

SWR2 Wissen

Rumba, Raving, Rumzappeln – Warum Tanzen uns guttut

Von Vera Pache

Sendung vom: Donnerstag, 2. Februar 2023, 8:30 Uhr

Redaktion: Vera Kern

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2023

Tanzen macht glücklich. Mehr noch: Wer tanzt, trainiert das Herz und mit Choreografien und Tanzschritten auch das Hirn. Regelmäßiges Tanzen im Alter ist sogar besser als Gymnastik.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Atmo 01: Tanzschule

Sprecherin:

In allen Kulturen tanzen Menschen. Sie bewegen sich zum Rhythmus von Musik.

O-Ton 01 Sabine Koch:

Es ist eine völlig sinnlose, nicht-zielgerichtete Bewegung. Tanzen.

Sprecherin:

Warum machen wir es dann aber?

O-Ton 02 Julia F. Christensen:

Es gibt Studien, die beschreiben, dass das Tanzen mit unglaublichem Gesundheitseffekt verbunden ist.

O-Ton 03 Peter Czerner:

Man muss wiederholen können und nicht nur das. Irgendwann wird mal gesagt: aber das muss man ändern. Und dann muss man die Veränderungen reinbringen und alles andere immer noch richtig machen. Das ist auch eine Fähigkeit, die sehr gut anpasst, eigentlich fürs Leben, finde ich.

Sprecher:

Rumba, Raving, Rumzappeln – Warum Tanzen uns guttut. Von Vera Pache.

Atmo 02: Tanzschule: Klatschen in die Hände... Fertig! 5,6,7... Promenade

Sprecherin:

Ein Mittwochabend in der Tanzschule „La Danse“ in Konstanz. Sechs Paare lernen an diesem Abend neue Samba-Figuren.

Atmo 03: Tanzschule

Sprecherin:

Gar nicht so einfach: Neue Schrittfolgen, Drehungen, gleichzeitig den Partner oder die Partnerin im Blick haben – und dann das Ganze auch noch zur Musik.

Atmo 04: Tanzlehrer mit Musik

Sprecherin:

Überall auf der Welt bewegen sich Menschen zu Rhythmen oder Melodien. Alleine oder in der Gruppe, mal schnell, mal langsam. Mal ist es nur ein Schunkeln, ein Wippen, mal sind es freie, impulsive Bewegungen, ein wildes Herumzappeln. Und mal sind es festgelegte Schritte und Abläufe – Tänze wie Flamenco, Tango, Salsa, Walzer, Rumba oder Samba – wie hier in der Tanzschule.

O-Ton 04 Sabine Koch:

Wenn wir es nicht aus Spaß und aus, weil uns einfach der Rhythmus packt, tun, dann würde es erst mal so aussehen, als würde das gar kein Ziel haben. Kein direktes Bewegungsziel und – normalerweise – das ist ja, was den Tanz von Alltagsbewegungen unterscheidet: Das es kein direktes Ziel gibt.

Sprecherin:

Sabine Koch ist Professorin für Tanz- und Bewegungstherapie an der SRH-Hochschule in Heidelberg. Außerdem leitet sie in Bonn an der Alanus Hochschule das Institut für künstlerische Therapien. Zusammen mit einer Studentin hat sie sich diesen Aspekt der Nicht-Zielgerichtetheit in einer kleinen Studie genauer angeschaut.

O-Ton 05 Sabine Koch:

Wir haben uns Studenten gesucht, die stressbelastet sind.

Sprecherin:

Die Studierenden wurden in zwei Gruppen aufgeteilt und sollten sich zu Musik bewegen.

O-Ton 06 Sabine Koch:

Entweder frei zur Musik, also frei am Rhythmus oder aber auch mit einer Aufgabe zur selben Musik, wo die so Formen und Farben von verschiedenen Stühlen einer zum anderen tragen mussten und einfach ablegen.

Sprecherin:

Die Gruppe mit der Aufgabe musste sich also neben der Musik noch auf etwas anderes konzentrieren.

O-Ton 07 Sabine Koch:

Und dabei haben wir festgestellt, dass dieses freie improvisatorische Bewegen die Befindlichkeit stärker gesteigert hat, die Selbstwirksamkeit stärker erhöht hat und den Stress stärker reduziert hat als diese aufgabenorientierte Geschichte zur selben Musik. Und vielleicht muss ich noch einen Satz zur Selbstwirksamkeit sagen: Das ist der Glaube daran, dass ich was verändern kann, also so eine Art Kontrollgefühl auch, das ich haben kann und dass sich eben auch erhöht und das sehr stark ausschlaggebend ist für meine Gesundheitszustand und Gesundheitsaktivitäten, so dass da eine enge Koppelung an die Gesundheit besteht.

