

Gunter Kreuz  
Tanzen – Glücklich mit Tango, Salsa und Co

Sachbuch Psychosozial

Gunter Kreutz

# **Tanzen**

**Glücklich mit Tango,  
Salsa und Co**

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2019 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche  
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer  
Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Man and woman dancing Salsa on dark,

[BillionPhotos.com/Adobe Stock](http://BillionPhotos.com/Adobe Stock)

Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen

von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin

[www.me-ti.de](http://www.me-ti.de)

ISBN 978-3-8379-2911-9 (Print)

ISBN 978-3-8379-7605-2 (E-Book-PDF)

ISBN 978-3-8379-7604-5 (ePUB)

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	7
<b>Schwingende Hüften für die Forschung</b>	9
Wissenschaft? – Ja, aber welche?	15
Vom Tanz ...	21
... zum Tanzen	29
Autobiografische Randnotizen: Auf Umwegen zum Tango Argentino	37
<b>Die Musikforschung kommt auf die Beine</b>	47
Das Zeitalter der kognitiven Musikpsychologie	54
Musik und Emotion – ein Paradigmenwechsel zur rechten Zeit	58
Musik, Gesundheit und Wohlbefinden – ein neues Paradigma?	69
<b>Wie der Mensch zum Tanzen fand – zur Evolution sozialer Bindung</b>	73
Tanzen für Sex?	74
Tanzen als Spiel	80
Singende (und tanzende?) Neandertaler	82
Vom aufrechten Gang zur Musik	84
Tanzen als Überlebensgarantie?	88

<b>Psychosoziale, körperliche und neuronale Grundlagen des Tanzens</b>	105
Zeit, Puls und Rhythmus	105
Electronic Dance Music (EDM) im Fokus empirischer Forschungen	112
Emotionen – Tanzen als Sprache der Gefühle	117
Soziale Wahrnehmung, Empathie und Achtsamkeit	121
Neuronale Signaturen	125
<b>Tanzen – ein Elixier für jedes Lebensalter</b>	131
Familie, Kindergarten und Grundschule	133
Jugendalter	139
Erwachsenenalter	144
Mediennutzung	148
<b>Tanzen, Wohlbefinden und Gesundheit</b>	151
Wissenschaftliche Evidenz unter der Lupe: Vom Selbstbericht zum Systematic Review	154
Epidemiologische und klinische Befunde – Hinweise auf gesundheitliche Wirkungen von Tanzen	161
Tanz- und Bewegungstherapie	165
Tanzen und Mobilität	167
Tanzen für mehr Fitness?	169
Milongas gegen Morbus Parkinson?	177
<b>Tanzen ohne Ende – am Ende ein Tanz?</b>	191
<b>Dank</b>	199
<b>Literatur</b>	201

# Vorwort

Warum sind manche Menschen begeisterte Tänzer, während andere dem Treiben lieber fernbleiben und allenfalls zuschauen statt mitzumachen? Verpassen diese Menschen etwas? Was haben wir vom Tanzen? Was treibt uns dazu an und wie verändert es Körper, Geist und Seele?

Denkt man an das Singen, Laufen, Feiern – oder an die Suche nach einem Partner oder einer Partnerin für einen Abend, eine Nacht oder ein ganzes Leben: Ganz egal, stets ist es zum Tanzen nur ein kleiner Schritt. Tanzende Menschen sind kaum zu übersehen, doch das Tanzen als eine wichtige und bedeutsame menschliche Tätigkeit wahrzunehmen, steht auf einem ganz anderen Blatt. Höchste Zeit also und sicher kein Zufall, dass Forscherinnen und Forscher<sup>1</sup> sich zunehmend für diese so spannende wie sinnvolle Art der Lebensgestaltung interessieren.

Wir begeben uns in diesem Buch auf eine Reise durch den Dschungel wissenschaftlicher Studien, die sich schon jetzt zu einer Botschaft zu verdichten beginnen: Das Tanzen ist Teil unserer biologischen *und* kulturellen Menschheitsgeschichte. Es fördert Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensqualität über die gesamte Lebensspanne. Und es hilft mit, chronischen Erkrankungen vorzubeugen und diese zu bewältigen.

