

EINFACH LOSLEGEN

Wenn es am schönsten ist, sollte man... genau: tanzen! Musik voll aufdrehen, die beste Freundin schnappen und nicht lange überlegen!





..VOM GLÜCK DES TANZENS

Mit nach oben gereckten Händen oder an einen geliebten Menschen geschmiegt, ganz für sich oder gemeinsam mit anderen:

Wir haben Momente gesammelt, die davon erzählen, wie unfassbar schön es sein kann, sich zu Musik zu bewegen.

Und eine Expertin gefragt, warum Tanzen so gut für uns ist

Text: Sophia Feldmer



SICH NAHEKOMMEN

Es hat jede Menge positive Auswirkungen auf unseren Körper und unsere Laune, wenn wir berührt werden. Das Tolle: Beim Paartanz passiert das ganz automatisch



Besonders genial am Tanzen ist ja: Man kann das Glück förmlich sehen



IM GLEICHKLANG BLEIBEN

Und eins, zwei, drei, eins, zwei, drei...
Wenn beim Tanzen neue Bewegungs-
abfolgen einstudiert werden, hält
das nicht nur unseren Körper, sondern
auch unser Gehirn in Trab



FOTOS: PIERRE ADENIS/LAIF, MAKSYM KAHARLYTSKYI/UNSPLASH



KURZ MAL ABHEBEN

Oh ja, Tanzen kann für absolute Hochgefühle sorgen! Wer den Tanzstil, der am besten zu ihm passt, noch sucht: Unterricht kann man mittlerweile sogar online nehmen



GERT & DANIEL NEUHAUS 2016



ZUSAMMENWACHSEN

Tanzen wir synchron miteinander, geschieht im Kopf Folgendes: Zwei mentale Filme – einer von unseren eigenen Bewegungen und einer von denen der anderen – legen sich übereinander. Das Ergebnis: Ein Verbundenheitsgefühl entsteht



D

Dieser Moment, in dem eine Party abhebt: Dann ist die Tanzfläche plötzlich brechend voll, und sie bleibt es auch. Jetzt ist es egal, wer auf welchen Musikstil steht. Alle tanzen, ergeben sich der Musik, lassen den Rhythmus durch ihre Körper wummern. Ich: mittendrin. Auf einmal habe ich eine Kondition, von der ich in Workout-Stunden nur träumen kann. Ich merke nicht, wer um mich herum ist, achte nicht darauf, ob ich eine gute Figur auf der Tanzfläche mache und ob meine Wimperntusche verwischt ist. Aber viel wichtiger noch, ich komme diesem kostbaren Zustand des Nicht-Denkens so nah wie sonst selten. Ich tanze, ich tanze. Ich bin glücklich.

Ja, Tanzen ist ein echtes Zaubermittel für Geist und Körper. Richtig bewusst ist mir das erst im letzten Jahr ge-

worden, als dieses Mittel plötzlich gar nicht mehr zur Verfügung stand. Geht das nur mir so oder auch anderen?

Was passiert beim Tanzen in unserem Körper? Das will ich bei Julia F. Christensen herausfinden. Sie ist Psychologin und Neurowissenschaftlerin am Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik, außerdem Hauptautorin des Buches „Tanzen ist die beste Medizin“ (Rowohlt Polaris). Via Zoom erzählt sie mir, dass Tanzen in der Tat unglaublich viele positive Effekte auf den Körper habe: „Es regt zum Beispiel den Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem und natürlich die Muskeln.“ Auch die berühmten Glückshormone werden ausgeschüttet. Denn immer, wenn wir etwas machen, das dem Körper guttut, belohnt er uns mit der Ausschüttung dieser Hormone – und motiviert uns dadurch, es wieder zu tun. Außerdem, und jetzt wird mir einiges klar, sei das mit dem Nicht-Denken keineswegs nur meine persönliche Beobachtung: „Beim Tanzen muss das Gehirn enorm viel auf einmal tun.“ Den Körper mit dem Rhythmus verbinden, ihn im Raum koordinieren, dann sind da noch die Gefühle, die während des Tanzens hochkommen und reguliert werden müssen... Der Trick ist



BEI SICH SEIN

Tanzen ist ein völlig unkomplizierter, überaus kostengünstiger Glücksmacher, auf den wir eigentlich immer zurückgreifen können. Alles, was wir brauchen: uns selbst und coole Musik



DIE ZEIT VERGESSEN

Was gibt es Schöneres, als nach einer durchtanzten Nacht in der Morgendämmerung nach Hause zu kommen?



also simpel: „Das Gehirn ist so beschäftigt, dass es einfach keine Kapazität mehr für anderes hat.“ Fürs Grübeln zum Beispiel. Noch ein bisschen mehr hat das Gehirn zu tun, wenn wir synchron in der Gruppe oder als Paar tanzen, denn dann muss es obendrein diese Koordination managen. Aber auch das zahlt sich aus: So haben Wissenschaftler festgestellt, dass Menschen, die sich gemeinsam synchron bewegt haben, anschließend besser Probleme lösen konnten als solche, die sich gar nicht oder nicht synchron miteinander bewegt hatten.

