

In unserem Ort gibt es zahlreiche Männer und Frauen, deren außergewöhnliches Engagement in Beruf, Ehrenamt oder der Kunst öffentliche Würdigung verdient. In dieser Rubrik stellen wir sie vor.

Die Mutmacherin: Karin Hoff, Leiterin der Sitztanzgruppe

„Ferse, Spitze, links, rechts, links, ranziehen, kreuzen, klopfen, klatschen ...“ Klingt kompliziert? Ist es auch – zumindest, wenn Ungeübte diesen Anweisungen rhythmisch folgen sollen. Nicht jedoch für die rund 20 Personen, die an diesem Montagnachmittag im evangelischen Gemeindehaus Füße, Beine, Arme und Hände zu Musik von Polka bis Fox im Takt beugen und strecken. Ihre perfekte und harmonische Choreografie würde so manche Profitanzgruppe vor Neid erblassen lassen. Nur einen Unterschied gibt es: In Kirchseeon werden die Bewegungen als TiS, also Tanzen im Sitzen ausgeführt.

Zu verdanken ist dies Karin Hoff. Seit mehr als 12 Jahren leitet die Eglhartingerin gemeinsam mit Ehemann Ernst den Seniorensitztanzen. Was damals mit rund acht Teilnehmerinnen und Teilnehmern begann, hat sich

mittlerweile zu einer Konstante im Leben von mehr als zwei Dutzend Menschen ab 70 entwickelt – die Ältesten sind über 90.

Einmal im Monat treffen sie sich zu diesem Tanzvergnügen, das angereichert wird durch literarische Beiträge in Form von kurzen Geschichten und Gedichten, ausgewählt und mit viel Verve vorgetragen von Ernst Hoff. Zur anschließenden Stärkung bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen, „sind auch Nichttänzer herzlich willkommen“, wie Karin Hoff betont.

Doch noch ist das gesellige Zusammensein, zu dem auch das gemeinsame Singen von Volksliedern gehört, fünf bis sieben Tänze entfernt. Manche davon werden mit Requisiten wie Blumen, Tüchern oder Tellern durchgeführt.

Die Anwesenden sind hoch konzentriert, vor allem die deutlich in der Unterzahl befindlichen Herren. Überall sieht man lächelnde Gesichter, alle machen begeistert mit. Der Umgangston ist herzlich, die Kleidung leger: leichte T-Shirts und Blusen über bequemen Shorts, die Füße wippen in Sandalen und Turnschuhen.

Die fröhlich-freundliche, aber bei Bedarf durchaus energische Art, mit der die 74-Jährige die Gruppe anleitet, sorgt dafür, dass alles harmonisch abläuft. Der Charme ihres sechs Jahre älteren Gatten tut ein Übriges, um für eine entspannte Wohlfühlatmosphäre zu sorgen.

Die Zwei sind ein eingespieltes Team – in der Tat haben sie früher oft dem Standardtanz gefrönt. Auch merkt man am souveränen Auftreten der gebürtigen Münchner, dass sie gern und nicht zum ersten Mal vor Publi-

kum sprechen. Kein Wunder, standen die beiden früheren Bankangestellten doch bis 2016 in ihrer Freizeit auf der Theaterbühne: Karin Hoff ganze 50 Jahre, ihr Mann fast genauso lang.

Was Uneingeweihte aber nicht sehen, ist der angegriffene Gesundheitszustand der akkurat geschminkten Frau mit der pfiffigen Kurzhaarfrisur: Neben einem Lungenemphysem leidet sie unter schmerzhafter Arthrose und einer Erkrankung der Wirbelsäule.

Zwei Gründe sind es, warum Karin Hoff so offen davon erzählt. Der erste hat mit den positiven physischen Auswirkungen vom Tanzen im Sitzen zu tun. „Bewegung hilft! Darum möchte ich allen sagen, dass Sitztanzen sich auch für Menschen mit starken körperlichen Einschränkungen eignet.“

Gleichzeitig wolle sie durch ihr persönliches Beispiel anderen Menschen Mut machen, sich auch dann ehrenamtlich zu engagieren, wenn es ein gesundheitliches Handicap gebe. „Ich bin mein ganzes Leben lang krank gewesen, immer kam noch etwas dazu. Aber ich habe nicht damit gehadert, sondern alles angenommen und geschaut, wie man es integrieren kann.“ Ihren Humor habe sie dabei nie verloren – er gab ihr auch in schwierigen Situationen Kraft.

Bei einem schweren Schicksalsschlag im vergangenen Jahr war es der Glaube, der das Ehepaar stärkte. „Unser Sohn verlor mit 49 Jahren den Kampf gegen den Krebs.“ Aufgefangen wurden die Hoffs auch durch die evangelische Kirchengemeinde. Dort engagieren sich beide schon lange – er als Lektor, sie im Bereich der



© Jarmila Hájek



Kinder- und Familiengottesdienste. „Man hat uns während der Zeit der Krankheit und auch danach sehr geholfen und unterstützt. Immer war jemand greifbar, der uns wortlos in den Arm genommen hat und wenn wir reden wollten, fanden wir stets ein offenes Ohr.“ Doch es sei auch im Sinne ihres Sohnes, dass das Leben für seine Eltern weiterginge – deswegen haben sie die Sitztanzgruppe nicht aufgegeben. „Die Trauer bleibt, aber

das Tanzen, Lachen und Singen gehört ebenfalls zum Leben dazu.“ Was Karin Hoff aber ganz wichtig ist: „Man muss auch um Hilfe bitten können und diese Hilfe dann auch annehmen.“ Gefragt nach einem Tipp, wie man am besten für eine positive Note im eigenen Leben sorgen könne, berichtet sie: „Jeden Abend lasse ich vor dem Einschlafen den Tag Revue passieren und suche mir mindestens

eine Sache aus, für die ich dankbar sein kann.“ Ziemlich sicher werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihrer Sitztanzgruppe an den betreffenden Montagen nicht lange überlegen müssen, was ihr Highlight des Tages war. Übrigens: Man muss keineswegs evangelisch sein, um mittun zu dürfen. „Wir sind gern für alle da, also auch Andersgläubige oder Konfessionslose.“

Und auch das Alter ist relativ: Die Herausforderungen bei dieser Art der Leibesübung ist auch für Menschen unterhalb der 70 definitiv gegeben. Spaß haben jedenfalls alle – und allein schon der Kuchen ist einen Besuch wert.

Nächster Termin: Montag, 7. August, 14 Uhr, evangelisches Gemeindehaus.

Michaela Pelz

