



Die erste Ausbildungswoche des Lehrgangs STÖ 44 und ST+ 21 ist geschafft



Veranstaltet wurde diese vom 17. bis 23. März 2024 im Bildungszentrum St. Benedikt in Seitenstetten, wo uns das Referentinnenteam am Sonntag um 14:00 Uhr herzlich willkommen hieß.

Auch Anneliese Vogel, die Vorsitzende des STÖ und Monika Ratzenberger (Geschäftsstelle) waren bis zur ersten Pause dabei, schön, dass wir uns kennen lernten.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde starteten wir, - 32 Teilnehmer:innen, die Referentinnen Constanze und Uschi sowie drei Referentinnen in Ausbildung Gerhild, Ildiko und Michi - in ein Tanzspiel, in welchem uns erste Vokabel wie Paarhaltung, Innenkreis, Außenkreis, in und gegen die Tanzrichtung näher gebracht wurden. Dabei kristallisierte sich bereits heraus, dass diese Art von Tanzen weit mehr ist als Tanzen. Es ist Koordination und Konzentration, Erlernen und Erinnern, Bewegung und Balance, ganz besonders jedoch Gemeinschaft, Spaß und Lebensfreude, somit ein

wesentlicher Beitrag zu Resilienz! **Wir durften von den Besten lernen!**

Mit dem „Fröhlichen Kreis“, einem Paartanz aus England, eröffneten wir sozusagen das Repertoire an Tänzen, die es im Modul 1 praktisch, methodisch und didaktisch zu erarbeiten galt. Dabei begleitete uns das Zitat von Thomas A. Edison „Es ist besser unvollkommen anzupacken, als perfekt zu zögern.“ Schritt für Schritt erarbeiteten wir Paartänze, Kreistänze, Blocktänze und Tänze im Sitzen. Für mich war es faszinierend, wie es in kürzester Zeit gelingen konnte, dass eine Gruppe von mehr als 35 Personen im Rhythmus zur Musik vielfältige, aufeinander abgestimmte Figuren und Schritte tanzte, in die Mitte, aus der Mitte, mit Partnerwechsel ... angeleitet von jeweils einer Tanzleiterin aus unserem fünfköpfigen Dreamteam.

Wir haben viel gearbeitet, geschwitzt und gelacht!

Die insgesamt sechs Tage plus Abendstunden waren sehr in-

tensiv, manchmal haben unsere Köpfe geraucht, sodass die erforderliche Info nicht mehr bis zu den Extremitäten vorgedrungen ist. Das Miteinander war jedoch stets geprägt von Wertschätzung, Wohlwollen und dem gemeinsamen Interesse am Tanzen. Ich habe mich in der Gruppe sehr wohl gefühlt, dafür ein großes Danke an euch alle.

Besonders in Erinnerung geblieben sind die Abendeinheiten mit Michi, die uns nicht nur die erforderliche Technik zum Abspielen von Musik und die Online-Lernplattform näherbrachte, sondern auch eine Schnuppereinheit zu Square Dance mit uns gestaltete. Es war großartig!

Auch die täglichen Erlebnisprotokolle, die wir jeweils zu dritt oder zu viert ausarbeiten und tags darauf präsentieren sollten, sind nachhaltig. Die Darstellungen enthielten Übungen aus Elementen der Logopädie oder Life Kinetik, je nachdem, was am Vortag auf dem Programm stand, mit Figuren und Tanzschritten im Stehen

oder Sitzen, mit Handgeräten wie Teller, Tücher, auch Farbkarten, Jonglierbälle, rechts, links, vorwärts und zurück. Der Kreativität waren keine Grenzen gesetzt.

Von pantomimischen Darstellungen, Reimen, Gedichten wie z. B.

Don't worry be happy - war unser Empfang, bevor die Geschichte der Malreihe - mit einem Fehler erklang. Zum Lachen lud dies manche ein, doch sollte das Positive wichtiger sein.

Freies Bewegen zeigte uns dann, dass jede/jeder von uns sich zur Musik bewegen kann.

über professionelle Kabarett-szenen

A fragt B: Was war denn gestern?

B: I glaub, was mit an Schlüssel A: mit an Zimmerschlüssel? B: Na, dem Tanzschlüssel!

bis hin zu Interviews und einer gedanklichen Liveschaltung in der ZIB war alles dabei.

„Sehr geehrte Damen und Her-



ren, wir berichten live aus dem Ausbildungslehrgang Tanzen ab der Lebensmitte, der diese Woche in Seitenstetten durchgeführt wird. Ergreifende, packende, temperamentvolle Starrituale mit Ausdruckstanz stehen auf dem Programm ... leider konnte zeitweise kein Live-Interview geführt werden, weil der Knoten der berühmten Knotenkette erst aufgelöst werden musste ...“

Wir sagen Danke und freuen uns auf Modul 2!

Herzlichen Dank an alle, die zum

Gelingen beigetragen haben, insbesondere an unser Referententeam Constanze und Uschi, Gerhild, Ildiko und Michi für euren Schwung, wie ihr uns durch diese Ausbildungswoche geführt habt. Danke für eure offene, herzliche und humorvolle Art, die süßen Verführungen und Trostpflaster, für euer vielfältiges Können, eure methodisch-didaktische Kompetenz und euren großen Erfahrungsschatz, an dem ihr uns teilhaben lassen. Ihr wart spitze!

Margaretha Kofler

Kontratanz Workshop in Seitenstetten mit Ursula Palfy vom 10.03. - 12.03.2024

Uschi führte uns ein in die Welt der Kontras, es gab eine breite Palette an Musikstücken aus der ganzen Welt.

Wir übten einfache Tänze die für die Gruppen geeignet sind, aber Uschi forderte uns auch mit anspruchsvollen Choreografien. Diese Tänze endeten manchmal in einem Kuddelmuddel mit viel Gelächter.

Legendär auch einige Aussprüche von Uschi:

„Ich bin ja nackig!“ als sie feststellt, dass sie ohne „Band“ als Kennzeichnung die Herrenrolle tanzt.

Beim Zuweisen des Platzes für die Aufstellung: „Ihr beide stellt euch auf den Kopf!“

Johanna Steuer

