

## TANZEN BEI DER LEBENSHILFE

## „Mal raus und wieder in Schwung kommen“

Tanzen macht Spaß. Tanzen trainiert den Körper. Und Tanzen kann gut für die Seele sein. Das erleben derzeit zehn Bewohner des Edeltraud-Huber-Hauses der Lebenshilfe Erding.

VON VRONI MACHT

**Erding** – Sie tanzen seit einigen Wochen in der Tanzstelle bei Arthur Faiß und bereiten sich dort auf einen großen Auftritt vor. Beim Sinnflut-Festival werden die Bewohner des Lebenshilfe-Hauses am 30. Juli ihr Können zeigen.

Die regelmäßige Tanzstunde ist ein aktuelles Inklusionsprojekt der Lebenshilfe. Die Idee dazu ist entstanden, nachdem einige Bewohner im vergangenen Jahr an der Inszenierung des „Jedermann“ der Volksspielgruppe Altereding teilgenommen hatten. „Sie äußerten den Wunsch, weiter tanzen zu gehen. Da habe ich nicht lange überlegt“, erzählt Manuela Schieder, die bei der Lebenshilfe arbeitet und für die Volksspielgruppe Regie führt. Auch Tanzlehrer Faiß war schnell begeistert. Er hatte die Gruppe für den „Jedermann“ trainiert und jetzt ein Angebot mit der angehenden Tanztherapeutin Candida Kraus aus München organisiert.

„Natürlich steht über allem der Spaß“, sagt die 44-jährige Tänzerin. „Aber auch die einzelnen Körperpartien sollen belebt werden, die Teilnehmer ein Gefühl für ihren Körper bekommen.“ Kreisläufe, mit bunten Tüchern, auch Esoterisches wird getanzt. Das trainiert die Koordinati-



Beim Tanzen, zum Beispiel mit Tüchern, haben die Bewohner der Lebenshilfe viel Spaß. Tanztherapeutin Candida Kraus, Tanzlehrer Artur Faiß (v. l.), Ehrenamtliche Rosa Teicht (5. v. l.), Manuela Schieder (6. v. r.) und Sabine Falkenberg (r.) von der Lebenshilfe Erding sind mit Begeisterung dabei.

FOTO: MACHT

on, fördert die Merkfähigkeit und die Kondition. „Es ist einfach gut für die Seele“, sagt Schieder. „Aber letztlich ist es fast egal, was sie tun, Hauptsache sie haben Spaß dabei“, ergänzt Faiß.

Und dem lauten Lachen und den fröhlichen Gesichtern im Tanzsaal nach zu urteilen, macht die wöchentliche Bewegung richtig viel Spaß. „Das Tanzen gefällt mir sehr gut, ich mache gerne Sport“, erzählt der 19-jährige David. Erika war schon beim „Jedermann“ auf der Bühne gestanden. „Das hat mir so gut gefallen, dass ich weiter-

machen wollte. Ich mag die Musik, aber anstrengend ist es nicht. Ich bin ja jung“, sagt die 43-Jährige lachend. Und

## Nach „Jedermann“ ganz euphorisch

auch Hans ist begeistert: „Es ist toll, dass wir mal raus und wieder in Schwung kommen.“ „Ich liebe diese Begeisterung“, sagt Faiß. Die Tänzer aus der Lebenshilfe seien nach dem „Jedermann“ ganz euphorisch gewesen, und hätten damit einige ihrer Mitbe-

wohner angesteckt.

Ein paar Übungsstunden haben sie noch vor sich, dann geht es in den Tanzgarten auf dem Sinnflut-Festival. „Seit sie wissen, dass sie auftreten dürfen, stecken sie noch mehr Energie rein und sind noch motivierter“, sagt Kraus. Eigentlich finde Tanztherapie eher im geschlossenen, geschützten Raum statt. „In diesem Fall aber ist es aus therapeutischer Sicht sogar wichtig, dass wir auftreten. Die Tänzer haben selbst den Wunsch geäußert“, sagt sie. Und der Auftritt vor Publikum – rausgehen, sich und

das Erlernte zeigen – erschließen den Bewohnern der Lebenshilfe einen Bereich des Lebens, der ihnen sonst nicht zugänglich ist.

