

Den Stürzen davontanzen

Körperliche und geistige Beweglichkeit, rasche Reflexe und ein heiteres Gemüt: All dies können sich ältere Menschen ertanzen, auf einer Metallplatte von weniger als einem Quadratmeter Fläche. Die Firma reDance hat mit ihrem Tanzboden offensichtlich einen Nerv der über Sechzigjährigen getroffen.

Mattsilbrig glänzt er vom Fenster herüber durch den aufgeräumten Trainingsraum. Der Tanzboden ist zwei Finger flach, 80 mal 80 cm klein, von schlichter Eleganz, und wirkt abstrakt neben gelben, blauen, grünen Gewichtskugeln, Therabändern und Gymnastikbällen. Etwas misstrauisch mustere ich das futuristische Designstück. Der dazu gehörige Bildschirm flimmert bereits, und Friederike Schulte bittet mich freundlich herein. Die promovierte Biomechanik-Ingenieurin hat den Tanzboden 2015 gemeinsam mit reDance-Firmengründerin Andrea Dinevski auf den Markt gebracht. Als Sportgerontologin erkannte diese im Tanzboden eine ideale Trainingsmethode für ältere Menschen. Denn die Forschung zeigt: Tanzen fördert das Gleichgewicht, die Wahrnehmung und die Hand-Fuss-Koordination – Sturzprävention im Reinform. Doch bevor ich meine Mutter zum Tanz bitte, rocke ich, Ü40, diesen Tanzboden erst einmal selber.

Roboterschritte

«Sie steuern das Programm mit den Füßen, es sind nur sechs Tasten», erklärt Friederike Schulte. Der Tanzboden ist drucksensitiv und wird mir in Echtzeit jeden gelungenen Schritt auf dem Bildschirm anzeigen. Die schlanke Frau in weißer Bluse und sportlichen Sneakers wählt mit drei bestimmten Tritten ein Einführungsstück aus. Aha, ganz einfach ... Bei technischen Herausforderungen

fremde ich leider aus Prinzip. Level 0 also. Vier diskrete Pfeile zeigen von der Mitte des Tanzbodens aus vor- und rückwärts sowie nach beiden Seiten. Oben links steht «back», oben rechts «enter». Mutig stelle ich mich auf den Tanzboden und tippe sorgsam mit der Fussspitze auf «enter». «Etwas kräftiger», ermuntert mich meine Betreuerin. Bam! Das war jetzt zu heftig. Oder leicht daneben?

Beim dritten Versuch erklingt Swing, und es laufen Pfeile gegen oben über den Bildschirm. Wenn sie am Bildschirmrand eintreffen, muss ich meinen Fuss korrekt platzieren. Vor lauter Konzentration kommt mir die Melodie abhanden, es bleibt nur der Rhythmus. Eckig ruckle ich den Pfeilen hinterher, ein Roboter im Tanzmodus. Anmut? Pha! «Es hilft, wenn man das Gewicht verlagert, also auch die Hüfte mitverschiebt.» Der fachkundige Rat kostet mich erst einmal das Gleichgewicht, fast falle ich, und denke danach an meine Mutter. Sie stolpert in letzter Zeit immer wieder, mit bislang harmlosen Folgen. Und doch bewegt sie sich vorsichtiger.

Neustart. Langsam werde ich sicherer. Bei jedem richtigen Schritt leuchtet ein Sternchen auf. Was mir immer einen kleinen Kick gibt, wie ich überrascht feststelle. Auf zu höheren Levels!

Let's twist again

31 Stücke Tanzmusik aus den 40-er, 50-er und 60-er Jahren stehen zur Auswahl. Die Choreographien –



Mit der Übung kommt die Leichtigkeit – auch auf dem Tanzboden. ©reDance®

sieben pro Stück in steigender Schwierigkeit plus zwei Konditionsvarianten – sind das Werk von Profitänzern. Latino, Country, Pop, Jazz, Electro? Neeein ... Gezielter Tupf mit der Fussspitze, und «One, two, three o'clock, four o'clock, rock!» Bill Haley reisst mich sofort mit, ab der zweiten Strophe wippen die Knie, schwingen die Arme, und der alte Ohrwurm windet sich im Takt durch mein Hirn, «... around the clock tonight!». Fort mit dem Pulli, viel zu warm. Meine Auswertung zeigt eine Trefferquote von 72 Prozent, nur fünf Schritte habe ich verpasst. «Das ist gut», die Expertin nickt anerkennend. Sie muss es wissen, betreut sie doch schweizweit die Nutzer von 21 Tanzböden in Privathaushalten, Kliniken und Altersresidenzen. Jüngere Tanzende würden es durchaus bis auf Level 7 bringen. Wer erst mit 75 einsteige, bewege sich eher auf Level 3 bis 4.

Dranbleiben mit Armstrong

Wird es den Leuten nicht langweilig, immer auf dem gleichen Level zu tanzen? Und zur ewig gleichen Musik, denn auch 31 Stücke sind doch irgendwann durchgetanzt. «Bis jetzt nicht, wir staunen selbst», lacht Friederike Schulte. «Es scheint, als ob das Training an sich reizvoll genug ist. Oder der Ehrgeiz, etwas immer besser zu beherrschen.» Dies bestätigt mir ein gute siebzigjährige Nutzerin, als ich sie zu Hause besuche. Die passionierte Wanderin mietet einen Tanzboden, um nach etlichen Stürzen ihre Gehsicherheit zu trainieren. «*Hello Dolly* kann ich x-Mal hören, wenn Satchmo singt», sagt sie und streicht vergnügt den grauen Bob aus der wettergebräunten Stirn. «Wenn ich aus dem Takt gerate, ärgere ich mich schrecklich und will es einfach können!»

Die Dame stellt sich jeden zweiten Tag auf den Tanzboden. Sie macht es genau richtig. Laut Studien ist regelmässiges, kurzes Training zwei- bis dreimal pro Woche höchst wirksam: Es verringert das Sturzrisiko älterer Menschen nach einem halben Jahr um 65 Prozent. Eine gute Nachricht für Senioren, denn in der Schweiz stürzt rund ein Drittel der über 65-Jährigen einmal pro Jahr.

Im Fluss

Friedericke Schulte strahlt, wenn sie von den Erfolgen ihrer tanzenden Kundschaft spricht. «Die Leute gewinnen rasch an Sicherheit und lernen ihrem Körper wieder vertrauen.» Wie Robert Ritschard, der sich die steile Bahnhoftreppe nur noch mit der Hand am Geländer hinunter wagte und dann schrieb: «Nach drei Wochen Tanzboden komme ich unten an, stutze, bin baff: Ich bin doch tatsächlich, ohne daran zu denken, in der Mitte der Treppe heruntergekommen!» Ich bin beeindruckt. Wie bewältigt meine Mutter momentan solche Treppen?

Zum Schluss probiere ich den Donauwalzer, frech auf Level 4 – das bisschen Dreivierteltakt wird mich nicht gleich zu Fall bringen. Die Musik wogt in weiten Wellen durch den Raum, Sissi winkt ... Ich richte noch den Reifrock, da laufen schon Pfeile über den Bildschirm. Der erste ausschweifende Schritt retour katapultiert mich aus dem Ballsaal. Ich torkle und lache, bis das Zwerchfell zwickt. Und packe dann den Mietvertrag für einen Tanzboden in die Handtasche.