



# Die heilende Kraft des Tanzens

Tanzen ist ein wunderbarer Ausdruck unserer selbst – und bringt neben Freude auch wissenschaftlich erwiesen etwas als Therapiemethode.

**Text: Silke Lorenz**

«Nein, lieber nicht. Ich kann nicht tanzen.» Sicher kennen Sie diesen Satz am Rande einer Tanzfläche, von Freunden, von Ihrem Partner oder gar von sich selbst. Eigentlich stimmt das aber gar nicht. Rhythmus haben die allermeisten Menschen von Geburt an im Blut, ja sogar in den Genen. Wir verlernen ihn nur, während wir aufwachsen. Scham und Unsicherheit kommen hinzu. Dabei spielt auch die kulturelle Prägung eine grosse Rolle. Während es beispielsweise in Lateinamerika als uncool gilt, nicht tanzen zu können, fehlt uns Mitteleuropäern das Vertrauen in unsere Körperlichkeit. Wir sind oft zu leistungsorientiert, zu starr und zögerlich anstatt spontan und aus-

gelassen einfach loszutanzten. So schwierig ist das im Grunde aber gar nicht.

## **Bewegung, die von innen kommt**

Tanzen hat viele Gesichter: Es kann ein einfaches Mitwippen zur Musik sein, eine schweisstreibende Sportart wie Zumba, ein Paartanz wie Walzer oder eine hochkomplexe Kunstform wie klassisches Ballett. Dabei ist es immer ein Ausdruck von Gefühlen, ganz ohne Ziel und Hintergedanken. Das macht Tanz zu einer besonderen Art von Bewegung, die von innen heraus kommt, sagt Dr. Julia F. Christensen. Die ehemalige Balletttänzerin ist mittlerweile eine

gefragte Neurowissenschaftlerin am Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik in Frankfurt/Main, deren Schwerpunkt dem Tanz und seiner gesundheitlichen Wirkung gilt.

Ihre neueste Erkenntnis aus einem ihrer aktuellen Forschungsprojekte: Profi-Tanz bedeutet zu viel Wettkampf, Stress, Prüfungsdruck oder Perfektion auf der Bühne, so dass sich das Tanzen eher negativ auswirkt. Dagegen lebt die breite Masse, für die Tanzen ihr Hobby ist, sehr gesund. Denn diese Sportart vereint vier wichtige Aspekte. Zum einen gilt Tanzen als aerobe Bewegung, d.h., die Ausdauer wird trainiert und Fett abgebaut. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt 180 Minuten pro Woche. Natürlich kann es unterschiedlich schweisstreibend sein, man vergleiche nur eine Stunde Zumba mit einer Stunde Standardtanz, aber es ist stets aerobes Training.

«Tanzen ohne Musik ist für die meisten unvorstellbar. Allein die Musik als zweiter Aspekt besitzt eine immense Kraft, reguliert unseren Hormonhaushalt und synchronisiert unseren Körper zu einem Beat. Diese hohe Kunst beherrschen nur der Mensch und Singvögel», erklärt Christensen.

Nicht zu unterschätzen ist der soziale Effekt als dritte Komponente. Hören, sehen, sich achtsam berühren, das Dasein des oder der anderen spüren: Sich in einer sicheren Umgebung synchron miteinander zu bewegen, unterstütze das Immunsystem sowie regulative Prozesse und schaffe Nähe wie auch ein Zugehörigkeitsgefühl.

«Der vierte Aspekt ist der Ausdruck. In anderen Sportarten geht es meist darum, Tore zu schießen, schnell zu laufen oder den Gegner auszutricksen, was oft noch Aggressionen verstärkt. Anders beim Tanzen: Ob Aggro-Song oder ob Happy-Song, man tanzt seine Gefühle aus sich heraus, ohne ein Ziel zu verfolgen. Stresshormone werden abgebaut, der Blutdruck sinkt», sagt die Neurowissenschaftlerin.

