

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 1: Wenn Kälte die Gelenke quält

Artikel: Einladung zum Tanz
Autor: Zeller, Adrian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554169>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 26.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Einladung zum Tanz

Walzer, Lambada, Flamenco – rund um den Globus wird getanzt. Das ist gut so, denn Tanzen ist eine der genussvollsten Möglichkeiten um Körper und Seele in Form zu halten.

Komm, tanz mit mir!
Zum Tanzen ist man
nie zu jung oder zu
alt.



«Niemand tanzt, wenn er nüchtern ist, er müsste denn wahnsinnig sein», hielt Cicero fest. Dieser Behauptung des römischen Staatsmanns hätte die 1999 verstorbene Trudi Schoop wohl kaum beipflichten können.

Ihr habe Tanzen geholfen, nicht verrückt zu werden, erzählte die Schweizerin vom Jahrgang 1903. Als Kind litt sie unter starken Ängsten. Später, als junge Frau, liess sie sich zur Tänzerin ausbilden. Der internationale Durchbruch gelang ihr 1932 am Grand Concours International de Choreographie in Paris. Als man ihr und ihrer Truppe wegen nicht genehmer Mitglieder in Nazi-Deutschland Auftrittsverbot erteilte, machte sie ihrer Frustration tänzerisch Luft: Im berühmten antifaschistischen «Cabaret Cornichon» in Zürich gab sie Hitler mit Tüllröckchen und SS-Mütze als sterbenden Schwan.

Körper und Seele tanzen gemeinsam

In den fünfziger Jahren beendete Schoop ihre Bühnenkarriere und übersiedelte in die USA. In einer Psychiatrie-Klinik in Los Angeles begann sie mit Patienten tänzerisch zu arbeiten.

Es sei eine der schlimmsten Anstalten Kaliforniens gewesen, erzählte sie später. Ruhigstellen mit Zwangsjacken und Elektroschocks waren gängige Behandlungsformen.

Die ehemalige Berufstänzerin ermunterte die Patienten, ihre Fantasien und Gefühle in Bewegungen auszudrücken. Im Laufe der Jahre machte sich Schoop international einen Namen als Wegbereiterin der Tanztherapie.

Mittlerweile hat sich diese in vielen Ländern einen festen Platz innerhalb der psychotherapeutischen Behandlungsmethoden gesichert. Sie geht von der Annahme aus, dass Körper, Seele und Geist in ständiger Wechselwirkung zueinander stehen. Anders ausgedrückt: Bewegung und Körperhaltung beeinflussen das Denken und das Fühlen. Wer ständig in sich zusammengesunken durch die Welt geht, kann kaum Lebensfreude empfinden.

Das Zusammenspiel der verschiedenen Ebenen im Menschen bestätigt mittlerweile auch die Wissenschaft: «Gehirn und Körper bilden eine untrennbare funktionelle Einheit», lässt sich der Göttinger Hirnforscher Gerald Hüther zitieren. Er veranschaulicht diese Tatsache an einem alltäglichen Beispiel: «Wenn der Magen knurrt und der Rücken juckt, fällt es einem schwer, eine durchdachte Entscheidung zu fällen.»

Tanzen hilft Krebspatienten

Die Tanztherapie will die Verbindung und den Austausch zwischen Körper, Geist und Seele individuell erfahrbar machen. Tanztherapeuten geben ihren Patienten bestimmte Aufträge, die sie in Bewegung umsetzen sollen. Mit geschickter Auswahl der Begleitmusik werden Gefühlszustände wie beispielsweise Wut oder auch Beschwingtheit gezielt hervorgerufen. Durch körperliche Erfahrungen während den Bewegungsimprovisationen ergeben sich auf der seelisch-geistigen Ebene neue Einsichten und emotionale Veränderungen.

An der Abteilung für Psychoonkologie der Universität Freiburg im Breisgau wurde in einer Pilotstudie die Wirksamkeit von therapeutischem Tanzen auf Krebspatientinnen untersucht. Resultat: Es erleichtert den Zugang zu seelischen Verarbeitungsprozessen, trägt zur Verminderung von Angst und Depressivität bei,



Wohlbefinden und Selbstbewusstsein werden gestärkt.

Eine Studienteilnehmerin formuliert es so: «Meine anfänglich schlechte seelische Verfassung löste sich immer mehr. Die Tanztherapie hat so erstaunlich viel in Bewegung gebracht. Ich kann wieder ja zum Leben sagen.»

