Auf den Dreh gekommen

Studien belegen, dass Tanzen die Hirnaktivität steigert und nicht nur Senioren emotional und sozial auf die Sprünge hilft

VON BEATE WAGNER

Er dient der Geisterbeschwörung, schützt Krieger vor dem Kampf und soll sogar Kranke heilen: Naturvölker begleitet der Tanz in allen Lebenslagen. Auch in westlichen Breiten wird der Tanz vermehrt als Therapeutikum eingesetzt, etwa bei Parkinson oder Depressionen *(siehe Box)*. Neuste Untersuchungen schreiben ihm sogar präventive Effekte zu: Er soll Senioren wie kaum eine andere Sportart vor typischen Alterserscheinungen schützen.

Die positiven Effekte des Tanzens im Seniorenalter hat Hubert Dinse vom Institut für Neuroinformatik an der Ruhr-Universität Bochum untersucht. «Tanz vereint motorische, kognitive, soziale und emotionale Komponenten», sagt er, und spreche damit alle entscheidenden Bereiche des Gehirns und des Körpers an.

In einer ersten Studie verglichen Dinse und Kollegen die Fähigkeiten von betagten Tanzmuffeln mit jenen von Senioren, die seit 40 Jahren wöchentlich das Tanzbein schwingen. «Die geübten Senioren waren nicht nur in Ausdauer, körperlicher Fitness und Balance überlegen», sagt er. «Sie konnten sich auch besser erinnern, im Raum und Dunkeln orientieren und feinmotorische Bewegungen ausführen.»

Doch auch die Tanzmuffel können dem Alter offenbar noch ein Schnippchen schlagen. In einer zweiten Studie schickte Dinse 25 Senioren zwischen 60 und 94 Jahren, die in den letzten fünf Jahren keinerlei Sport getrieben hatten, ein halbes Jahr lang Woche für Woche aufs Parkett. An jedem Kurstag studierten sie neue Bewegungsabfolgen und kleine Choreografien ein. Vor und nach dem Tanzkurs mussten sie 22 verschiedene Tests absolvieren.

Typischen Altersleiden kann durch Tanz vorgebeugt werden

Die vorläufigen Ergebnisse: Auch die ehemaligen Tanzmuffel legten bei den meisten Aufgaben zu. Sie konnten etwa ein Stolpern besser abfangen, sich besser erinnern und körperlich wie kognitiv auf bestimmte Anforderungen schneller reagieren.

«Anders als vermutet, organisiert sich das menschliche Gehirn bis ins hohe Alter immer wieder neu, wenn wir es fordern», sagt Dinse. Das hat er bereits bei Versuchen mit alternden Ratten beobachtet. Neuronale Alterungsprozesse sind offenbar beeinflussbar. Und Tanzen macht genau das.

Weitere Studien stützen die These, dass Tanz typischen Altersleiden vorbeugen kann. So wies eine kanadische Studie nach, dass Senioren bereits nach zehn Wochen Tango eine bessere Balance und Schrittgeschwindigkeit entwickeln, als wenn sie regelmässig Walken gingen. In Portugal stellte man fest, dass sich Lagesinn und Körperwahrnehmung durch kreativen Tanz verbessern. Und in einer US-Studie zeigte sich, dass Tanzen das Demenz-Risiko reduziert. Zudem ist klar: Tanzende Senioren sind zufriedener mit ihrem Leben als passive.

Hirnforscher wundert all das nicht. Sie haben längst nachgewiesen, dass Tanzen das Gehirn verändert und Hirnareale aktiviert, die für die räumliche Orientierung und das Lernen durch Beobachtung entscheidend sind. Evolutionsforscher glauben sogar, dass Tanz eine Frühform der Kommunikation darstellt.

Reto Kressig, Chefarzt für Geriatrie der Universität Basel, kann das nur bestätigen. Seit Jahren untersucht er, wie sich die sogenannte Rhythmik nach Emile Jaques-Dalcroze bei Senioren auswirkt. Demenzkranke seien schon nach wenigen Wochen kommunikativer. «Sie sprechen wieder und sind weniger aggressiv», sagt er. «Gesunde reduzieren durch regelmässigen Improvisationstanz ihr Sturzrisiko um die Hälfte.»

Mittlerweile gibt es ein Rhythmikatelier in der Akutgeriatrie des Unispitals Basel, weitere sind über die Stadt und Seniorenheime verteilt. Finanziert wird das Training meist privat; die Krankenkassen zahlen in der Regel nicht.

Auch für junge Menschen kann es sich lohnen, frühzeitig das Tanzbein zu schwingen. So verglich die Neuropsychologin Elizabeth Spelke von der Harvard University in Cambridge die Gedächtnisleistung und Mathe-Kenntnisse von Schulkindern, die jahrelang entweder Musik, Sport, Tanz, Theater oder kreatives Schreiben als Hobby hatten. Ergebnis: Am besten schnitten die Kinder ab, die musikalisch und tänzerisch aktiv waren.

Tanzangebote für Senioren: www.seniorentanz.ch

Tango gegen Parkinson

Tanzen hilft auch Kranken, beispielsweise Patienten mit Parkinson. Einer Studie der Washington University in St. Louis zufolge werden Betroffene insbesondere durch regelmässiges Tango-Tanzen deutlich mobiler. Sie verbessern ihren Gleichgewichtssinn und fallen seltener hin. Erste Untersuchungen weisen zudem darauf hin, dass Tanzen auch psychische Leiden wie etwa Depressionen lindern kann.

Tanznachmittag für Senioren: Gesünder und beschwingter durch den Lebensabend FOTO:KEYSTONE