### **Gerne mal mit Anleitung loslegen**

Alleine zu Hause durch die Küche tanzen oder bei einer Online-Tanzstunde mitmachen – auch das bringt einen positiven Effekt, wobei aber die soziale Komponente fehlt. Diese wiederum ist Samstagabend im

Club durchaus gegeben. Trotzdem rät Christensen zu einem professionell angeleiteten Kurs. «Man vergrößert die eigenen Möglichkeiten in seinem Lieblingstanz, wenn man ihn unter Anleitung richtig lernt. Allerdings sollte das nie verbissen sein, sondern stets mit Freude. Das Gehirn liebt es, zu lernen, aber es braucht dafür Zeit. Erst wenn man Bewegungen und Figuren immer und immer wieder wiederholt, speichert unser Gehirn sie als Automatismus ab und verinnerlicht sie. Nun denkt man nicht mehr über jeden Schritt nach und auch nicht mehr über Alltagsdinge,

## *Für Körper und Seele*

Tanzen ist seit jeher in allen Kulturen der Welt tief verwurzelt. Tanztherapie gibt es seit Anfang des 19. Jahrhunderts. Die Zahl der Studien, die den positiven Einfluss von Tanz auf Körper und Seele nachweisen, wächst stetig. Dennoch bedarf es weiterer intensiver Forschung, um im Gesundheitsbereich noch mehr Bekanntheit und Anerkennung zu gewinnen.

Therapeutin Brigitte Züger beobachtet auch, dass Menschen mit Beschwerden oder bestimmten Themen vermehrt Interesse an Tanztherapie zeigen. Man möchte den Körper in den Prozess der Persönlichkeitsentwicklung viel mehr einbeziehen.



sondern man tanzt nur noch. Man kommt in einen Flow, tanzt seine Gefühle, überlässt sich der Musik und der Bewegung. Unser Körper spricht dann sozusagen Salsa, Tango oder Swing», weiss Christensen.

### Ideales Ganzkörpertraining

Tanzen ist ein effektives Ganzkörper-Workout, wie die Neurowissenschaftlerin mit zahlreichen Beispielen belegt. So beschleunigen die mitunter schnellen rhythmischen Bewegungsabläufe Puls, Atmung und Herzschlag und steigern somit die Ausdauer. Dabei lässt sich die Belastung aber gut dosieren. Regelmässiges Tanzen jede Woche gilt Kardiologen zufolge als eine der effektivsten herzstärkenden Massnahmen. Auch wenn man bereits eine Herzerkrankung hat, kann Tanzen ein gesunder Reha-Sport sein. Das Herz wird durch die Bewegung leistungsfähiger, die Durchblutung auf Dauer verbessert.

Tanzen ist auch Bauch-Beine-Po-Training und unterstützt den Rücken, denn es bedarf der Haltung. Mit der Zeit fällt es einem leichter, auch im Alltag eine aufrechtere Haltung einzunehmen, weil eine Vielzahl an Muskeln, Bändern und Sehnen die Wirbelsäule stabilisieren. Überhaupt tut (Hobby-)Tanzen allen Gelenken gut. Die Kombination aus gleichzeitig unterschiedlichen Bewegungen schult Koordination, Gleichgewichtssinn und eigene Körperwahrnehmung und fordert auch unser Gehirn. Ohne Konzentration und Mitdenken geht's nämlich nicht. Die Muskelzellen werden in ihrer natürlichen Bewegung gestärkt,

im Gegensatz zum oft einseitigen Muskeltraining an Fitnessgeräten. Faszien bleiben geschmeidig, Bänder und Sehnen werden kräftiger durchblutet, die Beweglichkeit verbessert. Eine Untersuchung an der Uni Oxford zeigte ausserdem, dass die Schmerzempfindlichkeit bei grosser Anstrengung und synchronem Tanzen deutlich vermindert war. Zu verdanken ist das wahrscheinlich einem erhöhten Endorphinlevel, was schmerzlindernd wirkt. Neben all diesen positiven Effekten auf den Körper hilft Tanzen aber auch der Seele – durch das gemeinschaftliche Erleben und den sozialen Austausch, so Dr. Christensen.

### Tanztherapeutisch Heilungsprozess initiieren

Im Gegensatz zum Tanzen als Freizeitaktivität hat Tanztherapie zum Ziel, einen Heilungsprozess anzustossen. In Kliniken wird verstärkt mit Gruppen gearbeitet, in privaten Praxen eher in Einzelstunden. Zuerst ist jedoch eine Befunderhebung notwendig, wie Brigitte Züger, Tanztherapeutin mit Praxis in Basel sowie Direktorin der Zoe School for Dance Movement Therapy, betont.

