

Dezember 2010

Valvital®

Ihr Magazin für gesundes Leben



- Glutenfreies Backen
- Heilpflanze Grüner Tee
- Die Messung der Herzfrequenz

Tanzen als heilende Kraft

Vom Ursprung bis zur heutigen Tanztherapie

Tanzen als heilende Kraft

Vom Ursprung der künstlerischen Bewegung zur Tanztherapie

Tanz heilt. Das wussten schon alte Volksstämme oder griechische Philosophen, das erleben heute Tanzpädagogen und -therapeuten täglich. In der tänzerischen Bewegung stecken viele gesundheitsfördernde Faktoren: Tanz aktiviert oder entspannt, die körperliche Aktivität setzt Glückshormone frei. Über den Tanz kommen Geist und Psyche in Bewegung, der Mensch als Ganzes wird sich seiner selbst und seiner Stärken bewusst.



Das Tanzen ist seit jeher Bestandteil des menschlichen Lebens: ob tranceartige Stammestänze aus Afrika oder das bis ins Detail stilisierte klassische Ballett der westlichen Welt, ob akrobatisch-lässiger Breakdance auf den Straßen oder genau gesetzte Walzerschritte in der Tanzschule. Von der positiven Wirkung profitieren Kinder und Jugendliche genauso wie Senioren, Menschen auf der Suche nach Spaß oder Weiterentwicklung, gestresste Berufstätige, schwer Demente oder körperlich schwer Kranke, Frauen wie Männer. Welche Ästhetik, welcher Stil und welche Herangehensweise am besten geeignet sind, hängt vom Einzelnen ab, auch der Lehrer ist entscheidend – grundsätzlich gilt: Wo man sich wohl fühlt, ist man richtig.

Bedeutung von Tanz

Schon zur Zeit der alten Griechen galt er als eine Methode, Harmonie im Individuum und damit die psychische Gesundheit zu fördern. In vielen Kulturen gibt und gab es

Tänze zum Übergang in eine neue Lebensphase, zu Geburt, Hochzeit oder Tod. Auch heute weisen beispielsweise die Tanzstunde – als Einführung in die Gesellschaft – oder der Hochzeitswalzer auf

Traditionen zurück. Der Tanz diente unter anderem dazu, Spannung und Angst kreativ zu verarbeiten und die Stellung des Einzelnen in sei-

nem (neuen) sozialen Kontext zu festigen. Auch half er bei der Überwindung von Ohnmacht gegenüber der Natur, indem Tänzer in die Rolle mächtiger Wesen schlüpfen und dabei eigene Kräfte aktivieren, zum Beispiel in Jagdtänzen.

Vom Jagdtanz zur Tanztherapie

Diese Erfahrungen nutzen auch heutige Tanztherapeuten. Die ersten Schritte hin zur Tanztherapie als eigene Disziplin gab es in Europa aber erst ab Beginn des 20. Jahrhunderts. Lange war er Kirche und Herrschern suspekt oder ihr Denken und ihre Wertvorstellungen fanden ihre künstlerische Form im Bühnentanz.

In den Jahren um 1900 kam der Bruch – die Rückkehr zur Natürlichkeit. Rudolf von Laban hat mit Analyse-Strukturen zur ausgefeilten Erfassung von Bewegung, die er in Bezug zu Gefühlen und Denkstrukturen gesetzt hat, die Grundlagen geschaffen für Tanz als Therapieform; vor

allem Frauen entwickelten in den 40er und 50er Jahren eigene Ansätze, in den 80er Jahren eta-

„Der Tanz ist eine lebendige Sprache, die von Menschen gesprochen wird und von Menschen kündigt, eine künstlerische Aussage, die sich über den Boden der Realität emporschwingt, um von dem zu sprechen, was den Menschen innerlich bewegt und zur Mitteilung drängt.“

Mary Wigman, Ausdruckstänzerin

„Tanz ist die Kunst, die die Seele des Menschen am meisten bewegt.“

Platon

Julia Nimführ

M.A. Theaterwissenschaft



Studium in Bayreuth, Paris und Montreal
Journalistin und Tanzdramaturgin in Augsburg und Nürnberg



blierte sich daraus die Tanztherapie in Deutschland. Nach deutschlandweit einheitlichen Qualitätskriterien sind Tanztherapeuten unter dem Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands organisiert, in Österreich hat sich ein ähnlicher Verband gegründet.