Besonders genial am Tanzen ist ja: Man kann das Glück förmlich sehen. Da muss man sich nur die Fotos in dieser Bilderstrecke anschauen. Ich erinnere mich aber auch noch genau an einen Sommerurlaub mit den Kindern in Berlin vor einigen Jahren. Zufällig kamen wir abends an einer Gruppe Swing-Tänzer vorbei, die am Ufer der Spree wirbelten, flogen, sich so unfassbar schön bewegten, dass wir einfach nur dableiben und zuschauen wollten. Stundenlang. Niemand wollte ein Eis, niemand wollte weiter. Wir waren völlig gebannt, und, ja, tanzten innerlich mit, auch wenn wir saßen.

Um Tanzfans zu finden, muss man natürlich nicht bis Berlin. Meine Kollegin Marisa, die früher sogar als Modern-Dance-Trainerin gearbeitet hat, erzählt mir: „Ich habe mich nie als sportlich empfunden. Aber beim Tanzen hatte ich immer Spaß an der Bewegung, am Lernen von neuen Elementen. Da habe ich das, was mir beim Sport als schwierig und anstrengend erschien, als mühelos empfunden.“ Trotzdem kennt natürlich jeder Leute, die nicht gern tanzen. Die Zugucker, Fußwipper, Lieber-ein-Bier-Trinker. Oder diejenigen, die vielleicht gerne tanzen würden, aber Hemmungen haben, weil sie denken, sie sehen komisch aus dabei. Julia F. Christensen kennt diese Bedenken, sagt aber: „Tatsächlich können nur rund 1,5 Prozent aller Menschen nicht tanzen. Diese Menschen haben eine Besonderheit des Gehörs. Sie nehmen Töne einfach anders wahr. Das nennt sich Amusie.“ Alle anderen: können theoretisch tanzen. Denn Rhythmusgefühl besitzen wir ab Geburt. Untersuchungen haben gezeigt, dass schon Neugeborene ihre Gehirnwellen mit einem Rhythmus synchronisieren. Und, ja, stimmt: Ich habe in der Tat von jedem meiner Kinder diese Erinnerung im Kopf, wie es plötzlich – meist zu einem Kracher wie „Schnappi, das kleine Krokodil“ oder etwas ähnlich Nervenzerfetzendem – den kleinen Windelpopo selig hin- und herswingt. Menschen können in der Regel tanzen,

*Schaffen wir
es, mal nicht
selbstkritisch
zu sein,
können wir
einfach nur
genießen*

Tiere hingegen nicht. Rhythmische Reize gehen über die Ohren ins Gehirn, und von dort werden sie, vereinfacht gesagt, wiederum über Nervenbahnen in die Muskeln kapultiert. „So entsteht beispielsweise das Fußwippen“, erklärt Julia F. Christensen: „Bei Tieren gibt es das so nicht.“ Wenn fast alle von uns quasi Naturtalente sind: Was ist dann mit coolen Supertänzern, die Rhythmus im Blut zu haben scheinen? „Es gibt natürlich immer individuelle Unterschiede“, ergänzt Expertin Christensen. „Einige können auch besser Fußball spielen als andere. Aber es kommt auch auf Training an. Es gibt oft diese Idee, man müsste Tanzen ohne Üben können. Schon Kindern wird nicht genug Anreiz gegeben, ihre rhythmischen Fähigkeiten zu entwickeln. Dabei ist es wie mit jeder Bewegungsschule: Man kann das üben.“ Und das Beste: Üben können wir sogar allein zu Hause. Wir müssen – zumindest wenn wir nur drauflostanzen – keinerlei Regeln beachten. Wir brauchen nicht, wie in vielen Sportarten, einen Gegner schlagen oder unsere eigene Bestzeit toppen. Schaffen wir es, mal nicht selbstkritisch zu sein, können wir einfach nur genießen.

Wenn man mit Julia F. Christensen übers Tanzen redet, kriegt man unweigerlich Lust darauf. Und man merkt, wie gerne die Wissenschaftlerin, die selbst mal eine Ausbildung zur Profitänzerin gemacht hat, am liebsten jeden Zögernden persönlich überzeugen würde, alle Hemmungen abzulegen. Welche Art Tanz? Einfach das, was einem am meisten liegt. Clubs und Tanzschulen mal wieder geschlossen? Auch online gibt es tolle Angebote. Klar, die Schritte bei Standardtänzen müsse man lernen, das sei „wie beim Autofahren“. Aber ansonsten: Was könne man groß falsch machen?

Ich gebe zu, auch ich bin nicht immer die Allermutigste beim Thema Tanzen. Damals, am Ufer der Spree, habe ich meinem Mann zugeflüstert: „Du, das könnten wir doch eigentlich auch lernen!“ Doch als ich seinen zweifelnden Blick sah und an unseren, na ja, Freestyle-Hochzeitswalzer vor vielen Jahren dachte, habe ich das Thema innerlich gleich wieder weggepackt. Aber jetzt, nach diesem Jahr, so tanzausgehungert, wie wir sind ... wer weiß. Ich sag es mal so: Das Autofahren haben wir schließlich auch beide gelernt. 🍷