

Monika Helfer Die Bestsellerautorin im Interview

Seite 10

Sonntags

Blick

Nº 12 | 2024

Magazin

Der Tanz- Effekt

Sich zu Musik bewegen ist **wohltuend**
für Körper, Geist und Seele. Einblick
in verschiedene Tanzwelten.

Seiten 4–8

Groove für das Gemüt

Tanzkurs, Clubbing, frei zu Rhythmen rumwirbeln – egal, wie und wo man sich zu Musik bewegt: **Tanzen** ist das Beste, das man für sein Wohlbefinden tun kann. Und hilft sogar besser als ein Antidepressivum.

KATJA RICHARD TEXT LINDA KÄSBOHRER
UND SIGGI BUCHER FOTOS

Noch bevor wir sprechen können, tanzen wir. Bereits zehn Monate alte Babys fangen an, sich zu Musik zu bewegen. Es ist eine urmenschliche Freude an Melodie und Rhythmus, die man bei Kindern beobachten kann. Während die Kleinen noch ungehemmt wirbeln und rumhüpfen, werden wir beim Erwachsenwerden zusehends hüftsteifer.

Das ist schade, denn Tanzen ist so ziemlich das Beste, das man

für sein emotionales und geistiges Wohlbefinden tun kann. Das belegt eine aktuelle Metastudie, die von der Universität im australischen Queensland durchgeführt wurde. Darin wurden die Erkenntnisse von weltweit 14.170 Teilnehmenden ausgewertet zur Frage, welche Auswirkung verschiedene Bewegungsformen auf Menschen mit einer Depression haben. Verglichen wurde alles – von Yoga bis Joggen, von Krafttraining bis Velofahren. Was dabei heraus-

sticht: Tanzen hat mit Abstand den stärksten Effekt auf die psychische Gesundheit.

Eindrücklich ist, dass Tanzen auch mehr bewirkt als eine Psychotherapie oder Antidepressiva. «Das hat mit der Ausschüttung von Glückshormonen zu tun», sagt die Neurowissenschaftlerin Barbara Studer (39). «**Es ist die perfekte Mischung, um die Neurotransmitter und damit den Austausch zwischen den Neuronen anzukurbeln.**»

Genau das tun Antidepressiva mit Serotonin-Wiederaufnahmehemmern. «Beim Tanzen erreicht man dasselbe ohne Nebenwirkungen.» Von den positiven Auswirkungen profitiert nicht



