



Grietje Grünberg (i midten) mener, at Biodanza er specielt egnet til handicappede, fordi det fremmer deres individuelle færdigheder.

(Foto: Martin Ziemer)

## Skaber tillid og livsglæde

Hver torsdag mødes psykisk og fysisk handicappede i Husumer Werkstätten for at danse Biodanza - en dans, der skaber livsglæde. Onsdag er de med til »One Billion Rising«-arrangementet på markedspladsen i Husum.

### DANS

Husum. - Jeg har det fint. Min mor er blevet udskrevet fra sygehuset igen, siger en af deltagerne.

En anden fortæller, at hun er lidt forkølet, mens de fleste bare nøjes med at sige, at de har det godt.

- Jeg er bange, er der dog også en, der siger.

Hun skal nemlig snart opereres og frygter indgrebet. Man kan mærke på hende, at hun har behov for, at fortælle det til nogen.

30 psykisk og fysisk handicappede personer sidder i en rundkreds i foyeren i Husumer Werkstätten. Som hver torsdag mødes de til Biodanza - en metode til integration, glæde og velvære, der gør brug af bevægelse og dans til musik. Hver Biodanza-time indledes med en samtalerunde, hvorefter danselærer Grietje Grünberg starter musikken.

Hun er uddannet Biodanza-lærer

og har nu haft holdet i halvandet år. Ifølge hende er dansen meget velegnet til handicappede.

- Mennesker med handicap snakker ofte meget lidt, og det begrænser dem. Men når de danser Biodanza, må de være, som de er, for det handler om deres egne bevægelser. Det skaber tillid og gør dem glad, mener Grietje Grünberg.

I et liv, der for de handicappede oftest foregår i institutioner hele dagen, fremmer Biodanza desuden de individuelle færdigheder, mener Grietje Grünberg, der i mange år har arbejdet på det socialpædagogiske område og nu har fundet sin passion som biodanza-underviser.

### Tre gyldne regler

Umiddelbart inden hun sætter gang i musikken, minder hun om de tre gyldne regler.

- Vi er stille, vi tager hensyn til hinanden og gør udelukkende ting, der er behagelige for os og ikke skader andre, siger hun til deltagerne.

Så skruer hun op for musikken. Deltagerne holder hinanden i hænderne og bevæger sig til musikken. Det får dem til at smile. Da den første sang er færdig, klapper nogle i hænderne. Ved den næste sang, er der nogle, der synger i takt med melodien.

- Jeg har det fint, er der en, der siger midt i det hele.

Det er tydeligt at se på deltagerne, at de føler sig godt tilpas.

- I de efterhånden halvandet år, jeg har haft holdet nu, har jeg lagt mærke til en masse positive udviklinger

hos deltagerne. De er blevet meget mere åbne og har mod på at afprøve ting, forklarer Grietje Grünberg.

Onsdag er gruppen med til »One Billion Rising«-arrangementet på markedspladsen. En aktion, der opfordrer folk til at danse for at slå et slag mod vold mod kvinder.

- Arrangørerne har spurgt os, om vi vil deltage, og jeg synes, det er en god ide. Det er jo noget, der kommer os alle ved, siger Grietje Grünberg, der desuden mener, det er en god mulighed for gruppen at vise sig frem.

I den sidste Biodanza-time inden arrangementet bliver der indøvet en lille koreografi med tre nemme bevægelser.

Griete Grünberg viser, hvordan det skal se ud, og deltagerne prøver at gøre det efter.

- Det klarer vi, lyder det optimistisk fra deltagerne.

Efter koreografien er Biodanza-timen ikke helt slut endnu. Der følger et par mere stille numre, inden stemningen igen kommer helt i top med det sidste nummer.

Til den tyske popsang »Ein Hoch auf uns« danser deltagerne rundt i hele foyeren, rækkerne armene i vejret og synger.

Som afslutning tager alle hinanden i hænderne igen og siger tak for i dag.

- Og dem, der vil have et kram, kommer bare forbi, siger Grietje Grünberg, inden turen går hjemad for de handicappede.

May-Britt Petersen

mpe@fla.de