

...Rock Step, Coaster Step...

Das Feuer für Line Dance brennt – auch mit Morbus Parkinson

Das Feuer für Line Dance entflammte bei mir vor über zehn Jahren, als ich bei Pro Senectute einen Anfängerkurs unter der Leitung von Marianne Hehli besuchte. Schon bald war klar, dass ich auch den Fortgeschrittenenkurs absolvieren würde. Zu dieser Zeit war bei mir Parkinson noch nicht diagnostiziert, vermutlich befand sich die Krankheit jedoch bereits im Anfangsstadium.

Mit 53 Jahren, einem Alter, das die Neurologie als „jung erkrankt“ einstuft, erhielt ich die Diagnose. Davon liess ich mich jedoch nicht vom Line Dance abhalten. Leider erkranken immer mehr jüngere Menschen an Parkinson. Ich kenne sogar 30-Jährige mit dieser Diagnose. Tendenz steigend.

Nachdem ich den zweiten Kurs mit Begeisterung abgeschlossen hatte, durfte ich mich den *Swinging Golden Girls*, der Line-Dance-Gruppe von Marianne, anschliessen. Ich übte fleissig und mit viel Freude, um das Niveau der Gruppe zu erreichen und konnte es dank Mariannes kompetenter Leitung über die Jahre hinweg stetig steigern.

Mit dem Fortschreiten der Krankheit wurde es für mich immer schwieriger, mit der Gruppe mitzuhalten. Mein Kopf wusste genau, welche Schrittkombinationen gefragt waren, doch die Umsetzung fiel zunehmend schwer. Schweren Herzens musste ich mir eingestehen, dass es so nicht mehr weiterging. Doch aufhören? Keine Option.

Wissenschaftliche Studien zeigen: Tanzen kann Gleichgewichtssinn und Koordination fördern. Es schärft die Selbstwahrnehmung, lenkt ab, vermittelt Lebensfreude und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Auch Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen wachsen mit positiven Effekten auf das psychische und emotionale Wohlbefinden. Das gilt für alle, ganz besonders aber für Parkinsonbetroffene.

Ich wagte die Flucht nach vorn und fragte Marianne, ob sie sich vorstellen könnte, eine Line-Dance-Gruppe für Menschen mit Parkinson zu gründen. Ihre Begeisterung war sofort spürbar. Teilnahmebedingung: man muss sich noch selbstständig und ohne Gehhilfe bewegen können. Bald fanden sich einige Interessierte, darunter auch gesunde Teilnehmer*innen, alle über 60.

Seit September 2023 trainieren wir nun regelmässig. Unter Mariannes geduldiger Leitung begannen wir auf Anfängerniveau und steigern uns stetig. Für mich war der Einstieg leicht, aber: Ich bin nicht mehr überfordert. Stattdessen kann ich mich wieder ganz auf die Freude an der Bewegung zur Musik konzentrieren.

Den Austausch in der gemischten Gruppe aus Parkinsonbetroffenen und Nicht-Betroffenen empfinde ich als besonders wertvoll, denn es geht nicht immer nur um die Krankheit.

Neue Mittanzende sind jederzeit herzlich willkommen. Ich kann es wärmstens empfehlen. In mir brennt das Feuer für Line Dance – hoffentlich noch lange.

Karin Müntener, 2025