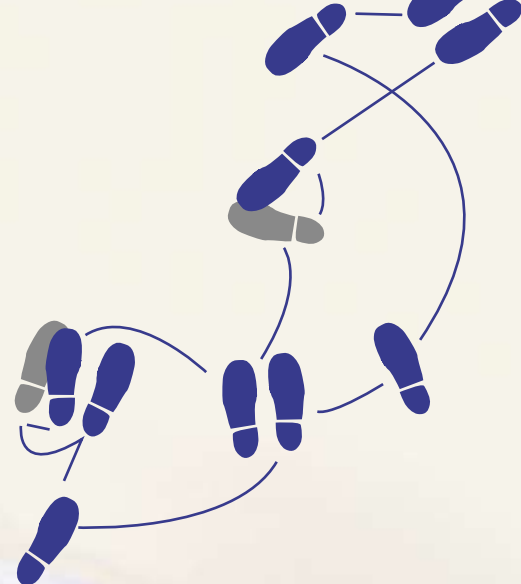


Darf ich bitten?

Rumba, Walzer, Cha-Cha: Tanzen war zu allen Zeiten beliebt, doch die ORF-Sendung „Dancing Stars“ hat die Lust an der flotten Sohle auf dem Parkett wieder richtig aufleben lassen. Tanzen hält fit, ist gesellig und hebt die Laune. Nebenbei dient es als Stärkung für Muskeln, Herz, Kreislauf und für die Seele.

von **Natalie A. Saboor**



Auf Musik ausgeführte Körperbewegungen, ein Ritual, ein Brauchtum, eine darstellende Kunstgattung, eine Berufstätigkeit, eine Sportart, eine Therapieform oder schlicht ein Gefühlsausdruck: Tanzen gibt es in verschiedenen Farben und Formen. Archäologische Funde beweisen, dass Tanzen in ausnahmslos allen menschlichen Kulturen verbreitet ist. Die ursprünglichste Form des Tanzes scheinen der rituelle Kulttanz und der darstellende Tanz zu sein, bei denen die Tänzer Gottheiten ehren oder mit dem Körper Geschichten erzählen. Indische Höhlenmalereien, die im Zeitraum zwischen 5000 und 2000 vor Christus entstanden sind, gelten als die ältesten erhaltenen Dokumentationen des Tanzens. Eine Malerei in den Höhlen von Bhimbetka, dem Ort, an dem die ältesten Spuren menschlichen Lebens in Indien gefunden wurden, zeigt eine Reihentanzformation. Auch frühe Darstellungen des Hinduismus zeigen den Gott Shiva als Natraj, den „König des Tanzes“. Das zwischen 400 und 200 vor Christus entstandene Natya Shastra, der „heiligen Wissenschaft des Tanzes“, gilt als das einflussreichste Frühwerk zum Thema Tanz. Es gehört zu den berühmten klassischen Schriften der indischen Philosophie.

Umwerfend getanzt

Der Tanz ist also schon fast so alt wie die Menschheit selber. Der Paartanz kennzeichnet jedoch eine spätere Stufe des Tanzens, die sich kulturspezifisch unterschiedlich entwickelte. Die meisten Kulturen trennten die Geschlechter im Tanz, denn Mittanzen der Frau setzte eine relative Gleichberechtigung der Frau voraus. Wo die Frau eine untergeordnete Rolle spielte, beispielsweise im arabischen Raum, konnte der Paartanz demnach nicht entstehen. Hinzu kommt, dass der Paartanz zunächst häufig als Werbungsgeste des Mannes und somit auch einen gewissen Erotikfaktor mit sich brachte. Keltische Bauernvölker haben schon 3000 bis 2000 vor Christus reine Paartänze erfunden, die sich durch die Völkerwande-

