

# Im Gleichklang mit der Welt

**Sinnvoll.** Im Tanz verlieren und sich wiederfinden: In Lillis Ballroom finden Sehende und Seh-Beeinträchtigte zusammen und lernen, dem eigenen Körper nachzuspüren – und auf die Gegenwart anderer zu reagieren.



Lilli Beresin (schwungvoll im Bild re. und li. im Team) hatte die Idee; Petra Schön (im Gruppenfoto li. außen) leitet das barrierefreie Tanzstudio



Als Kind machte sie Ballet, später Jazztanz und mit 16 besuchte sie die Tanzschule und eröffnete Bälle. Lilli Beresin tanzt aus Leidenschaft – und doch fühlte sie, dass etwas fehlte, dass sie an Grenzen stieß“, erzählt Petra Schön. Seit 2018 leitet sie Lillis Ballroom in Wien. Das Studio in den Spittelauer Stadtbahnbögen führt Sehende und Sehbeeinträchtigte zusammen. Initiiert wurde das Projekt von Lilli Beresin, selbst stark sehbeeinträchtigt. Ihr Antrieb waren Erfahrungen wie das Tanzen in der Schule. Sie musste immer wieder Einzelstunden nehmen, um in der Gruppe mit 70 Paaren mitzukommen. Der Besuch einer Tango-Show mit 23 Jahren sollte das ändern. Im Tanz und dem einhergehenden Lebensge-

fühl fand Lilli Beresin eine Freiheit, die sie auch anderen zugänglich machen wollte.

## Hineinfühlen

Mit Tanzlehrer und Tango-Argentino-Meister Juan Lange hat Lillis Ballroom ein Konzept auf Basis der Latin Roots entwickelt: Beim Tanzen zu lateinamerikanischer, afrikanischer oder karibischer Musik geht es um Rhythmus, das Miteinander, das Gefühl des Führens und Geführt-Werdens – weshalb die Paare die Rollen auch tauschen. „Die Grundschritte sind einfach und in vielen Tänzen wie Tango, Merengue oder Salsa zu finden“, so Petra Schön. Getanzt werde nicht wie in der Tanzschule mit Blick auf Schritte und schwierigen Figuren, sondern wie auf Hochzeiten: „Unkompliziert

–abernichtirgendwie–und zu verschiedenen Musikstilen.“

Was besonders ist, ist, dass Sehende hier mit verbundenen Augen tanzen. Vor allem Männer scheint das zu entstressen: „Sie fühlen sich nicht beobachtet, müssen sich nicht mit anderen vergleichen“, so Petra Schön. Überraschend war die Gruppendynamik: „Zuerst wussten wir nicht, wie groß die Gruppe sein sollte, um die Tänze gut durch Worte oder Berührungen erklären zu können.“ Der Schlüssel: das Einstudieren der Grundschritte im Kreis. „Auch ohne zu sehen, merke ich, dass ich einen falschen Schritt gesetzt habe, wenn die Personen links und rechts im Takt sind, aber ich nicht – da kann man sich selbst schnell korrigieren, ohne daraufhin-

gewiesen werden zu müssen.“ Ein neues Körpergefühl erleben auch Sehbeeinträchtigte und Blinde. Durch ihre Erziehung – „Pass auf!“, „Du stößt an!“ – sind ihre Bewegungen oft eingeschränkt. „Hier bekommen sie den Raum, sich frei zu bewegen“, so Petra Schön. Furcht vor Zusammenstoßen beim Paartanz gebe es nicht: „Wenn

keiner sieht, steigt die Aufmerksamkeit. Man nimmt dann nicht nur sich selbst und vielleicht den Partner wahr, sondern den ganzen Raum.“ Für Petra Schön eine wichtige Fähigkeit in unserer egogetriebenen Welt: „Dieses Über-mich-hinaus-andere-Wahrnehmen kann ich mit in den Alltag nehmen.“

– BELINDA FIEBIGER



## Viel Fitness am Tanzparkett

**Jungbrunnen.** Tanzen ist mehr als das koordinierte Bewegen der Füße

„Ich erinnere mich an einen Orthopäden, den ich einmal aufgesucht habe. Er sagte zu mir: ‚Würden alle Leuten regelmäßig tanzen, wäre er längst arbeitslos.‘“ Damit beantwortet Ilona Hron, Aerobic Coordinator und Trainerin bei John Harris, die Frage, wie viel Gesundheit im Tanzen steckt, in zwei Sätzen. Ob in der Gruppe, zu zweit oder allein – Tanzen trainiert Ausdauer, Gleichgewicht und Geschicklichkeit. „Typischerweise kommt beim Tanzen der ganze Körper in Bewegung, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt“, so die Expertin. Zudem sorgen die Drehungen und Richtungswechsel dafür, dass die Balance trainiert werde: „Immer wenn der Körper herausgefordert wird, diese halten zu müssen, wird die tiefe Muskelschicht – etwa an der Wirbelsäule, an den Knie- oder Fußgelenken – angesteuert.“ Die Sehnen und Bänder werden kräftiger durchblutet, die Gelenke geschmeidiger. Auch der Bewegungsradius vieler im Alltag unterbeanspruchter Muskeln erhöht

sich. Nicht nur Verspannungen lösen sich: Gelenke und Muskeln, die gut arbeiten, laufen weniger Gefahr zu versteifen bzw. abzubauen. Un-

