

Es gibt viele sehr gute Gründe, es zu tun, dass man sich wundert, weshalb so viele sich die Gelegenheit entgehen lassen.

TANZ der SYNAPSEN

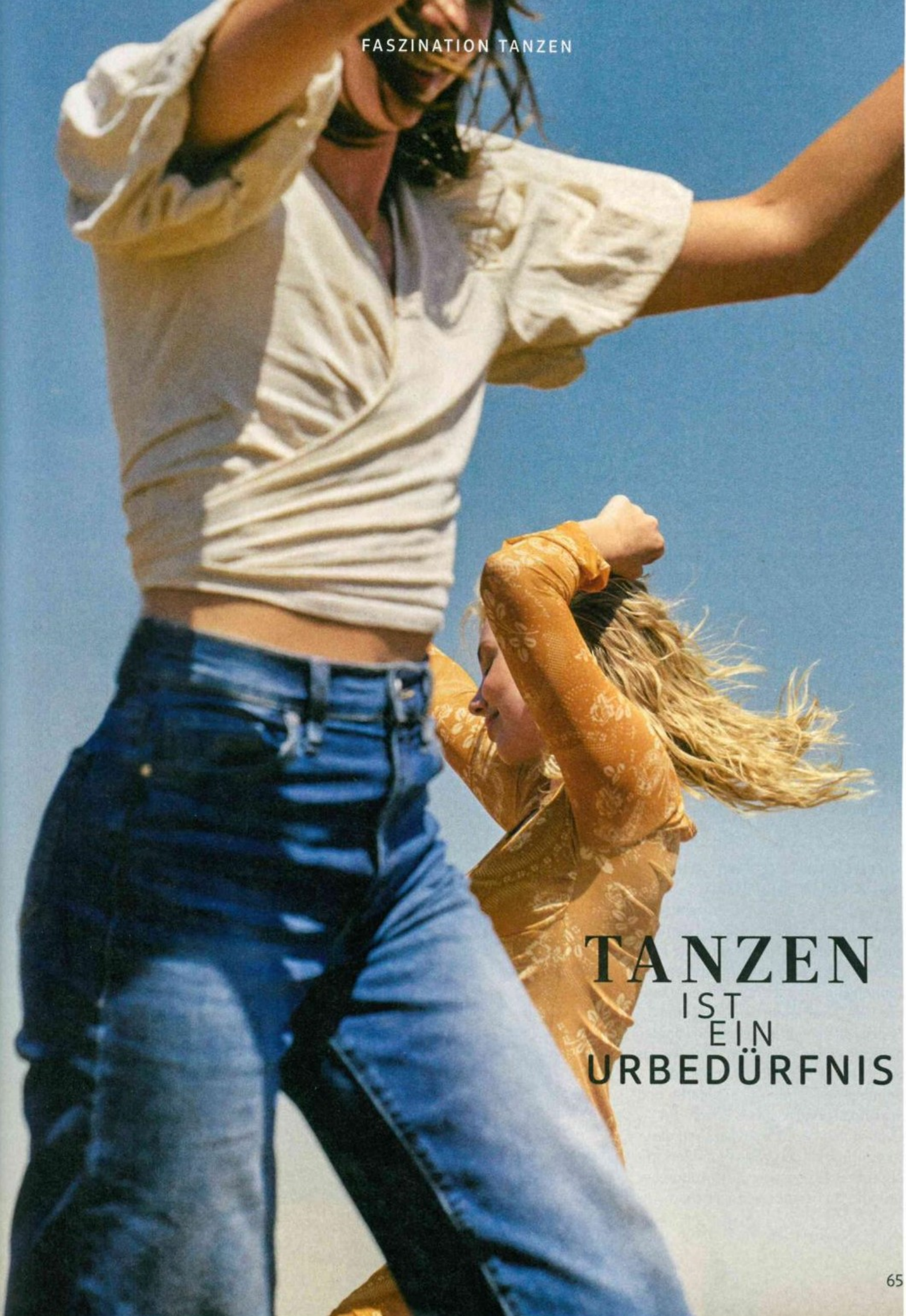
Aber das könnte sich ändern, wenn man sie erst einmal näher kennengelernt hat: die Wohltaten des Tanzens und die Möglichkeiten, sie zu nutzen.

Ein lauer Sommerabend im Berliner Monbijoupark. Aus einer Musikbox erklingt Salsa-Musik. Paare aller Altersgruppen wirbeln voller Hingabe über die Open-Air-Tanzfläche. Am Rande wiegt sich eine etwa Vierjährige selbstvergessen im Rhythmus der Musik. Man muss nicht zwingend ein Neurobiologe sein, um zu erkennen, wie Tanzen quer durch alle Generationen die Laune hebt, Stress reduziert, Abstand schafft zum Alltag.

