Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

05.03. 2021

Tanz dich frei - zum Internationalen Frauentag am 8. März

Von PPS



Bild Rechte
Blaues Kreuz Schweiz

(Bern)(PPS) **Mit rund 1700 Tänzerinnen ist das Programm «roundabout» des Blauen Kreuzes das wohl grösste Tanznetzwerk der Schweiz. Dabei geht es nicht um Leistung und Perfektion, sondern um die Stärkung der Persönlichkeit von Mädchen und jungen Frauen. Mit der Covid-Pandemie haben sie neue Formen des Trainings entwickelt.**

roundabout ist ein Streetdance-Programm des Blauen Kreuzes für Mädchen und junge Frauen. Durch die Freude an Bewegung und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper wird die Widerstandskraft gegen Süchte aller Art erhöht.

Das Programm wurde vor 20 Jahren eingeführt, weil es für Mädchen weniger Bewegungsangebote gab als für Jungen und weil Mädchen sich weniger bewegen als Jungen. Ein wichtiger Bestandteil ist dabei das Gemeinschaftsleben. An die Trainingseinheiten schliesst sich ein geselliger Teil an, der Raum bietet für Gespräche über Themen, die die jungen Teilnehmerinnen gerade beschäftigen, wie zum Beispiel Sorgen um Schulnoten, der Übertritt ins Berufsleben, Sexualität oder Mobbing.

Leistung steht nicht im Vordergrund

In der Schweiz gibt es rund 140 roundabout-Gruppen mit etwa 1700 Teilnehmerinnen. Rahel Schwarz, 26, ist verantwortlich für das Tanzangebot des Blauen Kreuzes St. Gallen – Appenzell. Sie führt die ehrenamtlichen Leiterinnen und leitet selbst eine Tanzgruppe. «Es geht uns darum, das positive Selbstbild und Selbstwertgefühl der Mädchen und jungen Frauen zu stärken», betont sie. Ein Mittel, dies zu erreichen, sei das Auftreten vor Publikum.

Kim Dietschweiler, 25, lebt in Dürnten im Kanton Zürich und betreut dort drei roundabout-Gruppen, wovon sie eine selbst leitet. «Wir müssen oft erklären, dass bei uns die Leistung nicht im Vordergrund steht», sagt sie und fügt hinzu, dass roundabout allen Mädchen offenstehe, die sich gerne bewegen und Interesse haben, andere Mädchen in einer Gruppe kennenzulernen. Tanztalent, Rhythmusgefühl und selbst eine körperliche Einschränkung spielten dabei keine Rolle. Warum bietet ausgerechnet das Blaue Kreuz als Suchthilfeorganisation ein Tanzprogramm an? Kim Dietschweiler: «Bei Sucht spielen viele Faktoren eine Rolle. roundabout wirkt vielseitig, und oft geht die Saat erst später auf. Bei uns gilt die Regel: Du bist gut, so wie du bist. Liebe deinen Körper, wie er ist. Das kann helfen, mit Schwierigkeiten besser umzugehen und nicht in eine Sucht zu fallen. Bei uns findet man Freunde fürs Leben und kann auch über schwierige Themen sprechen.»

Rahel ist überzeugt, dass Tanzen Gutes bewirkt. «Sich zu bewegen heisst, seinen Körper zu spüren und seine Grenzen zu kennen.» Viel Wert wird auf die Ausbildung der Gruppenleiterinnen gelegt. «In unseren roundabase-Trainings bieten wir den Leiterinnen Trainingseinheiten zu einem positiven Körperbild, gesunder Ernährung und psychischer Gesundheit an. Eine meiner Kernüberzeugungen ist, dass Ermutigung Leben rettet. Menschen, die nie hören, dass sie etwas erreichen werden, kommen irgendwann zum Schluss, unfähig und wertlos zu sein. Wir müssen lernen auszudrücken, was wir fühlen, Konflikte auszuhalten und auf Ziele hinzuarbeiten.»

Covid macht erfinderisch

Die Schutzmassnahmen aufgrund der Covidpandemie legten roundabout für kurze Zeit lahm, denn gemeinsame Trainings waren nicht mehr erlaubt. Schnell entwickelten die Leiterinnen neue Trainingsformen. Kim Dietschweiler: «Wir mussten

die Treffen vor Ort absagen und bauten stattdessen Trainings über die Videokonferenz-Plattform Zoom auf. Meine Gruppen treffen sich alle zwei Wochen auf Zoom, um den persönlichen Kontakt aufrechtzuerhalten». Rahel Schwarz über die Rolle des persönlichen Austauschs zwischen den Teilnehmerinnen:

> «roundabout soll nicht nur ein Ort sein, wo Mädchen und junge Frauen tanzen, sondern auch einer, an dem sie sich selbst sein dürfen und Gleichaltrige treffen. Auch Vorbilder sind wichtig. Ich hoffe, dass wir auch in Zukunft genügend ehrenamtliche Leiterinnen finden werden. Es ist unsere Aufgabe, in die nächste Generation zu investieren.»

Über die Organisation:

Das Blaue Kreuz (blaueskreuz.ch) hilft suchtkranken Menschen, unterstützt deren Angehörige und setzt sich für einen massvollen und verantwortungsvollen Konsum ein. Das Blaue Kreuz Schweiz ist der Dachverband von elf regionalen Organisationen. Es unterstützt diese, vertritt die Interessen des schweizweiten Blauen Kreuzes und fördert dessen Weiterentwicklung.

roundabout (roundabout-network.org) ist ein Streetdance-Angebot des Blauen Kreuzes für Mädchen und junge Frauen zwischen acht und zwanzig Jahren. Es stärkt die Freude an der Bewegung und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper. Dadurch erhöht es die Widerstandfähigkeit gegen Abhängigkeiten jeglicher Art.

Pressekontakt:

Blaues Kreuz Schweiz
Lindenrain 5
3012 Bern

Désirée Aebersold
Nationale Koordinatorin «roundabout»
desiree.aebersold @ blaueskreuz.ch

Kategorie
Kultur & Kunst

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/tanz-dich-frei-zum-internationalen-frauentag-am-8-maerz*