

Sanfte Bewegung mit grosser Wirkung

Gehirnjogging und Ausdauertraining zugleich

Tanzen macht glücklich, hält fit – und beugt Demenzerkrankungen besser vor als jede Denksportaufgabe.

Text Sabine Hurni

Stellen Sie sich vor, wir würden alle durch das Leben tanzen! Durch die Pendlerströme an den Bahnhöfen schwofen, galant durch die Regale im Warenhaus wirbeln und fröhlich im Bus auf und ab wippen. Wir würden Hüfte schwingend die Haushaltspflichten erledigen und im Takt Gemüse schnippeln. Welche Leichtigkeit, welch Glücksgefühl wir täglich erleben würden!

Warum nur ist es im Alltag so schwierig, diese tänzerische Leichtigkeit zu leben? Warum gönnen wir uns diese Narrenfreiheit höchstens an der Fasnacht? Schliesslich gehört das Tanzen zum Menschen, seit es ihn gibt.

«Tanz» stammt ab vom Sanskritwort «tanha» und bedeutet Lebensfreude. In der Antike waren die Tänze religiös motiviert. Der Tanz galt als eine Erfindung der Götter, um tanzend in einen meditativen Zustand zu kommen. In Südindien wird Shiva, eine der wichtigsten Gottheiten der hinduistischen Religion, meist tanzend dargestellt. Shiva tanzt sich aus der Unwissenheit und erschafft so ein neues Universum.

Nicht christliche Religionen pflegen diese Kultur bis heute. Ein bekannter mystischer Tanz ist jener der kreisenden Derwische, die sich meditierend um die eigene Achse drehen. Aus den Kirchen wurden die Tänze verbannt, weil sie als unsittlich galten. Sie entwickelten sich ausserhalb der Kirchen in Form von



Geheimtipp Paartanz: lässt die Endorphine purzeln und regt den Kreislauf an.

Volkstänzen, Reigen und Bühnentänzen weiter. Aus diesen Tänzen entstanden nach und nach die Gesellschaftstänze auf königlichen Höfen, später der Walzer und nach und nach auch die von der afrikanischen Bevölkerung inspirierten Tänze wie Salsa, Cha-Cha-Cha, Rumba, Rock'n'Roll oder Boogie-Woogie.

Das Hirn arbeitet mit

Dass Tanzen glücklich macht und einen ganz schön ins Schwitzen bringt, wissen alle, die schon mal eine Liedlänge lang zu zweit über das Parkett gefegt sind. Sogar ein langsamer Walzer, ein Tango oder ein Volkstanz regen den Kreislauf ordentlich an. Doch nicht nur die Muskeln sind gefordert. Auch das Hirn arbeitet beim Tanzen auf Hochtouren. Ja, Tanzen ist Gehirnjogging und Ausdauertraining in einem.

Neurologen haben in den letzten Jahren einige Studien zum Thema Tanzen und Gesundheit durchgeführt. Mit erstaunlichen Resultaten: Tanzen verringert das Risiko, an Demenz zu erkranken um 76 Prozent! Bei Denksportaufgaben wie Sudoku oder Kreuzworträtsel sind es 47 Prozent, beim Lesen 35 Prozent. Denn während Rätselraten und Lesen nur einzelne Hirnregionen aktivieren, sind es beim Tanzen viele verschiedene, die sich gegenseitig vernetzen.

Die Musik baut ausserdem das Stresshormon Cortisol ab. Bewegt man sich auch noch zur Musik, schüttet der Körper



Beim Paartanz ist das Gehirn besonders gefordert.



gleichzeitig grosse Mengen des Glückshormons Serotonin aus. Beim rhythmischen Bewegen zur Musik gelangt mehr Sauerstoff ins Gehirn, die Motorik ist gefordert und das Lang- und Kurzzeitgedächtnis wie auch der Gleichgewichtssinn sind aktiviert. Das führt zu einer enormen geistigen Wachheit und Klarheit. Beim Paartanz ist das Gehirn sogar noch mehr gefordert: Es muss die eigenen Bewegungen koordinieren und gleichzeitig auf äussere Impulse reagieren.

Erhöhte Endorphin-Ausschüttung

Im Laufe des Lebens bauen sich unweigerlich gewisse Vernetzungen im Gehirn ab. Durch koordinierte Bewegungsabläufe zur Musik können bereits verkümmerte Gehirnareale wieder belebt werden. So bleibt das Gehirn jung, der Geist wach und die Gedächtnisleistung, das Lernvermögen und die Kreativität werden verbessert. Während des Tanzen können somit gute Ideen entstehen.

Mit zunehmendem Tempo nimmt die Endorphin-Ausschüttung zu – man fühlt

sich entspannt und zufrieden. Die Muskeln sind gut durchblutet, Verspannungen können sich lösen, Gelenke werden geschmiert, die Wirbelsäule mal wieder in alle Richtungen bewegt und mehr Sauerstoff fliesst durch den gesteigerten Blutfluss in alle Organe. Das wiederum stärkt das Immunsystem.

Sitzen Sie noch, oder tanzen Sie schon? Lassen Sie sich doch auch vom Tanzvirus

infizieren. Es ist hoch ansteckend und bleibt hoffentlich lange bei Ihnen. Das Schöne am Tanzen ist die Zeitlosigkeit. Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, Erwachsene mittleren Alters, Senioren, Betagte – jede und jeder kann sich auf seine Weise zur Musik bewegen. Tanzen geht immer!

Schüler sind weniger aggressiv, wenn Tanzkurse ein Teil des Unterrichts sind, bei Parkinsonpatienten oder Demenzkranken kann das Tanzen den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und im Gegensatz zu anderen Sportarten ist das Verletzungsrisiko gering. Wer in der Volkstanzgruppe, in der Disco, im Festzelt oder allein im Wohnzimmer regelmässig das Tanzbein schwingt, lebt gesünder, glücklicher, kreativer, flexibler, freundlicher und leidenschaftlicher. Einfach weil es guttut, sich zu Musik zu bewegen.

Sich fallen lassen und ganz der Musik hingeben, loslassen, die Kontrolle abgeben und einfach nur glücklich sein. Ja, ich wünsche mir mehr Menschen, viel mehr Menschen, die tanzend durchs Leben gehen. ♦