der Zeitdimension ist der gemeinsame Fokus. Das Abenteuer Leben kennt keine Altersgrenzen. Der Mensch ist leiblich mit der Lebenszeit verbunden. „Er ist *Zeitleib*. Die Zeit als erlebter Fluß, als erfahrenes biographisches Entwicklungsgeschehen ist *Leibzeit* – eine Lebensspanne lang“ (Petzold, 2002, S. 9). Die Zeit als unumgänglicher Faktor, mit dem sicheren Lebensende, vermittelt auch ein Gefühl des Ausgeliefertseins an die Zeit. „Dieses Negieren des Ausgeliefertseins, d. h. das Negieren unserer eigenen Ohnmacht der Zeit gegenüber, dem Sterben gegenüber, dem Altern gegenüber, der Krankheit gegenüber hat in gesellschaftlicher Hinsicht zur Ausgrenzung dieser Bereiche geführt. Diese ‚Stücke‘ werden nicht mehr öffentlich aufgeführt“ (Petzold, 1981/2012, S. 5).

Eine Gegenströmung findet sich in zeitgenössischen und partizipatorischen Tanzprojekten: Da werden die Spuren des Lebens im Körper des alternden Menschen sichtbar, und gleichzeitig wird das kreative Potential von älteren Menschen gefördert. Die aktive Teilnahme an der Gesellschaft „Ruhestandsgeneration“ wird notwendig sein, sei es durch die Großelternrolle, als Kulturschaffende oder kritische KonsumentInnen. Eigenverantwortung ist gefragt. Der Ruhestand wird unruhig.

Perspektive der Integrativen Bewegungs- und Tanztherapie Ruhegang statt Stagnation

Wenn der alte Mensch erkennt, dass er mit seinem Leib unlösbar verbunden ist, wenn der *Bruch zwischen Person und Leib* überwunden werden kann, wenn er existentiell erfährt, dass *Leben Bewegung ist und Bewegung Leben ist*, dann haben wir eine Chance, ihn für dauerhafte Körper- und Bewegungsaktivität zu engagieren. (Petzold, 1988, S. 531)

„Der Mensch
wird alt,
wenn er aufhört
zu springen“
(Iljine, o.J.; zitiert
nach Petzold,
1988, S. 520)

Welche Bewegung ist nun für ältere Menschen – ab dem sogenannten „Ruhestand“ angemessen? Wenn alles Leben Bewegung ist, dann bedeutet Bewegung mehr als Sport oder körperliches Training. Gesundheit ist ein dynamischer Vorgang und braucht unter anderem den Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung und nicht „Schongang“: „Das Alter wird als Zeitabschnitt physischer Desintegration, reduzierter leiblicher Bedürfnisse und Möglichkeiten gesehen. Das Alter braucht Ruhe und muss Anstrengung vermeiden“ (Petzold, 1988, S. 519). Die Stigmatisierung des alternden Menschenkörpers und die „Selbststigmatisierung“ führen häufig dazu, dass die vorhandene Vitalität und Beweglichkeit reduziert werden, obwohl noch mehr möglich wäre. „Der Leib ist ein Opfer nicht des ‚Alterns‘, sondern eines eingeschränkten Lebens geworden. (Hanna, 1982, 19)“ (Petzold, 1988, S. 520).

Die andere Seite der Vitalität ist das Ruhebedürfnis, der Ruhestand: Rückzug und Abgrenzung, Achtsamkeit in der Stille, Langsamkeit und Innehalten im eigenleiblichen Spüren: Der alternde Körper zeigt die Endlichkeit des Lebens. „Wer die Langsamkeit ignoriert, weil er die Schnelligkeit mit Tüchtigkeit identifiziert und Einbußen nicht wahrhaben will, beansprucht den Organismus über eine Bruchgrenze hinaus und zerstört dadurch eigene Ressourcen“ (Schmidbauer, 2003, S. 60).

Die ständige Aktivierung kann auch zu Verdrängung der Vergänglichkeit und zur Verdinglichung des alternden Körpers führen. Das Erspüren der leiblichen Befindlichkeit, der Zugang zu Emotionen und Stimmungen und die versöhnliche und liebevolle Annahme des Körpers erfordern mehr als funktionales Trainieren.

Die Integrative Bewegungstherapie als Methode der Integrativen Therapie, versteht Bewegung als Ausdruck des ganzen Menschen, sie drückt die aktuelle Befindlichkeit und auch die leibgewordene Lebensgeschichte aus. Übungen zum Aufrichten, Stehen, Gehen, Laufen unterstützen die Mobilität. Integrative Bewegungsmethoden fördern das soziale Miteinander im gemeinsamen Spiel und Tanz. Der Leib mit seinen perzeptiven, expressiven und memorativen Potentialen wird

in der Integrativen Bewegungs- und Tanztherapie (Petzold, 1988) beachtet und mit übungserlebnis- und konfliktzentrierten Interventionen bewegt. Tanzimprovisationen, szenisches Spiel und Bühnenarbeit sind wichtige Elemente der Integrativen Bewegungstherapie und können für jedes Alter eingesetzt werden.

