

«Tanzen soll kein Privileg sein»

Tanzen trotz Rollator? Esther Assenmacher macht es möglich. Die Tanzlehrerin aus Winterthur ist sicher, dass Tanzen allen ein Stück Lebensfreude schenken kann, egal ob mit oder ohne körperliche Beeinträchtigungen.

Winterthur: «Zum Reisen gehört für mich auch immer, dass ich die Kultur eines Landes erforsche», sagt Esther Assenmacher, die Inhaberin des gleichnamigen Tanzstudios am Untertor in Winterthur. «Als Tänzerin bereise ich natürlich auch gern karibische und lateinamerikanische Länder. Dort habe ich jeweils Menschen angetroffen, die hatten nichts, kein Geld und keine Perspektiven, aber sie haben gesungen und getanzt und sehr viel Lebensfreude ausgestrahlt, das hat mir imponiert.» Auch wenn Esther Assenmacher übers Tanzen spricht, wird diese Lebensfreude sichtbar, sie fängt an, zu gestikulieren, um ihren Worten mehr Bedeutung zu geben, und ihre Augen strahlen. Die Liebe zum Tanzen ist bei ihr nach knapp 40 Jahren immer noch ungebrochen. Die heute bald 64-Jährige gibt täglich Tanzkurse für Gruppen sowie regelmässiges Hobbytanzen für Paare und nach Absprache Privatlektionen für Einzelpersonen oder Paare. Seit Anfang April besucht sie zudem die Alters- und Pflegeheime Rosental, Oberwinterthur, Neumarkt, Brühlgut und, sobald die Sanierungsarbeiten abgeschlossen sind, auch das Alters- und Pflegezentrum Adlergarten in Winterthur. Einmal im Monat können die Bewohner der verschiedenen Institutionen einen Tanznachmittag mit Live-Musik geniessen. «Denn Tanzen soll kein Privileg sein für gesunde oder junge Menschen.» Getanzt wird unabhängig von körperlichen oder geistigen Einschränkungen. Auch wer im Rollstuhl sitzt oder am Rollator geht, wird nicht ausgeschlossen.

Tanzen als Lebensinhalt

«Musik war für mich schon immer sehr wichtig», erzählt die Tänzerin und erinnert sich an ihre Kindheit. «Ich bin in einer musikalischen Familie aufgewachsen. Bei uns hat jeder ein Instrument ge-



Esther Assenmacher möchte allen Leuten zum Tanzen bringen. Bild: buc.

spielt.» Auch getanzt habe sie schon immer gerne, «aber nicht professionell, nur so zum Spass». Mit 25 Jahren machte sie die ersten Tanzkurse in Rock n'Roll, Latin- und Standardtänzen. Sie machte die Tanzlehrerprüfung und fing bald an, im bereits bestehenden Tanzstudio ihres Mannes an der Marktgasse in Winterthur zu unterrichten. Regelmässige Weiterbildungen gehören für sie dazu und in den Anfangszeiten nahm sie auch an Tanzturnieren teil.

Neben ihrer Arbeit als Tanzlehrerin war Esther Assenmacher bis vorletztes Jahr noch bei einer Versicherung beschäftigt. «2011 habe ich mich aber dazu entschlossen,

mich voll und ganz dem Tanzen zu widmen.» Gleichzeitig zog sie in ein neues Tanzstudio von der Marktgasse ans Untertor unweit des Hauptbahnhofes, wo sie im Dachgeschoss eines Gebäudes eine geeignete Räumlichkeit fand.

Ihr Ziel ist es, in naher Zukunft Kurse für Senioren und Menschen mit Handicaps in ihrer Tanzschule anzubieten. «Die Tanznachmittage in den Alters- und Pflegezentren sollen nur der Anfang sein», erklärt sie. «Wenn jemand einen Unfall, Schlaganfall oder Herzinfarkt erleidet oder an Parkinson erkrankt, kommt er danach in die Reha und erhält dort Betreuung rund um die Uhr.»