Sprecherin:

2022 hat das Allensbach-Institut Menschen ab 14 Jahren in Deutschland danach gefragt, wie häufig sie in ihrer Freizeit tanzen. Die Zahlen wurden anschließend hochgerechnet. (1) Etwa jeder zweite in Deutschland tanzt demnach nie. Ein Viertel der Bevölkerung schwingt hin und wieder mal das Tanzbein. Aber nur ein sehr kleiner Teil tanzt regelmäßig. Und die Statistik zeigt auch: Es werden immer weniger.

Atmo 05: Ende Tanzstunde

Sprecherin:

In der Tanzschule „La Danse“ in Konstanz sind diejenigen anzutreffen, die regelmäßig tanzen. Nach dem Kurs treffen sich noch einige auf ein Getränk. Gisela erzählt, wie es dazu kam, dass sie und ihr Mann vor etwa 25 Jahren hierherkamen.

O-Ton 08 Gisela:

Wir waren im Urlaub auf den Kanaren, und da gab es abends immer Events und auch Tanz. Und dann hat uns ein Ehepaar aufgefordert, der Herr mich und die Dame meinen Mann, und wir haben das nicht so richtig gekonnt, die einzelnen Figuren. Und dann hat mein Mann gemeint: „Jetzt müssen wir auch einen Tanzkurs besuchen.“

Sprecherin:

Sie sind bis heute drangeblieben. Auch ein zweites Paar, Susanne und Hermann sind ähnlich lange dabei.

O-Ton 09 Susanne:

Wir sind eigentlich eher von der klassischen Musik her geprägt, aber da macht uns auch die Musik Spaß und das dazu Tanzen, die Gemeinschaft und einfach in Bewegung zu bleiben.

O-Ton 10 Collage:

Hermann: Wo hat man gemeinsam ein Flow-Erlebnis sonst selten! Ist doch wahr.

Autorin: Und hatten Sie heute Abend ein Flow-Erlebnis?

Hermann: Beim Slow-Fox immer.

Sprecherin:

Heute sind sie Rentner. Als sie damals angefangen haben zu tanzen, waren alle noch berufstätig.

O-Ton 11 Hermann und Susanne:

Hermann: Als wir noch gearbeitet haben, war nach dem Tanzen der ganze alltägliche Stress weg. Also, wir haben wirklich den Stress weg getanzt. Und jetzt als Ruheständler haben wir nicht mehr so viel Stress.

Susanne: Ach doch jetzt schon auch noch manchmal. Und dann tut es auch gut. Es macht schon den Kopf frei.

Hermann: Wenn man irgendwelche störenden Gedanken hat, beim Tanzen müssen die verschwinden, sonst klappt es nicht. Und dann ist es natürlich – das brauchen wir noch nicht – aber es ist die beste Alzheimer-Vorbeugung. Weil das eine der Tätigkeiten ist, bei denen man ganz viele verschiedene Gehirnregionen gleichzeitig beansprucht. Das Gehör, man muss sehen. Man muss Gedächtnis haben. Man muss Bewegungs-Gedächtnis haben. Man muss noch harmonieren. Und dann der Mann

muss noch im Blick haben, wer tanzt drumherum, dass er die Frau nicht irgendwohin, bumpert. *Lachen, anderer Mann im Hintergrund: Und man muss immer freundlich bleiben. Wieder lachen.*

Sprecherin:

Eine Studie (2) aus dem Jahr 2017 legt nahe, dass Tanzen besser gegen altersbedingte Demenz hilft als andere Fitnessübungen. Für die Studie wurden zwei Gruppen mit Teilnehmenden verglichen. Das Durchschnittsalter lag bei etwa 68 Jahren. Über einen Zeitraum von 18 Monaten hatte die eine Gruppe einmal pro Woche Tanzkurs, die andere Gruppe machte normale Fitness-Übungen. Bei beiden Gruppen konnten Verbesserungen in den Hirnstrukturen festgestellt werden, aber die, die tanzten, schnitten noch besser ab, vor allem auch in Bezug aufs Gleichgewicht. Die Studie zeigt, dass Tanzen typischen Alterserscheinungen, – sowohl körperlichen als auch mentalen – besonders gut entgegenwirkt.