---

1 Wo im vorliegenden Buch aus Gründen der Lesbarkeit nur die männliche Personenbezeichnung verwendet wird, sind weibliche Personen mitgemeint.

Das Tanzen bereichert somit nicht nur den Alltag einzelner Menschen, sondern verbindet sie innerhalb und zwischen den Generationen und Kulturen. Es steht – mit jedem seiner Schritte – für ein humanes, lebendiges Miteinander jenseits von Worten und Symbolen.

## **Schwingende Hüften für die Forschung**

*Tanzen – was ist das eigentlich?* Wer FüÙe hat zum Laufen, kann auch tanzen, sollte man meinen. Das Tanzen steht quasi sinnbildlich für unbeschwertes Feiern, fröhliche Stunden ohne Sorgen und freies Miteinander unter Gleichgesinnten. Freudentänze gehören so untrennbar zu Festen wie die Cheerleader zum Basketball oder die Funkenmariechen zum Karneval. Schön, wenn man dabei ist, aber auch nett anzuschauen. Tanzen lässt sich in unzähligen Formen und zu genauso vielen Anlässen. Es gehört irgendwie zum Leben dazu, wenn auch für viele Leute, die es mit allen anderen »brotlosen Künsten« in einen Topf werfen würden, eher am Rande. Und es ist dazu nicht ganz ohne Risiko: Denn selbst wer es als Tänzerin oder als Tänzer geschafft hat, den Traum einer professionellen Bühnenkarriere zu verwirklichen, trägt ähnliche Gesundheitsrisiken wie Sportathleten.

Trotz allem käme wohl niemand auf die Idee, coolen Moves und entspanntem Schwofen von heute auf morgen den Stecker zu ziehen. Das Tanzen ist nicht nur eine beliebte und für die meisten Menschen harmlose Freizeitbeschäftigung, sondern geradezu ein ungeschriebenes Menschenrecht. Mögen sich die Tanzformen ändern oder die Gesellschaften in unterschiedliche Richtungen entwickeln: Das Tanzen scheint wie eine anthropologische Konstante, die sich unabhängig von kulturellen, ökonomischen oder politischen Bedingungen zu allen Zeiten als soziale Praxis durchsetzt. Es nimmt nicht wunder, dass die tänzerische Sozialisation in den Industrieländern der nördlichen Hemisphäre einen ho-

hen ökonomischen Stellenwert hat. Tanzschulen leben schließlich davon, dass kaum eine andere Beschäftigung so umfassende Selbsterfahrungen verspricht wie das Tanzen, egal ob es sich um freie oder traditionelle Formen handelt.

Aber wie kann das sein? Worum geht es bei diesem reichlich widersprüchlichen Medium wirklich? Das Tanzen unterhält und provoziert, mal ästhetisch anmutig, mal aufreizend erotisch bis anrühlich auf den zweifelhaften Amüsiermeilen des horizontalen Gewerbes; es elektrisiert das Publikum in den Musentempeln mit hochkarätigen Choreografien genauso wie die Raver in Hinterhofkellern beim nächtelangen Abhotten. Es verbreitet sich gleich einer Gaswolke in Hoch- und Alltagskultur, Folklore, zeitgenössischer Kunst, Sport, Freizeit und in allerhand sakralen und säkularen Ritualen. Der Sinn dahinter scheint indessen überall derselbe und doch nirgends greifbar zu sein, nämlich Menschen und ihre Gefühle durch Raum und Zeit in Bewegung zu versetzen.

Das Tanzen ist jedoch nicht nur in seinen Ausdrucksfacetten widersprüchlich, sondern auch hinsichtlich seiner Wirkungen auf Ausübende und Betrachter. Es polarisiert die Menschen, begeistert oder befremdet, erfreut oder verärgert; es vermag spirituelle Erfahrungen der einen zu vertiefen wie religiöse Gefühle der anderen zu verletzen – und das alles nur durch Körperbewegungen, die, wie schon erwähnt, einen immensen Raum unterschiedlichster Bedeutungen aufspannen. Es bleibt die Frage, worin das Schöne und Gute im Tanzen zu suchen und zu finden ist.