Rheumakranke auf dem Tanzparkett

Nicht nur in einem therapeutischen Rahmen wirkt sich Tanzen positiv auf die Gesundheit aus: In Grossbritannien beobachteten Wissenschaftler der Universität Surrey über drei Jahre eine Seniorengruppe, die sich regelmässig zu Tanzabenden traf.

Die Männer und Frauen im Alter von 70 bis 90 Jahren seien in ihrer Geschicklichkeit und Mobilität positiv beeinflusst worden, halten die Forscher fest. Die Tanzenden hätten aus den Veranstaltungen Lebenslust, Jugendlichkeit und Sinnlichkeit geschöpft. Studienleiterin Sara Hosten: «Das Projekt zeigte gut, dass Tanzen nicht der Jugend vorbehalten ist und die physische und psychische Gesundheit der Menschen fördern kann, egal, wie alt sie sind.»

Auch in Kanada bestätigte eine Untersu-

Komm, tanz mit mir! Tänzerische Bewegung hilft, das Leben zu bejahen.

chung die positiven Wirkungen des Tanzens: 30 Seniorinnen und Senioren, alle nach einem schweren Sturz unsicher auf den Beinen, wurden in zwei Gruppen geteilt. Die eine Hälfte ging zweimal wöchentlich zwei Stunden in einer Grünanlage spazieren, die Übrigen wurden in dieser Zeit im Tangotanzes unterrichtet. Nach zehn Wochen wurden die Veränderungen gemessen: Die Tänzerinnen und Tänzer hatten sich im Vergleich zu den Spaziergängern bei der Balance, der Körperhaltung und auch bei der Bewegungskoordination deutlich verbessert. Sogar die geistigen Fähigkeiten hatten zugenommen.

Apropos Kanada: Eine weitere Studie aus diesem Land kommt zum Schluss, dass leichtes Tanzen die psychische und physische Fitness von Rheumapatienten verbessert, die Gelenke beweglich hält und die Schmerzen lindert.

Demenzvorbeugung

Verglichen mit anderen Arten von Bewegung belastet Tanzen die Gelenke geringfügiger und strengt weniger an. Dank Musik tanzt es sich sozusagen wie von selbst. Dieser Eindruck entsteht zumindest bei Demenzkranken. In Berlin, in Zürich und weiteren Städten werden

regelmässig Tanznachmittage für Demenzpatienten und ihre Angehörigen durchgeführt. Frauen und Männer, die schon lange in die Welt des Vergessens versunken sind, kommen auf dem Tanzparkett aus sich heraus. Beschwingt bewegen sie sich zu «La Paloma» und anderen Evergreens.

Tanz ist Esperanto mit dem ganzen Körper. Fred Astaire

Melodien würden sich besonders tief ins Gedächtnis einprägen, erklären Hirnforscher. Sie vermögen noch stimulierend zu wirken, wenn die Hirnfunktionen für Sprache und Daten bereits am Erlöschen sind.

Gleichzeitig hat Tanzen auch eine demenzvorbeugende Wirkung. Amerikanische Wissenschaftler haben die geistige Gesundheit von Pensionierten untersucht und kamen zum Schluss, dass intensiv ausgeübte Hobbys wie Tanzen oder auch Musizieren oder Brettspiele das Demenzrisiko senken.

Ausgleich vom Alltagsstress

Weiter oben hat es Sara Houston von der Universität Surrey bereits erwähnt: Tanzen hat eine Reihe von positiven Eigenschaften auf die Gesundheit. Es regt das Herz-Kreislaufsystem an, stärkt die Muskulatur und optimiert die Körperhaltung, es beugt Osteoporose vor. Tanzen verbessert die Balance, die Beweglichkeit und die Koordination, es steigert das Konzentrationsvermögen und die Ausdauer, es stärkt die Abwehrkräfte und wirkt zudem stressabbauend.

Eine leidenschaftliche Tänzerin erzählt: «Jede Woche kann ich zwei Stunden lang vom Alltag abschalten; während des Tanzens kann ich nichts anderes denken. Tanzen ist für mich wie Medizin.» Wenn Cicero das gewusst hätte.

• Adrian Zeller

Komm, tanz mit mir!
Tanzen belebt,
beschwingt und hält
beweglich.