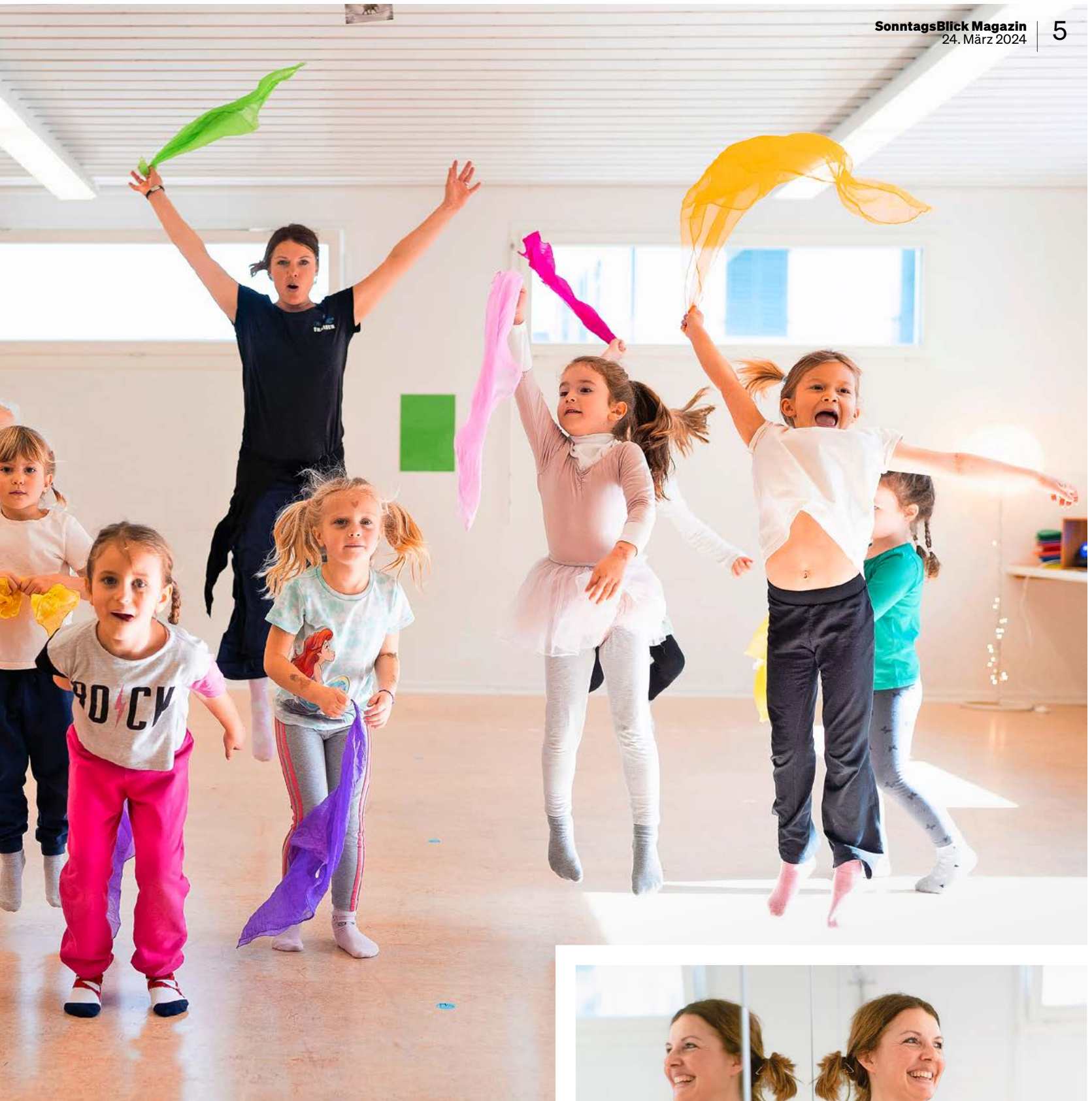
Tango wird auch oft als getanzter Sex bezeichnet.



Tanzen ist unsere Natur: Kindergartenkinder aus Bremgarten in der Tanzstunde bei Christel Hell.

nur, wer Depressionen hat. Diverse Studien zeigen, dass Tanzen in jedem Alter guttut: Jugendliche können sich besser konzentrieren und entwickeln ihre kognitiven Fähigkeiten – das hilft auch in der Mathematik. **Ältere Menschen können das Risiko, an Demenz zu erkranken, um 20 Prozent senken oder die Erkrankung mit regelmässiger Bewegung zu Musik sogar aufhalten.** Studer: «Das hat mit der erhöhten Hirnplastizität zu tun. Die Neubildung von Nervenzellen funktioniert bis ins hohe Alter und kann durch Tanzen angeregt werden.»

Dass Tanzen einen starken emotionalen Effekt hat, zeigt sich auch beim Messen von Hirnströmen. Anders als beim Sport wird nicht nur das motorische Areal aktiviert, sondern auch das limbische System, dort, wo unsere Gefühle sitzen. Genau so auch die Insula, der Ort unserer Körperwahrnehmung. «Tanzen massiert unser Gehirn bis ins Innerste», sagt Studer. «Ganz ähnlich wie ►



Christel Hell
bildete sich in
Zürich und London
zur Tänzerin aus.

Christel Hell Eine Profitänzerin für 98 Kinder

Wie Popcorn in der Pfanne rumhüpfen oder den Schneeglöckli-Sprung üben: Mit so spielerischen Begriffen bringt Christel Hell schon den Kleinsten das Tanzen bei: «Wichtig ist, dass sie dabei die Freude an der Bewegung behalten und spielerisch dazulernen können.» Denn schon eine Fünfjährige macht bei ihr den Mambo-Grundschritt. Das erklärt sie den Kindern so: «Es ist genau so, wie man lernt, die Schnürsenkel zu



binden, man übt und wiederholt es. Und plötzlich geht es wie von allein.» Die Kinder freuen sich am Erfolg.

