

or lose it“ (benutz es oder verlier es) beschreibt das sehr einfach und deutlich. Das Tanzen hält eine ganze Reihe von Fähigkeiten des Körpers lebendig, verbessert oder erweitert sie.

Die Koordinationsfähigkeit ermöglicht es uns, komplexe Bewegungen auszuführen. Diese Funktion des Kleinhirns liebt Wiederholung und Rhythmus, die im Tanz durch Choreographie und Musik automatisch gegeben sind. Zur Koordination gehören auch Fähigkeiten wie das Gleichgewicht zu halten, schnell zu reagieren, sich zu orientieren und umstellen zu können. Diese wichtige Umstellungsfähigkeit, also wie schnell man seine Bewegung an neue äußere Situationen anpassen kann, findet beim Tanzen ständig statt. Ich denke da nur an das Erlernen eines neuen Tanzes oder auch bei bekannten Tänzen an den Partnerwechsel, die Kette oder das Rückwärtsgehen. Auch beim Positionswechsel müssen wir uns umstellen und auch kleine Fehler, die beim Tanzen natürlich passieren, schulen uns in dieser wichtigen Fähigkeit. Eine weitere wichtige koordinative Funktion des Kleinhirns ist es, Bewegungen sicher, ökonomisch und präzise ausführen zu können – das nennt man kinästhetische Differenzierung und ist in der Physiotherapie gar

nicht so einfach zu trainieren. Ich finde es wunderbar, wenn ich mir vorstelle, wie selbstverständlich das beim ErlebniSTanz geschieht und wie viel mehr Spaß es macht. Wenn die Koordination geschult ist, sieht man das an den weichen, scheinbar mühelosen Bewegungen und Bewegungsabläufen. Interessant ist auch der Bereich der „höheren Hirnleistungen“. Damit sind Fähigkeiten wie Denken, Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit, Konzentration und Motivation gemeint. Für deren Steuerung ist unser Großhirn zuständig. Der Tanz macht hier, wie ich finde, einen Rundumschlag. Von der ersten bis zur letzten Minute. Ich liebe diesen ersten Moment, wenn die Tanzstunde anfängt – wir stehen im Kreis, halten uns an den Händen, sehen uns an. Stille für ein paar Sekunden. Und dann begrüße ich die Tänzer\*innen. Wer hätte gedacht, dass hier das Großhirn „aufwacht“. Denn das allein ist schon Aufmerksamkeit, Motivation, Konzentration und steigert sich natürlich mit den ersten Tanzansagen, dem Üben, dem Tanzen. Diese kognitiven Fähigkeiten sind miteinander vernetzt, bedingen sich gegenseitig und sind höchst lernfähig. Wenn die Aufmerksamkeit steigt, kann es leichter fallen sich zu konzentrieren und damit kann

sich die Merkfähigkeit verbessern, was wiederum die Motivation steigern kann – nur als kleines Beispiel.

Tanzen macht glücklich. Ich glaube nicht, dass man das allein mit neurologischen Abläufen erklären kann, aber das Nervensystem zeigt hier sehr deutliche Vorgänge: die Ausschüttung von sogenannten Glückshormonen. Das sind Neurotransmitter oder auch Botenstoffe, zum Beispiel Dopamin oder Serotonin. Sie sorgen dafür, dass Nervenerregungen in diejenige Hirnregion weitergeleitet werden, in der Gefühle und Empfindungen wie Freude, Wohlbefinden, Lebendigkeit und Leichtigkeit entstehen. Die Aktivierung dieser Botenstoffe geschieht z.B. durch Bewegung, Achtsamkeit, Nähe oder soziale Verbundenheit. Beim Tanzen erleben wir sogar eine wunderbare Kombination aus allem. Die fröhlichen Gesichter, der Applaus, den wir uns selbst schenken und das Lachen sind der Beweis.

Auch in der Physiotherapie ist es wichtig, dem Patienten ein positives Körpergefühl zu vermitteln. So kann die Behandlung gut wirken und der Heilungsprozess wird unterstützt. Worum wir uns in der Physiotherapie allerdings aktiv bemühen müssen, geschieht beim gemeinsamen Tanzen

## Die Zukunft des BVST mitgestalten

### Der Bundesvorstand lädt zum Schnuppern ein

**Was wäre ein Verein ohne seine Ehrenamtlichen! Auf allen Ebenen des Bundesverbands Seniorentanz (BVST) sind sie aktiv: in Arbeitskreisen, Landesverbänden, Projektgruppen und im Bundesvorstand. Besten Dank dafür!**

Insbesondere im Rahmen der Mitwirkung im Bundesvorstand gibt es die Möglichkeit, auf den Fortbestand und die Weiterentwicklung dieses besonderen und erhaltenswerten Vereins nachhaltigen Einfluss zu nehmen! In der

nächsten Bundesversammlung im Mai 2025 steht die amtierende Bundesschatzmeisterin nach dann sechs Jahren aktiver ehrenamtlicher Tätigkeit aus privaten Gründen nicht mehr zur Wahl. Die anderen Vorstandsmitglieder würden sich freuen, wenn sich eine engagierte Person finden würde, die dieses Amt ausfüllen will. Dieses Ehrenamt eignet sich auch für „nicht tanzende“ Partner und Partnerinnen von Mitgliedern! Die Tätigkeit der Bundesschatzmeisterin bzw. des Bundesschatzmeisters

ist vielfältig und interessant. Wer Interesse hat, bereits jetzt die Arbeit im Bundesvorstand und die spannenden Themen rund um den BVST kennenzulernen, ist willkommen, in die Vorstandsarbeit hineinzuschnuppern. Melden Sie sich, wenn Sie den BVST im Bundesvorstand unterstützen und mitgestalten wollen! Die derzeit aktiven Vorstandsmitglieder (Kontaktadressen auf der zweitletzten Seite des Magazins) freuen sich auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.

*Elisabeth Auer*