Tanzen als Ausdruck von Lebensfreude

Nach unbekannter Quelle lernte Sokrates mit 70 Jahren tanzen, weil er merkte, dass er einen wesentlichen Teil von sich selbst negiert hatte: "Socrates learned to dance when he was seventy because he felt that an essential part of himself had been neglected" (The Quote Garden, 2014).

Lebensfreude und Lebenssinn wird unter anderem aus der lustvollen und kreativen Quelle des Spiels, des Tanzes und des gemeinsamen Tuns geschöpft. Im geschützten Rahmen einer tanztherapeutischen Gruppe und auch in sensibel geleiteten Tanztheaterprojekten können viele Gefühle getanzt, gespielt und bewegt werden. „Es ist möglich, Abschnitte des eigenen Lebensweges zu tanzen, Konflikte in der Gruppe tänzerisch auszutragen, Ängsten und Sehnsüchten eine tänzerische Sprache zu geben“ (Petzold, 1988, S. 557). Die kreative Kraft der älteren Menschen wird stimuliert und gestaltet, der Tanz als Ausdrucksmittel wirkt auch bei Menschen, die wenig oder nur klassisch getanzt haben. Tanzen gibt es in vielen Varianten: Reigentanz, Paartanz, Showtanz oder Ausdruckstanz sind die hauptsächlichsten Kategorien. „Tanz als geformte Bewegung ist Ausdruck des ganzen Menschen: Tanz verdichtet und gestaltet menschliche Erfahrungen und Alltagsbewegungen. Tanz kann zum Symbol, zum Sinnbild von zwischenmenschlichen Geschichten, Szenen und Begegnungen werden“ (Reichel, 2012b, S. 29). Pädagogische, kulturelle, künstlerische und therapeutische Tanzangebote bieten eine Vielfalt an heilsamen Möglichkeiten für alte Menschen. Der freie Improvisationstanz wie auch ritualisierte Tanzformen (Reigentänze) können in der Arbeit mit alten Menschen eingesetzt werden. Sie fördern einerseits den kreativen Tanzausdruck, sowie Gefühle der Sicherheit und Geborgenheit. „Die Schönheit des Ausdrucks in der Bewegung“ wird erfahrbar, sie wird genußvoll und beglückend erlebt“ (Petzold, 1988, S. 559).

Der Ruheaspekt wird in meditativen Tanzformen, in langsamen Bewegungsabläufen oder auch in Bewegungsformen wie in denen des Tai Chi oder Qi Gong erlebbar. Die Verbindung von Atem und Bewegung beruhigt und bewirkt gelassene Stimmung, „ein ganzheitliches Erleben des ‚Daseins im Leibe und in der Bewegung‘, das in seiner unmittelbaren körperlichen Konkretheit versichernd und tröstlich wirkt“ (Petzold, 1988, S. 560). Neurowissenschaftler beschäftigen sich mit der Wirkung des Standardtanzes auf die Vitalität und geistige Gesundheit von älteren Menschen. Die Universität Bochum führte ein Forschungsprojekt mit tanzenden Senioren und Seniorinnen durch:

Tanzen bedeutet physische Aktivität, die den individuellen Fähigkeiten angepasst werden kann und dennoch genügend Spielraum für Entwicklungen bietet. Darüber hinaus bedeutet das Erlernen von Schrittfolgen und Kombinationen eine beträchtliche kognitive Herausforderung, welche mit der physischen Aktivität in unmittelbarer Beziehung steht. Im Zusammenspiel mit der sozialen Interaktion und der akustischen und emotionalen Stimulation entsteht beim Tanzen so die perfekte reizreiche und herausfordernde Umgebung für den Menschen. (Kattenstroth, Kalisch, Tegenthoff & Dinse, 2012)

Tanzen ist auch mit demenzerkrankten Menschen möglich: Tanzen fördert die Lebenspflege, ein Projekt in einem Seniorenheim in St. Pölten kann dies bestätigen (Schreiber, 2010).

Heilsame Wirkung der Bühne

Das Forumtheater (Theater der Unterdrückten) von Augusto Boal (1999), das Stegreiftheater von Hilarion G. Petzold (1982) und das Therapeutische Theater von Vladimir Iljine (Petzold, 1982) bringen seit dem 19. Jh. Betroffene und deren Lebensthemen auf die Bühne. Verschiedene dramatherapeutische Ansätze (Müller-Weith, Neumann & Stoltenhoff-Erdmann, 2002) sowie die Integrative Tanztherapie (Willke, 2010) beschreiben die heilsame Wirkung von szenisch gestalteten und geformten Bewegungsabläufen und deren Darstellung auf der Bühne. Die Bühne ermöglicht Exzentrizität und stärkt Handlungsfähigkeit. „Wenn ein Mann eine Geschichte schreibt, so ist seine Handlung abstrakt und von seinem Körper entfernt, doch einer, der Geschichten erzählt und sie sogar improvisiert, trägt ihre Wirkung bis in sein körperliches Verhalten“ (Moreno, o.J.; zitiert nach Petzold, 1982, S. 322).

