

Liebe Tanzfreunde und Tanzfreundinnen,

heute kommt eine ganz andere Form des Briefes zu Ihnen: Wir schicken Ihnen einen kleinen Auszug aus einer Buchbeschreibung. Wir wissen, es ist unvollständig, aber, es ist so passend. Dieser Ausschnitt soll uns Mut zu machen, dass wir natürlich mit dem Tanzen – aber auch mit der noch so kleinen Bewegung und des Lernens in jeglicher Form, – des Füreinanderdaseins und des Lächelns auf dem richtigen Weg sind.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Osterzeit, für alle, die sich krank, matt und bedrückt fühlen, beste Wünsche zur Genesung:

Ihr Tanz-Team-Trio

Barbara, Anne, Lucia



Buch:

Die hohe Kunst des Alterns
Otfried Höffe
Kleine Philosophie des guten Lebens

Wer das Buch geschrieben hat

Otfried Höffe ist Professor für Philosophie und Leiter der Forschungsstelle Politische Philosophie an der Universität Tübingen. Er ist Autor zahlreicher Monographien u.a. zu den Themen Vernunft, Demokratie und Gerechtigkeit. Zuletzt erschien von ihm die Geschichte des politischen Denkens (2016).
Dieser Ausschnitt

Die Strategie der vier L – **Laufen, Lernen, Lieben und Lachen** – hilft uns dabei, glücklich und in Würde zu altern.

Glücklich zu altern, ist keinesfalls selbstverständlich, man muss schon etwas dafür tun. Doch die gute Nachricht ist: So schwer ist das gar nicht. Für die richtigen Interessen und ein glückliches Altern hat Höffe eine Strategie, in der sich vier Dimensionen des Menschseins miteinander verzahnen. Höffe nennt sie die vier L: Laufen, Lernen, Lieben und Lachen.

Laufen steht ganz allgemein für die körperliche Dimension. Ob wir uns dabei nun fürs Wandern, Schwimmen oder Fahrradfahren entscheiden, ist vollkommen egal. Hauptsache wir bewegen uns, sind an der frischen Luft und haben Freude daran. Wenn wir uns körperlich betätigen, bleiben wir im Alter nicht nur fitter, wir beugen auch diversen Krankheiten vor. Auch die kleinste Fingerübung hilft bei der Durchblutung des Gehirns... und erst das Tanzen.

Lernen steht für die geistige Dimension. Lebenslanges Lernen hält übrigens nicht nur unsere Gehirnzellen frisch, es steigert sogar unsere Lebenserwartung. Das sagen zumindest diverse wissenschaftliche Studien: Menschen, die länger als eine halbe Stunde am Tag lesen, werden älter als jene, die es nicht tun. *...und wenn wir dann*

in einer Stunde 10 - 12 Tänze durchführen, da arbeitet das Gehirn mächtig.

Die dritte L-Dimension ist die **Liebe**. Sie umfasst jedwede Art von sozialen Beziehungen, meint also sowohl Partnerschaft und Familie als auch Freunde und Bekannte. Anerkennung und das Gefühl, geliebt zu werden, wirken dem Altern nämlich entgegen. Freundschaften und soziales Engagement in gemeinnützigen Vereinen stärken darüber hinaus das Selbstwertgefühl. Mit welcher Freude begrüßen wir uns und freuen uns, dass wir uns treffen... und denken an die, die nicht da sein können.

Lachen ist die vierte und letzte Dimension. Sie steht für positive Emotionen. Man kann es auch die Kunst der Lebensfreude nennen, die sich in unserer Fähigkeit zu lächeln und zufrieden zu sein ausdrückt. Sie ist das beste Mittel, um der im Alter lauernden Verbitterung die Stirn zu bieten. *"Tanzen zaubert ein Lächeln ins Gesicht" - wir haben es heute Morgen noch hautnah erlebt.*

Entscheidend für ein gutes Altern ist, dass wir keine der vier L-Dimensionen vernachlässigen. Außerdem gilt: Wir können unmöglich zu früh damit beginnen, diese Gewohnheiten zu kultivieren: *von jedem ein bisschen... jeden Tag...*