lung in ganz Europa ausgebreitet haben. Bei verschiedenen Tänzen erfand man zu den Schritten auch akrobatische Figuren wie Hüpfen, Sprünge, Hebungen, Beinwurf, Einbeinhüpfen, Handstände und Saltos. In Europa war die Region Oberbayern, Tirol und Salzburg Kerngebiet des Paartanzes. Einer der Haupttänze war der „Schuhplattler“, dessen Name nachweislich etwa aus der Mitte des 19. Jahrhunderts stammt. Doch schon zuvor wurden Schuhplattler und ähnliche Tanzformen, die sich aus der Tanzpraxis des Ländlers ergaben, praktiziert. Die älteste Erwähnung stammt von einem Mönch, der um 1050 in der Ritterdichtung Ruodlieb einen Tanz beschrieb, der dem Schuhplattler in Gebärden und Bewegungen zumindest ähnelt. In ihm finden sich später entstandene Boogie- und Rumbafiguren, wie das Halten der Hände auf dem Rücken, oder Handwechsel und Drehungen der Mädchen unter dem erhobenen Arm des Partners. Hinzu kam das Händeklatschen, das Füsstampfen, das Heben und Hochwerfen der Mädchen und schließlich als Krönung das Umwerfen der Partnerin. Ende des 15. Jahrhunderts bestrafte man das Heben, Hochwerfen und Umschmeissen der Mädchen mit 20 Gulden. Die Kirche fand das allerdings gar nicht so lustig. Für sie war der Tanz primitive Bewegung, Bosheit, böse Lust und satanischer Kult, kurzum: Tanzen war Sünde. Als die Afrikaner ab dem 16. Jahrhundert als Sklaven nach Amerika verschleppt wurden, waren sie gezwungen, weiße Sitten und Künste anzunehmen. Unter den Qualen der Sklaverei kam es zu einer entscheidenden Weiterentwicklung der Tanzkultur. Sie schufen Worksongs, Gospels, Spirituals und den Blues. Passend zur Musik verbanden die Sklaven, für die der Tanz ursprünglich rein religiöser Natur war, ihr Bewegungstalent und Rhythmusgefühl mit den europäischen Paartänzen. Mit der Wende zum 20. Jahrhundert war der soziale Tanz in Amerika nicht mehr nur Ausdruck der schwarzen Bevölkerung, sondern die Tänze afrikanischen Ursprungs wurden als moderne Tanzelemente von den USA und Südamerika nach Europa importiert. Die wichtigsten

Vertreter dieser neuen Gesellschaftstänze waren Boston, Tango, Charleston, Rumba und nach dem Zweiten Weltkrieg Jive, Rock'n'Roll, Cha-Cha sowie jede Menge kurzlebiger Modetänze.

Der Tanz als Statussymbol

In Europa entwickelte sich die Tanzkultur jedoch zunächst in eine andere Richtung. Obwohl die christliche Kirche Tänze im Mittelalter missbilligte, entwickelten sich aus den trotzdem stattgefundenen mittelalterlichen Bauerntänzen die heutigen Volkstänze. Mit der Profilierung der höfischen Tänze, vor allem an italienischen Fürstenhöfen im 14. und 15. Jahrhundert, beginnt die Trennung des Volkstanzes vom Gesellschaftstanz – eine typisch europäische Erscheinungsform, die erst mit der Kolonisation auch auf anderen Kontinenten bekannt wurde. Vor allem am spanischen und französischen Hof, aber auch in Wien, entwickelte sich der Gesellschaftstanz mit enormer Geschwindigkeit. Seit 1716 gab es in Paris öffentliche Bälle der höheren Gesellschaft, ab Ende des 18. Jahrhunderts öffneten Tanzlokale für jedermann. Im 19. Jahrhundert dominierten Mischformen aus Gruppen- und Paartanz (wie Quadrille und Polka), aber die mit der Industrialisierung verbundene Aufspaltung der Bevölkerungsstruktur bewirkte ein „engeres Zusammengehen“ von Einzelpaaren. Mit der Zeit etablierte sich das Tanzen zu einem gesellschaftlichen Ereignis der gehobenen Klasse. Zur Unterscheidung vom langsamen Walzer (English Waltz) und dem Französischen Walzer ist der Wiener Walzer der älteste der modernen bürgerlichen Gesellschaftstänze. Er wurde bereits vor der Französischen Revolution berühmt, weil er das aristokratische Menuett als maßgebenden Gesellschaftstanz verdrängte. 1919 entstanden die ersten „Palais de Danse“ in London und Birmingham. Geprägt durch die Entwicklung der Unterhaltungsindustrie wurde die Musik- und damit die Tanzwelt immer mehr global verbunden – eine nahezu unüberschaubare Vielfalt von Tänzen war die Folge.