Das gemeinsame Erarbeiten von Bewegungsabläufen und Choreografien, die Wiederholung und schließlich die Darstellung auf der Bühne, unterstützt die Körperwahrnehmung. Raum- und Orientierungsgefühle, der gemeinsame Rhythmus und der Umgang mit der Körperspannung werden erfahren und geübt. Der Körper, der Leib wird als Ausdrucksmittel erlebt, der Körper wird nicht versteckt hinter Texten oder Rollen, sondern zeigt sich in Bewegung und Tanz: Der alternde Körper ist im Blick. Bei allen Laientheaterstücken mit besonderen Zielgruppen kann es auch den „Vorführeffekt“ geben. Menschen mit Behinderungen, Menschen anderer Kulturen, benachteiligte Randgruppen, alte Menschen werden direkt angeschaut. Das Verborgene wird sichtbar, das Besondere kann auch zur Beschämung werden. Die Bühne ist wie eine Lupe, sie holt Menschen aus dem Schatten ans Licht, und das ist nicht immer nur angenehm.

Die Darstellung auf der Bühne verstärkt das Anliegen der SpielerInnen. Die Trennung zwischen Bühne und ZuschauerInnen hat eine wichtige schützende Funktion für die TänzerInnen und Agierenden:

Sie schützt die Agierenden, indem deutlich wird, dass es sich um einen künstlichen Raum handelt, dessen Realitätsbezug definiert werden kann. Eine andere Funktion besteht darin, den Alltag von der Performance zu unterscheiden. Die Verwandlung vom Alltagsmenschen zum Darsteller wird dadurch ritualisiert. Diese Punkte betonen, dass das, was der Tänzer auf der Bühne zeigt, nur ein Teil von ihm, eine Stellungnahme zu einem Thema ist. (Willke, 2010, S. 223)

Gemeinsames Schaffen

Projekte, die die persönliche Geschichte oder alltägliche Erfahrungen durch die Beteiligten selbst auf die Bühne bringen, erfordern achtsame Leitung. Sie begünstigen die Zusammenarbeit und das Interesse aneinander. „Über das Engagement am Stück entwickelt sich das Engagement der Teilnehmer füreinander. Die Stücke repräsentieren gemeinsam Erlebtes, gemeinsame Wünsche, Interessen, miteinander geteiltes, einander mitgeteiltes persönliches Schicksal“ (Petzold, 1982, S. 331).

Die Mitwirkung an Tanzprojekten, das Gestalten eigener Tanzstücke mit zeitgenössischem Tanz, unterstützt das Selbstbewusstsein der Mitwirkenden. „Community Dance“-Projekte bieten hier eine gute Möglichkeit für alle Generationen: „Community Dance verbindet Menschen unterschiedlichster Kultur, Gesinnung, Hautfarbe und sozialer Schichten zu einer Gemeinschaft und folgt dabei der Grundidee „Tanz mit jedermann jederzeit“ und „fit for the future“ (IFZW Impulsstiftung, 2012). Der wohl bekannteste Vertreter der „Community Dance-Bewegung“ ist Royston Maldoom. Die Filme „Rhythm is it!“ und „Tanz die Toleranz“ sind Dokumente seiner Arbeit (Maldoom, 2012). Eine lange Tradition haben Tanzprojekte wie „In The Company of Elders“ mit älteren Menschen in Sadler’s Wells London’s Dance House (2013). Die Beteiligung von Laien an Bühnenprojekten beruht auch auf den Ansätzen des Ausdruckstanzes um 1920. Rudolf von Laban gestaltete mit Arbeitern in Fabriken Bewegungschöre und brachte diese zur Aufführung (Laban, 1981).

Die hier beschriebenen Projekte sind keine öffentlich finanzierten Gesundheitsmaßnahmen, sie sind Teil von Kulturvermittlung und professioneller Arbeit mit KünstlerInnen im Rahmen von „Community Dance“. Die Projekte sind zeitlich überschaubare und zielorientierte Angebote, die nach Abschluss neu formiert werden können.