Müsste nicht die ästhetische Philosophie alle Antworten längst parat haben? Schließlich suchen Menschen schon seit Jahrtausenden nach den Gründen, warum wir etwas schön finden – und was dieses Schöne mit uns macht. Wir wollen verstehen, wie und warum der Anblick einer Blumenvase auf uns wirkt oder was genau ein Tanz in uns auslösen kann. Doch bereits unseren großen Vordenkern in der Antike war klar, dass es wenig Sinn macht, über persönliche Erfahrungen und Vorlieben

einfach hinwegzusehen. Die Suche nach absoluten Kriterien, die schöne Dinge ausmachen, ist zwar bis heute ungebrochen und keineswegs ganz erfolglos; die Regeln der Kunst sind und bleiben jedoch menschliche. Und als »In-dividuen« sind wir, wie das aus dem Lateinischen stammende Wort schon zeigt, unteilbar, auch und gerade hinsichtlich der Dinge, die uns irgendwie nahekommen und bewegen.

Somit liegt der Ball zwischen uns und dem kulturellen Umfeld, in dem wir groß werden, einerseits und den Veranlagungen, die wir über viele Generationen mit uns herumtragen, andererseits. Wir sind zu etwas geboren, dessen Sinn sich nur durch unsere Intuitionen überhaupt erschließen kann, ohne dass wir dieses »etwas« wirklich verstehen können. Das ist reichlich viel verlangt und schwer zu verdauen in einer Wissensgesellschaft, die eigentlich längst über die Frage, wo das Tanzen herkommt und was es uns bedeutet, hinaus sein sollte.

Die nur spärlich bekannten menschheits- und kulturgeschichtlichen Ursprünge des Tanzens weisen bereits auf rätselhaft existenzielle Bedeutungen hin. So wurden Tänze im alten Ägypten, im Hinduismus und nicht zuletzt auch von den Azteken vergöttert und verehrt. Von der minoischen Kultur sind rituelle Tänze überliefert, wie bildliche Darstellungen und Plastiken bezeugen. Die religiöse, spirituelle und gesellschaftliche Bedeutung des Tanzens muss also immens gewesen sein. Es versinnbildlicht die Verbindung zwischen irdischen und überirdischen Sphären und entzieht sich profaner Rationalität. Selbst die Verteufelung des körperlichen Ausdrucks von Musik – und zeitweilig der Musik insgesamt – im Christentum bedeutet nichts anderes als Hüftschwünge mit höheren Mächten zu identifizieren. Noch heute hat das Tanzen als Medium esoterischer und pseudowissenschaftlicher Exegesen einen festen Platz inne.

Ethnologen und Volkskundler vermuten, dass Musik und Tänze Gemeinschaften nach innen wie nach außen regulieren und festigen. Tänze können Menschen zusammenschließen, um

sie für einen Konflikt zu wappnen oder einen Frieden zu besiegeln. Eine Menschheitsgeschichte voller kriegerischer Auseinandersetzungen und Gewalt bietet kaum Belege dafür, dass von Kulturgütern nachhaltig friedentiftende Wirkungen ausgegangen wären. Frieden und Völkerverständigung durch Musik, Gesang und Tanz scheint auf den ersten Blick einem romantisch-idealisierenden Wunschdenken zu entspringen. Und doch birgt gerade das Tanzen eine besondere Form von unbändiger Lebensenergie, die rätselhaft bleibt, gerade weil sie so viele positive Assoziationen weckt. Liegt also in der Wertschätzung des Tanzens, die in steinzeitlichen Höhlenmalereien bereits auf höchstem künstlerischem Niveau dokumentiert ist, ein echter Überlebenswert für die Menschheit?

Die individuellen Bedeutungen des Tanzens stehen seinen sozialen, spirituellen oder religiösen Dimensionen in nichts nach. Es vermittelt ästhetische und emotionale Erfahrungen und verkörpert darüber hinaus seit Jahrtausenden Grenzerfahrungen des Bewusstseins. So wundert es nicht, dass dem Tanzen auch Heilkräfte für seelische und körperliche Gebrechen zugestanden wurden und werden.