Man werde aufgefangen, «doch zurück daheim fallen viele in ein Loch und verkriechen sich zu Hause.» Das Tanzen sei dann möglicherweise etwas, das den Betroffenen ein Stück Lebensqualität zurückgeben könne. Ihr schwebt vor, dass sie sowohl Einzelkurse als auch solche mit dem «gesunden» Partner anbieten würde. «Denn Tanzen ist etwas, das man immer gemeinsam machen kann.» Noch würden keine festen Gruppen bestehen, «denn natürlich muss ich bei der Zusammenstellung der Gruppen darauf achten, ob es auch passt.» Interessierte können sich direkt bei ihr melden, «und ich versuche dann die Stunden zu planen.» Im Mai startet ein Pilotprojekt mit einem einen Tankurs mit Personen, die eine transplantierte Lunge haben.

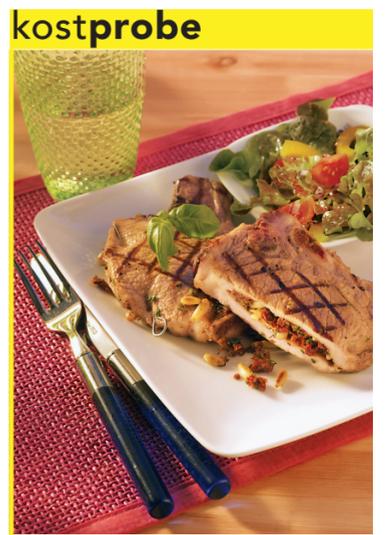
Schicksalsschlag als Motivation

Ihr Engagement in diesem Bereich habe persönliche Hintergründe. 2009 hatte ihr Mann einen Schlaganfall, «das war ein sehr einschneidendes Erlebnis.» Danach lebte er im Alterszentrum in Oberwinterthur. «Ich habe meinen Mann immer mitgenommen, auch als er in Oberwinterthur lebte, war er immer dabei, wenn ich an Tanzveranstaltungen ging.» In diesen Momenten sei er jeweils richtig aufgeblüht, sei aufgestanden und haben seinen Möglichkeiten entsprechend getanzt. Diese Erfahrung habe sie bestärkt, sich weiterzubilden. 2010 machte sie eine Ausbildung zum Übungsleiter B-Rehasport im Bereich Neurologie und bildete sich 2011 weiter im Bereich Tanzen mit Rollator und machte eine Seniorentanzausbildung. Sowohl bei gesunden als auch bei kranken Menschen sei es wichtig, sie nicht zu überfordern. «Wenn ich den Schülern zu hohe Ziele stecke, dann denken sie, dass sie nicht tanzen können, und der Spassfaktor kommt zu kurz.» Es müsse auch nicht immer jeder Schritt stimmen und wenn man auch mal aus dem Takt komme, «ist das nicht so schlimm, viel wichtiger ist, dass man Freude daran hat.»

Christine Buschor

Weitere Informationen:

Tanzschule Assenmacher, Esther Assenmacher
Untertor 37, Winterthur, Telefon: 052 213 15 72
www.assenmacher-dance.ch
info@assenmacher-dance.ch



Gefüllte Koteletts für 4 Personen

- 4 Schweinskoteletts
- Marinade:
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Marsala
- 4 EL Aceto balsamico rosso
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Pfeffer aus der Mühle
- Füllung:
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl
- 4 EL Pinienkerne
- 1 Bund Peterli, gehackt
- 1 Bund Basilikum, gehackt
- Salz

Zubereitung

Für die Marinade alle Zutaten gut mischen. Eine Tasche in die Koteletts schneiden. Fleisch in der Marinade zugedeckt im Kühlschrank 1 Std. ziehen lassen. Für die Füllung die Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Die Pinienkerne ohne Fettzugabe in einer Bratpfanne rösten, auskühlen lassen. Gehackte Kräuter mit Tomaten und Pinienkernen mischen, salzen. Marinade vom Fleisch streifen und auffangen. Füllung in den Koteletts verteilen und die Tasche mit Zahnstocher schliessen. Bei starker Hitze beidseitig je ca. 2 Min. über starker Glut braten und bei mittlerer Hitze fertig grillieren.