Perspektiven der Teilnehmerin, der Zuschauerin und der Choreografinnen Projekte der Age Company

Im folgenden Teil beschreibe ich Beobachtungen und Erfahrungen mit einem zeitgenössischen Tanzprojekt in Wien, das seit 2008 besteht. Das Bild von älteren Menschen soll mittels Bühnenprojekten verändert werden. Das Projekt „Age Company“, geleitet von der Choreografin Nicole Berndt-Caccivio, bringt ältere Menschen, „Tanzlaien“ auf die Bühne (Age Company, 2013a).

Ältere und alte Menschen fallen nicht mehr auf. Das entspricht den Erwartungen.

Bescheiden, dankbar und freundlich sollten sie sein die Alten, zufrieden auf ein erfülltes Leben zurückschauen und weise nach vorne schauen, möglichst unauffällig und bewegungslos, so will es die Gesellschaft. Aber, ist das wirklich eine Perspektive für älter werdende Menschen? (Aschacher, 2011)

Das Ziel der Age Company ist es, älteren Menschen einen Raum zu geben, sich mit künstlerischen Mitteln und in einem gemeinsamen Prozess unter Anleitung einer Choreografin mit gängigen Meinungen über das Altern auseinander zu setzen.

Die so genannten Betroffenen bringen dabei ihre Kreativität, ihre künstlerischen Erfahrungen, ihre individuellen Besonderheiten zum Ausdruck: Neues wagen, die eigene Kraft ausprobieren, sich ohne Maske zeigen, die Suche nach Glück, Liebe, Stärke, Abschied nehmen lernen, Knotenpunkte aus der Vergangenheit auflösen, den eigenen Körper neu erfahren. Im Alter wird man/frau frei. Es öffnen sich neue Tore. Das Leben beginnt erst jetzt. (Aschacher & Stadler, 2008)

Performance „Richtungswechsel“ (2009) aus der teilnehmenden Perspektive

Beim ersten Projekt war ich selbst Teilnehmerin und beschreibe den Prozess aus dieser Sicht.

Wien. Ein Tanzstudio. Einstiegsabend. Ungefähr 30 Personen (ein paar Männer sind auch dabei) im Alter zwischen 50 und 70 finden sich ein, um einen Film von einem generationenübergreifenden, englischen Tanzprojekt anzuschauen, ein ähnliches Projekt ist in Wien geplant. Aus diesem Abend entwickelt sich das Projekt: ca. 20 Frauen (keine Männer) trainieren in den nächsten Monaten einfache Bewegungsabfolgen, wechseln zwischen schnellem und langsamen Tanz, es entstehen erste choreografische Formen. Nach einiger Zeit wird von der Choreografin die Struktur der geplanten Performance vorgestellt. Wir können uns entscheiden, ob wir die Verbindlichkeit eingehen, bei den Proben bis zur Aufführung mitzumachen. Die Gruppe formiert sich,

wir lernen einander besser kennen. Nica, unsere Choreografin gibt uns einerseits Vorgaben, andererseits gibt es Freiräume für persönliche Gestaltungen. Nach vielen Probenwochenenden wird das Produkt sichtbar, wir suchen unsere Kostüme, hier kommen verschiedene Talente zum Einsatz. Wir arbeiten zusammen, wir haben ein gemeinsames Ziel. Eine Kostprobe geben wir auf einem öffentlichen Platz in Wien, dazu wir fahren gemeinsam kostümiert mit der U-Bahn und genießen das Auffallen. Wir irritieren. Die Aufführung im Oktober 2013 naht: Spielstätte Theater SPIELRAUM (2013). Programm, Generalprobe wird fixiert, dann die Premiere: Bekannte kommen, Familienmitglieder sitzen in den Reihen, unsere Freude und Aufregung ist spürbar. Dann der erste Auftritt vor Publikum: volle Konzentration auf den Ablauf, schneller Kostümwechsel, die richtige Bühnenseite für die Szenen finden, An-Spannung. Die Bühne ist Schutzraum und zugleich wie ein offenes Fenster: Wir zeigen uns mit unseren weißen Haaren, mit den Rundungen und Falten, mit Kraft und Stille. Applaus. Schade ... es ging so schnell vorbei.

Danach gibt es noch weitere Auftritte, besonders aufregend war die Performance im Festspielhaus St. Pölten im Rahmen der Projektwoche „Österreich tanzt“ (Festspielhaus St. Pölten, 2010).

Die Presse kommentierte diesen Auftritt:

Die vierzehn Frauen haben unter der künstlerischen Leitung der Choreografin Nicole Berndt-Caccivio den Vorurteilen über ältere Menschen einiges entgegensetzen. In unterschiedlichen Szenen verwandeln sie sich in krawatten-tragende Business-Typen mit Macho-Gehabe oder in laszive, bunt gekleidete Paradiesvögel, bei denen Sex und Rock'n'Roll nicht nur in der Erinnerung lebt. Herausfordernd, angriffslustig, forsch und frech sind sie. Von Bescheidenheit, Zurückhaltung und Weisheit – Eigenschaften, die den Alten so gerne zugeschrieben werden – keine Spur.