O-Ton 12 Susanne und Gisela:

Susanne: Also manchmal streiten wir uns schon auch. Wenn er sagt: Das war jetzt falsch. Und ich sage: Du hast den Fehler gemacht... Dann braucht man den Tanzlehrer als Schiedsrichter.

Gisela: Da haben sich junge Tanzpaare schon so gestritten, dass sie kurz vor der Scheidung standen.

Autorin: Haben Sie das mal mitbekommen?

Gisela: Ich habe nachgefragt: ‚Du, warum geht ihr nicht mehr zum Tanzen?‘ Und dann sagte die Kollegin: ‚Ja, mein Tanzpartner ist so arhythmisch, und wenn wir weiter dahin gehen, dann lassen wir uns noch scheiden.‘ *lacht*

Sprecherin:

Es gibt immer wieder Menschen, die von sich behaupten, sie könnten nicht tanzen und sie hätten kein Rhythmusgefühl. Sabine Koch, die Tanz- und Bewegungstherapeutin ist da anderer Meinung.

O-Ton 13 Sabine Koch:

Das ist in uns drin, dass wir uns rhythmisch zur Musik bewegen. Absolut also, dass wir Rhythmus alle haben und mit Rhythmus was anfangen können. Unsere Sprache ist letztlich auch auf Rhythmus basiert.

Sprecherin:

Es gibt eine Wahrnehmungsstörung namens Amusie. Menschen, die darunter leiden, können Rhythmen und Melodien nicht richtig auffassen. (3) Allerdings sind davon nur etwa 1,5 Prozent der Bevölkerung betroffen. Bei vielen anderen, die von sich behaupten, nicht tanzen zu können, dürften eher andere Faktoren eine Rolle spielen.

O-Ton 14 Sabine Koch:

Manche sind halt ängstlich. Und wenn man ängstlich ist, verspannt man sich und dann kann es natürlich sein, dass man neben dem Rhythmus tanzt, solange man ängstlich ist und nicht wirklich loslässt. Aber letzten Endes ist es in uns veranlagt.

Sprecherin:

Schon Babys (4) haben die Fähigkeit, einen Rhythmus zu erkennen und ihm zu folgen. Das konnten Wissenschaftler in Ungarn feststellen.

Atmo 06: Rhythmus (der für das folgende Experiment verwendet wurde)**Sprecherin:**

2009 haben die Forschenden einige Wochen alten Babys Rhythmen vorgespielt. Im EEG war zu sehen, dass das Gehirn der Neugeborenen auf den rhythmischen Sound reagiert – dass sie ihm folgten, auch wenn der regelmäßige Takt unterbrochen wurde.

Wenn wir einen Rhythmus erkennen, dann bedeutet das, dass wir ihn erstens wahrnehmen und aus dem Gehörten dann Vorhersagen für die Zukunft treffen. Aus dem, was wir gehört haben, schließen wir wie der Takt fortlaufen wird. Versuche mit Affen haben gezeigt, dass sie dazu nicht in der Lage sind. (5)

Auf YouTube gibt es hingegen viel geklickte Videos, in denen Papageien zum Rhythmus eines Songs wippen. Warum sie das können und Affen nicht, ist noch nicht gut erforscht. Feststeht: Unter den Primaten sind wir Menschen einzigartig mit dieser Fähigkeit.

O-Ton 15 Claudia Steinberg:

Das ist im Grunde gar nicht zu trennen von uns als Mensch. Und deswegen tanzen wir ja eigentlich auch schon seit Anbeginn der Menschheit.

Sprecherin:

Claudia Steinberg ist Professorin für Tanz und Bewegungskultur an der Deutschen Sporthochschule in Köln.

O-Ton 16 Claudia Steinberg:

Seit wir den aufrechten Gang entwickelt haben, seit wir in Gruppen zusammen sind – also vor 150.000 Jahren, hat man sicherlich auch schon in Gruppen getanzt.

Sprecherin:

Hinweise darauf, dass Menschen schon sehr lange musizieren und auch tanzen, geben etwa archäologische Funde von steinzeitlichen Musikinstrumenten. 2008 wurde eine Flöte aus dem Knochen eines Gänsegeiers in der Nähe von Ulm ausgegraben. Fachleute schätzen, dass die Flöte zwischen 35.000 und 40.000 Jahren alt ist. (6) Wenn die Menschen in der Steinzeit musiziert haben, haben sie möglicherweise auch schon zur Musik getanzt. Ein deutlicher Hinweis auf das Tanzen sind Höhlenmalereien, die allerdings wesentlich jünger sind als die Flöte.