Dabei mache gerade die Teilhabe an allen Teilen des gesellschaftlichen Lebens – Arbeit, Freizeit, Bildung – Inklusion aus. „Wörtlich übersetzt heißt Inklusion Zugehörigkeit, also das Gegenteil von Ausgrenzung. Inklusion ist ein Menschenrecht“, sagt Schieder. Ihr und ihren Kollegen bei der Lebenshilfe sei es ein großes Anliegen, diese Entwicklung zu leben. Die Nähe des Edeltraud-Huber-

Hauses zu Innenstadt und Stadtzentrum sei ideal dafür. Auch zur Tanzstunde im Rennwegcenter können die Bewohner zu Fuß gehen. „Inklusion gelingt nur, wenn möglichst viele mitmachen. Je mehr wir darüber wissen, desto eher schwinden Berührungsängste und Vorbehalte“, ist sich Schieder sicher. „Und man kann von ihnen unglaublich viel über sich selbst lernen. Unterschiede sind eben normal.“

Mit dem Auftritt beim Sinnflut-Festival endet der erste zehnteilige Kurs „Tanztherapie“ in der Tanzstelle. Geht es nach Schieder und Faiß, soll er ab Herbst zur festen Institution werden. Mitmachen kann übrigens jeder, der Lust dazu hat – ob mit

## Niemand wird ausgegrenzt

oder ohne Behinderung. Die Tanztherapie ist nicht als Sonderprogramm konzipiert, sondern wie jeder andere Kurs auch in den Stundenplan des Studios integriert. Die Teilnehmer der verschiedenen Angebote treffen vor und nach den Stunden aufeinander, können sich unterhalten, Spaß haben. Niemand wird ausgegrenzt.

„Wir haben noch ganz viele weitere Ideen für Inklusionsprojekte“, sagt Schieder. In den Bereichen Musik und Sport zum Beispiel. „Das ist aber nur möglich mit Leuten, die mit Herzblut dabei sind“, ergänzt ihre Kollegin Sabine Falkenberg. Und auch Rosa Teicht und Marianne Wimmer sind hellauf begeistert. Die beiden helfen ehrenamtlich – und tanzen auch fleißig mit.

## WARNUNG DER APOTHEKER

## „Legal Highs“ sind gefährliche Drogen

**Erding** – Die Zahl der illegalen synthetischen Suchtstoffe nimmt rasant zu. Oft ist die chemische Struktur bekannter Betäubungsmittel dabei so verändert, dass der neue Stoff nicht mehr dem Betäubungsmittelgesetz unterliegt. Daher werden die neuen Drogen fälschlicherweise oft als „Legal Highs“ bezeichnet. Und auch die Namen dieser Drogen klingen harmlos: Spice, Badesalz und Krokodil – dabei sind diese neuen Drogen alles andere als ungefährlich.

„Obwohl immer mehr Jugendliche zu synthetischen Drogen greifen, sind die klas-

sischen Einstiegsdrogen nach wie vor Alkohol und Zigaretten“, sagt Apotheker Dr. Franz Stadler, Pressesprecher der Apotheke im Landkreis Erding, und warnt: „Je früher der Konsum beginnt, umso höher ist das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln.“

Nahezu jedem zehnten jugendlichen Alkoholtrinker drohe später eine Abhängigkeit. „Wir Apotheker können ganz entscheidend dazu beitragen, die Suchterkrankungen Einzelner zu erkennen und zu bekämpfen“, sagt Pressesprecher Stadler. „Denn viele Patienten und