Die Frauen agieren aber nicht nur tanzend, witzig und schwungvoll ihre eigene Lebenslust aus. (Wolf-Perez, 2010)

Wie reagiert das Publikum? „Ihr seid mutig, das war berührend, möchte da auch mitmachen“ und auch: „Müsst ihr es wirklich noch beweisen, dass ihr „es“ könnt“?

Performance „Fight Lookism“ (2013) aus der Perspektive der Zuschauerin

Das dritte Projekt der Age Company nehme ich aus der Zuschauerperspektive wahr.

Im Text des Programms „Fight Lookism“ vom 21.-24.November 2013 steht unter anderem: „zu dick, zu klein, zu alt, die Diktatur der Schönheit verlangt nach gefälligen, harmonischen Proportionen;...es liegt nur an dir, ob du verwelken, verblühen oder etwas gegen die ästhetische

beleidigung unternehmen möchtest, die von einem faltenreichen gesicht und einem alten körper ausgeht. Fight it!“ (Age Company, 2013b). Das Thema Schönheit als Marktwert und ewige Jugendlichkeit als Norm wird in dieser neuen Performance verarbeitet.

Auftritt: 13 Frauen und 4 Männer - wie alt ist nicht erkennbar - kommen in skurrilen Kostümen auf die Bühne und gehen auf einem imaginären Laufsteg mehrmals auf und ab. Sie beschauen einander, „posen“ und zeigen sich stolz bis verrenkt. ... Später: In Alltagskleidung, sie begegnen einander, kämpfen und berühren einander zärtlich. Rollenklischees werden gezeigt und ironisch überzeichnet. Ein Mann, über 60 mit Glatze, Bauch und etwas rundem Rücken bleibt ganz alleine mitten auf der Bühne stehen, man hört nur seinen Atem und sieht den runden Bauch unter dem T-Shirt beim Ein- und Ausatmen. Es ist irritierend bis berührend. Die Männer zeigen so ihre Verletzlichkeit und die „Unvollkommenheit“ des menschlichen Körpers. Die Genderfrage wird hier sichtbar gemacht, gibt es mehr oder weniger Unterschiede zwischen Männern und Frauen, wenn wir älter werden? Es tut gut, „Durchschnittsmenschen“ auf der Bühne zu sehen, Menschen die in kein perfektes Schema zu pressen sind.

Als Zuschauerin spüre ich auch ein wenig Wehmut, dass ich nicht mehr im Projekt dabei bin. Der Zeitaufwand für die Proben war mit meinen anderen Lebensrollen nicht mehr vereinbar.

Projekte Ruhestandstanz

Der Ruhestandstanz war ein Angebot 2011 im Rahmen von Kulturvermittlung im Festspielhaus St. Pölten (2011). Dieses Projekt in St. Pölten war zeitlich leichter in meinen Alltag zu integrieren, es war auch ein „einmaliges Erlebnis“.

Doris Uhlich als Artist in Residence“ begleitete dieses Projekt und beschreibt ihr Ziel wie folgt:

Ich halte mich nicht an das äußerliche Bild, sondern schaue, was sich anderswo bewegt. Der perfekte Tanzkörper ist für mich nicht das einzige Medium, das auf der Bühne zählt; das kommt in meinen Arbeiten, denke ich, klar heraus. Der Profi steckt für mich auch in Laien, wenn man sinnvoll mit ihnen arbeitet - egal ob ein dicker oder ein dünner Mensch. (Lechner, 2009)

„...oder alter oder junger Mensch“, ist hier noch zu ergänzen. Menschen ab 60 werden mit diesem Text zum Ruhestandstanz eingeladen, der zeitgenössische Tanz soll in seiner Vielfalt erlebt werden, das Tanztraining beinhaltet Warm-up, Improvisationen und Tanzkombinationen und soll Lust und Freude vermitteln. Die Lust und Freude,

den Körper neu zu erfahren und unbekannte Seiten an sich kennenzulernen, führt uns zum Experimentieren – mit Bewegung und Sprache, mit Musik und Stille, mit Gewicht und Leichtigkeit, mit Luft und Boden, mit Innen und Außen. Wir werden im Laufe der Woche immer mehr herausfinden, wo die Virtuosität im Körper steckt und wie sie sich ausdrücken und ausbreiten kann. Jeder Körper hat seine Grenzen - diesen schauen wir RUHIG ins Auge, bringen sie zum STEHEN und dann zum TANZEN. Es ist nie zu spät, dem Tanz ins Auge zu schauen! (Uhlich, 2011)

Ruhestandstanz aus der teilnehmenden Perspektive

Es nehmen an die 20 ältere, vor allem weibliche Personen teil. Die Workshops werden als „Ruhestandstanz“ im oben beschriebenen Sinn von Doris Uhlich (2011) begleitet.

