

Ab 35 Jahren gehört man im Sport zu den Veteranen. Dann bin ich wahrscheinlich jetzt sportlich gesehen Kompostianerin.

Viele meiner lieben Kursteilnehmerinnen altern mit mir mit.

Ich kann nur für mich sprechen, aber ich fühle mich im Orientalischen Tanz noch gut geankert.

Das Beste daran: Dieser Tanz eignet sich für Menschen jeglichen Alters.

Wie wir alle wissen: Gute Technik lässt uns einiges kompensieren. Aber wir müssen uns trotz allem mit dem Alter auseinandersetzen. Mal meldet sich die Hüfte, mal das Knie. Die Schmerzen wandern durch meinen Körper und überraschen mich an ungeahnten Orten. Dann wieder gehen sie in die Ferien, und ich fühle mich schon fast wieder jung, oder sagen wir jünger.

#### Rezept 1

Altern im Tanz – tanzen im Alter. Es gibt Menschen, die fordern uns auf, Einschränkungen oder Schmerzen zu ignorieren oder darüber hinauszugehen. Andere raten uns, die Grenzen zu respektieren.

Das Grundprinzip bleibt: Bewegen, und dadurch unseren Körper fördern und fordern, so wie es uns gut tut.

#### Rezept 2

Meine Gleichung heisst: Mehr von allem = Status Quo.

Sprich: Ich brauche mehr Dehnung, mehr Kräftigung, mehr Ausdauer, um auf demselben Niveau zu bleiben.

#### Rezept 3

Unsere Gesellschaft versucht, uns an die ewige Jugend glauben zu lassen. Ich glaube ans möglichst würdige Älterwerden. Ich glaube an die Akzeptanz, was nicht bedeutet, alles hinzunehmen. Mein grösster Nenner der Gleichung ist die Würde, und die ist bei allen individuell. Für mich bedeutet es, meine Handörgeli-Falten, Hagelschäden und andere (noch) kleine Einschränkungen einigermassen akzeptieren zu können.

#### Rezept 4

Vielleicht gilt es, die Falten nicht zu hassen oder straffen zu lassen, sondern bewusst mit ihnen zu tanzen?

Lassen wir sie sprechen und dadurch unsere Lebenserfahrung teilen und damit Geschichten erzählen dürfen.

#### Rezept 5

In Bewegung bleiben bedeutet auch, das Gehirn etwas zu beleben. Weiterbildung – egal was – und grundsätzliche Offenheit für neue Erfahrungen sind ein Stimulans jedes Daseins.

#### Rezept 6

Dasselbe Grundprinzip gilt für mein Herz. Ich versuche, mit offenem und neugierigem Herzen durchs Leben zu gehen.

#### Rezept 7

Es tröstet und leitet mich der Spruch des Tänzers Akram Khan:

Transport your past in the present. Make it feel important – oder frei übersetzt:

Bringe deine Vergangenheit in die Gegenwart. Zeig, dass sie wichtig ist.



Ich bin gespannt auf Geschichten und Erfahrungsaustausch im Tanz und in Begegnungen.