Seit sieben Jahren unterrichtet Hell an der Musikschule Bremgarten AG Tanz, es sind 98 Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 18. «Heute bieten das immer mehr Musikschulen an, neben der Möglichkeit, ein Instrument zu ►

◀ beim Musizieren.» Es ist ein kreativer Prozess, bei dem wir uns selber Ausdruck geben.

Dabei spielt auch das Zusammensein eine wichtige Rolle. **«Einsamkeit ist ein grosses Thema in unserer Gesellschaft», sagt Studer. Beim Tanzen ist man in der Regel nicht allein, sondern im Paar oder in einer Gruppe.** «Es ist sozialer Klebstoff. Und man fühlt sich aufgehoben in einer Gemeinschaft», sagt die Neurowissenschaftlerin. «Mit Tanzen verbinden wir oft bloss Spass und Vergnügen, aber es ist so viel mehr. Eigentlich sollte es ärztlich verschrieben werden.»

Tanzen begleitet die Menschheit von Beginn an, also seit wir vor zwei Millionen Jahren angefangen haben, in Gruppen zu leben. Gemeinsames Musizieren und Tanzen ist etwas, was Menschen verbindet – auf einer tiefen, nicht sprachlichen Ebene. Bedeutsam war das laut der Tanzkultur-Expertin Maya Farner (59) für all unsere Rituale, von der Geburt bis zum Tod: «Im Tanz finden alle Gefühle ihren Raum, so konnten nicht nur Freude, sondern auch Trauer und Wut zum Ausdruck kommen.»

Zu den ältesten überlieferten Tanzkulturen gehört jene der Yorubas aus Afrika. Sie verbinden sich mit ihrem Tanz und Gesang mit den Naturkräften, also dem Donner, dem Meer, der Erde oder dem Regen. «Der Tanz kam vor dem geschriebenen Wort, vor der Religion, es war ein Gebet mit dem Körper und dem ganzen Sein», sagt Farner.

Je nach Kultur und Religion wurde das Tanzen über die Jahrhunderte geprägt, geformt oder gar verboten. So der Walzer. Heute gutbürgerlich, war der schwungvolle Schritt einst revolutionär: Eng umschlungen drehten sich Mann und Frau im ununterbrochenen Wirbel in eine gemeinsame Trance. Erste Spuren des berausenden ¾-Takts gehen bis ins 12. Jahrhundert zurück, immer wieder wurde der Tanz von Kirche und Staat verboten.

Dabei gehört das Drehen zum Menschsein. «Kinder drehen sich im Kreis, bis sie hinfallen und selig in den Himmel schauen», so Farner. Kultisch ist der Drehtanz tief verankert, Schamanen nutzen ihn, um in ihre inneren Welten zu blicken. Bekannt ist er aus dem Sufismus, wo das Drehtanzen von den Mystikern als Gebet gepflegt wird. Farner tanzt und unterrichtet selber den Derwischtanz, frei von religiösen Prägungen: «Während der Körper

wirbelt, kann sich der Geist in der Mitte zentrieren.»

Ob man eine meditative Tanzform sucht, sich frei in der Disco bewegt oder den Cha-Cha-Cha tanzt, spielt mit Blick auf die positiven Effekte des Tanzens nicht so eine grosse Rolle. Barbara Studer rät: **«Wichtig ist bei jeder Tanzform, nicht in einen Leistungsdruck zu kommen, von dem haben wir im Alltag schon genug.»**



Der Haka der neuseeländischen Rugby-Mannschaft ist legendär.



Lange Zeit verboten: Der Walzer war zu berausend und körperlich nahe.

erlernen», so die 49-Jährige. Ein Privileg, das es in ihrer Generation noch nicht gab. «Ich bin auf dem Land in einfachen Verhältnissen aufgewachsen», erzählt sie. Im aargauischen Zetzwil gab es das Schwingen und die Jugendriege. «Vom Tanzen träumte ich heimlich.»

Bis eine Tanzlehrerin aus Bern ins Dorf zog und beim Turnerabend das Talent der damals 14-jährigen Christel entdeckte. «Dank ihr erfüllte sich mein Wunsch, endlich tanzen zu lernen.» Bei ihr hatte sie ihre erste Jazztanzstunde, zusammen mit den Erwachsenen im Stübli im Bären. **Und schon bald half sie beim Unterrichten mit, sie tanzte Latein, Standard und Rock-'n'-Roll-Akrobatik.** «Ohne diese Unterstützung hätte ich nie eine professionelle Ausbildung in Zürich und London machen können.»