Zumal, wenn man es, wie die überwiegend meisten von uns, schon einmal selbst getan hat: unter freiem Himmel, in einem Club, im Wohnzimmer. Allein, in der Gruppe oder zu zweit zu tanzen.

Aber was genau ist es eigentlich, was schon unsere Urahnen dazu gebracht hat, sich gemeinsam um das Feuer zu bewegen? Immerhin sind die frühesten Darstellungen von Tanzenden in den Felsunterständen von Bhimbetka in Indien etwa 9.000 Jahre alt. Warum hat die Evolution diese Form der Bewegung als für unsere Entwicklung so wertvoll erachtet, dass uns das Bedürfnis danach durch die ganze Menschheitsgeschichte erhalten bleibt? Das erschließt uns gerade die noch junge Tanzforschung. Unter anderem auch die Neurowissenschaftlerin Dr. Julia F. Christensen, die am Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik in Frankfurt am Main zu Tanz forscht. Die gebürtige Dänin hat noch einen besonderen, praktischen Bezug zum Thema. Sie war selbst einmal Profif tänzerin.

Sie sagt: „Auch wenn wir noch ganz am Anfang der Forschung stehen, können wir jetzt schon sagen, dass Tanzen ein menschliches Urbedürfnis ist. Es ist uns in die Wiege gelegt.“ Schon die Gehirnwellen von Neugeborenen würden sich zu regelmäßigen Takten synchronisieren. Bei dieser „Sportart“ kämen zudem viele Dinge zusammen, die für uns, unsere Entwicklung und unser Zusammenleben so wichtig sind: die Berührung beim Paartanz, die verbindet. Das Zugehörigkeitsgefühl, wenn man sich gemeinsam mit anderen in einem Raum bewegt. Die Bewegung, die Koordination und Gleichgewicht fördert, ein positives Körpergefühl stärkt, die Durchblutung verbessert, Bluthochdruck senkt sowie wahrscheinlich das Risiko, am Herzen zu erkranken. „Und dann vollbringt unser



FASZINATION TANZEN

TANZEN
IST
EIN
URBEDÜRFNIS

TANZEN SETZT GLÜCKS- BOTENSTOFFE FREI

Gehirn Höchstleistungen, wenn wir uns beim Tanzen mit der Musik und mit anderen synchronisieren.“ Auch die Synapsen „tanzen“ und schaffen so viele neue Nervenverknüpfungen, die uns geistig fit halten. Damit senkt Tanzen – so erste wissenschaftliche Erkenntnisse – das Demenzrisiko. Zudem kommen Studien zum Ergebnis, dass Menschen, die tanzen, gesellig, durchsetzungsfähig und aktiv sind, viel Mitgefühl für und Vertrauen in ihre Mitmenschen haben und gern neue Erfahrungen und Eindrücke sammeln. Es mag damit zu tun haben, dass beim Tanzen Stresshormone abgebaut und Glücksbotenstoffe wie Endorphine, Dopamin und Serotonin freigesetzt werden. Das führt dann einmal mehr zu der Frage: Warum tanzen wir eigentlich nicht dauernd? Weshalb machen wir so wenig Gebrauch von diesem beglückenden Gesundbrunnen, Entspannungsmittel und Stimmungsaufheller?

Zurückhaltung hat auch kulturelle Gründe

Tatsächlich sind etwa drei Prozent der Bevölkerung „musikblind“ und damit auch „tanzblind“: Sie können trotz intaktem Gehör Melodien, Rhythmen oder Tonhöhen nicht oder nur schwer erkennen. Die Ursachen liegen in unseren Genen. Alle anderen Menschen könnten dagegen, wenn sie wollten. Aber weniger als die Hälfte der Deutschen – so das Ergebnis einer Umfrage des Markt- und Sozialforschungsinstituts Sinus – tut es auch. Julia F. Christensen sagt, die Tanzzurückhaltung habe besonders in unseren Breitengraden auch kulturelle Gründe. „In den nordeuropäischen



Tipp

GELEGENHEIT MACHT LIEBE

Es gibt in praktisch jeder größeren Stadt nicht nur Tanzabende, sondern auch Tanzkurse unter freiem Himmel zu Sparten wie Swing oder Tango. Sehr zu empfehlen sind auch die Angebote für Alzheimer-Patienten und ihre Angehörigen. Die noch einmal eindrucksvoll belegen, wie beim Tanzen plötzlich Takt, Rhythmus, Melodie und auch Zugehörigkeitsgefühle wiederkommen. Für mehr Leichtigkeit nach einer stressigen Zeit sorgen die Tanzabende, die speziell für Mütter konzipiert sind – mit 180-Minuten-Partys, die bereits um 20 Uhr starten (mamagehttanzen.com). Und damit die Kinder im Flow bleiben: Praktisch jeder Sportverein bietet auch zig verschiedene Tanzoptionen für Kinder und Jugendliche.

