

TANZ

Viel voneinander lernen können

HEIDENREICHSTEIN. DanceAbility ist eine integrierende Tanzmethode, die Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen zusammenbringt. Seit Herbst 2014 arbeitet die DanceAbility-Trainerin und Physiotherapeutin Christa Sarcletti engagiert daran, im oberen Waldviertel eine DanceAbility-Gruppe aufzubauen.

von ERICH SCHACHERL

Wenn Christa Sarcletti über DanceAbility (DA) spricht, dann schwingt in ihren Worten ansteckende Begeisterung mit. Egal ob sie vom Amerikaner Alito Alessi erzählt, der Ende der 1980er-Jahre diese spezielle Tanzform entwickelte und bei dem sie die Ausbildung zur DA-Trainerin absolviert hat, oder ob es Erinnerungen an besondere Augenblicke während einer der 2015 bereits stattgefundenen DA-Tanzstunden in Heidenreichstein sind.

Tanz und Physiotherapie

Ihre Leidenschaft für Tanz und ihr Beruf als Physiotherapeutin in der neurologischen Rehabilitation im Landeskrankenhaus Allentsteig sind die Grundlagen, aus denen heraus sich Christas Weg zu DA entwickelte. Als Physiotherapeutin hat sie den ganzen Tag mit Bewegung und dem Training von Menschen mit unterschiedlichsten Beeinträchtigungen zu tun. „Nachdem ich gerne tanze, war es mir ein Anliegen, ein Angebot für interessierte Menschen zu setzen, bei dem Bewegung als lustvoll erlebt wird. Bewegung ist ja wesentlich mehr als nur motorische Abläufe zu trainieren“, erinnert sie sich. Sie startete 2010 in der Reha damit, Kreistänze und meditative Tänze anzubieten. Die Initiative kam gut an, „es hat den Leuten sehr getaugt“, erzählt Christa. „Aber es gab ein Problem“, er-



Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen bewegen sich bei DanceAbility gemeinsam. Die Freude ist ihnen allen anzusehen.

gänzt sie, „wenn ich Menschen im Rollstuhl dabei hatte, wurde das gemeinsame Tanzen sehr schwierig. Die Kreistänze ließen sich nicht richtig umsetzen. Das hat mich nach einiger Zeit nicht mehr richtig befriedigt und ich habe gemerkt, ich möchte etwas anbieten, bei dem die Teilnehmer, die voll beweglich sind, ihr ganzes Bewegungspotenzial ausleben können und gleichzeitig sollen Teilnehmer im Rollstuhl auch ihren Platz und ihre Möglichkeiten haben. Also habe ich mich auf die Suche gemacht.“

Ausbildung in Wien

Im Internet stieß Christa auf Vera Rebl, die selbst im Rollstuhl sitzt und in Wien eine DA-Gruppe leitete. Von ihr hörte sie erstmals von Alito Alessi, dem „Erfinder“ von DA und auch, dass Vera Rebl eine seiner ersten Schülerinnen in Österreich war, die die Ausbildung zur DA-Trainerin gemacht hatte. „Da habe ich gewusst, genau das ist es“, denkt Christa zurück. Wie das Leben so wollte, ergab sich im Sommer 2014 die Möglichkeit, im Rahmen des Impulstanz Vienna International Dance Festivals in Wien bei Alito Alessi einen Workshop zu besuchen und sich zur DA-Lehrerin aus-

bilden zu lassen. Intensive vier Wochen mit täglich acht Stunden Tanz und Bewegung sowie theoretischer Ausbildung kamen auf Christa zu. Sie denkt gerne zurück: „Ich war während der Ausbildung oft tief berührt. Und bei DA hatte ich erstmals wirklich das Gefühl, es geht dabei weder um Betreuung noch um Therapie von Menschen mit Beeinträchtigung, sondern darum, dass alle Beteiligten gleichwertig sind und einander begegnen, um etwas Gemeinsames zu erleben, nämlich um sich miteinander zu bewegen und zu tanzen.“ Zurück in ihrer Heimat, begann Christa das Gelernte in die Praxis umzusetzen. Einerseits an ihrem Arbeitsplatz in Allentsteig und „gleichzeitig habe ich versucht, parallel das Projekt in Heidenreichstein aufzubauen“. Fast ein Jahr später ist sie ihrem Wunsch, eine gut funktionierende DA-Gruppe in Heidenreichstein zu etablieren, einen großen Schritt näher gekommen (Tipp berichtete).