Nach Jahren auf der Bühne findet Hell heute ihre Erfüllung darin, ihre Erfahrungen weiterzugeben. «Jeder von uns hat das Tanzen in sich, es geht nicht nur darum, wie das aussieht, son-

Von der Profiktänzerin zur Lehrerin: Christel Hell.



Das Tanzen



Nicht nur auf dem Parkett ein Paar: Anita und Philipp Brühlhart.



«...dern genauso, wie es sich anfühlt.» Etwas, das Christel Hell in ihrer Karriere hart lernen musste. «Im Tanzen ist der Druck enorm, die Konkurrenz hart. Oft ging ich trotz einer Verletzung auf die Bühne, sonst wurde man einfach ersetzt.»



**Hells
Schülerinnen
sind zwischen
4 und 18
Jahre alt.**

Das Tanzen war für sie immer auch ein Ventil: «Oft drückt der Körper aus, was man in der Sprache nicht

kann.» Richtig bewusst wurde ihr das, als sie eine persönliche Krise durchlebte. **«Da entdeckte ich die therapeutische Qualität des Tanzens. Also, was es kombiniert mit Achtsamkeit in unserem Innern bewirken kann.»** Sie bildet sich weiter, so auch als Gehirnfitness-Trainerin.

All das fliesst in ihren Unterricht ein. Auch wie man miteinander umgeht: «Ich fördere das Zusammensein in der Gruppe, nicht das Kompetitive.» Und sie ist überzeugt, dass sich das Tanzen positiv aufs Lernen auswirkt. «Der Mensch ist nicht gemacht, um den ganzen Tag zu sitzen. Und Kinder schon gar nicht.» Darum lohnt sich schon eine Stunde Bewegung mit Musik: «Das erfrischt Körper und Kopf, und man ist wieder aufnahmefähiger. Selbst als Lehrerin.»

ist ein sozialer Klebstoff



Anita und Philipp Brühlhart

Verliebt auf dem Tanzparkett

Die Füsse gleiten mit Leichtigkeit übers Parkett, das Tanzpaar bewegt sich in eingespielter Harmonie: Immer wieder leuchten die Augen von Anita Brühlhart (66) auf, zwischen durch schliesst sie sie. Entweder weil sie sich auf einen Schritt konzentriert oder weil sie es schlicht geniesst, sich von ihrem Mann Philipp (70) zum langsamen Walzer führen zu lassen.

«Das war anfangs für mich gar nicht so einfach», sagt sie. «Denn es war ungewohnt, mich führen zu lassen», sagt sie und lacht. Fast 20 Jahre ist es her, seit sich das Paar im Danceorama in Ostermundigen BE kennengelernt hat. «Ich habe mir mit dem Tanzkurs hier einen Jugendtraum erfüllt», sagt sie. «Als ich 16 war, sind viele in die Tanzschule, ich habe das damals irgendwie verpasst.» **Im Danceorama werden klassische Gesellschaftstänze unterrichtet. Und es ist die einzige Tanzschule in Bern, die den Damen einen Tanzpartner stellt.**

Einer dieser Taxi-Tänzer war Philipp Brühlhart, der sich inzwischen schon fast 30 Jahre mit Gesellschaftstänzen von Foxtrott bis Rumba auf dem Parkett bewegt. Seine Motivation: Bewegung und Musik. «Man muss einfach dran-

bleiben, aber wenn man es mal raushat, macht es richtig Spass.»

Besonders das Führen sei eine Herausforderung. «Das habe ich in intensiven Kursen wirklich gelernt.» Sanft, klar und kaum sichtbar gibt er den Impuls, und schon gleitet seine Frau in die nächste Figur. «Man stimmt sich aufeinander ein», sagt Anita Brühlhart. «Tanzen ist eine wunderschöne Art, sich als Paar gemeinsam zu bewegen.»

Dass sie sich im Tanzkurs verlieben würde, damit hatte sie nicht gerechnet, im Gegenteil: «Ich hatte grad genug von Männern», sagt sie. «Aber wenn die Liebe kommt ...» Ihre Augen funkeln wieder. **Das Tanzen als Paar könne auch eine Herausforderung sein. «Wenn was nicht stimmt in der Beziehung, dann kommt das beim Tanzen an die Oberfläche»,** sagt Philipp Brühlhart. Seine Frau ergänzt: «Mit seinem Lebenspartner ist man halt viel näher und direkter. Klar kann da mal ein hartes Wort fallen.»

