

Tanz im Glück

Es wirkt positiv auf Körper und Geist, stärkt das Wohlbefinden und unterstützt Heilungsprozesse: Tanzen. Festmachen lässt sich das an zwei Konzepten, die aus Lateinamerika stammen: „Biodanza“ und Tango-Therapie.

Von Milena Österreicher

Kopfnicken, ein Wippen der Füße, vorsichtige Armbewegungen nach vorn, hinten, links, rechts. Wenn wir Musik hören, können wir oft nicht anders, als uns zu bewegen.

Das ist nicht zufällig: Die für das Hören und die Bewegungssteuerung zuständigen Nervenzellen in unserem Körper sind im Gehirn aneinander gekoppelt. Töne werden in Bewegungsimpulse übersetzt. Neugeborene können bereits Rhythmus wahrnehmen. Im Alter von etwa sechs Monaten bewegen Babys ihren Kopf zu Musik.

Tanz ist eine der ersten und ältesten Ausdrucksformen der Menschen.

Längst ist erwiesen, dass Tanzen Freude bereitet, weil es Glückshormone freisetzt. Von diesem Gefühl weiß auch Alke John zu berichten. Seit mehr als 20 Jahren praktiziert sie Biodanza, den „Tanz des Lebens“. „Biodanza hat meinen Selbstwert und mein Selbstbewusstsein gestärkt“, erzählt John, die gemeinsam mit zwei Kolleginnen eine wöchentliche Biodanza-Gruppe in Wien leitet. Bei diesem ursprünglich aus Chile stammenden Tanzkonzept wird in einer sogenannten „Vivencia“ (Spanisch für „Erlebnis, intensiv erlebter Moment“) allein, zu zweit sowie in der Gruppe getanzt, gefühlt und erlebt.

Pro „Vivencia“, die zwischen einer und zwei Stunden dauert, gibt es 12-14 Übungen, die jeweils als Tänze bezeichnet werden. Gesprochen wird nicht, man begegnet einander nur auf der nonverba-

len Ebene. Etwa beim „lebensfrohen Gehn“, bei dem zu anregender Musik frei durch den Raum gegangen wird, oder beim „Sich-Entspannen-Dürfen“, bei dem man sich in die Umarmung einer anderen Person fallen lassen kann.

Ankommen. Das Ziel ist, im eigenen Körper anzukommen und den Kontakt zu anderen Menschen und der Gruppe zu spüren. „Jede Übung hat eine Aufgabe und Funktion, wie etwa Vertrauen aufzubauen, Selbstwert zu stärken oder den anderen ganz bewusst wahrzunehmen“, erklärt John. Dazu erklingt je nach Tanz Klassik-, Pop- oder eine südamerikanische Musik. Ein*e Anleiter*in führt durch das Tanz-erlebnis, vorgegebene Schrittfolgen oder Choreografien gibt es keine.

Tanz ist eine der ersten und ältesten Ausdrucksformen.

Der „Tanz des Lebens“ wurde Mitte der 1960er Jahre vom chilenischen Psychologen, Anthropologen, Dichter und Maler Rolando Toro Arañeda begründet. Er forschte zu therapeutischem Tanz in psychiatrischen Kliniken, vor allem mit depressiven Menschen. Auch von den Diktaturen des zwanzigsten Jahrhunderts und



Biodanza Austria

den unter ihnen begangenen Schreckensverbrechen wurde Toro in seinem Denken und seiner Arbeit beeinflusst. Ihn interessierte die Frage nach der Destruktivität des Menschen, die er unter anderem mit einer Nichtverbundenheit von Intellekt, Gefühl und Körper erklärte.

Sie inspirierte ihn zur Suche danach, was es braucht, um die in den Menschen angelegten Potenziale wie Liebe, Glücksfähigkeit und Harmonie freizulegen. Seine Erkenntnisse mündeten in Biodanza. Das Konzept breite sich zunächst in Chile, Argentinien und Brasilien und ab den 1980er Jahren weltweit aus. Mittlerweile wird in über 40 Ländern nach Toros Ideen getanzt.

Heilkraft. Dass Tanzen starke Kräfte freisetzt, ist durch zahlreiche Studien belegt. Ein Forscher*innen-Team um Antonia Kaltsatou von der Aristotle University of

Thessaloniki untersuchte 2011 etwa, wie sich griechische Volkstänze auf den Körper und die Psyche von Brustkrebsüberlebenden auswirken.

Tanztherapie hilft, den Körper trotz Krankheit positiv erleben zu können.

