

Ein Ausdruck von Lebensfreude

Entdeckung ErlebnisTanz – Erfahrungen einer Tanzleiterin

ErlebnisTanz ist für mich eine neue Entdeckung geworden. Nicht, weil ich noch nie von Seniorentanz gehört hätte oder mir Tanzen fremd wäre. Sondern, weil ich ErlebnisTanz durch die Ausbildung zur Tanzanleiterin hautnah erfahre und erlebe. Ich entdecke dabei eine große Vielfalt an Dingen, die für die Gesundheit wichtig sind. Als Physiotherapeutin kann ich nur sagen, dass Tanzen den Körper lebendig, beweglich und selbstständig erhält.

Der gesamte Körper wird in wichtigen Fähigkeiten geschult, z.B. Koordination, Aufrichtung, Reaktionsfähigkeit, Gangsicherheit und Beweglichkeit. Unser Potential an aktiven Bewegungsmustern wird erweitert, was dem entgegenwirkt, dass wir uns im Alltag immer einseitiger, belastender und enger bewegen. Tanzen trainiert außerdem unser Körper-im-Raum-Bewusstsein und unsere Körperbeherrschung – die Basis für Bewegungssicherheit und Gleichgewicht. Unsere Füße bekommen beim Tanzen neue Aufgaben wie z.B. drehen, tippen oder wiegen, was sie weckt und stärkt. Selbst die Atmung kommt automatisch in Schwung.

Auch der Geist ist gefragt – die verschiedenen Tanzschritte zu erlernen und aneinanderzureihen, erfordert Konzentration, Merkfähigkeit und Vorstellungsvermögen. Und da sind noch andere Hirnleistungen gefragt, die Neurophysiologen behaupten lassen: „Tanzen macht schlau“. Gerne! Aber es geht nicht nur um das Erlernen der Tanzschritte, also um das „Was“ mache ich, sondern auch um das „Wie“. Hier kommen Grazie, Ausdruck und Rhythmusgefühl dazu. Die Musik ist hier sicher ganz entscheidend. Die eigene Körperwahrnehmung ist gefragt und kann auf ganz natürliche Weise eine schöne Körperhaltung bewirken. Eng damit verbunden ist die Wahrnehmung



der anderen, der Tanzpartner*innen. Wir brauchen Rücksicht, Vorsicht und Taktgefühl für ein funktionierendes Miteinander. Einerseits beim Erlernen des Tanzes, weil jede*r auf seine eigene Art und verschieden schnell lernt. Andererseits beim Ausführen des erlernten Tanzes, weil wir oft sehr nah und dynamisch tanzen. Alle diese Bemühungen lohnen sich, denn das gemeinsame Erlebnis eines neuen, gelungenen Tanzes ist wunderbar – immer wieder erlebe ich, dass sich die Tänzer*innen aus diesem Gefühl heraus strahlend selbst applaudieren.

Sicher ist auch manchmal Geduld gefragt – Geduld mit sich, Geduld mit den anderen. Denn Fehler machen ist nicht nur erlaubt, sondern wichtig. Daraus lernt man, wie man weiß, am meisten – aber das ist leicht gesagt, denn machen wollen wir sie alle nicht. So sind wir immer wieder dabei, sie uns selbst zuzugestehen und anderen auch. Und irgendwann ist da die Entdeckung: Je schwerer einem das Erlernen des Tanzes gefallen ist, umso größer und schöner ist das Erfolgserlebnis nach einer gelungenen Tanzrunde. Und oft werden Fehler einfach weggelacht.

So sind beim Tanzen auch Beharrlichkeit und Durchhaltevermögen gefragt. Dann wieder fallen uns Schritte und Tänze leicht, und dieses Gefühl belebt und liebt die Wiederholung. Ich spüre, wie sehr allein die Begegnung und Berührung von großem Wert sind. Das gilt natürlich für alle Menschen, aber im gehobenen Alter wird aus einer früheren Selbstverständlichkeit oft ein großer Mangel. Der ErlebnisTanz ermöglicht diese Selbstverständlichkeit wieder, und ich bin mir sicher: Das ist heilsam. Das sind ein paar Gedanken rund um den ErlebnisTanz. Und jeder dieser Gedanken gilt im Grunde nicht nur für den Tanz, sondern findet im Leben eine Allgemeingültigkeit. Das, was aber weder erklärt, vorgebracht oder geschult werden kann, ist sicher das Wichtigste, es steht über allem, kommt von ganz allein und gibt dem Ganzen den eigentlichen Sinn: die Freude. Warum und wieso sie kommt, kann man wahrscheinlich gar nicht so genau sagen. Vielleicht ist uns das Bedürfnis zu tanzen angeboren, weil es Ausdruck von Lebensfreude ist.

Johanna Lammers