

Warum es Tanzkurse auf Rezept geben sollte

Prof. C. Diehm

Selten finden wir Gelegenheit zu tanzen. Das ist schade, denn Tanzen macht nicht nur glücklich, sondern trainiert auf vielfältige Weise den Körper, wie Studien beweisen.

Es gibt Dinge, die in der modernen Lebenswelt von Führungskräften kaum noch Platz finden. Eine dieser Aktivitäten ist das Tanzen; es gilt als altmodisch und ist auf seltene Gelegenheiten beschränkt. Eine Fehlentwicklung, denn seit Menschengedenken spielt Tanz in allen Kulturen eine wichtige Rolle. Bevor unsere Vorfahren schreiben konnten, bewegten sie sich tanzend.

Der weitgehende Verlust dieser Bewegungsform nach einer jugendlichen „Disco-Phase“ ist bedauerlich. Medizingeschichtlich wurde Tanzen schon immer als heilkräftiges Medium erkannt.

Das beweist auch wieder eine neue Studie des Albert Einstein College in New York. Die Untersuchung zeigt, dass Tanzen dem Absterben von Nervenzellen in der Gehirnrinde vorbeugt, Zellen, die für das Gedächtnis, Denkvermögen und die Sprache verantwortlich sind.

Frühere Studien belegten, dass Tanz das Demenz-Risiko um 76 Prozent reduzieren kann. Und es fördert die Kreativität. Der englische Professor Peter Lovatt, der das tanzpsychologische Labor der Universität Herfordshire leitet, hat herausgefunden, dass Tanzen neue neuronale Schaltkreise bildet. Das gibt dem Gehirn die Möglichkeit, neue Denkweisen zu entwickeln.

Tanzen ist also ein geniales Training für Körper und Psyche, es hält fit und den Geist frisch. Tanzkurse müsste es auf Rezept geben.

Für unsere Gesundheit tun wir beim Tanzen auf vielfältige Weise etwas: Da ist zum einen die motorische Bewegung, die Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Rhythmusgefühl und Schnelligkeit trainiert. Gleichzeitig schult Tanzen die Aufmerksamkeit sowie das Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis durch das Einprägen und Abrufen von Schrittfolgen.

Als zusätzlicher Aspekt kommt die soziale Komponente hinzu: Tanzen ist immer auch Interaktion, schließlich tanzt man mit einem Partner oder in der Gruppe. Das ist besser, als allein zu joggen oder wortlos Gewichte im Fitnessstudio zu stemmen. Zudem ist die Verletzungsgefahr auch bei sportlichem Tanz äußerst gering, einseitige Überbelastungen wie bei fast allen Sportarten kommen nur äußerst selten vor.

Tanzen macht das Herz fit

Das Tanzen besitzt weitere sehr spezifische Vorteile. Regelmäßiges Tanztraining ist beispielsweise wesentlich protektiver für das Herz, als Ärzte bisher dachten. Auf einer der letzten Tagungen der Europäischen Kardiologengesellschaft in Barcelona wurde die Studie eines mexikanischen Kollegen vorgestellt, die zeigt, dass Tanzen ähnlich effektiv sein kann wie Fahrradtraining.

Herzpatienten tanzten täglich 30 Minuten mit einem professionellen Tanzlehrer Salsa, Rock'n'Roll oder Blues. Eine Vergleichsgruppe absolvierte gleich viele Trainingseinheiten auf dem Fahrrad. Das Ergebnis: Die „Tanzgruppe“ steigerte ihre Trainingskapazität um 28 Prozent. Die Gruppe auf dem Heimtrainer um 31 Prozent.

Tanzen ist also keineswegs nur Bewegungstherapie für ältere Menschen, sondern kann – entsprechend sportlich gestaltet – in allen Altersgruppen als Herzkreislauftraining eingesetzt werden.

Walzer, ideal bei Herzleistungsschwäche

Bei Personen mit Herzleistungsschwäche empfiehlt sich der Walzer. Zu diesem Ergebnis kamen im Rahmen der letzten Tagung der American Heart Association italienische Kardiologen. Mit ihrer Untersuchung über Patienten mit einer Pumpschwäche des Herzens überraschten sie die Fachwelt.

Das Tanzen speziell von Walzern ist in diesen Fällen offenbar eine sehr gut geeignete Trainingsform, die deutlich mehr Spaß macht als monotone Bewegungen etwa auf dem Laufband. Die italienischen Forscher um Dr. Belardinelli haben dabei über 100 Patienten mit Herzleistungsschwäche in drei Gruppen geteilt. Eine Gruppe von 44 Patienten unterzog sich acht Wochen lang einmal wöchentlich einem kontrollierten Belastungstraining auf dem Fahrrad und Laufband. Weitere 44 Patienten wurden alternativ dreimal wöchentlich zum Tanzen gebeten, wobei für die Dauer von insgesamt 21 Minuten im Wechsel langsamer und schneller Walzer auf dem Programm stand. Eine dritte Gruppe hatte es besonders einfach. Die Testpersonen sollten auf jegliches Training verzichten.

Zu Beginn und nach acht Wochen wurde bei allen Patienten die Herzleistungsfähigkeit im Rahmen eines Fitnesstests bestimmt. Besonders günstig schnitt die „Walzer-Gruppe“ bei der Zunahme der Belastungskapazität ab. Die schlechtesten Ergebnisse wurden in der Gruppe erzielt, in der die Patienten sich gar nicht bewegten.

Bei Managern mit Herzerkrankungen und insbesondere mit Herzleistungsschwäche oder nach einem Herzinfarkt, die sich nur wenig für andere Formen des Ausdauertrainings begeistern, könnte eine Tanztherapie also eine gute Alternative sein.

Tanzen und Psyche

Dass Tanzen glücklich macht, ist nicht neu. Tanzen tut der Seele gut. Es gibt viele Menschen, die mithilfe des Tanzens Lebenskrisen überwunden haben.

Tanzen kann auch das Selbstbewusstsein stärken, sagt der Musikkognitionsforscher Professor Gunter Kreutz von der Universität Oldenburg. Schüler, die tanzen, sind deutlich weniger aggressiv.

Das ist auch das Ergebnis einer Aktion des Stardirigenten Simon Rattle. Er hat mit Berliner Schülern aus sozialen Brennpunkten für einen Zeitraum von sechs Wochen Strawinskys „Le Sacre du Printemps“ üben und aufführen lassen. Zur Überraschung aller zeigte sich, dass die Jugendlichen soziale Kompetenzen, Teamgeist und ein neues Selbstbewusstsein entwickelten.

Auch beim „Herunterzukommen“ nach der Arbeit hilft das Tanzen. Es reduziert massiv den Stress, beeinflusst den emotionalen Zustand und das subjektive Wohlbefinden.

Es ist nie zu spät und selten zu früh, um mit dem Tanzen wieder anzufangen. In diesem Jahr ist übrigens der Welttanztag am 29. April, vielleicht ein schöner Anlass, um einmal einen Tanzkurs zu belegen.