«Im Gespräch fragen wir die Motivation des Klienten, seine Ziele sowie die private und berufliche Lebenssituation ab. Ebenso Informationen zu Familienthemen, Familienatmosphären und Art der Beziehungen in der Ursprungsfamilie. Der zweite Teil der Befunderhebung prüft grundsätzlich das Bewegungsverhalten, das Erfassen und Erleben der Bewegung. Als Beispiel lade ich den Klienten dazu ein, durch den Raum





## Tanztherapie vom Arzt

Tanztherapie kann vom Arzt verschrieben werden. In der Schweiz wird sie via Komplementärtherapie abgerechnet. Wer diese Versicherung hat, kann zu einem Tanztherapeuten mit Eidgenössischem Diplom gehen. Die Kosten sind zwischen 60 und 90 Prozent abgedeckt. Laut Therapeutin Brigitte Züger ist das Schweizer Modell weltweit einmalig.

zu gehen. Dabei bestimmt er selbst die Geschwindigkeit, die Grösse der Schritte, die Wegführung und die Armbewegung. Tanz ist für uns nicht in erster Linie die Bewegung mit vorgeschriebenen Schritten und Formen, sondern die erlebte Bewegung in Zeit wie Rhythmus und Raum. In jeder ‹freien› Bewegung äussert sich eine Stimmung, ein Ausdruck oder die momentane Verfassung der Persönlichkeit. Dies systematisch zu erfassen und daraus Interventionen abzuleiten, die dann zu einem Therapieprozess führen, ist ein wichtiger Teil unserer Arbeit. Musik setzen wir dabei äusserst achtsam ein. Sie kann den Fluss der Bewegung und das Bewegungserleben fördern, aber auch sehr davon ablenken. Deshalb bewegen wir uns oft ohne Musik, was viele als angenehm empfinden. Nichts Fremdes stört, es ermöglicht viel Ruhe.»

### Wirkung auf die Psyche

Tanztherapie fördert die Selbstwahrnehmung und dadurch die Selbstkompetenz, die Emotions- und Selbstregulation. So wird sie beispielsweise bei depressiven Erkrankungen, chronischen Schmerzen, Essstörungen, psychosomatischen Erkrankungen, Stress und Burnout, neurologischen Erkrankungen oder traumatischen Erlebnissen eingesetzt. Das zeigt u.a. eine Studie von 2022, die im Fach Tanz- und Bewegungstherapie an der Fakultät für Therapiewissenschaften der SRH Hochschule Heidelberg entstand. Sie bringt neue Erkenntnisse zur Tanztherapie mit schwer körperlich erkrankten Menschen: Diese Therapieform wirkt positiv auf Körperwahrnehmung, das Stresslevel und die Befindlichkeit bei Menschen mit Herz- und Lungenerkrankungen sowie Long Covid.

Zu einem positiven Fazit kommt ebenfalls «The Power of Dance», eine Masterarbeit von 2021 zu aktuellen und möglichen zukünftigen Anwendungsbereichen von Tanz als Therapiemethode an der Uni Graz. Auch Brigitte Züger bestätigt diese Effekte anhand zweier Beispiele aus ihrer Praxis: «Bei Menschen im Burnout-Zustand beobachte ich häufig, dass sie oft nicht wissen, wo ihre Grenzen liegen. Zusätzlich neigen sie dazu, in ihren Biografien Leistung über- und ihre eigenen Bedürfnisse unterzubewer-

ten. In der Tanztherapie behandeln wir daher Themen wie die angemessene Anwendung von Kraft, die Balance zwischen Anstrengung und Erholung sowie die Auseinandersetzung mit Selbstwahrnehmung versus Leistung.»

Ein ganz anderes Ziel verfolgt Tanztherapie nach einem Schlaganfall: Hier streben die Therapeutinnen grundsätzlich danach, die Fähigkeit zum Umgang mit den Beeinträchtigungen in Körpertonus, Steuerung und Steuerbarkeit von Bewegung zu entwickeln. Etwa, dass die noch intakte Körperseite zur Entlastung der beeinträchtigten Seite genutzt werde, um Überlastung zu vermeiden. Auch werde der Prozess gefördert, die gelähmte Seite als einen Teil des eigenen Selbst zu akzeptieren und sich mit ihr gemeinsam «ganz» zu fühlen. In schweren Fällen versuche man, ein niederschwelliges Zugehörigkeitsgefühl in der Gruppe zu schaffen.

Ob als Therapie oder als Hobby, Tanz hat so viele positive Wirkungen. Mit einer ganz besonderen Eigenschaft: Man kann sich, seine Gefühle und Erlebnisse ausdrücken, was manches Mal in Worten schwierig wäre. Tanzen ist eben eine sehr gute Medizin. ●



### Buchtipp:

«Tanzen ist die beste Medizin»  
von Julia F. Christensen und  
Dong-Seon Chang, Rowohlt  
Verlag, 2018

