

## „Ein Walzer gegen das Vergessen“ – Einblick in das Tanzcafé Vergissmeinnicht in Süddeutschland

Es ist Dienstagnachmittag, und im Saal erklingt ein bekannter Walzer. Was auf den ersten Blick wie ein normaler Tanztee aussieht, ist ein Herzensprojekt: das Tanzcafé Vergissmeinnicht. Hier treffen sich Menschen mit Demenz, ihre Partner und ehrenamtliche Helfer, um gemeinsam das Leben zu feiern.

In diesem Projekt in Deutschland geht es nicht um perfekte Schritte, sondern um das Gefühl. „Sobald die ersten Takte von vertrauten Melodien spielen, passiert etwas Magisches“, berichtet eine Trainerin. Menschen, die im Alltag oft orientierungslos wirken, finden plötzlich ihren Rhythmus wieder. Das Langzeitgedächtnis für Musik bleibt oft bis in späte Stadien der Demenz erhalten und dient als goldener Schlüssel zur eigenen Identität.

Das Konzept des Tanzcafés setzt auf drei Säulen:

**Selbstwertgefühl:** Die Teilnehmer erleben sich nicht als Patienten, sondern als aktive Tänzer.

**Momente der Normalität:** Für pflegende Angehörige ist es eine kostbare Auszeit, in der sie wieder „Partner“ sein dürfen.

**Körperliche Aktivität:** Ganz nebenbei werden Balance und Koordination trainiert, was das Sturzrisiko im Alltag senkt.

Ein Leuchtturmprojekt für Inklusion- Das Tanzcafé Vergissmeinnicht zeigt eindrucksvoll, dass gesellschaftliche Teilhabe kein Mindesthaltbarkeitsdatum hat. Es ist ein Ort, an dem das Lachen lauter ist als die Sorge und an dem jeder Schritt zählt – egal, ob fest auf den Beinen oder mit Unterstützung eines Rollators.

Es ist eine Erinnerung daran: Das Herz vergisst nicht, auch wenn der Kopf es tut. Ein einfacher Tanzschritt baut Brücken, wo Worte längst fehlen.

