

Tanzen bewirkt LEBENSWERTE Impulse auf Körper, Geist und Seele

Außer Takt geraten. Ausgangsbeschränkungen, geschlossene Geschäfte und das anhaltend bange Gefühl im direkten Kontakt mit Menschen haben tiefe Spuren in unserem Leben hinterlassen

Direktor Michael Miskarik, Leiter der HDI Lebensversicherung AG in Österreich, sprach mit den Tanzprofessionals Franziska und Roland Mader über ihre Erfahrungen in den letzten Monaten und warum Tanzen gut für unsere Gesundheit ist.

Roland, Euer Leben als Tanz-Profis war seit jeher geprägt von Trainings, Turnieren, Performances und letztlich von Ergebnissen. Wie hat sich Eure Welt seit Inkrafttreten des ersten Lockdowns verändert?

Roland Mader: Unser Leben hat sich von einem Tag zum nächsten fundamental verändert. Freizeiteinrichtungen wurden geschlossen und somit auch unser Sporttanzklub. Wir konnten weder Kurse noch Workshops oder Privatstunden abhalten. Abgesehen von den wirtschaftlichen Folgen wurde das schier Denkmögliche zur bitteren Realität. Wir konnten unserer Leidenschaft, dem Tanzsport, nicht mehr nachgehen. Dies, obwohl es aufgrund der strengen Einhaltung sämtlicher Sicherheits- und Hygienestandards in keiner Tanzschule österreichweit zu einem Cluster kam.

Liebe Franziska, wie haben sich diese drastischen Maßnahmen auf unsere Gesellschaft ausgewirkt?

Franziska Triebe-Mader: Zuallererst fielen wir als Kollektiv in eine Art von Schockstarre und Orientierungslosigkeit, da unsere Lebensgrundlage vermeintlich wegbrach. Rasch zeigte sich, dass sich viele unserer Mitglieder fragten, wie es nun weitergehen soll. Der gesellschaftliche Auftrag, den wir als Sporttanzklub übernehmen, konnte plötzlich nicht mehr gewährleistet werden. Das



Am Tanzparkett trumpfen Roland Mader und Franziska Triebe-Mader auf



Michael Miskarik, Direktor von HDI LEBEN

fürte insbesondere bei der älteren Generation geradewegs in die Isolation.

Kannst Du das näher ausführen?

Franziska Triebe-Mader: Tanzen bedeutet nicht nur bloße Bewegung, es ist ein ERLEBENSWERTES Gefühl und stellt den Menschen bedingungslos in den Mittelpunkt. Konkret geht es da-

rum, Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, was letztlich eine intakte und gesunde Gesellschaft ausmacht. Wir alle brauchen ehrliche Zuwendung, menschliche Nähe, gelebte Wertschätzung und vor allem nachhaltige Freundschaften. All das ist im Remote-Modus definitiv nicht möglich und führt trotz zarter Versuche mit Video-Tanzkursen zur Vereinsamung und Verkü-

merung unserer emotionalen Intelligenz.

Wie ist das Durchschnittsalter im Klub und wie haben Eure Mitglieder auf diese Ausnahmesituation reagiert?

Roland Mader: Die Altersstruktur reicht von 20plus bis 80plus. Unsere Senioren waren durch das verordnete Zuhausebleiben besonders betroffen. Es zeigte sich deutlich, dass der Wegfall der körperlich-aktiven Tätigkeit und insbesondere der plötzliche Entzug des gesellschaftlichen Miteinanders, massive Auswirkungen zur Folge hatte.

Wie darf ich mir das vorstellen?

Franziska Triebe-Mader: Tanzen ist mehr als das Absolvieren eines Crash-Kurses kurz vor der anstehenden Hochzeit oder bloßer Zeitvertreib. Tanzen ist ein ERLEBENSWERTER Ausdruck von Wohlbefinden und wirkt unmittelbar auf die zwischenmenschliche Qualität unserer Gesellschaft. Sichtbar wird dies einerseits im achtsamen und respektvollen Umgang mit unseren Partnern und Mitmenschen und andererseits an unserem Gesundheitssystem. Wer sich bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit hält, der hat einfach mehr vom Leben und belastet das Gesundheitssystem deutlich weniger.

Demografisch gesehen ein Generationenprojekt. Richtig?

Roland Mader: Definitiv, aber es lohnt sich! Wesentlich ist, konsequent, mit Disziplin und Freude dranzubleiben. Wir trainieren mit den Menschen nicht nur Schrittfolgen und Figuren. Im Wesentlichen geht es um Haltung, Koordination, Ausdruck und Ästhetik. Damit adressieren wir

den Muskel- und Stützapparat, was wiederum das vegetative Nervensystem sowie das limbische System aktiviert. Zusammengefasst, ein vollumfängliches Wohlfühlprogramm für Körper, Geist und Seele, das darüber hinaus auch noch richtig Spaß macht.

Das klingt nach einer großartigen Perspektive und damit danke ich Euch beiden für diese interessanten und LEBENSWERTEN Einblicke in die mannigfaltige Welt des Tanzsports.

Tanzbegeisterte erfahren mehr unter <http://www.tanzklub.info>

Auszeichnungen

- WDC-Weltmeister der Professionals in den lateinamerikanischen Tänzen 2014 over 40
- WDC-Vizeweltmeister der Professionals über 10 Tänze 2015 over 40
- Gewinner der Bronze-Medaille der WDC-Weltmeisterschaft der Professionals über 10 Tänze 2016 over 40
- Gewinner der Bronze-Medaille der WDC-Weltmeisterschaft der Professionals in den lateinamerikanischen Tänzen und über 10 Tänze im Jahr 2017
- Österreichische Meister 2021 über 10 Tänze der WDC-Professionals sowie Österreichische Vizemeister 2021 in den Standard- und lateinamerikanischen Tänzen der WDC-Professionals

Im nächsten KURIER-Schwerpunktthema am 25. September geht es um Leben im Einklang mit der Natur

HDI LEBEN macht das Leben lebenswert

42 PS LEBENSWERT

Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.

www.hdi-leben.at | www.lebenswert.at | facebook.com/HDI.Lebenswert | linkedin.com/company/hdileben