O-Ton 17 Claudia Steinberg:

...wo Menschen abgebildet sind, die in einem Reigen tanzen, als sie sich an den Händen fassen. Und da hat man abgeleitet davon, dass das ja da schon passiert sein muss.

Sprecherin:

Menschen haben bereits vor Jahrtausenden für Götter, für Ahnen, für Fruchtbarkeit und Regen getanzt. Geburt, Krankheit, Tod – viele wichtige Ereignisse im Leben wurden und werden begleitet von Musik und Tanz. Das Problem ist: Sie sind flüchtig und hinterlassen kaum Spuren.

Klar hingegen ist:

Tanzen ist verbunden mit Menschen, die in Gemeinschaft leben.

O-Ton 18 Claudia Steinberg:

Das ist zunächst ein soziales Phänomen. Man kommt in Berührung, man muss auch jemanden anderen berühren, wenn man zum Beispiel eine Handhaltung einnimmt. Man begegnet sich man hört die Musik. Das ist so, dieses multisensorische, dass man etwas hört, man sich bewegt, auf eine Person sich einstellt. Das ist im Paartanz, aber auch im modernen, zeitgenössischen Tanz so, in Gruppentänzen. Es geht sehr viel darum, auch den Raum zu erfahren. Das ist so typisch für einen europäischen Tanz, auch in den Gruppentänzen, dass man Formationen einnimmt, dass man sich zusammen bewegt.

Sprecherin:

Tanzen verbindet uns als Menschen.

O-Ton 19 Claudia Steinberg:

Andere Effekte sind im Grunde Transfereffekte, die nebenbei noch passieren, dass man zum Beispiel sich Dinge merken muss, dass man Konzentration schult, dass man räumliches Denken verbessert, in diesen ganzen Raumformen, alleine, als Paar oder in der Gruppe.

Sprecherin:

Obwohl das Tanzen so viele positive Effekte hat und obwohl es etwas ist, was tief in uns Menschen steckt, spielt es in der Schule eine untergeordnete Rolle, sagt Claudia Steinberg.

O-Ton 20 Claudia Steinberg:

Der Tanzbereich ist in der Schule beispielsweise ein Unterpunkt im Sportunterricht immerhin, und man könnte es in Musik auch mal machen. Also da könnten alle Schüler*innen mal Berührungspunkte dazu haben. Aber oft ist auch hier das Problem, dass Lehrkräfte sich das nicht zutrauen und sagen: Ich bin kein Tänzer*in ich traue mich nicht, das zu unterrichten. Und da arbeiten wir zum Beispiel hier in der Sportler*innen-Bildung sehr gegen und sagen: ‚Nein, das kann wirklich jeder machen.‘ Man muss lernen, gute Aufgaben zu stellen. Da kann man auch alle Schüler*innen abholen, das mal zu erfahren.

Atmo 07: Musik Tanzstudio**Sprecherin:**

Eine Gruppe Mädchen im Teenager-Alter macht Bewegungen nach, die Andrea Czerner ihnen vortanzt. Modern Mix heißt der Kurs, der Elemente aus Modern

Dance, Jazz Dance und Musical verbindet. Ein gewöhnlicher Nachmittag in der Czerner Dance Akademie in Konstanz. Während seine Frau unterrichtet, hat Peter Czerner Zeit für ein Gespräch mit SWR2 Wissen.

O-Ton 21 Peter Czerner:

Man lernt mehr über Tanz, wenn man unterrichtet, als wenn nimmt. Das ist sehr interessant. Man lernt mehr von sich selbst und mehr, wie man am etwas beibringt.

Sprecher:

Peter Czerner kommt ursprünglich aus Kalifornien. Bevor er Tanzlehrer wurde, war er viele Jahre Profitänzer. Er ist mit Tanz-Kompanien in den USA, Kanada, Europa, Russland und auf Kreuzfahrtschiffen aufgetreten. Und vor allem ist er ein Beispiel dafür, dass man für eine Tanzkarriere nicht unbedingt als Kleinkind starten muss.

O-Ton 22 Peter Czerner:

Ganz spät habe ich angefangen. Es war nach meiner Highschool-Zeit.