Universelle Heilkraft, selbst beim Zusehen

Die positive Wirkung von Tanz lässt sich aber auf jegliche Bereiche übertragen. So wie die Tanztherapie zahlreiche Herangehensweisen nutzen kann, stecken auch in Tanzkursen, von kreativem Tanz bis Ballett, viele gesundheitsfördernde Aspekte. Durch Erlernen oder Kreieren von Schritten erweitert sich das Bewegungsrepertoire. Beweglichkeit und Kraft werden beispielsweise gestärkt – mit gleicher Wirkung auf Psyche und Geist. Tanz regt das Nervensystem an und verbessert dadurch die Gehirnleistung. Je nach Tanzart, zum Beispiel bei Volkstänzen im Kreis, zeigt sich der Umgang mit anderen Menschen – er kann spielerisch neu eingeübt werden. Durch angenehme Erlebnisse in Bewegung steigt die positive Wahrnehmung des eigenen Körpers. Je nach Ausrichtung stärken Vorgaben das

Gefühl von angenehmer Berechenbarkeit oder Improvisationen erlauben wohlthuenden Freiraum. Eine Ästhetik wie der Bodenbezug beim afrikanischen Tanz stärkt die Standfestigkeit, Modern Dance mit fließenden Bewegungen bringt alles in Fluss, Jazz Dance mit mehreren Bewegungen gleichzeitig schult die Fähigkeit zum Multitasking. Und Gutes tun kann man sich sogar als Zuschauer: Nicht nur das Eintauchen in andere Welten trägt zur Entspannung bei. Beim Beobachten werden sogar im Gehirn so genannte Spiegelneurone angeregt. Das heißt, bequem im Sessel sitzend, erlebt der Körper fast dasselbe wie die Tänzer auf der Bühne: In Geist und Psyche kommt Bewegung.

Tanz in der Schule

Seit einigen Jahren haben auch die Schulen die herausragenden Kräfte des Tanzes entdeckt, angeleitet durch den Film „Rhythm is it“, einem Projekt der Berliner Philharmoniker, in dem Schulklassen tanzen. Speziellen Tanzbüros und Einzelkämpfern, die sich der Vermittlung von Tanz professionell verschrieben hatten,

„Nichts ist dem Menschen so unentbehrlich wie der Tanz.“

Jean-Baptiste Molière

arbeitete dies in die Hände. Schüler, Lehrer und Eltern sind begeistert. Die Erfahrungen der letzten Jahre zeigen, mittlerweile durch Studien

bestätigt: Die Klasse wächst über das intensive, gemeinsame Erleben des Tanzes zusammen, während die Schüler ihre

Individualität als Stärke entdecken. Schüler, die sonst als Außenseiter gelten oder im Unterricht Probleme haben, wachsen über sich hinaus. Der Bezug zum eigenen Körper steigt, die Kin-



„Wenn ich meine Angst gestalten kann, dann habe ich die Angst und nicht sie mich.“

Trudi Schoop, Pionierin der Tanztherapie, arbeitete in einer Psychiatrie

der können ihre Kreativität entdecken und weiterentwickeln und nicht zuletzt ihren Bewegungsdrang ausleben. Um die Entfaltung dieser Aspekte zu ermöglichen, sind qualifizierte Tanzpädagogen mit entsprechender Ausbildung Voraussetzung. Die Mitglieder, die sich in Deutschland im Bundesverband Tanz in Schulen zusammengeschlossen haben, garantieren für diese Qualität. In Österreich ist ein solcher Verband gerade im Aufbau. ■

Tanz in Schulen – Deutschland

Kontakt zu regionalen Büros über den Bundesverband Tanz in Schulen
c/o nrw landesbuero tanz
Im Mediapark 7, 50670 Köln
Tel. 0221 888 95 398
info@bv-tanzinschulen.de
www.bv-tanzinschulen.de

Mehr zur Tanztherapie in Deutschland

BTD – Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands
Geyerspergerstr. 25,
80689 München
Tel. 089 58 97 90 23
info@btd-tanztherapie.de
www.dancetherapy.de



Mehr zur Tanztherapie in Österreich

Berufsverband für Tanztherapie
Morellenfeldgasse 25, 8010 Graz
office@tanztherapie-berufsverband.at
www.tanztherapie-berufsverband.at