

30

Jahre
So lange wird die
Tanztherapie bereits
in Argentinien
eingesetzt.

FREUDE AM TANZEN

Glückshormone

Oxytocin, Dopamin und Testosteron werden ausgeschüttet, was die Stimmung hebt.



Tango als Therapie

Sonja Hintermeier bietet mit Neurotango eine besondere Form der Tanztherapie in Wien an. Die vereinfachten Elemente des argentinischen Tanzes haben nachweisbare Effekte auf Beweglichkeit und Psyche.

TEXT: ELISABETH GERSTENDORFER

Wenn Sonja Hintermeier von ihrer Arbeit erzählt, wird schnell klar: Beim Neurotango geht es nicht um spektakuläre Beinwürfe oder perfekte Choreografien. „Das Wichtigste für viele ist wieder richtig gehen zu lernen“, erklärt die Tanzpädagogin mit der Zusatzausbildung Neurotango-Practitioner. Gemeinsam mit ihrem Mann Erich bietet sie in Wien Neurotango-Kurse an, vor allem für Menschen mit neurologischen Erkrankungen wie Parkinson oder Demenz. Der Ansatz verbindet Elemente des argentinischen Tanzes mit Erkenntnissen aus Neurowissenschaften, Psychologie und Körperarbeit. Im Mittelpunkt steht die bewusste Wahrnehmung von Körper, Bewegung, Rhythmus. Die Tanzschritte werden zunächst alleine

geübt, später als Paar. „Viele ältere Menschen entwickeln mit der Zeit einen sogenannten Passgang: Sie schwingen den Arm derselben Seite mit, auf der sie gerade einen Schritt machen. Ein großer Teil unserer Arbeit besteht darin, diesen Passgang wieder zu verlernen“, sagt Hintermeier. Stattdessen sollen die Teilnehmenden wieder Arme und Beine voneinander getrennt bewegen: Der rechte Arm schwingt mit, wenn der linke Fuß nach vorne geht und umgekehrt. Besonders schwierig ist für viele das Rückwärtsgehen. Deshalb beginnt jede Kursstunde mit leichten Übungen wie Gehen im Kreis, erst vorwärts, dann rückwärts. „Oft dauert es einige Kursnachmittage, bis wieder ein ‚normales‘ Gehen entwickelt wird“, berichtet Hintermeier. Der Neurotango arbeitet mit zwölf verschiedenen „Tools“. Das sind vereinfachte Schrittelemente ▶

seele

Therapie im Alltag

Auch andere Fitness- und Freizeitaktivitäten können therapeutisch genutzt werden.

BOXEN

Anders als beim Fitnessboxen kann therapeutisches Boxen gezielt dazu genutzt werden, Stress abzubauen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Auch die Körperwahrnehmung, Konzentration, Reaktionsfähigkeit und der Umgang mit Anspannung und Emotionen werden gefördert. Es kann zur Rehabilitation, bei neurologischen Erkrankungen oder bei psychischen Belastungen angewandt werden.

KLETTERN

Therapeutisches Klettern verbindet Bewegung und Klettern mit gezielten Übungen, um körperliche und/oder psychische Fähigkeiten zu fördern. Trainiert werden Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Körperwahrnehmung. Es kann helfen, Selbstvertrauen, Konzentration, Problemlösefähigkeit und den Umgang mit Ängsten zu stärken. Durch das Erreichen von Zielen werden Erfolgserlebnisse geschaffen.