Sprecherin:

Eigentlich will er Elektroingenieur werden. Nebenher macht er viel Sport. Eine Bekannte nimmt ihn dann einmal mit zum Tanzen.

O-Ton 23 Peter Czerner:

Es war eine Mittelstufe, moderne Stunde, zeitgenössisch, modern. Und als ich reingeschaut habe, waren nur Frauen da, außer einem Mann. Dann habe ich gedacht: ‚Okay, gut, ich probiere es einmal, wegen dem Mann.‘ Und dann irgendwie habe ich alles richtig gemacht. Ich weiß nicht, wie.

Sprecherin:

Nach und nach nimmt das Tanzen einen immer größeren Platz in seinem Leben ein. Und der Student merkt, dass auch die Tanzbranche Potenzial für ihn hat.

O-Ton 24 Peter Czerner:

Für jeden Mann gibt es zehn Frauen in der Tanzbranche, das bedeutet: Alle kämpfen für eine Tanzplatz oder eine Stelle in einer Company oder sowas. Und wenn man halb so gut ist wie die Frauen, habe ich gedacht, habe ich immer einen Job.

Sprecherin:

Weil er spät angefangen hat, muss er dann in kurzer Zeit sehr viel nachholen. Neben Modern Dance nimmt er klassische Ballettstunden, macht Jazz Dance, Stepptanz und Tanztheater. Irgendwann bekommt er erste Engagements.

O-Ton 25 Peter Czerner:

Dann habe ich gedacht okay gut, ich mache weiter, ich habe aufgehört mit Elektronikingenieur. Dann habe ich fokussiert auf Tanz.

Sprecherin:

Sein Weg als Tänzer führt ihn auf viele internationale Bühnen... Aber an eine Aufführung, beziehungsweise einen Moment erinnert er sich heute noch – viele Jahre später. Er tanzt in einem Stück des kanadischen Choreographen David Earle.

Musik: Stabat Mater

Sprecherin:

Dabei erlebt der Tänzer einen Zustand, den er mit einem Runners High beim Laufen vergleicht.

O-Ton 26 Peter Czerner:

Die rennen und rennen einen langen Weg, die können nicht mehr und plötzlich gibt es dieses (schnippt) Second Wind, heißt es... noch mehr Luft wieder, plötzlich ist man wieder frisch...

Sprecherin:

Peter Czerner sagt, bei dieser Aufführung hat ihn der Tanz auf einer andere Bewusstseinssebene gebracht.

O-Ton 27 Peter Czerner:

Es war anstrengend, aber ich habe mich weitergeschoben, gepusht, ja, dass sich dann... die Musik, alles zusammen, Musik mit der Bewegung, Die Idee von dem Stück ist es sehr religiös, man versucht die Menschheit hochzuheben... und es war einfach ein Moment der Euphorie kann man so sagen.

Musikende

Sprecherin:

Irgendwann bei einem Tanz-Workshop begegnet Peter Czerner dann seiner späteren Frau Andrea. In Konstanz gründen sie 2003 ihr eigenes Tanzstudio.

Atmo 08: Tanzstunde**Sprecherin:**

Als Tänzer und Lehrer kennt Peter Czerner die vielen positiven Effekte. Einerseits ist Tanzen Sport und hält den Körper in Form. Je nach Tanzstil werden viele verschiedene Muskeln trainiert. Aber nicht nur das. Er findet auch, es hilft, den Kopf freizumachen.

O-Ton 28 Peter Czerner:

Auch wenn man frustriert wird, man versucht dann, etwas zu kriegen, aber man kriegt es nicht hin. Aber irgendwann kommt es ja, und man lernt, wie man umgeht mit Frust. Und das ist wichtig.

Sprecherin:

Natürlich gibt es einen Unterschied zwischen Profitänzern und Menschen, die in ihrer Freizeit tanzen. Dennoch erleben auch Laien Momente des Frusts. Egal ob Standardtanz, Tango oder Modern Dance. Wer sich dazu entscheidet, muss

Schrittfolgen und Bewegungen lernen, muss sich zusammen mit anderen im Raum koordinieren. Und dann auch noch alles im Takt einer Musik. Es gehört dazu, dass man rechts und links verwechselt, den Takt verfehlt, dem Tanzpartner auf die Füße tritt, oder bei einer Choreographie in der Gruppe den Einsatz verpasst. Tanzen verlangt Übung. Und es gehört auch dazu, den Ärger über Fehler herunterzuschlucken und Kritik anzunehmen.

