

KIRCHE UND SENIORENTANZ



Die Kombination von Gesundheitsförderung und Geselligkeit für ältere Menschen liegt dem Kirchenmusiker und Chorleiter André Lichtler am Herzen. Er leitet in der Kirchgemeinde Dietikon Rhythmik-Kurse für Seniorinnen und Senioren. Im Gespräch erklärt er, welches Potenzial Seniorentanzformate in Kirchgemeinden haben.¹

Von Madeleine Stäubli-Roduner

Aus welcher Überzeugung bieten Sie in den Kirchgemeinden Dietikon und Oberengstringen Rhythmik-Kurse an?

Im Café Balance geht es darum, dass ältere Menschen mit Musik ihre Balance und Beweglichkeit und ihr Gedächtnis üben und dabei Körper und Geist etwas Gutes tun. Gleichzeitig soll das Zusammensein Freude machen, und deshalb gehört auch ein gemeinsames Kaffeetrinken unbedingt dazu.

Inwiefern kooperiert die Kirche mit weiteren Institutionen?

Die Café Balance-Kurse werden vom Verein für Seniorenrhythmik organisiert, von verschiedenen Kantonen finanziell unterstützt und von ärztlicher Seite wärmstens empfohlen. Vielerorts stellen Kirchgemeinden die Räumlichkeiten zur Verfügung, und bei meinen Gruppen in Oberengstringen ermöglichen die Sigristen das gemeinsame Kaffeetrinken. Die ersten Kurse vor gut zwanzig Jahren in Genf weckten auch die



Aufmerksamkeit in der geriatrischen Forschung, und man hat ihre Wirkung untersucht. Es hat sich gezeigt, dass der wöchentliche Besuch von Seniorenrhythmik-Angeboten nach sechs Monaten die Wahrscheinlichkeit eines Sturzes um die Hälfte reduziert, weil die Leute ihre Schritte regelmässiger machen und ihr Körperbewusstsein verbessern.

Welche musikdidaktische Methode kommt dabei zum Einsatz?

Die musikdidaktische Methodik «Rhythmik nach Jaques-Dalcroze» hatte ich schon in meiner Ausbildung zum Lehrer für Musikgrundschule für Kinder kennengelernt. Als ich dann von der Anwendung dieser Methode für Seniorinnen und Senioren im Café Balance hörte, war ich sofort begeistert und habe die entsprechende Ausbildung gemacht.

Wie genau dürfen wir uns die Rhythmik vorstellen, und wo ist sie zwischen Tanz und Sport angesiedelt?

Die Kursteilnehmenden machen körperliche rhythmische Übungen, bei denen die Bewegungen durch improvisierte Musik am Klavier begleitet werden. So kann der Rhythmus situativ angepasst, beschleunigt oder verlangsamt werden. Da die Übungen vor allem auf Koordination ausgerichtet sind und auch mit geringer körperlicher Fitness ausgeführt werden können, hat die Seniorenrhythmik eine Sonderstellung neben Tanz und Sport.

Wie ist die Resonanz?

Die Kurse werden für Personen ab 65 Jahren angeboten und kommen sehr gut an. Wenn Gymnastik schon zu viel ist, geht Seniorenrhythmik noch prima! Verschiedene Rückmeldungen bestätigen auch die Wirksamkeit: «Seit ich zum Café Balance komme, kann ich wieder auf einem Bein stehen und meine Socken anziehen.» Oder: «Seit ich zur Rhythmik komme, muss ich mir keinen Einkaufszettel mehr machen, denn ich kann mir die Sachen merken, die ich einkaufen will.» Und das Miteinander ist so wichtig gegen die Einsamkeit: «Die Seniorenrhythmik ist der einzige Moment in der Woche, wo ich mit anderen lachen kann.»

Wie ist das Angebot ins Gemeindeleben eingebettet?

Meine Gruppen in Dietikon habe ich so geplant, dass die Teilnehmenden vor oder nach dem Kurs im bestehenden Angebot der Kirchgemeinde «Café mitenand» zusammensitzen und andere Leute treffen können. Vielleicht könnte man auch ab und zu eine generationenübergreifende Kurseinheit machen, für Ältere und Kinder.

Welche Bedeutung hat das gemeinsame Tanzen?

Bewegung ist wichtig für die körperliche und psychische Gesundheit. Bewegung zu Musik macht Freude und ist im positiven Sinn «Multi-Tasking». Die Rhythmik-Übungen sind oft eine Herausforderung; alleine würde man sie wohl

nicht machen. Aber in der Gruppe motivieren sich alle gegenseitig. Wir müssen oft lachen, wenn eine Übung noch nicht klappt, aber wenn es dann geht, sind wir alle stolz.

Stellt das Tanzen eine Form von Geselligkeit dar, die die Kirche fördern soll? Ist das Tanzen sogar biblisch?

Café Balance findet meistens nicht im Kirchenraum statt. Aber wenn der Kirchenchor in der Kirche probt, mache ich beim Einsingen auch manchmal Übungen aus der Jaques-Dalcroze-Rhythmik. Wenn der Kirchenraum der Ort ist, wo sich die Gemeinde versammelt, um sich gemeinsam vom Evangelium ansprechen und bewegen zu lassen, dann dürfen neben der Musik auch tänzerische Bewegung dazugehören. Immerhin hat Mirjam nach der gelungenen Flucht aus Ägypten ja auch getanzt, gesungen und auf die Pauke geschlagen (Exodus 15,20–21). Und wenn eine Kirchgemeinde für die Menschen ein Raum sein will, wo sie Gemeinschaft, Zuspruch und Begeisterung erleben können, dann kann ich all das in meinen Erfahrungen mit Café Balance wiederfinden. In Matthäus 11,5 beschreibt Jesus sein Wirken so: «Blinde sehen und Lahme gehen...und Armen wird das Evangelium verkündet.» Beim Café Balance sind schon manche Teilnehmende nach dem Kurs hinausgegangen und haben erst beim Kaffee gemerkt, dass sie ihren Stock im Kursraum gelassen hatten.

Und was bedeutet es Ihnen persönlich?

Musik ist für mich ein wunderbarer Weg, Menschen zusammenzubringen, zu motivieren, gemeinsam schöne Momente zu erleben und sich von anderen mitgetragen zu fühlen. Es bedeutet mir viel, wenn ich spüre, dass ich solche Momente ermöglichen kann, und wenn ich Rückmeldungen bekomme, dass sie die ganze Woche über weiterwirken.

¹ Das Interview ist erstmals erschienen in «notabene» (4/2025), der Zeitschrift für die Mitarbeitenden der Zürcher Landeskirche. Nachdruck mit freundlicher Genehmigung.