Ländern ist Tanzen mit Scham belegt. Man denkt, man muss es erst perfekt können, bevor man damit nach außen geht. Stellen Sie sich vor, in Kolumbien sitzt eine Familie am Tisch. Es läuft die Lieblingsmusik der Großmutter im Radio. Sie fängt sofort an zu tanzen. Bei uns würde man sagen: „Echt jetzt, Oma? In Deinem Alter?“

Das sei das Tanz-Paradox in unseren Breitengraden – dass man aus Angst, sich zu blamieren, selbst die größten Hürden aufstellt. Aufzulösen ist es, so die Expertin, mit einer niedrigschwelligen Annäherung, einer Art Tinder für Tanz-Laien. Ihr Tipp: „Fragen Sie sich zuerst: Welche Musik geht mir sofort in die Beine? Aber auch: Welcher Typ bin ich? Eher schüchtern? Dann fühle ich mich vielleicht beim Line-Dance wohl, wo man

in einer Gruppe tanzt.“ Im Grunde spiele es keine Rolle, ob man sich für Tango, Salsa, Walzer oder Flamenco entscheidet. Jeder Stil bringe die genannten Vorteile. Wichtig sei, dass man die Musik auch fühle, um die Motivation nicht zu verlieren und sich dem Tanz auch leidenschaftlich in die Arme zu werfen. Denn darum ginge es ja außerdem: um Emotionen. Darum, sie auch tänzerisch ausdrücken zu können. Deshalb sollten die Anziehungskräfte eines bestimmten Tanzstils wenigstens so groß sein, dass sie über die anfangs vielleicht holperige Kennenlernphase tragen. Erste Studien zeigen: Optimal sind vier Monate Training. Julia F. Christensen empfiehlt, sich zweimal die Woche 90 Minuten für eine Tanz-Art Zeit zu nehmen. Und nicht gleich für alle Standardtänze. „Das wäre eine Überforderung“, sagt die Neurowissenschaftlerin.

Der Flow hilft gegen Alltagssorgen

Tanzschulen haben sich längst auch auf die „Tanzschüchternen“ eingestellt. Indem in den ersten Stunden etwa die Spiegel verhüllt werden und man sich nicht selbst bei den ersten Versuchen zuzuschauen braucht. Damit die Berührungängste gar nicht erst Land gewinnen, empfiehlt Julia F. Christensen, schon die angeborene Tanzlust von Kindern zu erhalten und zu fördern. Auch, um ihnen das zu ermöglichen, woran die Neurowissenschaftlerin aktuell forscht: den Flow. Das Versinken in einer Tätigkeit, das uns hinaushebt aus allen Alltagssorgen und uns hilft, den Widrigkeiten des Lebens die Stirn zu bieten. Auch Julia F. Christensen hat diesen Zustand schon früh erfahren. „Ich konnte als Kind beim Tanzen alles um mich herum vergessen.“ Am liebsten zu „Bridge Over Troubled Water“ von Simon & Garfunkel. Ein schöner Zufall. Denn am Ende ist Tanzen auch und vor allem das: eine „Brücke über die aufgewühlten Wasser“ des Alltags, für die man weiter nichts benötigt als Musik und ein paar Schritte.

UNSERE EXPERTIN



JULIA F. CHRISTENSEN

Neurowissenschaftlerin am Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik in Frankfurt/M.

Die gebürtige Dänin war professionelle Balletttänzerin. Aktuell untersucht sie im Rahmen einer Machbarkeitsstudie in Kooperation mit der „Flying Steps Education gGmbH“ den Nutzen des Tanzens auf Schulkinder. Zudem arbeitet sie an einem Buch über die Vorteile des Flow, das im Herbst erscheint.

Ihre Tanzschuhe hat sie auch auf Reisen stets dabei. Sie findet: „Tanzen ist wie eine Universalsprache. Es wird immer und überall verstanden. Man kann sich damit immer und überall ausdrücken.“



BUCH-TIPP

Tanzen ist die beste Medizin. Warum es uns gesünder, klüger und glücklicher macht.

Julia F. Christensen, Dong-Seon Chang, Rowohlt Taschenbuch, 320 Seiten, 18 Euro