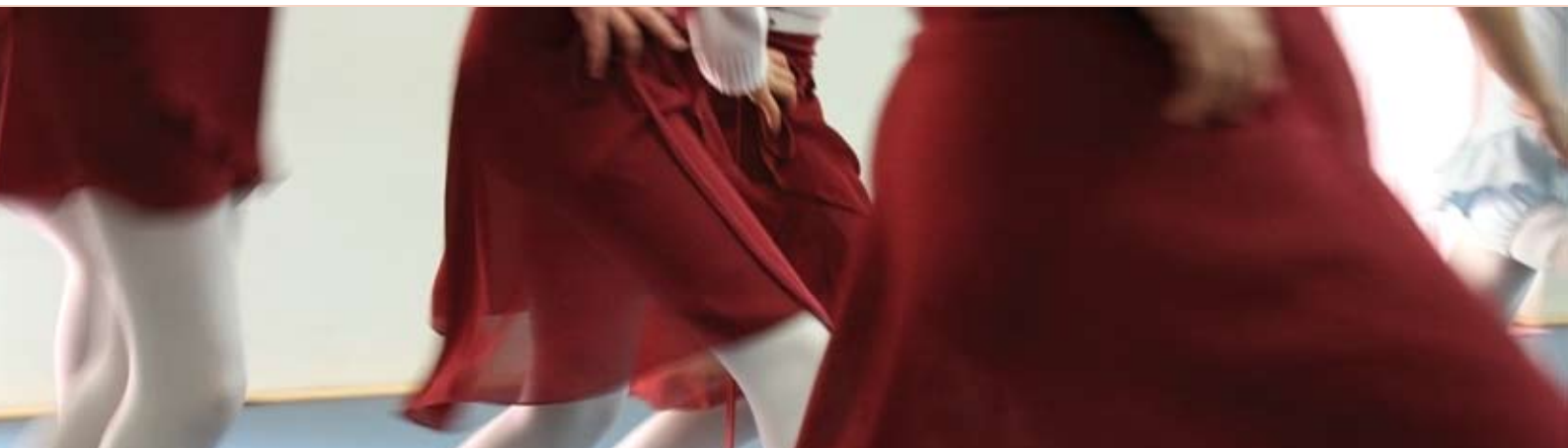


Solisten auf dem Vormarsch

Die aufkommende Unterhaltungsindustrie der Nachkriegszeit und die Massenmedien förderten eine große Vielfalt von Schlagern und dazugehörigen Tänzen. In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurden die Modetänze meist in Tanzhaltung getanzt, es handelte sich also um Berührungstänze. Zwischen 1960 und

1972 wurden die sogenannten Twist-, Beat- und Soul-Tänze, auch Funky Dances genannt, populär, die ohne Tanzhaltung, ja sogar ohne Partner getanzt wurden. Da diese Tänze der zwanglosen Bewegung mit und ohne Tanzpartner unter den Lichtorgeln und den Lautsprecheranlagen in den engen Discos dienten, ist die Zusammenfassung unter dem Begriff Solo-Disco üblich. Die Tanzenden waren somit nicht

mehr Teil einer geselligen Veranstaltung, sondern Konsumenten einer lauten Musikdusche. Der Solo-Disco wird weiterhin von jung und alt in Discotheken getanzt werden, schon alleine deshalb, weil auch ein Tanzanfänger an den Bewegungsaktivitäten teilnehmen kann und nicht mit einer Tanzpartnerin eingetanz sein muß. Zwischen 1972 und 1974 machte sich allerdings eine regelrechte Tanzmüdigkeit



bemerkbar. Der Tanzrausch der Jugend war vorbei. Es war das Ende der großen Diskotheken, viele Tanzpaläste wurden geschlossen. In den achtziger Jahren drangen immer mehr lateinamerikanische Rhythmen in die Disco-Musik ein. Bedingt durch diverse Tanzfilme wurden daraufhin Mambo und Salsa sehr populär. Trotzdem: Zum großen Tanz-Boom kam es seitdem nicht mehr. Im ausklingenden 20. Jahrhundert suchten viele die persönliche Verwirklichung im Tanz ohne Kontakt zu den Mittänzern. „Tanzschule‘ klang in den Köpfen der Leute einfach nicht mehr gut“, erklärt Julia Polai, Profitänzerin und Teilnehmerin der TV-Show „Dancing Stars“, den Imageverlust.

