Tanzend gegen die Grenzen des Körpers

Veröffentlicht am 29.09.2026 um 00:00 **Klaus Schlupp**

„Tanz dich gesund“ ist eine Methode, die Parkinsonpatienten hilft, mit ihrer Krankheit besser zu leben. Beim Tag der offenen Tür am Samstag stellte die „Eiche“ diese Tanzmethode als neues Angebot vor.

Eupen

„Die Arme vor … und die Hände“, ruft Sabine Smeets. Die Menschen machen die Tanzbewegungen mit. Manche in der Gruppe sind aktiv dabei, andere machen die Bewegungen im Sitzen mit. Jeder nach seinem Können, denn viele in der Runde leiden unter der Parkinson-Krankheit. „Wir veranstalten den Tag der offenen Tür, um auf unser Angebot ‚Tanz dich gesund‘ aufmerksam zu machen“, erzählt Nathalie Egyptien von der „Eiche“. Denn der Tanz kann Parkinsonpatienten helfen, ihre körperlichen Fähigkeiten länger zu erhalten.

Auch der soziale Zusammenhalt soll durch den Kurs gefördert werden.

Am 6. Oktober startet der Kurs mit Sabine Smeets und kostet 70 Euro. Mit ärztlichem Attest kostet die Teilnahme nur 35 Euro. Jetzt ist Gelegenheit, einmal zu schnuppern. Und das kommt an. „Das Tanzen zaubert ein Lächeln ins Gesicht“, sagt Gaby Franken. „Es ist wie das Sprechen ohne

Worte, bei dem viele schöne Sachen entstehen“, erklärt Sabine Smeets ihr Konzept. Beim Tanzen lernen die meist älteren Menschen, dem Körper zuzuhören.

Die Eiche will auch den sozialen Zusammenhalt unter den Teilnehmern fördern und lädt sie nach dem Kurs zum kostenlosen Kaffeetreff ein.

„Der Tanz wirkt sich auf den Körper, den Geist und das Sozialverhalten positiv aus“, sagt Laura Dethier vom Kooperationspartner „Quand on danse“ der Mosa Ballet School aus Lüttich. „Wenn man tanzt, bewegt man sich, kann Emotionen bearbeiten und zusammenkommen“, erklärt sie. Die Menschen können trotz körperlicher Beeinträchtigung zusammen tanzen. Das Konzept kommt aus den Vereinigten Staaten und wird nun auch in Ostbelgien angeboten. Im Vorfeld hat der Neurologe Hervé Soundjock über die Krankheit aufgeklärt und Laura Dethier das Konzept des Tanzkurses erläutert.

Der neue Tanzkurs ist nur ein Teil eines umfangreichen Programms, mit dem die Eiche besonders Senioren hilft, weiter aktiv am Leben teilzunehmen. Dazu gehören auch Reisen. So ging es schon in die Toskana oder nach Thüringen. Aus diesen Reisen haben sich schon Freundschaften entwickelt. „Unsere Reisegruppe hat sich zu einem munteren Frauenclub entwickelt“, erzählt Christine Stamer. Die alleinstehenden Frauen haben sich gefunden und treffen sich bis heute regelmäßig. In diesem Jahr ging die Herbstreise Anfang des Monats nach Thüringen zu den historischen Städten Gotha, Weimar und Erfurt. Daneben gehen die Senioren mit der „Eiche“ auch auf Tagestouren etwa nach Nijlen, wo es eine Eierlikörfabrik und eine Diamantenschleiferei zu sehen gibt. Traditionell schaut man sich auch auswärtige Weihnachtsmärkte an. In diesem Jahr geht es nach Koblenz.

Auch in der digitalen Welt ist die Eiche aktiv. „Wenn Ihre Mutter Probleme mit dem Computer hat, dann schicken wir doch einfach einen unserer Studenten vorbei“, schlägt Nathalie Egyptien vor. Die gemeinte Mutter

wohnt bei Hannover und müsste allerdings neben den 15 Euro Gebühren pro Stunde auch für rund 800 Kilometer Hin- und Rückfahrt Fahrtkosten bezahlen.

Beim beiläufigen Zeichnen sind Menschen besonders aufnahmefähig.

Für ostbelgische Senioren hingegen ist es ein wertvoller Dienst, wenn ein Student vorbeikommt und die seltsame Wunderkiste wieder ans Laufen bringt. Auch Kurse etwa zu sozialen Medien oder Office-Programmen bietet die Eiche an.

Während die meisten Gäste die leckeren Häppchen und eine gute Tasse Kaffee genießen, haben sich zwei Frauen mit Alexandra Schlabertz zum „Neurodings-Workshop“ zurückgezogen. Diese Malmethode hat die österreichische Lebensberaterin Sylvia Grübl entwickelt. Sie hat beobachtet, dass Menschen beim beiläufigen Zeichnen und Kritzeln besonders aufnahmefähig seien. Konzentriert sind die Damen in jedem Fall und setzen ihre Kreise und Punkte unbeirrt. „Es geht hier um das Thema Potenzialentfaltung“, erläutert Schlabbertz.

Die in den Neurodings-Workshops entstandenen Gemälde sind in einer Ausstellung zusammengestellt, die sonntags zu sehen ist.