Die Faszination des Tanzens ist im Zeitalter der fortschreitenden Globalisierung und Digitalisierung des kulturellen Lebens ungebrochen. Schon bringen Informatiker und Bewegungswissenschaftler Robotern nicht nur das Laufen, sondern auch das Tanzen bei. Sollte man das als ein beruhigendes Zeichen deuten, da das Tanzen offenkundig einen der Nachahmung würdigen menschlichen Wesenszug darstellt? Oder geht es nur darum, der Berechenbarkeit menschlicher Kreativität eine weitere Facette beizufügen? Maschinen gelingt es inzwischen spielend, Musik im Stil von Bach oder gefällige Popmusik zum Klingen zu bringen oder bildende Künstler in höchster Qualität nachzuahmen. Insofern scheint der Weg zu Silikon-Ballerinen und -Breakdancern vorgezeichnet.

Wenn schon das Tanzen uns Menschen einbeschrieben ist, so ergeben sich viele Fragen: Was bedeuten die Tanzerfahrungen im

Laufe unseres Lebens? Was können oder könnten sie bewirken, auch und gerade, wenn sie uns fehlen? Wie beeinflusst das Tanzen persönliche Lebensentwürfe und Lebensqualität? Wie verhält es sich zu anderen kulturellen Techniken wie Musizieren, Sport oder Kunst? Gibt es irgendetwas Besonderes am Tanzen, Alleinstellungsmerkmale, die aufhorchen lassen? Wie kann es sein, dass es Tänzerinnen und Tänzer einfach nicht lassen können, ein Leben lang immer dieselben Tänze zu üben, an Schrittfolgen zu feilen und immer neue Dinge darin entdecken – oder zu entdecken meinen? Führen wir ein besseres und gesünderes Leben, wenn wir wenigstens ab und an ein Tänzchen wagen? Und was ist erst, wenn uns Schicksalsschläge, chronische Erkrankungen oder andere Traumata erreichen und die Welt für uns und unsere Lieben aus den Fugen gerät? Oder ist das Tanzen doch nur etwas für Zeiten, in denen es uns ohnehin schon gut geht und wir allenfalls ein Sahnehäubchen auf das unbeschwerte und zufriedene Leben setzen wollen?

Einfache Antworten sind kaum zu erwarten. Und doch liegt es auf der Hand, dass das Tanzen das Leben nachhaltig zu verändern und in besonderer Weise zu bereichern vermag. Tanzen steht beispielsweise für (gesunde) Bewegung und sozialen Kontakt, somit für Quintessenzen eines erfüllten Lebens. Es steht für viele Dinge, die uns augenblicklich wie langfristig etwas bedeuten, ob wir uns einfach besser fühlen wollen oder nach Strategien suchen, die Herausforderung des Älterwerdens anzunehmen, Erkrankungen vorzubeugen oder diese besser zu bewältigen. Das sind keine Kleinigkeiten in einer Gesellschaft, die tagtäglich für jede gute Nachricht, so mein Eindruck, mindestens dreimal so viele schlechte verarbeiten muss.

Gibt es am Tanzen denn überhaupt nichts auszusetzen? Führt jeder Tanzschritt zwangsläufig in die richtige Richtung? Wohl kaum. Man könnte etwa kritisch hinterfragen, inwiefern kommerzielle Tanzpraktiken in Fitnessstudios oder die Professionalisierung des Tanzes im Sport oder im Ballett geeignet sind, für die beschriebenen Werte einzustehen. Wenn Ermüdungsbrüche

Tanzkarrieren beenden oder der Kalorienverbrauch Hauptkriterium für die Wahl eines Fitness-Tanzangebotes darstellt, dann ist sicherlich etwas faul. Das heißt allerdings noch längst nicht, dass Ballett abzuschaffen ist oder Fitnessstudios angeprangert werden müssen. Letztlich spiegeln sich im Tanzen gesellschaftliche Brüche, Widersprüche und natürlich auch ein sich innerhalb und über Generationen hinweg wandelnder Zeitgeist.