O-Ton 29 Peter Czerner:

Alle Tänzer müssen mit sich selber immer kämpfen. Und irgendwann kommt man vorwärts.

Atmo 09: Club

Sprecherin:

Ein Samstagabend in Zürich. Gegen 23 Uhr wird die Schlange vor einem Techno-Club länger und länger. Die Menschen, die hier anstehen wollen raven. – Das Wort stammt aus dem Englischen. To rave heißt so viel wie toben. – Sie werden sich ausgelassen auf der Tanzfläche bewegen. Sie werden weder einer Choreographie folgen, noch brauchen sie ein Repertoire an Schritten und Drehungen.

O-Ton 30 Umfrage:

Mann: Auf jeden Fall ist Tanzen ein Ort der Zuflucht, wo man sich einfach mal vom Alltag abschütteln kann. Und da freu ich mich drauf. Das ist die Kultur, wo man eintauchen kann, ohne belästigt zu werden, in die Musik eintauchen. Das ist für mich Tanzen.

Frau 1: Man fühlt sich schwerelos dann. Man vergisst die Zeit und man kann den Kopf abschalten.

Frau 2: Wir tanzen nur. Weil wir die Musik lieben.

Autorin: Bis wann?

Frau 2: 4 Uhr, 5 Uhr, 6 Uhr – wenn's gut ist.

Atmo 10: kurz stehen lassen

O-Ton 31 Julia F. Christensen:

Es gibt einen großen Unterschied zwischen dem Freitanzen, einem Rhythmus folgen in der Disco, zu Hause – wo auch immer ein Rhythmus erklingt und wir einfach mittanzen – und choreografierten Tänzen. Also sei es Ballett, oder sei es ein Partnertanz, oder sei es dänische Folklore oder ja, persischer Tanz. Das sind ja choreografierte Tänze für die es Grundschritte gibt und die muss man lernen, wie Kaffeekochen und Spaghetti-Kochen und Auto fahren und Sprachen. Das muss man lernen. Und dafür muss man sich Zeit lassen.

Sprecherin:

Wer tanzt, müsse die Grundlagen wie ein Vokabular lernen, sagt Julia Frimoth Christensen. Sie ist Neurowissenschaftlerin am Max-Planck-Institut für empirische

Ästhetik in Frankfurt. Die gebürtige Dänin hat zusammen mit einem Kollegen das Buch geschrieben „Tanzen ist die beste Medizin. – Warum es uns gesünder, klüger und glücklicher macht“. (7)

O-Ton 32 Julia F. Christensen:

Eigentlich benutzen wir für das Tanzen ganz viele Funktionen, die wir in unserem Alltag brauchen. Und damit können wir sie durch das Tanzen auch stimulieren und trainieren. Deshalb ist das auch so gut für uns. *Lacht*

Sprecherin:

Viele Menschen berichten, dass sie durchs Tanzen gute Laune bekommen, sich fröhlich und beschwingt fühlen. Fachleute führen die stimmungsaufhellende Wirkung auf die sogenannten Glückshormone, wie etwa Endorphin oder Dopamin zurück. Gleichzeitig sinkt der Spiegel des Stresshormons Kortisol.

Und nicht nur das:

Regelmäßiges Tanzen kann dafür sorgen, dass das Herz leistungsfähiger wird, es sorgt für eine gute Durchblutung und es kann sogar den Blutdruck senken.

O-Ton 33 Julia F. Christensen:

Die Studien zeigen auch, dass es besonders das Hobbytanzen ist, was diese tollen Gesundheitseffekte hat. Und warum das so ist, da fängt die Forschung wirklich erst an. Weil das Tanzen so unterbewertet und nicht für voll genommen wird, gibt es sehr wenig Forschung noch.

Sprecherin:

Selbst, wenn wir anderen Menschen nur beim Tanzen zuschauen, hat das eine Wirkung auf uns. Als Kind hat Julia F. Christensen selber diese Erfahrung gemacht.

O-Ton 34 Julia F. Christensen:

Wenn ich traurig war, habe ich getanzt.

Sprecherin:

Als Kind ist sie mehrmals umgezogen, war immer wieder die Neue und wurde von anderen Kindern ausgeschlossen.

O-Ton 35 Julia F. Christensen:

Dieses Mobbing war schrecklich, also Außenseiter sein und so weiter. Und ich weiß noch, einmal ich habe getanzt, weil ich traurig war. Und das haben meine Klassenkameraden gesehen und danach war ich deren Freund oder Freundin also.