Prix Chronos: Alt und Jung gemeinsam stark

In der Deutschschweiz gibt es den Prix Chronos seit neun Jahren. Jedes Jahr werden die fünf besten Kinderbücher zum Thema Generationenbeziehungen nominiert. Am 30. April findet in Bern die Preisverleihung statt.

Bern: «Eine gute Geschichte ermöglicht beiden Generationen neue und anregende Perspektiven auf das Leben und das Älterwerden. Durch den Austausch über Altersgrenzen hinweg werden gemeinsame Werte geschaffen und das ge-

genseitige Verständnis gefördert.» Das sagt Toni Fritsch, Präsident des Stiftungsrates von Pro Senectute Schweiz, über den Prix Chronos, der von der Organisation zum neunten Mal in der Deutschschweiz an herausragende Kinderbücher verliehen wird, die sich irgendwie mit dem Generationenverhältnis beschäftigen.

Namensgebend für die mit 2000 Franken Preisgeld dotierte Auszeichnung, die am 30. April in Bern vergeben wird, war der griechische Zeitgott Chronos. Denn beim Prix Chronos ist die Zeit gleich mehrfach ein Thema: als Zeitraum, den Alt und Jung miteinander lesend verbringen wie auch als Zeitspanne, die im

Laufe eines Lebens vorbeigezogen ist oder noch vor einem liegt. So ist eine der Grundideen des Projekts, den Dialog und das Verständnis zwischen den Generationen zu fördern sowie die Leselust der Kinder zu unterstützen und sie gleichzeitig mit den Entwicklungen im Lebenslauf vertraut zu machen. Ausserdem sollen beim Lesen der Bücher positive Altersbilder vermittelt werden.

Unter den Büchern, die diesen Auswahlkriterien gerecht wurden, nominierte das Schweizerische Institut für Kinder- und Jugendmedien SIKJM fünf Bücher für die engere Auswahl. Diese wurden seit letztem Sommer von über

800 Teilnehmenden, darunter Schulklassen, Lesegruppen in Altersheimen und Bibliotheken, einer Kirchgemeinde, und von vielen Einzelpersonen gelesen.

Nachdem nun alle Teilnehmenden für ihre Favoriten abgestimmt haben, findet die Preisverkündigung am 30. April im «Bierhübeli» Bern statt. Eingeladen sind «alle Lesefans und solche, die es werden möchten». fl.

Weitere Informationen:

Preisverleihung «Prix Chronos»
30. April, 14-15.15 Uhr im Bierhübeli
Neubrückstrasse 43, Bern
Anmeldung: prix.chronos@pro-senectute.ch
www.pro-senectute.ch / Telefon: 044 283 89 81



Bücher für gemeinsame Stunden. Bild: pd.

für den prix chronos nominiert: fünf bücher über die beziehungen zwischen alt und jung

Oma, die Miethaie und ich



Tanya Lieske: Oma, die Miethaie und ich
Mit Bildern von Daniel Napp.
Weinheim: Beltz & Gelberg
2012 | 208 S. | Fr. 18.90 | ISBN 978-3-407-82018-1

Die kluge Salila, die bei ihrer Grossmutter aufwächst, ist oft etwas allein. Dafür hat sie ihre Oma, auf die das Mädchen stolz ist. Die kann nämlich Dinge, die sonst niemand mehr beherrscht. Wo immer etwas in die Brüche geht, springt Oma ein. Salila vertraut voll und ganz auf ihre Oma – obwohl einige Zweifel da und dort angebracht wären. Mit der Zeit entdeckt Salila, dass ihre Oma ein Geheimnis hat: Dank ihrer Ideen gelingt es ihr jedoch, die Probleme zu lösen, mit denen ihre Grossmutter nicht zurechtkommt.