Wenn man nach den zentralen kulturellen Phänomenen der Globalisierung Ausschau hält, führt kein Weg an der *Tanzparty* vorbei. DJs und DJanes eilen unterhalb des Radars der öffentlichen Aufmerksamkeit in Privatjets von Party zu Party, um ihre Künste live zu demonstrieren und tausende, überwiegend Menschen im Jugend- und jüngeren Erwachsenenalter, mit unwiderstehlichen Rhythmen und Klängen zu beglücken. Kaum war der »Discjockey« in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts im US-Radio erfunden, stiegen schon während des Zweiten Weltkriegs erste Tanzpartys mit parallel betriebenen Plattentellern in britischen Radiostationen. Zwei Plattenspieler nebeneinander garantieren ein pausenloses Tanzvergnügen durch Überblenden der Audio-Ausgänge zwischen den Geräten. Niemand hätte wohl ahnen können, dass dieses simple Konzept ein milliardenschweres DJ-basiertes, globales Tanzparty-Imperium begründen würde, wie wir es heute zwischen Ibiza und Hawaii erleben können. Ob es uns gefällt oder nicht: Das Tanzen ist aus seiner kulturellen Nische längst herausgetreten und zu einem industriellen Produkt der Selbstoptimierung avanciert – vielleicht auch ein Grund, es systematisch und abwägend zu untersuchen.

Die relative Ignoranz der allgemeinen Öffentlichkeit gegenüber der hippen Partyszene scheint auch ihrem nicht besonders guten Ruf geschuldet zu sein. Schließlich sind House-Partys und Techno-Raves genau die Orte, an denen gerade junge Leute mit getrübtetem Urteilsvermögen zu leichter Beute von skrupellosen Händlern psychoaktiver Substanzen werden können. Dass genau hier Testmärkte für Designerdrogen entstanden, ist sicher kein Zufall. Ohne damit exzessive Raves allzu leicht als Horte der

Wohlstandsverwahrlosung und Realitätsverweigerung zu brandmarken, wäre es unangemessen, sie deswegen von den kulturellen Facetten des Tanzens abzusondern. Schließlich birgt jedes Medium mit Suchtpotenzial seine Schattenseiten, das Tanzen nicht ausgenommen. Es ist letztlich eine Aufgabe der Forschung, sich mit dem Tanzen als Phänomen zwischen Lebensqualität und Verletzungsrisiken, Drogenmissbrauch und Therapiepotenzialen eingehend und abwägend auseinanderzusetzen. Kultur-, sozial- oder bildungspolitische Konsequenzen aus diesen Beobachtungen zu ziehen, erscheint nach wie vor schwierig. Doch ohne sorgfältige Analysen und objektive Informationen sind gut informierte Weichenstellungen erst gar nicht zu erwarten.

## **Wissenschaft? – Ja, aber welche?**

Apropos Wissenschaft: Die Aufarbeitung der individuellen und gesellschaftlichen Auswirkungen des Tanzens hinkt den Erfahrungen vieler Menschen weit hinterher. Doch wie will man dahinterkommen, was diese wirklich bedeuten? Tanzen wissenschaftlich zu begründen, ist selbst in diesen Zeiten exponentiell wachsender Forschungsaktivitäten eher die Ausnahme. Daran ändern einige methodisch hochwertige Studien, so muss man nüchtern feststellen, nur ganz allmählich etwas. Ob dies von einer mangelnden Sozialisation der Forscherinnen und Forscher mit diesem Kulturgut herrührt, sei dahingestellt. Doch völlig aussichtslos ist die Situation auch wieder nicht, denn dafür gibt es wiederum zu viele, teilweise ganz hervorragende Forschungsleistungen auf dem Gebiet zu bestaunen.

Die für akademische Fragen am ehesten zuständige Tanzwissenschaft ist in weiten Teilen eine kulturgeschichtliche Disziplin und damit ein Spiegelbild der historischen Musikwissenschaft. Die Annäherung an individuelle Wirkungen des Tanzens über kürzere oder längere Zeiträume im Laufe des Lebens eines einzelnen Menschen stellt methodische Herausforderungen, für