Kunden kommen nicht nur mit ihren Selbstmedikationswünschen oder ihrem Rezept in die Apotheke, sondern sie tragen auch ihre Sorgen und Nöte zu uns.“

Um auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand beraten zu können, haben viele Apothekerinnen und Apotheker an den Fortbildungsveranstaltungen der Bayerischen Landesapothekerkammer zum Thema Drogenprävention teilgenommen. Stadler: „Die Betreuung der Patienten im pharmazeutischen, aber immer mehr auch im sozialen Bereich nimmt einen stetig

zunehmenden Anteil an unserer täglichen Arbeit ein. Gerade wenn wir bei Patienten oder Kunden eine Sucht, wie zum Beispiel Alkohol- oder Drogenmissbrauch vermuten, können wir durch Gespräche dazu beitragen, eine Therapie anzustoßen, indem wir auf den Arzt verweisen, oder beispielsweise Adressen von Anlaufstellen wie Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen nennen.“

Suchtprävention in den Schulen gehört ebenfalls zu den Aktionen der Apotheker, um den Drogenmissbrauch eindämmen zu helfen. red

## GESUNDHEITSAMT

## Test auf Diabetes

Kostenloses Angebot zur Früherkennung

**Erding** – Diabetes mellitus ist ein unterschätztes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Umso wichtiger ist es, Angebote zur Früherkennung wahrzunehmen und die Prävention zu verstärken. Die Abteilung Gesundheitswesen des Landratsamts Erding bietet deshalb Informations-Sprechstunden zur Diabetes-Früherkennung an.

Angeboten werden unter anderem Messung von Gewicht und Größe, Errechnung des Body Mass Index (BMI), Messung des Bauch- und Hüftumfangs und des Blutzuckerwerts. red

Interessierte Bürger des Landkreises können am Dienstag, 28. Juli, Montag, 7. September, Dienstag, 27. Oktober oder am Montag, 30. November zwischen 9 Uhr und 12 Uhr zu einem Beratungsgespräch mit entsprechenden Untersuchungen in das Landratsamt Erding, Abteilung Gesundheitswesen, Dr. Kathrin Mariß-Heinrich, Bajuwarenstraße 3, in Erding kommen. Interessenten werden um vorherige telefonische Anmeldung zu einem Beratungstermin unter der Rufnummer (0 81 22) 58-14 30 gebeten. red

## HEILIGGEIST-STIFT

## Wallfahrtsausflug nach Maria Dorfen

**Erding** – Der Wallfahrtsausflug führte die Bewohner des Heiliggeist-Stifts Erding nach Maria Dorfen. Beim Betreten der renovierten Pfarrkirche mit dem Egin-Quirid-Asam-Altar staunten die Senioren. „So eine wunderschöne Kirche“, sagten viele. Stefanie Maier und Heimseelsorger Jürgen Martini erzählten aus der Geschichte des Gotteshauses – unter anderem, dass es 1785 über 58 000 Pilger zählte und die zweitgrößte Wallfahrtskirche im Landkreis nach Maria Thalheim war.

Besonders angetan waren die Senioren vom Gnadental. Ein Bild des Heiligen Nikolaus ist in einem Seitenaltar zu sehen. Wie es sich für eine Wallfahrt gehört, wurde auch eine kleine Andacht gefeiert. Aber nicht nur geistliche und seelische Nahrung gab es. Für das leibliche Wohl war eben-



Bestens gerüstet waren die Senioren vom Heiliggeist-Stift für ihren Ausflug nach Dorfen.

FOTO: ELV

falls gesorgt. Ein kleiner Fußmarsch mit Rollator und Krücken führte die Senioren ins benachbarte Marienstift. Dort

warteten bereits viele Bewohner in der Cafeteria, um die Gäste zu begrüßen. Zu Kaffee und Kuchen gab es musikalische

Begleitung auf der Quetschn, es wurde gesungen und geschunkelt. Einige wagten schließlich ein Tänzchen.

