

## Bewegung

### "Die Energie zum Tanzen ist unerschöpflich"

Noch bevor die Menschen schreiben konnten, tanzten sie. Die Bewegung zur Musik verleiht Kraft und Selbstbewusstsein, sagt Gunter Kreutz von der Universität Oldenburg. Im Interview erklärt der Musikkognitionsforscher, warum Tanzen entspannt und wie es gegen Krankheiten hilft.

**SPIEGEL ONLINE:** Ist es gesund, zum Karneval zu gehen, zu tanzen und peinliche Lieder mitzusingen?

**Kreutz:** Aber klar, solange man es mit dem Alkohol nicht übertreibt. Die Menschen fiebern dem Karneval entgegen, obwohl die meisten ihn schon oft erlebt haben. Sie gehen die fünfte Jahreszeit immer wieder mit neuer Frische an, weil das **Bedürfnis des Menschen zu feiern beinahe unerschöpflich ist** - genauso wie die Energie für das Tanzen.

**SPIEGEL ONLINE:** Warum tanzen wir?

**Kreutz:** Tanzen ist viel älter, als es schriftliche Aufzeichnungen über menschliche Kulturen gibt. Es ist ein Nebenprodukt des aufrechten Gangs früher Hominiden und steckt in unseren Genen. Wahrscheinlich ist es in der Evolution so erfolgreich gewesen, weil es geholfen hat, die kognitiven Funktionen zu verbessern. Vielleicht hat sich die Menschheit nur durch den Tanz so weit entwickelt.

**SPIEGEL ONLINE:** Tanzen ist essentiell für die Menschheit?

**Kreutz:** Während der argentinischen Militärdiktatur war der Tango verboten, heute verbieten die Islamisten, wo sie an der Macht sind, Musik und Tanz. Aber solche Gesellschaften verharren im Stillstand - und langfristig hat sich noch keine Herrschaft durchgesetzt, die den Tanz verboten hat. Tanzen ist Leben.

**SPIEGEL ONLINE:** Welche positiven Effekte hat das Tanzen auf den einzelnen Menschen?

**Kreutz:** Tanzen ist erst einmal Bewegung - und Bewegung tut uns allen gut. Wir leben in einer Gesellschaft, in der viele Menschen an Übergewicht und Diabetes leiden, weil sie sich zu wenig körperlich betätigen.

**SPIEGEL ONLINE:** Geht die Wirkung über das schlichte Bewegen des Körpers hinaus?

**Kreutz:** Sicher. Das fängt schon damit an, dass es anders als beim Sport keine Trennung der Geschlechter und der Generationen gibt. Im Gegenteil, ist es ja gerade der Sinn der Sache, dass man die Geschlechter zusammenbringt.

**SPIEGEL ONLINE:** Welche Rolle spielt Tanzen bei der Partnerwahl?

**Kreutz:** Man kann potentiellen Partner vermitteln, welche körperlichen Qualitäten man hat. Koordination, Rhythmusgefühl, Schnelligkeit, das alles sind Faktoren, die beim Tanzen eine

wichtige Rolle spielen. Auch wenn man überhaupt nicht im Sinn hat, mit irgendjemand etwas anzufangen, allein darzustellen, was möglich wäre, was man drauf hat, ist doch ein wesentlicher Aspekt der persönlichen, sozialen und sexuellen Identität - und deshalb wichtig für das Selbstbewusstsein.

**SPIEGEL ONLINE:** Jemand, der gut tanzt, kann einem leicht den Kopf verdrehen?

**Kreutz:** Zumindest haben wir in einer Studie mit Tango-Paaren festgestellt, dass bei beiden Tanzpartnern verstärkt das Sexualhormon Testosteron ausgeschüttet wird - welche Auswirkung das hat, können wir im Moment noch nicht sagen. Außerdem konnten wir nachweisen, dass bei Tangotänzern durch die Musik während des Tanzens die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Speichel sinkt. Ohne Musik ändert sich im Cortisolgehalt dagegen wenig.

**SPIEGEL ONLINE:** Tanzen hilft also gegen Stress?

**Kreutz:** Ja, sich zu Musik zu bewegen, sei es nach Tanzschritten oder frei, wirkt entspannend und ist eine Wohltat für die Seele.

**SPIEGEL ONLINE:** Sie sprechen von einem klassischen Paartanz - hat das Tanzen in der Disco einen ähnlichen Effekt?

**Kreutz:** Die Studien, die es über die Wirkung des Tanzes auf Körper und Psyche gibt, wurden vor allem mit Paartänzern gemacht. Aber Tanzen in der Disco wirkt bestimmt ähnlich - Millionen von Discotänzern können nicht irren, wenn das Tanzen sie froh macht. Es hilft vielen Menschen, mit ihrem Alltagsstress besser umzugehen. Denn auch wenn man alleine tanzt, gibt einem die Bewegung im Rhythmus eine fast schon familiäre Geborgenheit. Paartänze und Volkstänze fordern mehr den Geist, weil die Bewegungen ja geplant sind, anders als beim freien Tanzen.

