



Das rechte Knie hat Sex-Appeal

Tanzen macht sozialer und glücklicher – Es schützt zudem gegen Demenz

Herr Chang, viele Menschen sagen, sie tanzen nicht, weil sie kein Rhythmusgefühl hätten. Kann das stimmen?

Das menschliche Gehirn ist erstaunlich gut darin, das zu bewirken, an was es glaubt. Wenn man zum Beispiel denkt: „Das tut gleich weh“, dann hat man tatsächlich mehr Schmerzen. So ähnlich ist es auch beim Tanzen. Wenn man wirklich glaubt, dass man es nicht kann, kommt es sehr wahrscheinlich auch so.

Ursprünglich hat also jeder Rhythmusgefühl?

So gut wie jeder. Es gibt eine seltene angeborene Störung, die Amusia genannt wird. Menschen, die an ihr leiden, können weder Rhythmen klassifizieren, noch ihre Körperbewegungen einem Rhythmus anpassen. Das betrifft aber nur 1,5 Prozent der Bevölkerung. Die Chance, darunter zu sein, ist sehr gering. Bei den meisten Menschen sind es eher Unsicherheit und Scham, die sie vom Tanzen abhalten.

Wie kann man das ändern?

Zum Beispiel, das Denken dabei sein lassen. Nicht auf jede Bewegung konzentrieren, die man macht. Sondern einfach loslassen. Es ist neurowissenschaftlich erwiesen, dass unsere Reaktionen langsamer sind, wenn wir bewusst über unsere Bewegungen nachdenken. „Verkopft“ geht nichts. Ich empfehle: Tanzen Sie lieber mal darüber nach.

Warum sind Gruppentänze so beliebt?

In den Momenten, in denen wir uns im Gleichklang mit anderen bewegen, verliert unser Gehirn sozusagen die Grenze zwischen Ich und Wir: Ein starkes Verbundenheitsgefühl entsteht. Forscher haben einmal herausgefunden: Je synchroner die Tanzbewegungen von Leuten sind, die sich vorher nicht kannten, umso mehr mögen sie sich hinterher. Menschen, die zusammen tanzen, werden sozialer und auch empathischer.

Was passiert dabei im Gehirn?

Unser Gehirn versucht, andere

TANZEN HILFT BEIM LERNEN

Forscher der Harvard University fanden heraus, dass regelmäßiges Tanzen über einen längeren Zeitraum bei Grundschulern das räumliche Denken fördert. Die Ergebnisse in Geometrie-Tests wurden deutlich besser. Auch Vokabeln lernen sich besser in Verbindung mit Bewegung.

In einigen Schulen wird das Tanzen bereits gezielt eingesetzt. „Getanzte Mathematik“ heißt etwa ein Schul-Konzept des Kölner Teams KultCrossing. Das Erlernen abstrakter Konzepte könne nicht unabhängig vom Körper geschehen, sagte der Schweizer Lernpsychologe Jean Piaget.

Menschen zu verstehen, indem es sie simuliert. Wenn wir unsere eigene und zeitgleich dieselbe Bewegung bei einer anderen Person wahrnehmen, findet in unserem Gehirn eine sogenannte Co-Aktivierung statt: Es werden gleichzeitig Bereiche aktiviert, die „mich“ und „dich“ wahrnehmen, die sonst in der Regel unabhängig voneinander arbeiten. Für unser Gehirn werden Ich und Du dann zu einer Einheit.

Kindertanzen besonders gerne... Bereits ein Embryo reagiert im Mutterleib mit Bewegungen auf Musik. Und Neugeborene erkennen schon Struktur im Rhythmus. Wenn man einen Rhythmus verändert, verändern sich auch ihre Hirnströme. Als Baby lernen wir Bewegungen zusammen mit Lauten und Sprache. Wir hören das Wort „Greif mal“ und verbinden es mit der Greifbewegung. Wenn man so will, ist Sprache Musik und Bewegung ist Tanz.