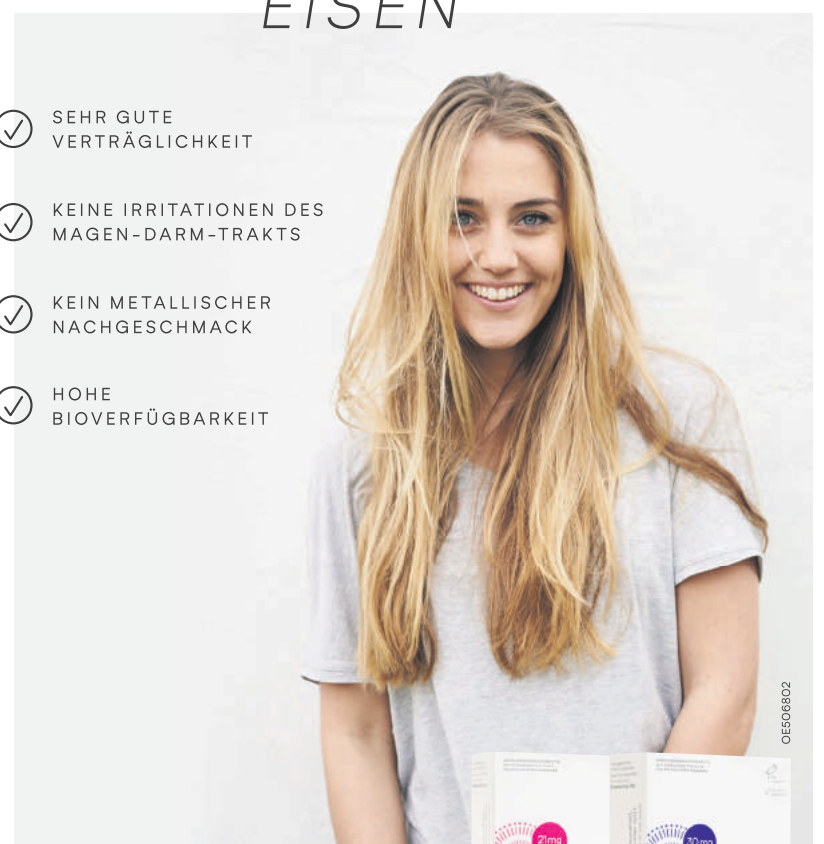


fälle und Schmerzen können so vermieden werden. Als gelenkschonend gelten Standardtänze aufgrund ihrer langsamen Rhythmen und weichen Bewegungen. Sie sind für übergewichtige und ältere Personen geeignet, die ihre Fitness ankurbeln wollen. Möchte man das Tanzen von der gesellschaftlichen auf die sportliche Ebene heben, stehen eine Fülle an Kursen zur Wahl. „Man muss aber wissen, was man sich zumuten kann“, warnt Hron. „Zumba etwa ist beliebt, aber da gibt es viele schnelle Drehungen, Sprünge und Bewegungsabläufe, bei denen man tief in die Knie gehen muss.“ Die Gelenke und Wirbelsäule der Teilnehmer sollten daher schon von bereits trainierten Muskeln umgeben sein. Ein sanfter Einstieg in die Tanz-Fitness kann Oriental Dance sein: „Es führt wunderbar an die Gelenkbewegungen heran, man wird ganz weich und lässt es einfach fließen“, macht die Expertin Lust auf das Tanzen. Lesen Sie den kompletten Artikel im neuen Medico!

## OLEOvital® EISEN

FRESENIUS  
KABI

- ✓ SEHR GUTE VERTRÄGLICHKEIT
- ✓ KEINE IRRITATIONEN DES MAGEN-DARM-TRAKTS
- ✓ KEIN METALLISCHER NACHGESCHMACK
- ✓ HOHE BIOVERFÜGBARKEIT



Gesundheit,  
die man spürt.

VITALITÄT OHNE UMWEGE.

OLEOvital® Eisen ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit sucrosomalem Eisen und Vitaminen. Klinisch getestet. Praktisch bewährt.



www.oleovital.at