

TANZEN und GESUNDHEIT

„Die Energie zum Tanzen ist unerschöpflich“

Noch bevor die Menschen schreiben konnten, tanzten sie. Die Bewegung zur Musik verleiht Kraft und Selbstbewusstsein, sagt Gunter Kreutz von der Universität Oldenburg. Im Interview erklärt der Musikkognitionsforscher, warum Tanzen entspannt und wie es gegen Krankheiten hilft.

FRAGE: Warum tanzen wir?

Kreutz: Tanzen ist viel älter, als es schriftliche Aufzeichnungen über menschliche Kulturen gibt. Es ist ein Nebenprodukt des aufrechten Gangs früher Hominiden und steckt in unseren Genen. Wahrscheinlich ist es in der Evolution so erfolgreich gewesen, weil es geholfen hat, die kognitiven Funktionen zu verbessern. Vielleicht hat sich die Menschheit nur durch den Tanz so weit entwickelt.

FRAGE: Tanzen ist essentiell für die Menschheit?

Kreutz: Während der argentinischen Militärdiktatur war der Tango verboten, heute verbieten die Islamisten, wo sie an der Macht sind, Musik und Tanz. Aber solche Gesellschaften verharren im Stillstand - und langfristig hat sich noch keine Herrschaft durchgesetzt, die den Tanz verboten hat. **Tanzen ist Leben.**

FRAGE: Welche positiven Effekte hat das Tanzen auf den einzelnen Menschen?

Kreutz: Tanzen ist erst einmal Bewegung - und Bewegung tut uns allen gut. Wir leben in einer Gesellschaft, in der viele Menschen an Übergewicht und Diabetes leiden, weil sie sich zu wenig körperlich betätigen.

FRAGE: Geht die Wirkung über das schlichte Bewegen des Körpers hinaus?

Kreutz: Sicher. Das fängt schon damit an, dass es anders als beim Sport keine Trennung der Geschlechter und der Generationen gibt. Im Gegenteil, ist es ja gerade der Sinn der Sache, dass man die Geschlechter zusammenbringt.

FRAGE: Welche Rolle spielt Tanzen bei der Partnerwahl?

Kreutz: Man kann potentiellen Partner vermitteln, welche körperlichen Qualitäten man hat. Koordination, Rhythmusgefühl, Schnelligkeit, das alles sind Faktoren, die beim Tanzen eine wichtige Rolle spielen. Auch wenn man überhaupt nicht im Sinn hat, mit irgendjemand etwas anzufangen, allein darzustellen, was möglich wäre, was man drauf hat, ist doch ein wesentlicher Aspekt der persönlichen, sozialen und sexuellen Identität - **und deshalb wichtig für das Selbstbewusstsein.**

FRAGE: Hilft Tanzen hilft auch gegen Stress?

Kreutz: Ja, sich zu Musik zu bewegen, sei es nach Tanzschritten oder frei, wirkt entspannend und ist eine Wohltat für die Seele.

FRAGE: Sie sprechen von einem klassischen Paartanz - hat das Tanzen in der Disco einen ähnlichen Effekt?

Kreutz: Die Studien, die es über die Wirkung des Tanzes auf Körper und Psyche gibt, wurden vor allem mit Paartänzern gemacht. Aber Tanzen in der Disco wirkt bestimmt ähnlich - Millionen von Discotänzern können nicht irren, wenn das Tanzen sie froh macht. Es hilft vielen Menschen, mit ihrem Alltagsstress besser umzugehen. Denn auch wenn man alleine tanzt, gibt einem die Bewegung im Rhythmus eine fast schon familiäre Geborgenheit. Paartänze und Volkstänze fordern mehr den Geist, weil die Bewegungen ja geplant sind, anders als beim freien Tanzen.

FRAGE: Hat das Tanzen auch einen langfristigen Effekt auf die Gesundheit?

Kreutz: In einer großen epidemiologischen Studie konnte gezeigt werden, dass Paartanzen das Demenzrisiko reduziert - und zwar um 76 Prozent, und damit weitaus besser wirkt als Kreuzworträtsellösen, 47 Prozent, und Lesen, 35 Prozent. Wir wissen, dass musizierende Kinder, ihre verbale Merkfähigkeit verbessern. Dieser positive Effekt gilt auch für Erwachsene. Anscheinend ist das Tanzen eine so komplexe Angelegenheit, das Motorik, Aufmerksamkeit, Langzeitgedächtnis und Kurzzeitgedächtnis beansprucht. **Es wird weit unterschätzt, wie viel Hirnkapazität das gemeinsame Tanzen in Anspruch nimmt.**

FRAGE: Kann Tanzen auch heilsam sein?

Kreutz: In einer aktuellen Studie wird von einer Patientin mit Multipler Sklerose berichtet, die nach einer fünfmonatigen Tanztherapie tatsächlich auf eine von zwei Gehilfen verzichten konnte. Bei Parkinson-Patienten konnte nachgewiesen werden, dass durch angeleitetes Tanzen sehr starke Verbesserung in ihrer Mobilität erreicht werden konnte. Das sind äußerst eindrucksvolle Hinweise auf quasi pharmakologische Wirkungen von Musik und Tanz.

FRAGE: Wie kann das Tanzen das bewirken?

Kreutz: Vor allem über die Psyche. In Therapien will man erreichen, dass sich die Menschen etwa von ihrem schlechten Befinden distanzieren. Es ist sehr positiv für das Selbstbild, wenn ich als Patient merke: Ja, ich habe noch etwas unter Kontrolle und: Ich habe schöne Empfindungen. Man geht davon aus, dass der Puls in der Musik die Menschen antreibt, auch wenn die Motorik sonst durch Erkrankungen stark gestört ist. Medikamente und Operationen mögen die physische Ursache eines Problems bekämpfen - sie reichen allein bei weitem nicht aus, um Menschen Wohlbefinden und Lebensqualität zu verschaffen.

FRAGE: Wann sollte man anfangen zu tanzen?

Kreutz: **Wenn irgend möglich, schon als Kind.** Wir haben das Problem, dass Kinder, die sich früh wenig bewegen und sich falsch ernähren, ihr Leben lang ihr Übergewicht kaum mehr in den Griff bekommen. Wir konnten außerdem in einer Studie zeigen, dass tanzende Grundschüler weniger aggressiv eingestellt sind als Mitschüler, die nicht tanzen. Es wäre dringend angezeigt, in den Schulen das Tanzen zu lehren, weil Kinder davon körperlich und seelisch sehr stark profitieren. Also am besten für die Gesundheit ist, sich früh im Leben mit dem Tanzvirus anstecken - und dann ein Leben lang damit infiziert zu bleiben. **Es ist aber nie zu spät, damit anzufangen.**