Wir als TeilnehmerInnen des Ruhestandstanzes werden motiviert, auch bei dem neuen Projekt „alles bewegt“ (Festspielhaus St. Pölten, 2013) mitzumachen. In vielen Probenstunden versuchen wir unsere Balance finden, wir erforschen „denkend“ den Körper, wir spielen mit geplanter und zufälliger, mit kontrollierbarer und unkontrollierbarer Bewegung. Klare Gruppenformen wechseln ab mit Chaos, schnelle und langsame Phasen folgen aufeinander. Daraus entsteht eine kurze Choreografie, die für einen Teil des Community Dance-Projekts „alles bewegt“ im Festspielhaus St. Pölten 2012 bis 2013 gestaltet wird. Es proben circa 140 Menschen in Gruppen jeden Alters aus Niederösterreich und Wien, ein Jahr lang und einmal monatlich, mit dem Ziel, sich in einem bewegten Prozess zu erleben und auch einmal auf einer großen Bühne zu stehen. Der Prozess bis dorthin bedeutet, sich auf einen noch unbekanntem Weg einzulassen, neue Menschen kennen zu lernen und mit Bewegung zu gestalten. Das Bühnenerlebnis wird zu einem Fest: Freude, Lust und Erfolgsgefühle werden gemeinsam erlebt und auch gezeigt.

Die Presse meinte unter dem Titel „Körper, Würde und Persönlichkeit“ dazu:

Ein vielgestaltiger, mitreißender Mikrokosmos aus unterschiedlichen Ausdrucksformen und -möglichkeiten ist entstanden, wobei die individuellen Biografien der Beteiligten in den Entstehungsprozess des Stücks eingebracht worden sind. Da kann auch ein Mädchen mit Gehhilfe mitmachen, umarmen einander alte Menschen, singen zwei Frauen „Walk the Line“ von Johnny Cash, wirbeln Kinder durcheinander, bringt jeder Körper Würde und vitale Persönlichkeit mit. (noe.ORF, 2013)

Diese ungewöhnliche Erfahrung zeigt, dass die Bühne für „Nichtprofis“ ein Tor zu neuem Selbstbewusstsein sein kann.

Perspektiven der Choreografinnen zu Tanz-Projekten mit älteren Menschen

Die Blickpunkte der beiden Choreografinnen fanden sich zufällig in einem Kulturmagazin (Mach & Franz-Woels, 2013), und ich gebe sie in gekürzter Form wieder. Im Interview werden Nicole Berndt-Caccivio und Doris Uhlich gefragt, wie es ist, mit älteren Menschen tänzerisch zu arbeiten und wieweit diese Tanzansätze den Begriff des Tanzes verändern könnten.

Beide Choreografinnen ermutigen zu neuen Wegen im Umgang mit dem älter werdenden Körper und zeigen auch Wege auf, wie sich in einer respektvollen Weise die „Ruhestandsgeneration“ vital, lustvoll und öffentlich bewegen und zeigen kann.

Nicole Berndt-Caccivio:

Das Älterwerden sollte als Ressource und nicht als Defizit verstanden werden. Ich arbeite zum Beispiel mit Technomusik und das kommt bei den älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmer [*sic*] gut an, da sie dafür aufgeschlossen sind. Aber nicht nur das Bewegen und Tanzen ist gesundheitsfördernd, sondern auch das sich gemeinsam einen Raum teilen oder sich überwunden zu haben, überhaupt hinzugehen. Viele ältere Menschen sind ja alleine und ziehen sich zurück.

Im zeitgenössischen Tanz mit älteren Menschen zu arbeiten ist ja nicht neu. Das gab es schon in England in den 1970er und 1980er Jahren in den Community-Projects. Es gibt jetzt diese Aufmerksamkeit, weil bekannte Choreografen gerade so arbeiten. In Zürich gibt es das Tanztheater Dritter Frühling seit 1998 und dieses tourt weltweit. Wir sind allerdings auch in einer Zeit, in der sich die alten Menschen selber neu definieren. Die heute 60-Jährigen wollen etwas anderes als noch zum Beispiel die Generation vor ihnen. (Mach & Woels, 2013)

Doris Uhlich:

Mich hat die Fragilität und Robustheit des älteren Körpers sehr interessiert. Wenn ein 88-jähriger Mann konzentriert vor mir zu Boden geht und wieder aufsteht, hat mich das sehr beeindruckt und mir wieder gezeigt, was Tanz alles sein kann. Ich habe durch diese Arbeiten auch keine Angst mehr, alt zu werden. Ich verstehe den Menschen als wandelndes Körperarchiv. Man ist ein Spurensammler, und diese Spuren wieder beweglich zu machen, das finde ich spannend. In meiner Arbeit mit älteren Menschen steht kein tanztherapeutischer Aspekt im Zentrum, es ist die künstlerische Körperebene wie z.B. bei den pensionierten Balletttänzerinnen und -tänzern in „Come Back“. Meine Erfahrung bei den

Ruhestandstanz-Workshops mit Amateuren war die Begeisterung der Leute, dass es kein „Schonprogramm“ gab: Ich bremste sie nicht, sondern sie konnten bestimmen, wann sie aufhören. Sie wollten nicht, dass ich auf sie aufpasse, sondern dass sie auf sich selber aufpassen können.