Internationaler Tanz-Boom

Vielleicht wäre Tanzen irgendwann komplett aus der Mode gekommen, hätte nicht die ehemalige BBC-Produzentin Fenia Vardanis 2004 eine geniale Idee gehabt: Ein Tanz-Wettbewerb im TV, gewürzt mit Prominenten und einer glitzernden Soße aus Glanz und Glamour. Bei dem mehrwöchigen Contest treten die Paare, jeweils bestehend aus einem Prominenten und einem Profitänzer, gegeneinander an, je ein Paar scheidet pro Einheit aus. Das in England gestartete Format „Strictly come dancing“ wurde bald darauf international unter verschiedenen Titeln (unter anderem „Dancing with the Stars“ in den USA, „Let’s Dance“ in Deutschland) vermarktet. 2005 schwappte das Phänomen Tanz-TV nach Österreich über. Im Oktober und November wurde die erste Staffel von „Dancing Stars“ im ORF ausgestrahlt – mit fulminantem Erfolg: Bis zu 1,5 Millionen Zuseher sahen die letzte Finalshow am 5. April – das Ende der vierten Staffel. Im Schnitt verfolgten 1,254 Millionen Fans die Präsentation der Tänze. Die vierte Auflage der Show sei damit die quotenmäßig erfolgreichste Show im europäischen Raum gewesen – „verglichen mit der Kleinheit des Landes“, so ORF-Programmdirektor Wolfgang Lorenz, der gleichzeitig eine Fortsetzung 2009 ankündigte. Warum die Österreicher derartige „Dancing



Stars“-Fans sind, dürfte nicht zuletzt an deren monarchistisch geprägten Wesen liegen. „Gesellschaft und Etikette sind sehr angesehen“, meinte Böhm weiter. Das beweisen nicht zuletzt die alljährlichen hohen Quoten beim Opernball.

Danke Dancing Stars?

Plötzlich wollen alle wieder tanzen – wie kann ein solch globaler Trend erklärt

werden? Von dem neuen Trend profitieren vor allem Tanzschulen, aber auch andere findige Unternehmer entdecken den neuen Volkssport. 2006 eröffnete Hans Rieser das Tanzhotel „Der Kirchenwirt“ in Reith im Alpbachtal. „Durch TV-Shows, Radio und unzählige Presseberichte haben sofort viele Tanzbegeisterte unser Hotel besucht und im Urlaub ihre Tanzfähigkeiten verbessert oder von Anfang an gelernt“, erklärt Rieser seinen Erfolg. Die





Medien sind also nicht ganz unschuldig am neuen Tanz-Boom. „Dancing Stars‘ hat die Leute von der Vorstellung befreit, dass Tanzen eine verstaubte Angelegenheit ist“, erklärt Julia Polai den derzeitigen Run auf die Tanzschulen. Vor allem die Altersgruppe 25 bis 55 sei derzeit sehr stark vertreten. „Die Menschen sind neu motiviert, sich von der Couch aufzuraffen.“ Die Sendung habe den Zuschauern vermittelt, wie viel man in kurzer Zeit lernen kann. Anders als bei Sendungen wie dem ‚Dschungel Camp‘ oder ‚Big Brother‘ sei an solchen Shows nichts Falsches zu finden. „Ein tolles Orchester, schöne Menschen – das ist etwas für die ganze Familie!“ Auch bei Männern stieß die Sendung auf Riesenerfolg. Das beweisen die Quoten: Fast jeder zweite Österreicher, der zur Sendezeit vor dem TV-Gerät saß, verfolgte das Finale am Ende der letzten Sendung. Das verstaubte Image der Tanzschule wurde anscheinend auf Hochglanz gebracht. „Die Zuschauer haben gemerkt, dass Tanzen eine lockere Angelegenheit ist“, so Polai. „Es ist keine Prüfung, sondern eine lockere Angelegenheit, die allen Spaß machen kann.“ Gleichzeitig entführe es die Tanzpaare in eine Welt abseits des Tagtäglichen. „Tanzen ist

etwas vom anderen Stern“, erklärt Julia Polai. „Der Alltag kann draußen bleiben, aber trotzdem fällt man hinterher nicht wieder runter in die Realität.“ Tanzen – eine gesunde Mischung aus Phantasie und Alltag.