**SPIEGEL ONLINE:** Hat das Tanzen auch einen langfristigen Effekt auf die Gesundheit?

**Kreutz:** In einer großen epidemiologischen Studie konnte gezeigt werden, dass Paartanzen das Demenzrisiko reduziert - und zwar um 76 Prozent, und damit weitaus besser wirkt als Kreuzworträtsellösen, 47 Prozent, und Lesen, 35 Prozent. Wir wissen, dass musizierende Kinder, ihre verbale Merkfähigkeit verbessern. Dieser positive Effekt gilt auch für Erwachsene. Anscheinend ist das Tanzen eine so komplexe Angelegenheit, dass Motorik, Aufmerksamkeit, Langzeitgedächtnis und Kurzzeitgedächtnis beansprucht. Es wird weit unterschätzt, wie viel Hirnkapazität das gemeinsame Tanzen in Anspruch nimmt.

**SPIEGEL ONLINE:** Kann Tanzen auch heilsam sein?

**Kreutz:** In einer aktuellen Studie wird von einer Patientin mit Multipler Sklerose berichtet, die nach einer fünfmonatigen Tanztherapie tatsächlich auf eine von zwei Gehilfen verzichten konnte. Bei Parkinson-Patienten konnte nachgewiesen werden, dass durch angeleitetes Tanzen sehr starke Verbesserung in ihrer Mobilität erreicht werden konnte. Das sind äußerst eindrucksvolle Hinweise auf quasi pharmakologische Wirkungen von Musik und Tanz.

**SPIEGEL ONLINE:** Wie kann das Tanzen das bewirken?

**Kreutz:** Vor allem über die Psyche. In Therapien will man erreichen, dass sich die Menschen etwa von ihrem schlechten Befinden distanzieren. Es ist sehr positiv für das Selbstbild, wenn ich als Patient merke: Ja, ich habe noch etwas unter Kontrolle und: Ich habe schöne Empfindungen. Man geht davon aus, dass der Puls in der Musik die Menschen antreibt, auch wenn die Motorik

sonst durch Erkrankungen stark gestört ist. Medikamente und Operationen mögen die physische Ursache eines Problems bekämpfen - sie reichen allein bei weitem nicht aus, um Menschen Wohlbefinden und Lebensqualität zu verschaffen.

**SPIEGEL ONLINE:** Wann sollte man anfangen zu tanzen?

**Kreutz:** Wenn irgend möglich, schon als Kind. Wir haben das Problem, dass Kinder, die sich früh wenig bewegen und sich falsch ernähren, ihr Leben lang ihr Übergewicht kaum mehr in den Griff bekommen. Wir konnten außerdem in einer Studie zeigen, dass tanzende Grundschüler weniger aggressiv eingestellt sind als Mitschüler, die nicht tanzen. Es wäre dringend angezeigt, in den Schulen das Tanzen zu lehren, weil Kinder davon körperlich und seelisch sehr stark profitieren. Also am besten für die Gesundheit ist, sich früh im Leben mit dem Tanzvirus anstecken - und dann ein Leben lang damit infiziert zu bleiben. Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

Das Interview führte Frederik Jötten

**URL:**

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/wie-tanzen-als-medizin-wirkt-und-gluecklich-macht-a-881579.html>

**Verwandte Artikel:**

Wir machen uns mal frei: Rettet die Disco-Tänzer (06.02.2013)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/tanzen-ein-plaedoyer-fuer-ungeniertes-zappeln-und-lautstarkes-mitsingen-a-881576.html>

YouTube: Mehr als acht Millionen Dollar für "Gangnam Style" (23.01.2013)

<http://www.spiegel.de/kultur/musik/gangnam-style-erspielt-acht-millionen-dollar-auf-youtube-a-879137.html>

Bälle zur Amtseinführung: Sie flüstern, sie tanzen - dann sind sie weg (22.01.2013)

<http://www.spiegel.de/politik/ausland/baelle-zur-amtseinfuehrung-obama-feiert-im-kongresszentrum-a-878923.html>

Studenten auf Silvesterpartys: Zu diesen Songs werden sie tanzen (31.12.2012)

<http://www.spiegel.de/lebenundlernen/uni/party-an-silvester-djs-geben-tipps-fuer-top-20-der-besten-tanzsongs-a-871974.html>

Eintänzer auf Bestellung: Gestatten, Gnädigste? (07.09.2012)

<http://www.spiegel.de/karriere/job-als-eintaenzer-tanzpartner-auf-bestellung-a-853936.html>

Forscher helfen Männern: Tipps für den Balztanz (08.09.2010)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/sex/forscher-helfen-maennern-tipps-fuer-den-balztanz-a-844044.html>

Nachtleben in Aarhus: Immer der Ølspur nach (29.06.2012)

<http://www.spiegel.de/reise/europa/aarhus-nachtleben-in-juetland-a-841698.html>