Das Ergebnis: Die Frauen, die tanzten, hatten bessere körperliche Funktionen, einen stärkeren Muskelaufbau, die Häufigkeit von depressiven Stimmungen sank und die allgemeine Lebenszufriedenheit nahm zu. Diese und andere Studien zeigen, dass Tanzen eine Ergänzung zu konventionellen medizinischen Behandlungen sein kann. Die therapeutische

Wirkung von Tanz nutzt auch Ursula Löwe in ihren Kursen speziell für Parkinson-Patient*innen. In Zusammenarbeit mit der „Parkinson Selbsthilfe Wien“ bietet sie Kurse in Wien und Bruck an der Leitha an. „Wir tanzen frei, haben keine Choreografien“, sagt die Tanz- und Ausdruckstherapeutin. „Wir schauen, welche Bewegungen guttun und üben eine gewisse Wohl-Spannung – das heißt, wie spannen wir unseren Körper bewusst an, damit es sich gut anfühlt, und wie lassen wir wieder los.“ Gerade kranke Menschen würden laut der Therapeutin oft zu viel Spannung in ihrem Körper an-sammeln und mittragen. Wichtig sei, den Körper trotz der Krankheit wieder positiv erleben zu können.

Im Tango-Schritt. Ähnliches beobachtet die Psychotherapeutin und Tanzpädagogin Sonja Hintermeier. Sie arbeitet vor

Beim chilenischen Tanzkonzept Biodanza wird jeder Moment – gemeinsam und alleine – intensiv erlebt.

allem mit Senior*innen mit leichten bis schweren Bewegungseinschränkungen und greift dabei auf den Tango Argentino zurück. Selbst seit 20 Jahren begeister-te Tänzerin, entdeckte sie vor drei Jahren zusammen mit ihrem Mann das tango-therapeutische Konzept des „Neurotango“ der Deutschen Simone Schlafhorst.

„Wir nehmen Elemente aus dem Tango, das heißt, Schritte und einzelne Figuren, und arbeiten damit“, sagt Hintermeier. Vor allem das Gehen trainieren steht im Vordergrund.

Bei neurologischen Erkrankungen, wie Schlaganfall, Multipler Sklerose, traumatischen Kopfverletzungen oder Parkinson seien fast immer das Gehen, die Beweglichkeit und der Gleichgewichtssinn be-troffen. „Nach einem Schlaganfall passiert ▶

Im Alltagsleben kann es oftmals nicht einfach sein, eine Verbindung zu anderen Menschen aufzubauen – Tanzen schafft Abhilfe.

► es beispielsweise oft, dass Betroffene in einen Gang fallen, wo sie immer das rechte Bein und den rechten Arm zugleich nach vorne bewegen“, erklärt die Tanzpädagogin. Dieser sogenannte Passgang entspricht

Die Tango-Umarmung ermöglicht ein Gefühl des „Gehaltenwerdens“, das im Alltag oft fehlt.

che aber nicht der natürlichen Anlage des Menschen, nämlich rechtes Bein nach vorne, linker Arm nach vorn. Das gibt Sicherheit beim Gehen.

Nach dem Aufwärmen im Sitzen wird in der Tango-Therapiestunde zunächst mit verschiedenen Übungen das Taktklatschen geübt. Danach ist eine Sequenz von Schrittübungen an der Reihe, etwa das Gehen in geraden Linien. Zwei Schritte nach vorn, ein Tapp am Platz. Ziel ist, die Kontrolle über das Gleichgewicht zu behalten. Zunächst übt jede*r für sich, dann im Paar.

Als Improvisations-Paartanz beruht der argentinische Tango auf der Kommunikation zwischen den Tanzpartner*innen. Die innige Tanzhaltung, die Tango-



Luwaddin Bosman / Unsplash

Getanztes Wissen

Lernen, Denken und Kreativität werden nicht nur vom Gehirn, sondern vom gesamten Körper gesteuert. Tanz und Bewegung helfen, verschiedene Zusammenhänge zu erklären und zu verinnerlichen. Ein Beispiel dafür ist etwa der jährliche Wettbewerb „Dance your PhD“ der internationalen Fachzeitschrift Science. Doktorats-Studierende vermitteln hier mithilfe nonverbaler Tänze ihre Forschungsarbeit und Ergebnisse. Nachzusehen gibt es die diesjährigen Gewinnerthane auf der Website des Magazins: science.org

umarmung, ermöglicht körperliche Nähe und ein Gefühl des „Gehaltenwerdens“, das viele Menschen in ihrem Alltag vermissen würden. „Besonders ältere Menschen, die alleine leben“, sagt Tanzpädagogin Hintermeier. „In Buenos Aires ist das Tangotanzen bei Älteren verbreitet wie bei uns das Kegeln.“ Argentinischer Tango als Therapieform fand erstmals 2008 in einer Studie von Anne McKinley und Kolleg*innen im Fachmagazin „Journal of Aging and Physical Activity“ Erwähnung.