Sprecherin:

Irgendetwas hat die anderen berührt, als sie das tanzende Mädchen sehen.

O-Ton 36 Julia F. Christensen:

Heute als Neurowissenschaftlerin weiß ich auch, dass da bestimmte Gefühlssysteme im Gehirn einfach angesprochen werden, wenn wir tanzen sehen, was uns berührt,

und das verbindet uns mit uns selber und dann mit der Person, die uns gerade was vortanz.

Sprecherin:

Ähnlich ist es, wenn wir uns als Paar oder in der Gruppe synchron bewegen, dann passiert im Gehirn etwas, das sich Co-Repräsentation nennt, erklärt die Neurowissenschaftlerin. Sie vergleicht die Bewegungen der Tanzenden mit verschiedenen Filmen, die gleichzeitig ablaufen.

O-Ton 37 Julia F. Christensen:

Das ist ganz einfach gesagt ein Film, der abläuft, der meine Bewegung darstellt und ein Film, der abläuft, und ihre Bewegung abspielt. Wenn wir aber synchron uns bewegen, denn fügen sich die beiden Filme übereinander, und das Gehirn wird ein bisschen verwirrt. Jetzt ist die Wahrnehmung von mir und ihnen ein bisschen verwirrt. Und wir denken, wir sind Teil voneinander. Und da hat man eben auch durch Studien feststellen können, dass Menschen, die sich so synchron gemeinsam bewegt haben. Die mögen sich hinterher mehr, und sie können sogar besser Probleme miteinander zusammen lösen. Man sollte zusammen tanzen!

Musik:

Sprecherin:

Die Liste der Gründe, warum Tanzen uns guttut ist lang. Und auch wenn die Ursachen noch nicht endgültig erforscht sind – für Sabine Koch, die Professorin für Tanz- und Bewegungstherapie, liegt genau hier auch eine Antwort auf die Frage, warum wir überhaupt tanzen.

O-Ton 38 Sabine Koch:

Normalerweise tun wir es, weil es uns guttut, uns rhythmisch zur Musik zu bewegen, mit anderen gemeinsam, um eben Spaß und Freude zu haben. Oder die wieder zu wecken nach einem stressigen Tag oder an einem Wochenende, um sich mal richtig auszutoben, auszutanzten und zu erholen. Also das ist natürlich schon der Hauptgrund, warum wir es tun. Und dann gibt es natürlich Möglichkeiten, dass auch zielgerichtet wirklich einzusetzen und mit Patienten zu arbeiten, mit gezielten Interventionen. Und wir lernen im Moment immer mehr über die Wirkfaktoren des Tanzens.

Sprecherin:

Sabine Koch beobachtet etwa Erfolge der Tanztherapie bei Menschen mit Depressionen. (8)

O-Ton 39 Sabine Koch:

Da ging es darum, dass der Hüpf-Rhythmus – oder eigentlich ist es ein Federn – in Verbindung steht mit Freude und der Stimulierung von Freude. Und da haben wir gesagt: Okay, wir schauen uns das mal bei klinisch depressiven Patienten an, ob wir das auch zeigen können, dass das die Depression reduziert.

Sprecherin:

Gruppenstunden wurden daraufhin mit einem Kreistanz beendet. Dabei machten die Patienten und Patientinnen leicht hüpfende, federnde Schritte.

O-Ton 40 Sabine Koch:

Und da konnten wir sehr schön zeigen, dass, wenn wir den Tanz mit Hüpf-Rhythmen verwenden, dass er dann die Depression signifikant reduziert für den Moment. Wir haben nur vorher, nachher getestet.

Sprecherin:

Ob der Tanz langfristige Veränderungen des psychischen Wohlbefindens bringt, wurde nicht gemessen.

O-Ton 41 Sabine Koch:

Wenn wir den Tanz zum Schluss von der Tanz-Therapiesitzung verwenden, dann können wir den Patienten ein bisschen leichter entlassen, weil die Depression tatsächlich runtergeht, und der positive Effekt und die Vitalität steigen in dem Moment.

Sprecherin:

Auch bei Kindern mit Autismus zeigt die Tanz- und Musiktherapie erste messbare Erfolge.

