

Tanz im Glück

Es wirkt positiv auf Körper und Geist, stärkt das Wohlbefinden und unterstützt Heilungsprozesse: Tanzen. Festmachen lässt sich das an zwei Konzepten, die aus Lateinamerika stammen: „Biodanza“ und Tango-Therapie.

Von Milena Österreicher

Kopfnicken, ein Wippen der Füße, vorsichtige Armbewegungen nach vorn, hinten, links, rechts. Wenn wir Musik hören, können wir oft nicht anders, als uns zu bewegen.

Das ist nicht zufällig: Die für das Hören und die Bewegungssteuerung zuständigen Nervenzellen in unserem Körper sind im Gehirn aneinander gekoppelt. Töne werden in Bewegungsimpulse übersetzt. Neugeborene können bereits Rhythmus wahrnehmen. Im Alter von etwa sechs Monaten bewegen Babys ihren Kopf zu Musik.

Tanz ist eine der ersten und ältesten Ausdrucksformen der Menschen.

Längst ist erwiesen, dass Tanzen Freude bereitet, weil es Glückshormone freisetzt. Von diesem Gefühl weiß auch Alke John zu berichten. Seit mehr als 20 Jahren praktiziert sie Biodanza, den „Tanz des Lebens“. „Biodanza hat meinen Selbstwert und mein Selbstbewusstsein gestärkt“, erzählt John, die gemeinsam mit zwei Kolleginnen eine wöchentliche Biodanza-Gruppe in Wien leitet. Bei diesem ursprünglich aus Chile stammenden Tanzkonzept wird in einer sogenannten „Vivencia“ (Spanisch für „Erlebnis, intensiv erlebter Moment“) allein, zu zweit sowie in der Gruppe getanzt, gefühlt und erlebt.

Pro „Vivencia“, die zwischen einer und zwei Stunden dauert, gibt es 12-14 Übungen, die jeweils als Tänze bezeichnet werden. Gesprochen wird nicht, man begegnet einander nur auf der nonverba-

len Ebene. Etwa beim „lebensfrohen Gehen“, bei dem zu anregender Musik frei durch den Raum gegangen wird, oder beim „Sich-Entspannen-Dürfen“, bei der man sich in die Umarmung einer anderen Person fallen lassen kann.

Ankommen. Das Ziel ist, im eigenen Körper anzukommen und den Kontakt zu anderen Menschen und der Gruppe zu spüren. „Jede Übung hat eine Aufgabe und Funktion, wie etwa Vertrauen aufzubauen, Selbstwert zu stärken oder den anderen ganz bewusst wahrzunehmen“, erklärt John. Dazu erklingt je nach Tanz Klassik-, Pop- oder eine südamerikanische Musik. Ein*e Anleiter*in führt durch das Tanz-Erlebnis, vorgegebene Schrittfolgen oder Choreografien gibt es keine.

Tanz ist eine der ersten und ältesten Ausdrucksformen.

Der „Tanz des Lebens“ wurde Mitte der 1960er Jahre vom chilenischen Psychologen, Anthropologen, Dichter und Maler Rolando Toro Arañeda begründet. Er forschte zu therapeutischem Tanz in psychiatrischen Kliniken, vor allem mit depressiven Menschen. Auch von den Diktaturen des zwanzigsten Jahrhunderts und

den unter ihnen begangenen Schreckensverbrechen wurde Toro in seinem Denken und seiner Arbeit beeinflusst. Ihn interessierte die Frage nach der Destruktivität des Menschen, die er unter anderem mit einer Nichtverbundenheit von Intellekt, Gefühl und Körper erklärte.

Sie inspirierte ihn zur Suche danach, was es brauche, um die in den Menschen angelegten Potenziale wie Liebe, Glücksfähigkeit und Harmonie freizulegen. Seine Erkenntnisse mündeten in Biodanza. Das Konzept breitete sich zunächst in Chile, Argentinien und Brasilien und ab den 1980er Jahren weltweit aus. Mittlerweile wird in über 40 Ländern nach Toros Ideen getanzt.

Heilkraft. Dass Tanzen starke Kräfte freisetzt, ist durch zahlreiche Studien belegt. Ein Forscher*innen-Team um Antonia Kaltsatou von der Aristotle University of

Thessaloniki untersuchte 2011 etwa, wie sich griechische Volkstänze auf den Körper und die Psyche von Brustkrebsüberlebenden auswirken.

Tanztherapie hilft, den Körper trotz Krankheit positiv erleben zu können.

Das Ergebnis: Die Frauen, die tanzten, hatten bessere körperliche Funktionen, einen stärkeren Muskelaufbau, die Häufigkeit von depressiven Stimmungen sank und die allgemeine Lebenszufriedenheit nahm zu. Diese und andere Studien zeigen, dass Tanzen eine Ergänzung zu konventionellen medizinischen Behandlungen sein kann. Die therapeutische

Wirkung von Tanz nutzt auch Ursula Löwe in ihren Kursen speziell für Parkinson-Patient*innen. In Zusammenarbeit mit der „Parkinson Selbsthilfe Wien“ bietet sie Kurse in Wien und Bruck an der Leitha an. „Wir tanzen frei, haben keine Choreografien“, sagt die Tanz- und Ausdruckstherapeutin. „Wir schauen, welche Bewegungen guttun und üben eine gewisse Wohl-Spannung – das heißt, wie spannen wir unseren Körper bewusst an, damit es sich gut anfühlt, und wie lassen wir wieder los.“ Gerade kranke Menschen würden laut der Therapeutin oft zu viel Spannung in ihrem Körper ansammeln und mittragen. Wichtig sei, den Körper trotz der Krankheit wieder positiv erleben zu können.