Das Ergebnis lautete: verbesserte Muskulokraft und Sauerstoffaufnahmefähigkeit sowie besseres Gleichgewicht. Zudem ein reduziertes Risiko von Stürzen und Herzinfarkten. „Außerdem wird das Glückshormon Dopamin ausgestoßen, an dem es Parkinson-Betroffenen mangelt“, ergänzt Hintermeier.

Demnächst will sie das Angebot um einen Kurs für Menschen mit Übergewicht erweitern. „In der Therapie erzählen mir betroffene Menschen immer wieder, dass sie Schwierigkeiten haben, in Bewegung zu kommen und sich in gewöhnlichen Tanzkursen unwohl fühlen“, berichtet die Psychotherapeutin.

Tango könne dadurch die eigene Körperwahrnehmung, Sinnlichkeit und das Selbstbewusstsein stärken.

Verbindung schaffen. „In unserem hektischen Alltagsleben ist es schwer, eine echte Verbindung zu anderen Menschen aufzubauen“, meint auch Biodanza-Organisator John. „Jeder ist abgekapselt. In der U-Bahn starren alle in ihr kleines Handy-Kasterl.“ Den nonverbalen Austausch beim Tanz empfindet sie als wohltuend in der heutigen schnellebigen Zeit. Bei Biodanza komme man aus dem „verkopften Denken“ raus, „und aus dem ständigen Bewerten von Menschen und Situationen“, sagt sie.

Tanz kann also helfen und guttun, auf unterschiedliche Arten und auf ganz verschiedenen Ebenen. Wer seinen Zugang noch nicht gefunden hat, fängt am besten bei den Basics an: Musik an, Rhythmus spüren. Die Babys machen es vor. ■

Biodanza Austria

biodanza-austria.net

Parkinson Tanzen

parkinson-tanzen.at

Tango Therapie Wien

tango-therapie-wien.at

Politische Körper

Tanzen als politischer Akt – Bewegungslosigkeit als radikaler Protest: Für Choreograf*innen, Tänzerinnen und Tänzer ist es mehr als Bühnen-Unterhaltung: Aus Tanzbewegungen soll eine Tanzbewegung werden.

Von Thomas Seifert



Laurent Ziegler

Impulstanz-Festival-Mitbegründer Ismael Ivo ging es ums Politische – auch und besonders im Tanz.

Bei Ismael Ivos Workshops gab es immer so etwas wie eine Predigt. Natürlich sprach er über Tanz, Choreografie, den Körper, den er als „Orchester“ beschrieb. Ivo, dessen Charisma sogar die riesigen Studioräumlichkeiten in den Probebühnen im Wiener Arsenal auszufüllen vermochte, weckte das Interesse an Martha Graham, Katherine Dunham, William Forsythe oder Pina Bausch – kaum eine Workshopstunde im Arsenal, bei der Ivo nicht eine der Säulenheiligen des modernen Tanzes beschwore.

Es ging dem Impulstanz-Mitbegründer Ivo aber stets um mehr als Tanz. Der am 8. April 2021 im Alter von 66 Jahren an Covid verstorbenen Tänzer und Choreograf aus São Paulo sprach in seinen Workshops über die Gefahr, die von Figuren wie dem damaligen US-Präsidenten Donald Trump oder dem brasilianischen Präsidenten Jair Bolsonaro ausgeht, über die drohende Klimakatastrophe, Krieg, Rassismus, Ausbeutung, Ungerechtigkeit.

Tanzt, tanzt, sonst sind wir verloren.

Viel zitierte Aussage der deutschen Tanzlegende Pina Bausch

Ismael Ivos Credo: Der Körper ist politisch. „Tanzt, tanzt, sonst sind wir verloren.“ Dieses Zitat der deutschen Tanzlegende Pina Bausch sollte man von ihm öfter hören. Ivo hoffte, dass seine Tanzstudentinnen und -studenten nicht nur

die Tanzbewegungen, sondern auch die Tanzbewegung studieren würden.

Wenn Ivo über Martha Graham sprach, meinte er nicht nur die Tänzerin, Choreografin und Tanzpädagogin, sondern auch den Homo Politicus Graham, die in der Kulturpolitik im Kalten Krieg eine nicht unbedeutende Rolle spielte. Graham sollte in der Zeit der US-Präsidenten von Dwight D. Eisenhower bis Ronald Reagan mit ihrem modernen Tanz die US-amerikanischen Werte auf die Bühne bringen: Freiheit und Individualismus.

Im Kalten Krieg war der Moderne Tanz – ebenso wie Jazz und Avantgarde-Kunst – eine universelle Kulturbotschaft, ein Narra-