

Ein Tango-Wiegeschritt wie in der Physiotherapie



Nicole Deflorin-Gisler erklärt den Tanzpaaren immer wieder die richtigen Bewegungen und Tanzschritte.

Im Haus der Vereine tanzen seit November ältere Ehe- oder Tanzpaare. Mindestens ein Partner ist jeweils an Parkinson erkrankt.

BORIS BURKHARDT

«Mit Musik gehts besser.» Der 76-jährige Richard muss sich wieder setzen. Seine Gelenke sind steif geworden. Es fällt ihm schwer, sich weiterhin zu konzentrieren. Er hat gut mitgehalten beim Tango mit seiner Frau Hannelore (73) und versucht, die Schrittfolge zu beachten: Slow – Slow – Wiegeschritt. Doch bei der Trockenübung ohne Musikbegleitung fallen ihm die Bewegungen schwerer. Nicole Deflorin-Gisler, Gründerin der Riehener Tanzschule Dancing Away, lehrt an diesem Mittwochnachmittag im Lüschersaal im Haus der Vereine vier Paaren das Tanzen: Abgesehen von Richard und Hannelore sind da noch Lis und Rocco, Werner und Beatrice sowie Ulrike und Thomi – die Männer und Ulrike sind an Parkinson erkrankt.

Parkinson ist eine Krankheit, über die die meisten wenig wissen, bis sie ihnen diagnostiziert wird. Das sagt auch der 72-jährige Werner. Er kannte nur die zitternden Hände als Symptom von Parkinsonkranken. Mittlerweile erfährt er am eigenen Leib, wie sehr die Krankheit die Bewegung einschränkt. Das Laufen fällt schwer, die

Motorik wird ungenau: «Man torkelt – viele halten einen für betrunken am helllichten Tag.» Auch Thomi, der jüngste der Tanzschüler in den Fünfzigern, konnte vor acht Jahren nicht mehr laufen, hatte keine Kraft und kein Gleichgewicht. Diagnostiziert wurde Parkinson bei ihm erst vor sieben Jahren. Mit Fitnessübungen und Physiotherapie versuchte er, seine Kräfte wieder aufzubauen. Und mit Tanzen. Einstimmig erzählen alle, wie ihnen ihr Arzt das Tanzen empfohlen habe.

Mit Neurologe besprochen

Tatsächlich war es Thomi, der Nicole Deflorin-Gisler auf die Idee zu diesem speziellen Parkinson-Tanzkurs brachte, ihres Wissens der einzige in der Region für Paare. Er und Deflorin-Gisler kennen sich seit zehn Jahren, also noch vor Thomis Erkrankung. «Er erzählte mir», sagt die Tanzlehrerin, «dass die Übungen in seiner Physiotherapie viel mit Tanzschritten gemein hätten.» Sie begleitete ihn in eine seiner Therapiestunden und stellte zum Beispiel fest: «Der Wiegeschritt entspricht der Bewegung beim Tango oder beim Cha-Cha-Cha.» Jeder der Tanz habe seine eigenen Herausforderungen, sagt Nicole Deflorin-Gisler: die wellenförmigen Schritte beim Walzer, die abrupten Bewegungen beim Tango, die koordinierte Schrittabfolge bei Lateintänzen. Cha-Cha-Cha eigne sich zum Beispiel gut, um die Bewegung des ganzen Körpers



Tanzlehrerin Nicole Deflorin-Gisler (Mitte) posiert mit ihren Tanzschülern nach dem Kurs im Lüschersaal.

Fotos: Boris Burkhardt

zu koordinieren. Parkinson-Erkrankte hätten oft schon Schwierigkeiten, den Arm zu heben oder die Hand aufzuheben. Ihre Methoden hat sie mit dem Riehener Neurologen André Dupont besprochen.

«Jetzt tanzen wir noch Walzer», kündigt Nicole Deflorin-Gisler gegen Ende der Tanzstunde an und lässt wieder Musiklaufen. «Wer weiss noch, mit welchem Fuss wir anfangen?» Die Tanzschüler schauen erst etwas betreten, schliesslich kriegen sie es aber zusammen: die Herren mit dem rechten, die Damen mit dem linken Fuss. Die Tanzlehrerin übernimmt immer wieder den Part der nicht-betroffenen Partner, um persönlich ein Gefühl für die Tanzschritte der Parkinson-Erkrankten zu bekommen. Immer wieder gibt es Pausen, um etwas zu trinken – und um das Gleichgewicht wiederzufinden. Zu Beginn der Stunde empfindet sie Rocco immer als sehr steif, sagt die 63-jährige Lis. Je länger sie gemeinsam tanzten, umso weicher würden aber die Bewegungen.

Gute und schlechte Tage

Die Diagnose bekam Rocco (62) erst vor neun Monaten. Am Anfang habe er sich komplett zurückgezogen. Doch nun sieht es anders aus. «Schon seit Jahren will Lis einen Tanzkurs machen und ich habe mich immer dagegen gewehrt», erzählt er. Jetzt sei er sehr froh, hier zu sein. Das Tanzen helfe, die Bewegungen zu erhalten. Lis fügt an: «Es ist schön, wenn man als

Paar etwas gemeinsam davon hat.» Auch Hannelore erlebt viel Positives beim Tanzen mit Richard, auch wenn sie sagt: «Es gibt gute und schlechte Tage. Richards Situation ist immer variabel.» Laut Beatrice (64) ist das Tanzen auch ohne Parkinson eine gute Übung, «fürs Hirn und die Koordination im Alter». Ihr Mann Werner berichtet, dass er vor dem Kurs mit Nicole Deflorin-Gisler nur von Angeboten für Parkinson-Betroffene im Einzeltanz gehört habe. Er verrät, dass er nun auch gerne zu Hause tanze und die Schrittfolge übe. Beatrice ergänzt: «Der Gruppenzwang ist gut für die Motivation. Man sieht, die anderen geben sich auch Mühe, obwohl sie vielleicht nicht so gut drauf sind.»

Nicole mache das sehr gut, sagt Beatrice. Man lache immer viel zusammen. «Ich muss den Leuten etwas bieten – sie wollen sich oft hinsetzen», lacht Deflorin-Gisler. Zum Schluss der Stunde zeigt sie ihren Schülern noch ein Foto mit dem typischen Rotstich der Achtziger: «Das junge Mädchen bin ich. Und der Mann, mit dem ich tanze, ist mein Grossvater.» Auch er sei an Parkinson erkrankt gewesen, was sie damals natürlich nicht gewusst habe. «Heute bringe ich Leuten mit Parkinson das Tanzen bei.»

Der Parkinson-Tanzkurs ruht derzeit wie alle Aktivitäten. Nicole Deflorin-Gisler hat noch Platz für weitere Paare, wenn es wieder weitergeht. Infos unter www.dancing-away.ch.