

Warum Bewegung zu Musik gesund ist



Tanzen als Lebenselixier



Die Kombination aus Rhythmus, musikalischem Gehör, Choreografie, Koordination und Ausdauer fördert und fordert nicht nur Körper und Geist. Tanzen und Tanztherapie haben auch einen positiven Effekt auf die soziale Interaktion und das Selbstwertgefühl. Und sie können neurodegenerative Krankheiten positiv beeinflussen.

Text: Urs Lüthi

Die Bewohnerin mit fortgeschrittener Demenz sitzt in sich gekehrt im Rollstuhl, bevor sie von der Pflegenden Anita Rothenbühler zum Tanz aufgefordert wird. Nun beginnt sie sich im Dreivierteltakt zu bewegen und schaut zufrieden in die Runde. An diesem Tanz- und Singnachmittag im Alterszentrum Domicil Weiermatt im bernischen Münchenbuchsee blüht nicht nur sie auf (s. Reportage, S. 14). Etwas Besonderes passiert auch im Lausanner Nachtclub No Name, wenn sich viermal pro Jahr rund 50 Bewohner:innen von Alters- und Pflegeheimen mit jüngeren Tänzer:innen treffen. «Man spürt ein Feuer in den Blicken, als ob die Atmosphäre Erinnerungen weckt», formuliert es ein Teilnehmer. Ähnlich ist es an der Technoparty in der Casa Solari, dem Alterszentrum in Gosau, wo zwischen zehn und 90 Jahren alle mitmachen.

Energiegeladen, euphorisch und entspannt

Es ist offensichtlich: «Tanzen macht glücklich», wie es die Neurobiologin Lucy Vincent in ihrem gleichnamigen Buch schreibt. Für sie ist klar und auch wissenschaftlich bewiesen, dass die Kombination aus Rhythmus, musikalischem Gehör, Choreografie, Koordination und Ausdauer nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit fördert, sondern auch den Denkapparat fordert. Und im Unterschied zu vielen anderen sportlichen Aktivitäten, so Vincent, bewegten sich die meisten Tänzer:innen immer um des eigenen Vergnügens willen und nicht, weil sie sich zum eigenen Wohl quälen müssen. Hobbytänzer:innen berichten oft, sie fühlten sich nach dem Tanzen energiegeladen, euphorisch und gleichzeitig entspannt. Es gibt unzählige Erklärungsansätze, wieso Tanzen

Sich synchron zu Musik bewegen und einander anlachen führt zu einem Verbundenheitsgefühl.

Martin Glauser

Tanzen ist ein verborgener, natürlicher Instinkt, der hilft, Emotionen auszudrücken und zu kommunizieren.

Tanzen regt viele Prozesse an

zum Wohlbefinden beiträgt und sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit auswirkt. Valentin Benzing vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern weist auf den physiologischen Zusammenhang hin (NZZ am Sonntag, 16.10.2022). Durch Bewegung gelangt mehr Sauerstoff ins Gehirn und es kommt zur Ausschüttung von Hormonen und Nervenwachstumsfaktoren, was zu besseren kognitiven Leistungen führt (s. auch Box rechts).

Da stellt sich die Frage, wieso in unserem Kulturkreis nur eine kleine Minderheit regelmässig tanzt und viele es gar nicht probieren – mit dem Standardausrede, sie hätten «zwei linke Füsse»? Ein Grund könnte sein, dass wir in einer eher körperfremden und leistungsorientierten Kultur leben, vermutet die Tanztherapeutin Brigitte Züger (s. Interview S. 16). Dabei ist uns das Rhythmusgefühl in die Wiege gelegt. Wir alle haben schon ein Baby oder Kleinkind gesehen, das sich mit Freude im Takt zu Musik bewegt. Tanzen ist offensichtlich ein verborgener, natürlicher Instinkt, der hilft, Emotionen auszudrücken und zu kommunizieren.

