



Tanz dich frei!

Tanzen ist so alt wie die Menschheit. Es weckt Glückshormone. Mit Musik kommen wir uns selbst wieder näher. Und Tanzen – allein oder zusammen – wirkt wie gute Medizin

Text Karen Cop

Lange Baumtrommeln, aneinanderschlagende Bumerangs, heulende Didgeridoos. Die Männer haben sich mit weißer Farbe bemalt, mit Bändern geschmückt, manche tragen Masken. Die Aborigines tanzen die Geschichten ihrer Schöpfung. Es geht dabei um alles: Leben und Tod, Sex und Seele, Geister und Gott. Aborigine-Frauen versuchen, tanzend ihre toten Männer zu verführen, tanzend Raum und Zeit zu überwinden – bis heute! Wahrscheinlich tanzt der Mensch, seit es ihn gibt. Die ältesten

„Frauen und Männer entdecken oft erst beim Tanzen ihre wahren Gefühle“

Höhlenzeichnungen Tanzender stammen aus der Steinzeit, sind Zehntausende Jahre alt. Sie zeigen Männer, die mit Bewegung versuchen, Götter zu beschwören, damit sie erfolgreich jagen. Auch Liebestänze, in denen Männer und Frauen sich umschwärmen, sind uralt. Zu Choreografien tanzen hat keine lange Geschichte. Reigen gibt es erst seit dem Mittelalter. Sie wurden von Priestern als Teufelswerk verdammt. Der Zugang zur Seele sollte nur Gott gehören. Aber besonders in Ländern, in denen Tanz als Ausdrucksform der Seele gilt, lernen Kinder das Tanzen mit dem Laufen. Einfach so. Es ist eine Sprache, die unkomplizierter ist als die mit Worten, weil sie Gefühle besser ausdrücken kann. Sogar dann, wenn wir die Sprache des Tanzpartners nicht sprechen.

Glückshormone für alle!

Schon beim Zuschauen Tanzender werden Spiegel-Neuronen im Gehirn angeregt. Wir fühlen uns wie der Tänzer selbst: in Bewegung, aktiv, zunehmend entspannt, mit wachem Geist und immer mehr Glückshormonen. Derwische tanzen sich in Trance. Fred Astaire bezeichnete seinen Steppentanz als „Telegramm an die Erde mit der Bitte um Aufhebung der Schwerkraft“. Selbst vom nicht gerade für Heiterkeit gerühmten Philosophen Nietzsche ist folgendes Zitat bekannt: „Verloren sei der Tag, an dem nicht einmal getanzt wurde.“ Tanzen ist nun mal rundum gesund, weil es den Körper in Schwung bringt und der Seele Luft verschafft. Allerdings erkannte schon Christoph Lehmann, vor 400 Jahren Stadtschreiber in Speyer: „Es sind nicht alle lustig, die tanzen.“

Foto: Mauritius-Images

Tanztherapie: der Weg zum gesunden Gleichgewicht

Dass der Weg zum glücklichen Tanz für viele Leute schwer ist, weiß Chetan Karla Bosák, Tanztherapeutin. Sie nutzt Tanz als Medizin. „Ich kann kranken Menschen zeigen, wie sich die Körperhaltung auf die Stimmung auswirkt. Wir nennen das Psychoedukation: Wenn ich immer meine Schultern hängen lasse, ist es kein Wunder, dass ich mich traurig und bedrückt fühle.“ Bosák arbeitet mit ihren Patienten sowohl im Tanzstudio als auch im Krankenhaus. Dr. Klaus Senftl, Facharzt für Psychiatrie an der Psychosomatischen Klinik Buching, bestätigt die gesunde Wirkung des Tanzes: „Das ist ein abreaktives Verfahren, das auf unkomplizierte, spontane Art einen unmittelbaren Zugang zu den individuellen Gefühlen herstellt.“ Den müsse der Therapeut sonst oft durch „viele Gespräche erst mühsam finden“. Denn Gefühle müssen lebendig sein, damit ein Mensch wieder mit sich ins Reine kommt. Dr. Senftl hat die Erfahrung gemacht, dass es selbst bei Depressionen in einem bestimmten Stadium „besser ist, etwas zu spüren als nichts“. Im besten Fall führen die ersten Schritte zur Freiheit. “



Gesundheitstipp

Die integrative Tanztherapie

Pionierinnen der Tanztherapie waren seit den 40er-Jahren US-Amerikanerinnen wie Franziska Boas, Mary Whitehouse und Trudi Schoop. Sie setzten Tanz erstmals als Medium ein, um den Kontakt zwischen Patient und Therapeut zu unterstützen. Dabei soll die Bewegung Körper und Psyche wieder ins Gleichgewicht bringen. Heute ist die Integrative Tanztherapie als Körperpsychotherapieform anerkannt. Angewandt wird sie bei ADHS, Angststörungen, Borderline, chronischer Schmerz-erkrankung, Depression, Essstörungen, Körperwahrnehmungsstörung, posttraumatischer Belastungsstörung und anderen. Mehr Infos: Europäisches Zentrum für Tanztherapie, www.tanztherapie-zentrum.de, DGT, www.dgt-tanztherapie.de. Chetan Karla Bosák führt das Tanzstudio Ammersee Tanz-Koerper-Bewusstsein, www.tanzstudio-ammersee.de