Im Tango-Schritt. Ähnliches beobachtet die Psychotherapeutin und Tanzpädagogin Sonja Hintermeier. Sie arbeitet vor-

allem mit Senior*innen mit leichten bis schweren Bewegungseinschränkungen und greift dabei auf den Tango Argentino zurück. Selbst seit 20 Jahren begeisterte Tänzerin, entdeckte sie vor drei Jahren zusammen mit ihrem Mann das tango-therapeutische Konzept des „Neurotango“ der Deutschen Simone Schlafhorst. „Wir nehmen Elemente aus dem Tango, das heißt, Schritte und einzelne Figuren, und arbeiten damit“, sagt Hintermeier. Vor allem das Gehen trainieren steht im Vordergrund.

Bei neurologischen Erkrankungen, wie Schlaganfall, Multipler Sklerose, traumatischen Kopfverletzungen oder Parkinson seien fast immer das Gehen, die Beweglichkeit und der Gleichgewichtssinn betroffen. „Nach einem Schlaganfall passiert ▶



Biodanza Austria

Beim chilenischen Tanzkonzept Biodanza wird jeder Moment – gemeinsam und alleine – intensiv erlebt.

Im Alltagsleben kann es oftmals nicht einfach sein, eine Verbindung zu anderen Menschen aufzubauen – Tanzen schafft Abhilfe.

- ▶ es beispielsweise oft, dass Betroffene in einen Gang fallen, wo sie immer das rechte Bein und den rechten Arm zugleich nach vorne bewegen“, erklärt die Tanzpädagogin. Dieser sogenannte Passgang entspre-

Die Tango-Umarmung ermöglicht ein Gefühl des „Gehaltenwerdens“, das im Alltag oft fehlt.

che aber nicht der natürlichen Anlage des Menschen, nämlich rechtes Bein nach vorne, linker Arm nach vorn. Das gibt Sicherheit beim Gehen.

Nach dem Aufwärmen im Sitzen wird in der Tango-Therapiestunde zunächst mit verschiedenen Übungen das Taktklatschen geübt. Danach ist eine Sequenz von Schrittübungen an der Reihe, etwa das Gehen in geraden Linien. Zwei Schritte nach vorn, ein Tapp am Platz. Ziel ist, die Kontrolle über das Gleichgewicht zu behalten. Zunächst übt jede*r für sich, danach im Paar.

Als Improvisations-Paartanz beruht der argentinische Tango auf der Kommunikation zwischen den Tanzpartner*innen. Die innige Tanzhaltung, die Tango-



Luwadlin Bosman / Unsplash

umarmung, ermöglicht körperliche Nähe und ein Gefühl des „Gehaltenwerdens“, das viele Menschen in ihrem Alltag vermissen würden. „Besonders ältere Menschen, die alleine leben“, sagt Tanzpädagogin Hintermeier. „In Buenos Aires ist das Tangotanz bei Älteren verbreitet wie bei uns das Kegeln.“ Argentinischer Tango als Therapieform fand erstmals 2008 in einer Studie von Anne McKinley und Kolleg*innen im Fachmagazin „Journal of Aging and Physical Activity“ Erwähnung.

Das Ergebnis lautete: verbesserte Muskelkraft und Sauerstoffaufnahmefähigkeit sowie besseres Gleichgewicht. Zudem ein reduziertes Risiko von Stürzen und Herzinfarkten. „Außerdem wird das Glückshormon Dopamin ausgestoßen, an dem es Parkinson-Betroffenen mangelt“, ergänzt Hintermeier.

Demnächst will sie das Angebot um einen Kurs für Menschen mit Übergewicht erweitern. „In der Therapie erzählen mir betroffene Menschen immer wieder, dass sie Schwierigkeiten haben, in Bewegung zu kommen und sich in gewöhnlichen Tanzkursen unwohl fühlen“, berichtet die Psychotherapeutin.

Tango könne dadurch die eigene Körperwahrnehmung, Sinnlichkeit und das Selbstbewusstsein stärken.

Verbindung schaffen. „In unserem hektischen Alltagsleben ist es schwer, eine echte Verbindung zu anderen Menschen aufzubauen“, meint auch Biodanza-Organisatorin John. „Jeder ist abgekapselt. In der U-Bahn starren alle in ihr kleines Handy-Kasterl.“ Den nonverbalen Austausch beim Tanz empfindet sie als wohltuend in der heutigen schnelllebigen Zeit. Bei Biodanza komme man aus dem „verkopften Denken“ raus, „und aus dem ständigen Bewerten von Menschen und Situationen“, sagt sie.

Tanz kann also helfen und guttun, auf unterschiedliche Arten und auf ganz verschiedenen Ebenen. Wer seinen Zugang noch nicht gefunden hat, fängt am besten bei den Basics an: Musik an, Rhythmus spüren. Die Babys machen es vor. ■

Biodanza Austria
biodanza-austria.net
 Parkinson Tanzen
parkinson-tanzen.at
 Tango Therapie Wien
tango-therapie-wien.at

Getanztes Wissen

Lernen, Denken und Kreativität werden nicht nur vom Gehirn, sondern vom gesamten Körper gesteuert. Tanz und Bewegung helfen, verschiedene Zusammenhänge zu erklären und zu verinnerlichen.

Ein Beispiel dafür ist etwa der jährliche Wettbewerb „Dance your PhD“ der internationalen Fachzeitschrift Science. Doktorats-Studierende vermitteln hier mithilfe nonverbaler Tänze ihre Forschungsarbeit und Ergebnisse. Nachzusehen gibt es die diesjährigen Gewinnertänze auf der Website des Magazins:

science.org