Wo alle Frauen Prinzessinnen sind

Aber auch fernab der glitzernden Fernseh-Welt tut sich was auf dem Tanzparkett: Denn nicht alle sind über die Flimmerkiste ermutigt worden, ihr Tanzbein wieder auszupacken. Die 47-jährige Innsbruckerin Renate Schennach entschloss sich, fernab von „Dancing Stars“ und Co ihre alte Leidenschaft wiederzubeleben. „Johann ist nicht so der extrem begeisterte Tänzer“, beschreibt sie die mangelnde Motivation ihres Tanzpartners. Trotzdem schaffte sie es, ihn zu motivieren. „Er hat bald selbst gemerkt, dass ihm Bewegung gut tut.“ Im letzten Herbst besuchten sie einen Tanzkurs und sind begeisterte Teilnehmer des jährlich stattfindenden Hypo Classic Balls. „Ich mache nicht gerne Sport, aber Tanzen macht mir Spaß und entspannt mich“, erklärt sie ihre Begeisterung für Tango, Cha-Cha und Walzer. „Freude mit

etwas Gesundem zu verbinden ist doch wundervoll.“

Getanzte Gesundheit

Tanzen hält fit, ist gesellig und hebt die Stimmung. Deshalb eignet sich der Tanz auch hervorragend als Therapie - für Muskeln, Herz und Kreislauf und die Seele. „Tanzen ist gut für Herz und senkt den Blutdruck“, ist die Erkenntnis, auf die sowohl Tanzschulen als auch Mediziner gekommen sind. Auch in anderen medizinischen Bereichen wird der Tanz gebraucht, um Menschen zu heilen. Tanztherapie hat mittlerweile einen festen Platz in vielen therapeutischen Einrichtungen. Dabei profitieren psychisch kranke, behinderte, chronisch kranke und alte Menschen vom Tanzen. „Da der Tanz ohne viele Worte auskommt, eignet er sich auch für Menschen, die verbal schwer zugänglich sind, zum Beispiel für verhaltensauffällige Kinder und Demenzkranke“, so Veronika Fritsch, Tanztherapeutin im Zentrum für Ausdruckstanz und Tanztherapie in Graz. „In der Tanztherapie geht es darum, über die Förderung von Körpergefühl und kreativem Selbstaussdruck psychische Stabilität

und Lebensfreude zu gewinnen – beziehungsweise wiederzugewinnen“, erklärt sie. Der Physiologe Eduard David kommt auf Grund seiner Gehirnforschungen zu einer ergänzenden Erkenntnis: „Betrachtet man die Menschen, die verbissen auf dem Heimtrainer ihr Strampelsoll erfüllen oder mit verhärmter Miene ihre Joggingrunden drehen, dann wird man den Verdacht nicht los, dass hier wichtige Komponenten des täglichen Lebens brach liegen“, und empfahl lieber durch Tanzen zu körperlicher Fitness zu kommen. Auch die Studie „Tanzen für Koronarpatienten“ des Kardiologen Wolfgang Mahringer betont, dass die übliche Bewegungstherapie bei Herzkranken nicht an den Wert des Tanzens heranreicht: „Obwohl sich hohe Herzfrequenzen bei Cha-Cha, Boogie und Foxtrott ergaben, wurden extreme Herzfrequenzen bei keinem Patienten gemessen.“ Er führte das Ergebnis darauf zurück, dass beim Tanzen auch die intellektuelle Mitarbeit wesentlich stärker gefordert wird: Schrittfolgen, Musik und Partner müssen in einen harmonischen Ablauf gebracht werden.