SINGEN

Therapeutisches Singen bezeichnet den gezielten Einsatz von Stimme und Musik für körperliches, emotionales und soziales Wohlbefinden. Nicht die musikalische Leistung steht im Vordergrund, sondern die Wirkung des Singens auf den Menschen. Es kann etwa in der Psychotherapie, Pflege, Rehabilitation oder bei der Begleitung von Menschen mit körperlichen oder psychischen Erkrankungen eingesetzt werden.

aus dem argentinischen Tango sowie den ebenfalls argentinischen Tänzen Vals, Milonga und Canyengue. Diese werden aufeinander aufbauend geübt, jedes Element über zwei bis drei Wochen. „Das Einfachste sind gerade Linien“, erklärt Hintermeier. „Wir machen Schritte nach vorne und zur Seite. Aber auch das ist für manche Menschen gar nicht so einfach, wie es klingt, wenn sie das bewusst machen.“

Argentinische Wurzeln

Die Methode wurde vor etwa zehn Jahren von Simone Schlafhorst-Biermann in Deutschland speziell für neurodegenerative Erkrankungen entwickelt. Bei neurodegenerativen Erkrankungen werden Nervenzellen im Gehirn oder im Nervensystem nach und nach geschädigt oder sterben ab. Dadurch können bestimmte Fähigkeiten beeinträchtigt werden, zum Beispiel Bewegung, Gedächtnis, Sprache, Denken oder Koordination. Je nachdem, welche Bereiche des Nervensystems betroffen sind, entstehen unterschiedliche Beschwerden. Schlafhorst-Biermann hatte sich in Argentinien zur Tango-Therapeutin ausbilden lassen, wo der argentinische Tanz bereits seit fast 30 Jahren therapeutisch eingesetzt wird.

Besonders bei Parkinson, wo Bewegungsprobleme wie verlangsamte Bewegungen, Muskelsteifigkeit oder Gleichgewichtsstörungen im Vordergrund stehen, kann Neurotango ansetzen, wie Studien zeigen. Regelmäßiges Tango-Training verändert etwa das Gangmuster positiv. „Die Teilnehmenden gehen danach auf eine gesündere, natürlichere Art und Weise“, berichtet Hintermeier. „Wir bemerken oft, dass sich schon nach ein paar Einheiten das Gleichgewicht bessert. Manche sagen: Super, jetzt kann ich die Hose wieder im Stehen anziehen.“ Ein eindrucksvolles Beispiel: Ein Mann mit angeborenem Tremor erlitt bei einer Operation einen Schlaganfall und konnte danach nur noch ein Bein belasten. „Mittlerweile, nach eineinhalb Jahren, kann er relativ komplizierte Schritte machen und das Gewicht besser auf beide Füße verteilen“, erzählt Hintermeier. Auch bei typischen Parkinson-Symptomen wie



Sonja und Erich Hintermeier bieten Neurotango seit sieben Jahren in Wien an. Im Vordergrund stehen vereinfachte Schrittelemente und Freude am Tanzen.



FOTOS: SONJA HINTERMEIER, ILLUSTRATION: ISTOCKPHOTO

NACHHALTIG

Herz-Kreislauf

Tanzen ist eine aerobe Sportart: Der Puls steigt auf über 140 Schläge pro Minute. Langzeitstudien zeigen: Wer über Jahre regelmäßig tanzt, hat ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

500

Kalorien
pro Stunde können bei intensivem Tanzstil verbraucht werden.



dem „Freezing“, wenn Betroffene plötzlich wie eingefroren stehen bleiben, zeigt sich Wirkung.

Wirkungen bei Demenz

Neurotango eignet sich auch für Menschen mit Demenz, allerdings mit anderem

Fokus: „Da geht es eher darum, ein Miteinander zu schaffen. Einen Moment, wo Begegnung möglich ist, wo sie jemanden spüren, wo sie sich kompetent erleben“, erklärt Hintermeier. Ein Jahr lang leitete sie einen reinen Demenzkurs. „Das war eine wirklich sehr schöne Arbeit. Durch die

Bewegung werden bei Demenz-Erkrankten oft alte Fähigkeiten wieder aktiviert, die im Gehirn gespeichert sind“, erzählt sie. Was den Neurotango von einem normalen Tanzkurs unterscheidet, ist nicht nur die therapeutische Ausrichtung. „Wir arbeiten nicht leistungsorientiert, sondern ▶

Ihr erster Schritt zu schmerzfreiem Gehen

Entdecken Sie das einzigartige Geherlebnis mit den gelenkschonenden kybun und Joya Schuhen. Inspiriert von den sanften Reisfeldböden Südkoreas, verwandeln die Sohlen harte, flache Böden in ein weiches, elastisches Gehgefühl.