O-Ton 42 Sabine Koch:

Wo wir festgestellt haben, dass auch bei frühkindlichem Autismus auch bei schwerem frühkindlichem Autismus die Kinder ganz oft auf rhythmische Aktivität reagieren. Die Kinder reagieren auf Gespiegelt-werden von einem Therapeuten. Das heißt, wenn man mit viel Geduld, sich auf die Ebene der Kinder einlässt und immer wieder Bewegungen aufnimmt von ihnen und sie zurückspiegelt, dann entsteht in dem Kind irgendwann der Lernprozess. Okay, da passiert immer was, wenn bei mir was passiert und das Kind fängt an, damit zu spielen.

Sprecherin:

Eine Studie aus dem Jahr 2022 zeigt, dass eine Kombination aus Musik- und Tanztherapie Autismus bei Kindern verringern und die soziale Kommunikation verbessern kann. (9)

Einsatz Musik Tango**Sprecherin:**

Auch bei Patienten und Patientinnen am anderen Ende des Lebens zeigt Tanztherapie Erfolge: Bei Menschen mit Parkinson. (10)

O-Ton 43 Sabine Koch:

Wir arbeiten in der Tanztherapie mit am Tango, insbesondere für Parkinson-Patienten, weil der Tango eben anders als andere Musiken und Tänze ganz viele Brüche in der Musik hat, sodass der Patient ganz oft neu initiieren muss.

Sprecherin:

Beim Tango Argentino gibt es zwar festgelegte Schritte und Drehungen. Deren Abfolge wird jedoch improvisiert. Patienten müssen also sehr genau auf die Zeichen des Tanzpartners oder der Tanzpartnerin achten

O-Ton 44 Sabine Koch:

Wo geht es jetzt hin als Nächstes? Sodass der Patient sich auch gar nicht mehr darauf konzentriert oder darüber bewusst ist, dass er jetzt lange Strecken zurückläuft, dass er sich dreht und so weiter. Alles Bewegungen, die er normalerweise vermeidet, weil eben diese Angst zu fallen, ja oft im Vordergrund steht und vorm Rigor.

Sprecherin:

Die Angst vor dem Rigor, dem unkontrollierten Zittern, und vor dem Fallen bekommt hier wenig Raum, weil sich die Parkinsonerkrankten auf so viele andere Dinge konzentrieren müssen.

Warum wir Menschen tanzen, warum wir von Geburt an Rhythmen folgen können – und Affen hingegen nicht. Und warum genau uns Tanzen guttut oder sogar eine heilende Wirkung haben kann? – Es gibt noch viele offene Fragen. Wissenschaftlerinnen sagen, die Tanzforschung werde oft nicht ernst genommen und bekomme nicht genug Aufmerksamkeit.

Vielleicht ändert sich das mit der Zeit. Immerhin hat die Unesco den modernen Tanz in Deutschland im November 2022 auf ihre Liste des immateriellen Weltkulturerbes genommen.

Atmo 11: Modern Dance**Sprecherin:**

Der Tänzer und Tanzlehrer Peter Czerner braucht keine Studien, um zu wissen, dass Tanzen ihm guttut. Er tanzt einfach. Und er hat auch vor, das noch lange zu tun. Er beruft sich dabei auf einen der berühmtesten Tänzer des 20. Jahrhunderts.

O-Ton 45 Peter Czerner:

Rudolf Nurejew ich glaube hat es schon mal gesagt: ‚Wenn man jung ist, tanzt man stark und kraftvoll, wenn man alt ist, tanzt man mit Weisheit.‘ Mein Ziel ist, auf der Bühne irgendwann ein paar Stücke zu tanzen mit 80 – so und das ist noch ein paar Jahre hin. *(lacht)*

SWR2 Wissen Abspann über Musikbett:**Sprecherin:**

Rumba, Raving, Rumzappeln – Warum Tanzen uns guttut. Autorin und Sprecherin: Vera Pache. Redaktion: Vera Kern.

* * * * *

Weiterführende Links:

1. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/171150/umfrage/haeufigkeit-von-tanzen-in-der-freizeit/>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28674488/>
3. <https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/amusie/561>
4. <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.0809035106>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=CykfMAuPCL0>
6. <https://www.urmu.de/de/Forschung-Archaeologie/Eiszeitmusik/Gaensegeierknochenfloete>
7. Julia F. Christensen, Dong-Seong Chang: Tanzen ist die beste Medizin. Warum es uns gesünder, glücklicher und klüger macht. Rowohlt, Hamburg, 2018.
8. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01806/full>
9. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9393719>
10. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02703181.2020.1765943>,
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212958816300908>