Mit dem Lied „Muss i denn zum Städtele hinaus...“ und unter großem Winken wurden die Gäste verabschiedet. evl

Dann traten die 19 Stiftsbewohner und ihre fünf Begleiter in Autos und Kleinbus die Rückfahrt an. red

## IHRE REDAKTION

für Stadt und  
Landkreis Erding  
Tel. (0 81 22) 4 12-105  
Fax (0 81 22) 4 12-132  
redaktion@erdinger-  
anzeiger.de

AKTUELLES  
IN KÜRZE

## ERDING

Besichtigung  
im Weißbräu

Der Kreisverein für Heimatschutz und Denkmalpflege veranstaltet am Samstag, 18. Juli, eine Besichtigung des Erdinger Weißbräu mit Verköstigung von Weißwürsten und Bier. Kosten: 12 Euro. Treffpunkt ist um 9.45 Uhr am Haupteingang, Beginn der Führung um 10 Uhr. Maximal sind 15 Teilnehmer möglich, daher bittet der Kreisverein um schnelle Anmeldung unter Tel. (01 57 77) 19 18 83. joh

Unterwegs zu  
Orten der Kraft

Das Katholische Bildungswerk lädt zu einer Abendwanderung zum Müllner Bründl in der Nähe von Isen ein. Gestartet wird am Freitag, 31. Juli, um 19 Uhr. Dem Quellwasser des Bründl werden heilende Kräfte zugesprochen. Durch achtsames Gehen im Schweigen, einfachen Körperübungen und künstlerisches Gestalten sollen die Teilnehmer auch in Fluss kommen. Bei etwas Glück leuchtet der Vollmond den Rückweg. Pastoralreferentin Petra Altmann und Kunsttherapeutin Sabine Penzenstadler gehen mit. Die Teilnehmergebühr beträgt zehn Euro. Anmeldungen unter Tel. (0 81 22) 16 06 und [info@kbw-erding.de](mailto:info@kbw-erding.de) bis 24. Juli. red

## ALTENERDING

Jugendtreff  
besucht Hundeschule

Der Jugendtreff Altenerding macht am Donnerstag, 23. Juli, einen Ausflug in eine Hundeschule nach Forstern. Auf dem Programm steht die sinnvolle Beschäftigung des Hundes. Hier können Teilnehmer (ab zehn Jahre) aktiv am Hundetraining teilnehmen. Ob Fährtenarbeit, Mantrailing, Agility oder Apportierarbeit, jeder Hund kann entsprechend seiner Vorlieben und körperlichen Fähigkeiten mit viel Spaß beschäftigt werden. Auch Körpersprache und Kommunikation werden Themen sein. Nach Absprache dürfen Hunde mitgebracht werden, diese Teilnehmer müssen jedoch selbst zur Hundeschule kommen. Abfahrt ist am Pretzener Weg um 15 Uhr, die Kosten betragen fünf Euro. Anmeldung unter E-Mail [varressa.lombardi@erding.de](mailto:varressa.lombardi@erding.de). red

Babynachmittag bei  
der Jungbauernschaft

Die Jungbauernschaft Altenerding lädt alle Mütter mit ihren Kindern bis drei Jahre zu einem Babynachmittag mit Kaffee und Kuchen ins Pfarrheim Altenerding am Sonntag, 20. September, um 14 Uhr ein. Zur besseren Planung bei Bärbel Brielmair unter Tel. (0 81 22) 51 41 oder unter [baerbel.brielmair@gmx.de](mailto:baerbel.brielmair@gmx.de) melden. joh

Abfahrt zum  
Landjugendtag

Die Landjugend Maisinger See feiert am Sonntag, 19. Juli, ihr 40-jähriges Bestehen mit dem Bezirkslandjugendtag. Zur Teilnahme an den Festlichkeiten trifft sich die Jungbauernschaft um 8 Uhr am Maibaum zur Abfahrt. joh