- + Weichster Trage- und Gehkomfort
- + Für schmerzfreies Gehen und Stehen
- + Ideal bei Fersensporn, Knie- und Hüftarthrose, Rückenschmerzen



Miami light grey | Joya



Karl green | kybun

Besuchen Sie uns in unserem Shop und erleben Sie höchsten Tragekomfort mit unseren kybun und Joya Schuhen.

- + Individuelle Beratung
- + Kostenlose Fußdruckanalyse
- + Innovatives Fußmassagegerät
- + Kostenlose Testschuhe



GRATIS

14 Tage risikofrei testen!

Gültig bis 30. November 2026. Einlösbar in unseren kybun Joya Shops.

kybun | Joya

Swiss Health Shoes

**THERAPIEREN
STATT
OPERIEREN**

kybunjoya.swiss



30 Jahre Gesundheitsschuhe



ZUR PERSON

Sonja Hintermeier ist Tanzpädagogin mit Weiterbildung in Tanztherapie und bietet die Kurse als Neurotango-Practitioner an. Zudem ist sie Psychotherapeutin und Supervisorin. tango-therapie-wien.at

freudeorientiert. Es gibt keine Leistungsziele, kein Antreiben, keinen Wettbewerb, sondern sanfte Unterstützung bei der Bewegung. Und die Wirkung geht über die reine Motorik hinaus: Beim gemeinsamen Tanzen werden Hormone ausgeschüttet: Oxytocin, Dopamin und auch Testosteron. „Die Leute sind einfach unheimlich gut drauf nach einer Stunde“, berichtet Hintermeier. Dieser positive Effekt zeige sich auch bei Diagnosen wie Depression. Auch das soziale Miteinander wird gefördert. Durch Rollen- und Partnerwechsel lernen sich die Teilnehmenden kennen. In der Pause kann geplaudert werden und ein Austausch stattfinden. Die Kurse finden in Gruppen statt, meist mit acht Personen. Wie generell in Tanzkursen, sind auch beim Neurotango Frauen in der Überzahl. „Männer sind einfach eher Tanzmuffel“, bedauert die Tanzpädagogin. In Einzelfällen ist auch eine Teilnahme mit Rollator möglich. „Grundsätzlich ist die Methode so konzipiert, dass man sie gut adaptieren kann.“ Tanzerfahrung ist nicht erforderlich. Die Übungen sind bewusst einfach gehalten, werden aber in beiden Rollen geübt: führend und folgend. In Wien sind Hinter-

meier und ihr Mann die Ersten, die Neurotango anbieten. In ganz Österreich gibt es nur wenige weitere Anbieter. Ihr Rat an Interessierte: „Einfach anrufen. Dann schauen wir, ob und welcher Kurs passt.“ Ihr ist wichtig: „Bei uns geht es wirklich darum, dass man an Defiziten gemeinsam arbeitet, und zwar in einem wohlwollenden, heilsamen Rahmen.“

Durch Bewegung werden alte Fähigkeiten wieder aktiviert.

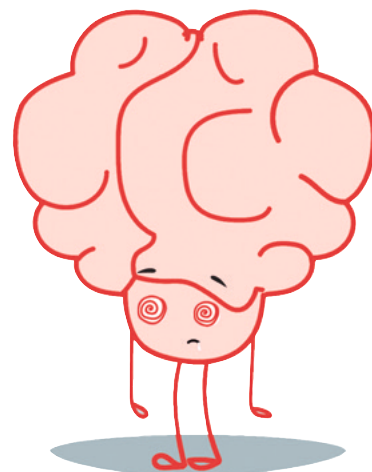


ILLUSTRATION: ISTOCKPHOTO, FOTOS: SONJA HINTERMEIER



UNIV.-PROF. DR. MICHAEL MUSALEK
Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapeut

GASTKOMMENTAR

Interessen haben kein Ablaufdatum

Was uns begeistert, muss weder nützlich noch verwertbar sein. Entscheidend ist, dass wir darin eine Aufgabe finden, durch die wir uns weiterentwickeln können. Und das geht in jedem Lebensalter.



