

Gehirnjogging im Wiegeschritt

Tanzen ist ideales Körpertraining und kann für in die Jahre gekommene Partnerschaften wie Liebeselixier wirken

„Wenn du dich mit deinem Partner streiten willst, geh' zur Tanzstunde“ – so lautet ein geflügeltes Wort unter Tanzlehrern. Und in der Tat bietet das gemeinsame Einstudieren von Foxtrott, Walzer und Cha-Cha-Cha ein enormes Konfliktpotenzial. Doch kaum eine Freizeitbeschäftigung birgt gleichzeitig so viele positive Effekte für Geist und Körper, vor allem für ältere Menschen.

So belegen Studien aus den USA und den Niederlanden längst, dass der Tanz eine der wirksamsten Demenzprophylaxen ist. Und neben allen medizinischen und gesellschaftlichen Aspekten kann der Tanz geradezu wie ein Liebeselixier für in die Jahre gekommene Paare wirken. Denn Tanzen ist eine der wenigen Freizeitbeschäftigungen, die ein Paar gemeinsam machen kann. Bei anderen Sportarten wie etwa Tennis oder Jogging ist der Leistungsunterschied oft so groß, dass sich viele einen anderen Partner dafür suchen. Standardanzug geht nur als Paar und hat daher auch eine sehr erotische Seite. Man hält sich im Arm, ist sich daher sehr nah und muss sich zudem auf den anderen einstellen.

Der Berliner Paartherapeut Johannes Feuerbach bietet seit fast 20 Jahren Workshops an mit dem Titel „Beziehung, die man tanzen kann“. Die meisten Teilnehmer sind mindestens 40 Jahre alt und haben oft schon ältere Kinder. „Sie gehen aus der Phase der Eltern-



Sport und körperliche Nähe beim Tango: Ihrer Leidenschaft frönen im Sommer Tanzfreunde am Beueler Rheinufer.

schaft wieder zurück in die Partnerschaft“, sagt er. Der Tango Argentino, den Feuerbach in seinen Workshops vermittelt, bietet seiner Ansicht nach der Partnerschaft spannende Herausforderungen und Lernmöglichkeiten. „Als erotischer Tanz lebt der Tango Argentino von der Spannung zwischen Mann und Frau“, erklärt der Paartherapeut. Sie erleben dort neue Intimität, was die Paarbeziehung kräftigen und das Improvisieren im alltäglichen Miteinander erleichtern könne. „Gerade am Anfang lernt man aber auch, dem

Partner Fehler zu verzeihen“, gibt Feuerbach zu bedenken. Die Frauen müssten lernen, die Impulse des führenden Mannes zu erkennen und zu interpretieren. „Man muss sich ganz einfach aufeinander einlassen.“ Und nebenbei ist Tanzen auch ein ideales Training für den ganzen Körper. Es regt körpereigene Stoffe zur Gelenkerhaltung an, trainiert die Muskeln und ist dadurch eine ideale Osteoporoseprophylaxe. Ausserdem wird durch die Schrittabfolge das Gedächtnis geschult und dank der erhöhten Sauerstoffaufnahme

beim Tanzen die Konzentrationsfähigkeit gefördert. Ein regelrechtes Gehirnjogging also. Auffällig ist allerdings, dass in vielen Kursen und Tanztreffs Männer immer noch Mangelware sind. „Dabei kann man mit dem Europaamtsschritt jeden Tanzee problemlos überstehen“, sagt Feuerbach. Seiner Ansicht nach haben viele Männer Probleme mit der Koordination. „Die sagen dann: Das krieg ich nicht auf die Reihe.“ Dabei sei das Tanzen der ideale Sport, um sich wieder geschickte Bewegungen anzutrainieren. gms

FOTO: FROMMANN