

12. Europäisches Filmfestival der Generationen in St. Leon-Rot

- Nachholtermin des Films „Dancing Queens“, 04.10.2021

Bereits zum 8. Mal beteiligte sich die Gemeinde St. Leon-Rot am 12. Europäischen Filmfestival der Generationen trotz immer noch coronabedingter besonderer Umstände. Die Pandemie erschwerte leider auch dieses Jahr die Planung. Dennoch nehmen deutschlandweit 80 Städte und Gemeinden mit 210 Filmveranstaltungen teil. Hinzu kommen noch weitere 50 Nachholtermine aus über 20 Kommunen.

Das besondere Konzept dieses Filmfestival mit internationalen Spiel- und Dokumentarfilmen zum Thema Alter und Älter werden ist, dass es nach der Filmvorführung viel Raum zum Diskutieren mit einem Gesprächsgast lässt.

Nicht nur der Kinostart von James Bond 007 musste Corona bedingt verschoben werden. Auch die Filmvorführung der „Dancing Queens“ Ende Oktober im letzten Jahr konnte durch den 4. Lockdown nicht stattfinden. Deshalb war der Film nochmals im diesjährigen Programm zu finden. 70 Personen, die sich zuvor übers Seniorenbüro der Gemeinde St. Leon-Rot wegen der Kontaktdatenerfassung und 3G-Regelung angemeldet hatten, waren in die Multifunktionshalle bei der Parkringschule gekommen. Die unterhaltsame amerikanische Komödie „Dancing Queens“, mit Diane Keaton in der Hauptrolle, widmet sich dem Thema Tanzen und Aktivität im Alter. So stand an diesem ersten Filmabend Diana Desch von der Cha Cha Tanzschule aus Wiesloch für das nach der Filmvorführung stattfindende Publikumsgespräch zur Verfügung.

Bevor jedoch die Filmvorführung begann und nach der Begrüßung durch Angelika Adelfang vom Seniorenbüro, zeigte eine Tanzgruppe von Frau Desch zu dem Song „Saturday Night Fever“ ihr tänzerisches Können und stimmte so schon richtig auf das Filmthema ein. Der Film kam beim Publikum sehr gut an. Denn es ging um ein außergewöhnlich erscheinendes Vorhaben einer Gruppe älterer Frauen aus einer Seniorenresidenz, die als Cheerleaderinnen auftreten wollen und welche Hürden damit verbunden waren.

Im Anschluss macht die Tanzlehrerin Diana Desch den Anwesenden Mut, sich gerade im Bereich Bewegung und Tanz auszuprobieren. „Egal wie es aussieht, Hauptsache sie haben Spaß daran“, sagte sie. Denn Tanzen kann man auch noch als älterer Mensch. Das hatte die Tanzgruppe mit ihrer Tanzeinlage vor der Filmvorführung eindrucksvoll bewiesen. Viel Bewegung, das mindert die Wahrscheinlichkeit für verschiedene Erkrankungen, darunter auch Demenz. Allerdings kommt es auch stark darauf an, welche Art von Aktivität jemand ausübt. Denn (monotone) Bewegung alleine reicht

nicht, damit das Gehirn neue Nervenzellen produziert und seine Leistungsfähigkeit auch im Alter erhalten kann. Dazu kommt: Das Denkorgan braucht geistiges Training durch komplexe Aufgaben, die die Aufmerksamkeit und Konzentration fördern. Beide Punkte sind erfüllt, wenn Menschen das Tanzbein schwingen. Tanzen stellt weitaus größere Anforderungen an das Gehirn, als simplen Fitnessübungen mit automatisieren Bewegungen. Neben Akustik und Navigieren im Raum sind auch Erinnerung an die relativ komplexen Bewegungsabläufe und den Gleichgewichtssinn gefordert. Sozusagen ein Anti-Sturz-Training das Spaß macht. Kein Tanz ohne Musik. Diese beeinflusst Körper und Psyche. Zudem kann man beim Tanztreffen in fröhlicher Atmosphäre andere Menschen treffen und neue Kontakte knüpfen.