Viele Paare lernen sich beim Tanzen kennen. Welcher Tanzstil gefällt Frauen bei Männern dann besonders gut?

Es kommt natürlich auf das Selbstbewusstsein des Tänzers an. Wissenschaftler haben aber herausgefunden: Frauen finden Männer attraktiv, die große und variantenreiche Bewegungen mit Nacken und Oberkörper machen. Je größer die Körperbiegungen und Wendungen sind, umso besser. Auch die Bewegungsgeschwindigkeit des rechten Knies spielte eine Rolle.

Des rechten Knies?

Ja, in Südamerika machen Män-

ner beim Salsa, wenn sie die Dame führen, gerne einen Ausfallschritt des rechten Beins, den sie mit einer geschmeidigen Bewegung des rechten Knies abfedern. Diese Bewegung hat wohl einen besonderen Sex-Appeal.

Beim Zusammentanzen sollte es zwischen Mann und Frau dann aber auch noch harmonieren.

Ja, und das ist, was uns Menschen so besonders macht. Im Gegensatz zu Tieren können wir improvisierend miteinander tanzen. Wie machen wir das? Indem wir unser Gehirn synchronisieren. Ich habe das selber in einer Studie untersucht. Wir können in unserem Gehirn simulieren, wie der andere sich gleich zu einem bestimmten Rhythmus bewegen wird. Der Mann hebt die Hand, die Frau dreht sich. Das sind ganz unterschiedliche Bewegungen. Trotzdem passen sie zusammen. Offenbar wird der Tanzpartner im Gehirn gleich mitrepräsentiert. Das funktioniert, weil unser Gehirn sich auf das Soziale spezialisiert hat. Wir sind also schon zum Tanzen geboren.

Ist Tanzen gesund?

Die Bewegung ist gut für den Kreislauf, die Muskeln, das Gehirn und das Immunsystem. Der andere Faktor ist, dass man mit anderen Menschen buchstäblich in Berührung kommt. Immer mehr Studien zeigen, dass die Nähe zu anderen Menschen entscheidende Effekte auf unsere Gesundheit hat. Wer einsam und isoliert ist, hat es vor allem im Alter schwerer, gesund zu bleiben. Unser Gehirn hat sich durch die Evolution so

entwickelt, dass wir unter Menschen einfach leichter glücklich und gesünder sein können. Tanzen vereint all dies. Denn wer kann per Knopfdruck glücklich sein? Tänzer, wenn sie die Stereoanlage anschalten.

Hilft Tanzen gegen bestimmte Krankheiten?

Tanzen hat nachweislich einen positiven Effekt auf viele Krankheiten, es schützt etwa vor Herzkrankheiten. Aber auch vor Demenz. Und das besser als Kreuzworträtsel lösen oder Musizieren. Auch bei Parkinson-Patienten, die zweimal pro Woche tanzen, hatten sich motorische Fähigkeiten wie Gleichgewicht und Gehdistanz verbessert. Beim argentinischen Tango übrigens mehr als beim Walzer.

Woran liegt das?

Vielleicht daran, dass man beim Tango fast immer für einen Moment auf einem Bein steht und oft anhalten und wieder losgehen muss. Bei Parkinson ist vor allem das Losgehen ein Problem.

Welchen Tanzstil würden Sie noch besonders empfehlen?

Den muss jeder für sich selbst herausfinden. Oft funktioniert es einfach über die Musik, die man liebt. Wenn ich persönlich Jazzmusik und Funk höre, wackelt mein Po von ganz alleine.

Das Gespräch führte Alice Ahlers

ZUR PERSON

Dong-Seon Chang ist Neurowissenschaftler. Er selbst tanzt leidenschaftlich gern Swing und ist Lindy-Hopper. Am Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik in Tübingen hat er zum Thema Bewegung und Gehirn geforscht. Sein aktuelles Buch heißt: „Tanzen ist die beste Medizin“ und ist erschienen im Rowohlt Verlag.