Man hat immer Verantwortung, wenn man ein Stück initiiert [*sic*] und muss genau herausfinden, was einem an der Biografie und am Körperlichen eines Menschen interessiert. (Mach & Woels, 2013)

Zukunftsperspektive

Die heilsame Wirkung von Theater, Tanz und Bewegung ist in künstlerischen, pädagogischen und therapeutischen Arbeitsfeldern mit älteren Menschen erfahrbar und fördert die biopsychosoziale Gesundheit der Ruhestandsgeneration. Die Förderung von Potentialen und Kreativität bringt Lebenssinn und soziales Miteinander, die Bühne macht es sichtbar. Das „Miteinander tanzen“ in Projekten fördert das Einfühlungsvermögen und erweitert somit die Lebendigkeit und Freude am Leben. Die Begrenzung und Endlichkeit des Lebens ist somit leichter ertragbar. Bewegter Ruhestand wird durch die Community Dance-Projekte als aktiver Lebensabschnitt ermöglicht und dargestellt. Tanzen auf der Bühne als Ausdruck von Lebensfreude und Sinn zeigt hier seine besondere Bedeutung. Bewegungsangebote für ältere Menschen sind mehr als „Instandhaltungsarbeiten“, sie sind psychosoziale Kulturarbeit im Sinne einer lebenslangen Entwicklung. Der bewegte Ruhestand als kreativer Lebensabschnitt könnte auch jungen Menschen Aussicht auf ein aufregendes Älterwerden geben. ■

*„Die Zeit vergeht,
sie vertanzt sich
im welken Laub.
Mit leiser Wehmut
denkt sie an unge-
tanzte Stunden.
Tanze in deiner Zeit.
Jetzt“
(Reichel, 2012b, S.99)*

Literatur

- Age Company. (2013a). *Willkommen bei der age-company*. Zugriff am 30.12.2013. Verfügbar unter <http://www.agecompany.at>
- Age Company. (2013b). *Fight Lookism*. Zugriff am 30.12.2013. Verfügbar http://www.agecompany.at/gal_FL.html
- Aschacher, N. (2011). *Was heißt denn hier Ruhestand?* DVD K. Brazda & B. Epp. Wien: WIFAR.
- Aschacher, N. & Stadler, I. (2008). *Age Company*. Zugriff am 30.12.2013. Verfügbar unter http://www.agecompany.at/die_age.html
- BewegGrund. (2012). *Die Community Dance Philosophie*. Zugriff am 04.03.2012. Verfügbar unter <http://www.beweggrund.org/de/communitydance.php>
- Boal, A. (1999). *Der Regenbogen der Wünsche*. Seelze: Kallmeyer.
- Festspielhaus St. Pölten. (2010). *Österreich TANZT 2010*. Zugriff am 26.03.2014. Verfügbar unter <http://www.festspielhaus.at/festspielhausaktiv/nachlese/oesterreich-tanzt-2010>
- Festspielhaus St. Pölten. (2011). *Ruhestandstanz*. Zugriff am 26.03.2014. Verfügbar unter <http://www.festspielhaus.at/programm/11-12/oesterreich-tanzt/ruhestandstanz>
- Festspielhaus St. Pölten. (2013). *alles bewegt*. Zugriff am 28.03.2014. Verfügbar unter <http://www.festspielhaus.at/festspielhausaktiv/alles-bewegt>
- IFZW Impulsstiftung. (2012). *Impuls ist nicht nur ein Wort*. Zugriff am 08.05.2012. Verfügbar unter <http://www.ifzw-impulsstiftung.de/>
- Kattenstroth J. C., Kalisch T., Tegenthoff M. & Dinse H. R. (2012). Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. *Presseinformation*. Ruhr-Universität Bochum, Eine Stunde Tanz pro Woche hält Geist und Körper fit Aufmerksamkeit, Reaktion, Balance, Lebensstil in sechs Monaten verbessert RUB-Forscher testeten „Tanz“-Programm für Senioren. 58 (26.02.2013). Zugriff am 28.03.2014. Verfügbar unter <http://aktuell.ruhr-uni-bochum.de/pm2013/pm00058.html.de>
- Laban, v. R. (1981). *Der moderne Ausdruckstanz*. Wilhelmshaven: Heinrichshofen's Verlag.
- Lechner, I. (2009). Nicht nur der perfekte Körper zählt. *dieStandard* (30.03.2009). Zugriff am 27.03.2014. Verfügbar unter <http://diestandard.at/1237228642845/Nicht-nur-der-perfekte-Koerper-zaehlt>
- Mach, J. & Woels, M-F. (2013). Der Mensch als wandelndes Körperarchiv. *faq-magazine*, 23 (2013). Zugriff am 27.03.2014. Verfügbar unter <http://www.faq-magazine.com/magazine/2013/23/der-mensch-als-wandelndes-korperarchiv.html>

