

Tanz dich schön!

Von Eva Hediger. Aktualisiert am 07.05.2015

Nie sind wir tanzbegeisterter als während des dreitägigen Festivals Zürich tanzt. Wieso sich alle, wirklich alle öfters aufs Parkett wagen sollten, weiss ein junge Zürcher Forscherin.



1/4 Ein Zebrastrreifen-Tanz mit Kilian Haselbeck oder? (Bild: Russel James)

www.zuerichtanzt.ch

Ein, zehn, viele Menschen bewegen sich. Gemeinsam, mitten in der Stadt: Die kollektive Begeisterung für das Tanzen wird die Zürcherinnen und Zürcher, wie schon in den letzten beiden Jahren, auch beim diesjährigen Festival Zürich tanzt überkommen. Ein kurzes Erwachen aus der Tanzlethargie, an der die meisten Schweizer leiden. Andrea Schärli prangert das an. Die Zürcherin leitet seit kurzem den neu gegründeten Master in Dance Science an der Universität Bern. Im deutschsprachigen Raum noch ein junges Forschungsfeld, hat sich die sportwissenschaftliche Auseinandersetzung mit Tanz in den USA und England längst etabliert.

Andrea Schärli, sind wir Tanzmuffel?

Tanzen ist eine Urkunstform und liegt uns im Blut: Es gibt kein Kind, das sich nicht gern zu Musik bewegt. Doch meist legt sich die Begeisterung mit dem Alter, und Scham kommt auf. Das ist schade, denn Tanzen hat bereits früh einen positiven Einfluss auf die Entwicklung: Wir wollen mit Studien aufzeigen, dass der Tanz die Konzentration, die Kreativität und die schulischen Leistungen fördert.

Wie profitieren Erwachsene?

Für gesunde Menschen ist Tanzen eine ideale Sportart, die den ganzen Körper trainiert. Dabei kommt es nicht auf den Stil an, sondern es geht um die Bewegung zur Musik an sich. Vor allem für Senioren ist Tanzen das optimale Training: Im Alter lassen die Hirnfunktionen nach, was mit dem Tanzen kompensiert werden kann. Auch ein trittsicherer Gang kann mit regelmässigem Tanztraining geschult werden.

Die positiven Auswirkungen des Tanzens sind also bewiesen. Gilt das auch für den Discobesuch?

Er macht vielleicht zufriedener, weil der Discobesuch weniger frustrierend ist als eine Tanzlektion. Schliesslich wird man im Ausgang von keinem Lehrer korrigiert. Wer jedoch fitter werden will, der muss in einen Kurs gehen. Zweimal pro Woche zeigen bereits Auswirkungen. Von den positiven Effekten des Tanzes profitierten bereits unsere Vorfahren. Sie tanzten aus Freude, Wut, Trauer, bei der Ernte, Jagd und der Götter wegen: Frühste Höhlenmalereien zeigen ausgelassene Schamanen beim Tanz um das Feuer. Die Bewegungen steigerten die kognitiven Fähigkeiten der primitiven Menschen, trieben die Entwicklung massgebend voran. Mit der Gesellschaft wandelte sich auch das Tanzen: Im Mittelalter feierten die Bauern ausgelassen zur Musik, in der Renaissance entdeckten die Adligen den gesitteten Paartanz. Der damaligen Mode wegen eine ungelenke Sache.

Spätestens zur Jahrhundertwende leerten sich jedoch die europäischen Tanzsäle. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg war der Rausch zurück, kurzlebige Modetänze, aber auch Rock'n'Roll und Boogie begeisterten. Und heute? Die Fitness-Freunde entdecken den Tanz als Rundum-Workout. Die Digital Natives sorgen dafür, dass aus Pharrell Williams' Song «Happy» ein Tanzvideo-Boom entsteht. Oder sie verabreden sich über Facebook zu Flashmobs: Tanzeinlagen an öffentlichen Orten. Die Choreografien sind unverhoffte Unterhaltung für die Passanten – und ziemlich gesund für die Auftretenden. Wie bei jedem Sport, weiss die Wissenschaft, werden auch beim Tanz Glückshormone freigesetzt, Muskeln und Organe besser durchblutet, das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Die weiteren Auswirkungen des Tanzes sind so überzeugend, dass Fussballmannschaften den Ballettlektionen nehmen: Das Gleichgewicht, das Rhythmusgefühl, die Gelenkigkeit, ja sogar die Kreativität werden trainiert und sorgen für bessere Leistungen beim nächsten Match. Und: Kein anderer Sport beeinflusst die Kognition so positiv. Regelmässiges Tanzen wirkt gar dem geistigen Verfall entgegen, wie Studien mit Senioren bewiesen haben. Doch auch die Jugend profitiert: Besuchen extrem schüchterne Mädchen im Teenageralter zweimal wöchentlich den Tanzkurs, so verbessert sich bereits nach acht Monaten ihr Selbstbewusstsein deutlich. Diesen Dirty-Dancing-Effekt für jede Frau haben schwedische Untersuchungen bewiesen. Die Reduktion von Stress, Depression und Ängsten ist auch bei Erwachsenen mehrmals bestätigt worden. Das Glück durch Tanzen kann dank Forschern der London School of Economics sogar beziffert werden: Er macht so glücklich wie eine jährliche Lohnerhöhung von 1600 Pfund, immerhin knapp 2400 Franken.

Ebenfalls nicht zu unterschätzen: die in Popsongs viel besungene Wirkung von Tanzenden. 90 Prozent der Frauen schliessen vom Tanzstil auf die männliche Attraktivität und das Durchsetzungsvermögen. Und auch die Herren lassen sich von Rhythmusgefühl und Bewegungen zu Urteilen hinreissen, sie sind jedoch weniger kritisch. Für beide Geschlechter gilt: Attraktiv ist, wer Hals, Beine und Arme ordentlich zappeln lässt.

Andrea Schärli, was raten Sie den Menschen ohne Taktgefühl?

Es gibt wirklich Leute, die überhaupt kein Taktgefühl besitzen. Das kann man leider auch fast nicht lernen. Doch ist es wirklich so schlimm, wenn jemand nicht genau im Takt tanzt?

An welchen Tanz können sich Anfänger wagen?

Grundsätzlich eignet sich jeder Tanzstil: von Hip-Hop über Ballett bis Paartanz. Je nach Vorlieben, ob man gern fetzige Musik hat, die Haltung verbessern will oder der soziale Aspekt im Vordergrund steht.