Wofür brennst du? Was möchtest du verstehen, wissen, auch wenn es keinen erkennbaren Nutzen bringt? Solche Fragen

stellen wir vor allem jungen Menschen, bei Erwachsenen fragen wir hingegen eher nach Beruf, Status, Einkommen und Leistung. Eine neue Langzeitstudie zu beruflichen Interessen zeigt nun, dass unsere Vorlieben das Leben weit über die Jugend und Berufswahl hinaus mitgestalten können. Das berührt einen zentralen Aspekt: Wir brauchen nicht nur eine Beschäftigung, sondern eine Aufgabe. Die Beschäftigung füllt Zeit, die Aufgabe gibt der Zeit Bedeutung. Sie lässt uns etwas vertiefen, besser verstehen und vielleicht auch besser machen. Wir erleben uns dabei nicht nur als jemand, der funktioniert, sondern auch als jemand, der sich entwickelt. Besonders deutlich wird der Unterschied beim Eintritt in die Pension: Mit dem Beruf verschwindet nicht nur der geregelte Tagesablauf, sondern oft auch eine Aufgabe, mit der man sich identifiziert hat. Zurück bleiben notwendige und durchaus sinnvolle Alltagsbeschäftigungen, aber nicht unbedingt etwas, wofür man morgens aufsteht. Der vielzitierte Pensionsschock entsteht daher nicht allein aus Langeweile, sondern auch aus einem Verlust von Bedeutung. Im Idealfall ist bereits der Beruf eine solche Aufgabe: etwas, das uns interessiert, worin wir besser werden und worüber wir immer mehr erfahren möchten. Natürlich wäre es zynisch, jedem Menschen pauschal zu empfehlen, seiner Leidenschaft zu folgen. Nicht alle können frei wählen, was und wie sie arbeiten; für viele dient der Beruf zuerst der materiellen Existenzsicherung. Doch selbst, wenn der Job dafür keinen Raum bietet, kann eine solche Aufgabe auch außerhalb entstehen:

in der Beschäftigung mit Kunst, beim Erlernen einer Sprache, beim Malen, im sozialen Engagement oder in der Vertiefung in ein Gebiet, dessen praktischer Nutzen sich anderen nicht erschließt. Entscheidend ist, ob diese Sache in uns Neugier weckt.

Kinder als Vorbild

Das Schöne am Leben ist: Das Mögliche hat kein Ablaufdatum. Wir können in jedem Alter neue Aufgaben finden; die Fähigkeit, sich von etwas anziehen und beleben zu lassen, geht nie verloren. Kinder sind hier wunderbare Vorbilder: Sie kommen mit einer ungeheuren Neugier auf die Welt, betrachten, berühren, zerlegen und erproben alles; später wird diese Offenheit leider oft eher eingeengt als gefördert. Als Erwachsene können wir diese Neugier trotzdem wieder suchen und auch kultivieren. Dabei müssen wir gar nicht sofort wissen, ob das „Neue“ auch „das Richtige“ ist. Man darf eine Sprache beginnen, ein Instrument ausprobieren oder sich in ein vollkommen schräges Thema vertiefen, einfach so. Und wenn es doch nicht passt? Dann hört man eben wieder auf, auch das gehört zur Neugier. Und letztlich lautet die entscheidende Frage nicht, ob sich etwas noch lohnt, sondern vielmehr: Was könnte mich als Nächstes begeistern?

„Wir brauchen nicht nur eine Beschäftigung, sondern eine Aufgabe. Die Beschäftigung füllt Zeit, die Aufgabe gibt der Zeit Bedeutung. Sie lässt uns etwas vertiefen, besser verstehen und vielleicht auch besser machen.“

Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek