

Dank Square Dance – Schlechte Zeiten überstanden Got over the bad times - thanks to Square Dance

Bianca Hundshammer, President Danube Waves, Deggendorf

Herewith I would like to thank my hobby, square dance. By now I am feeling quite well again. Unfortunately it was not always like that. It started about two and a half years ago. It's hard for me to understand, but I was increasingly subject to mobbing by several colleagues. I did not quite realize how far these "dear colleagues" went but my body was sending one alarm signal after another. After my doctor had signed me off sick several times and the situation at work had escalated more and more, I pulled the brake and asked for a referral to a psychiatrist. He signed me off sick for a longer period of time right away and set up a letter for me allowing me to finally give notice at the job – without freezing benefits at the employment agency. At the same time he offered me a therapy place at a day clinic which I accepted with thanks. Only there did I actually realize how badly off I was – shortly before collapsing – a burnout. After eight weeks of therapy I felt somewhat better and had regained some strength for the future.

But what does this have to do with square dance? Well, for 20 years square dance is my hobby, of which 15 years as part of the board. I am very proud to state that also during my difficult time within my club I was always appreciated. Friends were always there for me, which I greatly appreciate. A therapist in the clinic once asked me whether my club had not removed me from my office. I looked at him very astonishedly and said no. Square dancers help each other and don't abandon you. Square dance always gave me strength –

Ich möchte mich hiermit bei meinem Hobby, dem Square Dance bedanken. Mittlerweile geht es mir wieder recht gut. Leider war das nicht immer so. Vor ca. 2,5 Jahren hat es angefangen. Für mich nicht wirklich nachvollziehbar, wurde ich von mehreren Kollegen immer mehr gemobbt. Wie weit die „lieben Kollegen“ gegangen sind, war mir nicht klar, nur mein Körper sendete ein Alarmsignal nach dem anderen. Nachdem mich mein Arzt öfter krankgeschrieben hat und die Situation in der Arbeit immer weiter eskalierte, zog ich die Bremse und bat um eine Überweisung zu einem Psychiater. Dieser hat mich sofort länger krangeschrieben und mir auch ein Schreiben verfasst, damit ich endlich kündigen konnte – ohne Sperrung beim Arbeitsamt. Gleichzeitig bot er mir einen Therapieplatz in einer Tagesklinik an, was ich dankbar annahm. Erst hier wurde mir wirklich bewusst, wie schlimm es eigentlich stand: kurz vom Zusammenklappen – vorm Burn Out. Nach 8 Wochen Therapie ging`s mir um Etliches besser und hatte wieder Kraft für die Zukunft.

Aber was hat das mit Square Dance zu tun? Nun – seit ca. 20 Jahren übe ich dieses schöne Hobby aus. Davon ca. 15 Jahre in der Vorstandschaft. Ich kann von Stolz sagen, dass ich in meinem Verein auch während der harten Zeit immer geschätzt wurde. Meine Freunde waren immer für mich da, was ich ihnen hoch anrechne. Ein Therapeut in der Klinik hat mich mal darauf angesprochen, ob mich der Verein denn nicht des Amtes enthoben hätte. Ganz erstaunt habe ich ihn angeschaut und dies verneint. Square Dancer sind füreinander da und lassen einen nicht fallen! Square Dance hat mir immer Kraft gegeben – ohne Square Dance wäre ich

without square dance I would have collapsed a lot sooner.

But that's not all: I found another job where I feel really good, where I get along with everybody very well and where I am appreciated. Sure, it's never easy at the beginning. It takes time to find your way around and to get to know the procedures. Everything has to be learned anew, especially when you come, as I did, from a totally different business. I was surprised that I did not find it very difficult to remember everything and to execute things accordingly. Also my colleagues were very surprised and therefore I could start my present work area sooner than planned.

I would attribute this "gift" - if I may call it that - also to square dance. With regular dancing - also in other clubs and at events - you constantly learn new variations. We constantly convert the calls rapidly into movements in order not to stop the flow. Therefore I credit square dance with my ability to rapidly understand and execute directions!

That is not the only reason I love my hobby and I hope that square dance can also help others.

Transl.: Ursula Kreis

schon früher zusammengebrochen.

Aber nicht nur das: Ich habe wieder eine neue Arbeitsstelle gefunden, wo ich mich richtig wohl fühle, wo ich mich mit allen Kollegen super gut verstehe und wo ich geschätzt werde. Sicher ist es am Anfang in einer neuen Arbeit nie leicht. Bis man sich wieder zurechtfindet mit den Arbeitsabläufen, alles rund um den Arbeitsplatz muss neu gelernt werden, noch dazu, wenn man wie ich aus einer komplett anderen Branche kommt. Zu meiner Überraschung habe ich mich sehr leicht getan, mich einzugliedern, mir alles zu merken und entsprechend umzusetzen. Meine Kollegen waren ebenfalls sehr überrascht und so konnte ich eher als geplant in meinem jetzigen Wirkungskreis eingesetzt werden.

Diese „Gabe“ - wenn ich es so nennen will - möchte ich auch auf Square Dance zurückführen. Durch regelmäßiges Tanzen - auch in anderen Clubs und auf Veranstaltungen - lernt man immer wieder neue Variationen kennen. Die Figuren setzten wir ja schnell in Bewegung um, um den Tanzfluss nicht zu stoppen. Das schnelle Auffassen und Umsetzen können verdanke ich somit dem Square Dance!

Nicht nur deswegen liebe ich mein Hobby und ich hoffe, dass Square Dance nicht nur mir helfen kann!