Müller–Weith, D., Neumann, L. & Stoltenhoff-Erdmann, B. (Hrsg.). (2002). *Theater Therapie. Ein Handbuch*. Paderborn: Junfermann.

noe.ORF. (2013). „Alles bewegt“ im Festspielhaus. (12.05.2013). Zugriff am 28.03.2014. Verfügbar unter <http://noe.orf.at/news/stories/2583959/>

Petzold, H. G. (1982). *Dramatische Therapie*. Stuttgart: Hippokrates.

Petzold, H. G. (1988). *Integrative Bewegungs-und Leibtherapie*. Paderborn: Junfermann.

Petzold, H. G. (2002). Der „informierte Leib“ – „embodied and embedded“ als Grundlage der Integrativen Leibtherapie. *Polyloge* 07/2002, Zugriff am 30.12.2013. Verfügbar unter <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2002-petzold-h-g-der-informierte-leib.html>

Petzold, H. G. (1981, 2012). Leibzeit. *Polyloge*, 20/2012. Zugriff am 27.03.2014. Verfügbar unter <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/20-2012-petzold-hilarion-g-1981h-leibzeit.html>

Reichel, A. (2012a). Sinnvoll tanzen –Tanz als Ausdruck des ganzen Menschen. *Zeitschrift für Tanztherapie* 19(34). Köln: Claus Richter Verlag.

Reichel, A. (2012b). *Mit der Zeit tanzen*. Norderstedt: BOD.

Sadler's Wells. London's Dance House. (2013). *In The Company of Elders*. Zugriff am 13.12.2013. Verfügbar unter <http://www.sadlerswells.com/screen/video/1761951061>

Schmidbauer, W. (2003). *Altern ohne Angst*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Schreiber, R. (2010). *Mit Demenzerkrankten*. Zugriff am 30.12.2013. Verfügbar unter http://www.regina-schreiber.at/Preview/mit_demenzerkrankten.html

Uhlich, D. (2011). *Ruhestandstanz. los geht's!* Zugriff am 30.12.2013. Verfügbar unter <http://www.dorisuulich.at/de/unterricht>

The Quote Garden. (2014). *Quotations about Dancing*. Zugriff am 30.12.2013. Verfügbar unter <http://www.quote garden.com/dancing.html>

Theater SPIELRAUM. (2013). *Richtungswechsel*. Zugriff am 31.12.2013. Verfügbar unter <http://www.theater-spielraum.at/200910.html>

Maldoom, R. (2012). Zugriff am 27.03.2014. Verfügbar unter <http://www.royston-maldoom.com/start/intro#> ; http://www.royston-maldoom.com/projekte/uebersicht.php?id_language=1

United Nations, Department of Economic and Social Affairs. (2013). *World Population Prospects: The 2012 Revision*. Zugriff 11.11.2013. Verfügbar unter <http://esa.un.org/unpd/wpp/index.htm>

Willke, E. (2010). *Tanztherapie. Theoretische Kontexte und Interventionen*. Bern: Hogrefe.

Wolf Perez, E. (2010). *Ageless kreativ*. (30. Mai 2010). Zugriff am 30.12.2013. Verfügbar unter <http://www.tanz.at/kritiken/kritiken-2010-list/153-ageless-kreativ.html>

Angaben zur Autorin

Auguste Reichel, MAS, MSc, geb. 1948, Psychotherapeutin in freier Praxis, Lehrtherapeutin für Integrative Therapie am Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit der Donau-Universität Krems, Supervisorin (ÖVS), Lehrende für Integrative Bewegungs- und Leibtherapie und Kreativen Tanz.

Kontakt: auguste@reichel-reichel.at

Korrespondenzadresse:

Auguste Reichel, MAS, MSc

Radlberger Hauptstraße 27
3105 St. Pölten
Österreich

Web-Adresse: www.reichel-reichel.at

Zitationsempfehlung

Reichel, A. (2014). Bewegter Ruhe-Stand. Bewegende Projekte für ältere Menschen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. *Resonanzen. E-Journal für biopsychosoziale Dialoge in Psychotherapie, Supervision und Beratung*, 2(1), 49-63. Zugriff am 15.05.2014. Verfügbar unter <http://www.resonanzen-journal.org>