Früher trainierten sie bis viermal die Woche, inzwischen nicht mehr so oft. Einmal sei aber zu wenig. «Wir üben jeden Monat eine neue Figur ein», sagt er. «Wenn man sich die merken will, muss man üben.» Beide sind überzeugt, dass sie das Tanzen nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit hält. Und etwas ist für Philipp Brühlhart ganz besonders daran: «Seit ich tanze, bin ich gewachsen!» Damit meint er seine Haltung. Tatsächlich fällt sein gerader Rücken auf: «Andere knicken im Alter langsam ein, bei mir ist es das Gegenteil.»

Michael Schörnig liebt die Freiheit im Tanzen.



Michael Schörnig

Berauscht vom Tanz

Mit dem Cüpli in der Hand am Rand der Tanzfläche ein bisschen mitwippen: Das ist nichts für Michael Schörnig (50). «Ich gehe mit Haut und Haaren ins Tanzen rein.» Am liebsten barfuss, allein in der Natur oder unter Gleichgesinnten.

Quasi jeden Dienstag ist Schörnig im Zürcher Volkshaus beim 5Rhythmen-Tanzen anzutreffen. Das ist eine Art von Bewegungsmeditation ohne vorgegebene Schritte. Man lässt sich ganz von der Musik treiben und tanzt so eine Welle. Die Regeln: nicht sprechen, keine Schuhe, kein Alkohol oder sonstige Substanzen. **Fast 100 Leute sind im Saal; zu Beginn liegen die meisten zu sanften Klängen auf dem Boden und dehnen sich.** Bis die Tanzlehrerin Cristina Peña am DJ-Pult schnellere Beats aufdreht und der Saal unter den nackten Füßen zu beben beginnt.

Schörnig ist irgendwo mittendrin, mal tanzt er für sich, mal mit einer Frau, mal mit einem Mann oder in einer Gruppe. «Ich empfinde es als heilsam, von diesem Kollektiv getragen zu werden, ich werde zum Teil eines Ganzen», sagt er. Wie stark er sich eingibt, entsteht für ihn aus dem Augenblick: «Ich kann nur die Wand antanzen oder mich auf Begegnungen einlassen

und sie wieder loslassen.» Für ihn fühlt sich dieses Tanzparkett wie ein grosser Spielplatz an: «Es ist fast wie als Kind im Sandkasten. Man ist total im Moment und lässt sich überraschen von dem, was kommt.»

Der ursprünglich aus München stammende Fotograf und Yogalehrer könnte durchaus auch einen schwungvollen Walzer aufs Parkett hinglegen. Dort sei man mit 16 in die Tanzschule: «Paartanz hat was Schönes und Soziales, es passt aufs gesellschaftliche Parkett. Aber mich hat das eingeengt. Danach fühlte ich mich immer platt.» **Das freie Tanzen hat er als 20-Jähriger entdeckt bei einer Party in einer renaturierten Kiesgrube: «Ein Erlebnis, das ich nie vergessen werde.** Es war eine enge Begegnung mit mir selbst und der Natur.»

Einen Tag ohne Tanz gibt es für ihn nicht: «Das ist mein Motor, darin hole ich meine Inspiration, ob als Fotokünstler oder Körpertherapeut.» **Wenn er mit seinen Kopfhörern spazieren geht, kann es sein, dass er einfach loslegt. Was andere denken, kümmert ihn nicht.** «Da habe ich keine Hemmungen, auch nicht in einem Club oder auf einer schicken Party.» Sein nächstes Projekt: freies Tanzen mit Headsets im Wald in der Gruppe.

Am liebsten bewegt er sich unter Gleichgesinnten – im Partysetting oder in einer Form der Tanzmeditation. Das Angebot ist am Wachsen. «Klar kann ein Bierchen helfen, in Schwung zu kommen», sagt Schörnig. «Aber wer sich drauf einlässt, wird merken, dass Tanzen allein berauschend genug ist.»



Beim 5Rhythmen-Tanzen ist das Parkett ein einziger Spielplatz.