Goodbye, Uroma!



Eli Rygg: Goodbye, Uroma
Übersetzt von Nina Hoyer.
Berlin: Gerstenberg
2012 | 220 S. | Fr. 19.90 | ISBN 978-3-8369-5392-4

Mikaels Uroma ist 92 und hat sich in den Kopf gesetzt, zu sterben. Und zwar ganz natürlich, wenn auch zu einem bestimmten Zeitpunkt. Mikaels Eltern ärgern sich über so viel Eigensinn, aber Mikael will die letzten gemeinsamen Wochen noch geniessen. Die Zeit, die Mikael mit Uroma verbringt, ist voller Farben und Geschichten. Der Junge bekommt einen Intensivkurs in der Schule des Lebens und vergisst dabei fast, dass es sich um eine Zeit des Abschieds handelt. Doch der Tod, das begreift Mikael, ist eben auch Teil des Lebens.

Ich, Jonas, genannt Pille, und die Sache mit der Liebe



Brigitte Werner: Ich, Jonas, genannt Pille, und die Sache mit der Liebe
Stuttgart: Freies Geistesleben 2011 | 308 S. | Fr. 23.90 | ISBN 978-3-7725-2470-7

Weshalb Papa plötzlich weg ist, weiss Pille nicht: «Und ich darf auf keinen Fall Mama danach fragen, denn dann klappt sie alle Fenster in ihrem Gesicht zu und sämtliche Türen gleich mit.» Pille leidet unter Asthma, vermisst die gestorbene Oma und ist wütend, dass Opa in ein Altersheim gesteckt wird. Als er gegenüber Lilli, die er mag, den richtigen Ton nicht findet, taucht Omas Stimme in seinem Kopf auf: Pille, sei wie du bist! Und das tut Pille. Die Liebes- und Familiengeschichte ist ein Plädoyer für die eigenen Stärken.

Helden wie Opa und ich



Nina Weger: Helden wie Opa und ich
Hamburg: Oetinger
2012 | 204 S. | Fr. 18.90 | ISBN 978-3-7891-5128-6

Grossvater Johannes, Pralinenfabrikdirektor, steht kurz vor dem Ruhestand, und seine Schwiegertochter kann den Tag kaum erwarten. Eine ihrer Töchter verbarrikadiert sich im Zimmer und die andere spielt 24 Stunden am Tag Indianerin. Nur Nick ist normal und interessiert sich für mehr als nur für sich selbst. Deshalb kennt er Pappas Geheimnis: Dieser hasst Pralinen. Seine Familie macht Nick Kopfzerbrechen und als Grossvater Johannes meint, er sei Gott, spitzt sich die Lage noch zu. Doch irgendwann wird dem Grossvater alles zu viel.

Frieda aus der Flasche



Ulrike Rylance: Frieda aus der Flasche
Mit Bildern von Regina Kehn.
Berlin: Jacoby & Stuart 2012 | 152 S. | Fr. 19.90 | ISBN 978-3-941787-69-8

Franzi hat sich so auf die Ferien an der Nordsee gefreut, doch alle Zeichen stehen auf Katastrophe. Das Haus am Meer ist eine Bruchbude, und bereits auf der Autobahn steigern sich ihre Eltern in eine Fehde mit den Nachbarn. Doch dann findet Franzi Frieda, eine klitzekleine Frau in einer Flasche. Nach einigem Hin und Her lässt sich das Mädchen überreden, sie rauszulassen – eine gute Tat, die sie nicht bereuen wird. Friedas fabulöse und mutige Ideen führen zu viel Chaos, doch immerhin hat Franzi ja auch noch drei Wünsche frei. red.