Soziale Interaktion und Selbstwertgefühl

Tanzen hat noch mehr zu bieten: Julia F. Christensen, Psychologin, Neurowissenschaftlerin und ehemalige Profi-Tänzerin, betont den Effekt der sozialen Interaktion: «Wenn wir uns gemeinsam zu Musik bewegen, stellt sich irgendwann ein Verbundenheitsgefühl ein, wir fühlen uns plötzlich als Teil eines Ganzen.» («Gehirn&Geist», 04/2020) Diese Empfindung komme vor allem dadurch zustande, dass wir uns beim Tanzen synchron bewegen, einander anlächeln und berühren. Tanzen kann auch ein probates Mittel gegen Einsamkeit sein. Wer die ersten Hemmungen überwindet, etwas Geduld hat und entdeckt, dass es mit den Tanzbewegungen klappt, wird zudem sein Selbstwertgefühl verbessern.

Auswirkungen auf neurodegenerative Krankheiten

Es gibt immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse, die erstaunliche Auswirkungen des Tanzens auf neurodegenerative Krankheiten wie Parkinson oder Alzheimer zeigen. So hat zum Beispiel die Neurowissenschaftlerin Corinne Jola von der University of Abertay Dundee (Schottland) in ihren Studien gezeigt, dass Tanzen die Symptome von Menschen mit Parkinson reduziert – und ihnen Lebensfreude und etwas Selbstständigkeit zurückgibt («Gehirn&Geist», 04/2020).

In Europa und den USA gibt es zahlreiche Tanzgruppen für Parkinson- und Demenzpatient:innen. Eine Studie von Hewa H. Kalyani et al. (2020) weist nach, dass die funktionelle Mobilität, die manuelle Geschicklichkeit, die Schrittgeschwindigkeit und die kognitiven Fähigkeiten bei Menschen mit einer Parkinson-Krankheit verbessert werden.

Andere Studien geben Hinweise, dass Tanztherapien die Symptome von Depressionen und Angststörungen reduzieren können. Positive Effekte festgestellt wurden auch bei multipler Sklerose, posttraumatischen Belastungsstörungen, Schizophrenie oder nach Schlaganfällen. Für evidenzbasierte Erkenntnisse in diesen Bereichen sind jedoch zusätzliche Studien nötig.



Die Muskeln werden gedehnt und gestärkt, das Lungenvolumen nimmt zu.

Tanzen hebt sich deshalb von anderen Fitnessprogrammen ab, weil es sehr viele unterschiedliche körperliche und kognitive Fähigkeiten anregt und mobilisiert. Bei vielen Einzel-, Paar- und Gruppentänzen dehnen wir Muskeln und Faszien und atmen wir tief ein. Die Muskeln werden gestärkt, das Lungenvolumen nimmt zu, der Herzmuskel wird trainiert und der Solarplexus gedehnt. Durch den Stressabbau sinkt der Cortisolspiegel, Kalorien werden verbrannt und Giftstoffe schneller abgebaut. Die Beweglichkeit bleibt erhalten, das Gleichgewicht und die Koordination der Bewegungen werden trainiert.

Tanzen stimuliert jedoch auch die Programmierung neuronaler Netze im Klein- und Grosshirn. Zahlreiche Gehirnareale sind involviert, die es erst ermöglichen, uns durch ein komplexes Zusammenspiel im Takt zur Musik kreativ zu bewegen und eingeübte Choreografien zu speichern.

Vielfältige Tanzstile mit diversen Regeln

Auch die Frage, welcher Tanzstil welche spezifischen Auswirkungen hat, ist kaum untersucht und wird wahrscheinlich auch individuell sehr unterschiedlich wahrgenommen. Jeder Stil – ob Bachata, Ballett, Breakdance, Cha-Cha-Cha, Hip-hop, Lindy Hop, Salsa, Tango, Walzer, oder zeitgenössischer Improvisationstanz (um nur einige zu nennen) – beansprucht spezielle Muskelgruppen und unterliegt diversen sozialen und kulturellen Regeln. Sicher ist nur: Tanzen ist ein Lebenselixier, das das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden stärkt. Da bleibt nur eine Empfehlung: Tanzen Sie!



Leseempfehlungen

Christensen, J. F., Chang, D.-S.: Tanzen ist die beste Medizin. Warum es uns gesünder, klüger und glücklicher macht. Rowohlt, 2018.

Vincent, Lucy: Tanzen macht nicht nur glücklich, sondern auch schlau, Goldmann 2020

Gehirn & Geist: Tanzen tut gut! Warum Bewegung zu Musik gesund ist, Spektrum der Wissenschaft mbH., Heidelberg, Nr. 04/2020