Unterschiedliche Teilnehmer

„Es ist schön für mich zu sehen, wie sich die Gruppe entwickelt hat“, sagt Christa freudig lächelnd. 20 bis 25 Personen kom-

men regelmäßig zu den Treffen, bei denen nach den Grundlagen von DA getanzt wird. Hausfrauen, Pensionisten, Angestellte und Bäuerinnen zählen ebenso zur Gruppe wie Menschen mit Beeinträchtigungen aus der Caritas-Werkstätte oder dem Haus der Zuversicht. Alle kommen aus freier Entscheidung her.

Gemischte Gruppe ist cooler

Ein interessantes Detail weiß Christa zu erzählen: „Für die Caritas leite ich einmal pro Quartal DA-Stunden, bei denen nur Menschen mit Beeinträchtigung teilnehmen können. Von diesen Teilnehmern kommen auch einige nach Heidenreichstein in die gemischte Gruppe, um dort gemeinsam mit Menschen ohne Beeinträchtigung zu tanzen. Die Rückmeldung ist, dass sie das Tanzen in der gemischten Gruppe viel cooler finden.“ Christa weiß warum: „DanceAbility lebt ja von der Mischung aus Menschen mit und Menschen ohne Beeinträchtigung, die miteinander etwas machen. Wir (die Teilnehmer) lernen voneinander, beispielsweise Vorurteile abzubauen, wir lernen Improvisieren, jeder lernt sein Bewegungsrepertoire zu erweitern. Es geht dabei ja immer um Beziehungen. Wenn wir miteinander tanzen, sind wir in Beziehung zueinander. Wir



Christa Sarcletti (l.) mit Tanzpartnerin

kommunizieren miteinander, es findet ein Dialog über den Körper statt. Und die Kommunikation über den Körper ist ja viel tiefer als die verbale Kommunikation.“

So läuft es ab

Nach einer Vorstellungsrunde steht bei einem DA-Treffen zuerst eine Entspannungsphase am Programm, in der es um Körperwahrnehmung geht. „Daraus entstehen die eigenen Bewegungen jedes Teilnehmers, die ihm gut tun, mit denen er sich wohl fühlt“.

schildert die Trainerin. „Mit der eigenen Bewegung bewegen wir uns dann durch den Raum, dabei kann es sein, dass zwei Personen in Kontakt zueinander kommen und über ihre körperlichen Bewegungen miteinander zu kommunizieren beginnen“, erzählt Christa weiter. Sie als Trainerin hat ein umfangreiches Repertoire an unterschiedlichsten Übungen gelernt, die sie mit den Tänzern umsetzt, beispielsweise Bewegung und Bewegungsantwort. Christa erklärt: „Eine Person be-

wegt sich so, wie es ihr gefällt und kommt dann in einem „Standbild“ zur Ruhe. Für die zweite Person ist das das Zeichen, okay, jetzt bin ich dran und sie macht eine Bewegungsantwort, so wie es sich für sie gut anfühlt, bis auch sie zur Ruhe kommt. Dann „antwortet“ die erste Person wieder mit der nächsten Bewegung und so weiter.“

Die Zukunft

Das nächste DanceAbility-Treffen in Heidenreichstein findet am Freitag, 18. März, von 14.30 bis 16.30 im Naturparkhaus statt. „Jeder ist willkommen, Vorkenntnisse sind nicht nötig“, lädt Christa alle interessierten Menschen herzlich ein. Die telefonische Anmeldung bei ihr ist notwendig, ein geringer Unkostenbeitrag von fünf Euro zu bezahlen. Die ersten eineinhalb Jahre sind gut gelaufen, was soll die Zukunft bringen? „Mein Hauptanliegen derzeit ist, dass



Christa Sarcletti

die DA-Gruppe in Heidenreichstein weiter gut läuft, dass regelmäßige Treffen stattfinden und neue Menschen dazukommen. Was ich mir auch gut vorstellen kann, wäre eine zweite Gruppe in Zwettl.“ Wenn Christa so engagiert wie bisher weitermacht, wird das nicht lange dauern. ■



DanceAbility ist für jeden geeignet, der Freude am Tanzen hat

i INFORMATIONEN

Christa Sarcletti: 0664/5032644
www.danceability.at
www.danceability.com (englisch)