„Kalorienfresser“ Tanz

Wer eine Stunde lang tanzt, verbraucht rund 360 Kalorien – das gilt vor allem für den Walzer. Rock'n'Roll kostet Tänzer sogar 600 Kalorien. Wie bei allen Ausdauersportarten beginnt die Fettverbrennung nach rund 30 Minuten. Demnach gilt auch für den Tanz „Lieber locker und länger als heftig und kurz.“ Aber weil Tanzen so viel Spaß macht, empfinden die Tänzer die körperliche Anstrengung gar nicht als solche. Außerdem aktiviert es viele Sinne gleichzeitig: Sehen, Hören, Gleichgewicht, Berührung und Gefühl – ein Herausforderung, die sich allerdings an die jeweiligen körperlichen Voraussetzungen anpassen lässt. Nicht jeder Tanz ist schließlich gleich schwer. Foxtrott, Boogie und Walzer sind nicht nur gut für den gesamten Bewegungsapparat – Tanzen hilft auch gegen Rückenbeschwerden. Die rhythmischen Bewegungen lösen Verspannungen, die Freude am Tanzen lässt den Alltagsstress vergessen. So ist Tanzen auch Balsam für die Seele. „Beim Tanzen kann man den Gefühlen freien Lauf lassen“, so Tanztherapeutin Veronika Fritsch. Serotonin wird ausgeschüttet, schlechte Laune hellt sich auf, Stress und Anspannung lösen sich und nach einer ausgiebigen Tanznacht kann man sich wie neugeboren fühlen. „Tanzen soll Freude bringen, deshalb sollte man sich der Musik hingeben und nicht ehrgeizig nach choreografischer

Perfektion streben“, erklärt Veronika Fritsch. Ein Tanzkurs kann trotzdem nicht schaden, damit man lernt, im richtigen Takt mitzuschwingen.

Neue Zweisamkeit

Damit der gemeinsame Tanz überhaupt funktioniert, müssen beide Tanzpartner im gleichen Takt schwingen. Aber Obacht: Nirgendwo sonst ist das Rollenklischee – der Mann führt, die Frau folgt – so festgeschrieben wie hier. Der Tanzsaal als einer der Bereiche, in denen die Emanzipation noch keinen Einzugs gehalten hat. Wenn es nach Julia Polai geht, darf das auch ruhig so bleiben. „Im Prinzip mag es doch jede Frau, die Führung auch mal abzugeben“, bestätigt sie das jahrhundertalte Tanzkonzept. „Endlich ist Schwäche zeigen erlaubt: Viele freuen sich, wenn sie mal Frau sein dürfen.“ Auch in den Tanzfiguren werden alle Klischees erfüllt. „Beim Turniertanzen sind Männer stark und Frauen sind schön“, bestätigt Polai. Auf der Tanzfläche offenbart es sich: Männer wollen Kämpfer sein, Frauen auf Händen getragene Prinzessinnen. Nicht alle geben sich jedoch damit zufrieden. „Es gibt viele dominante Frauen, die die Führung nicht abgeben wollen. Sicherlich gibt es auch Männer, die nicht führen können, aber wenn ihnen die Frau das immer abnimmt, lernt er es ja nie.“ Auch Ungeduld seitens der Damen sei ein Problem, das nicht selten vorkäme. Krisen auf der Tanzfläche seien somit unvermeidbar. Hin und wieder kommt es sogar zu handfesten Streits. „Da muss ich manchmal schmunzeln“, gibt Renate Schennach zu. Dem funktionierenden Zusammenspiel muss daher manchmal etwas nachgeholfen werden. Übungen sollen den Damen erleichtern, sich in die Arme ihres Mannes fallen zu lassen. „Die Frau soll ihre Augen schließen, um sich be-

wusst darauf zu besinnen, dass der Mann führt“, erklärt Renate Schennach. „Tanze ich mit einem Profitänzer, dann schwebe ich nur so dahin und brauche nicht mehr zu denken“, erklärt Hobby-Tänzerin Renate Schennach. „Wenn ich allerdings mit meinem Mann tanze, übernehme ich zwar oft die Führung, aber das vertraute Gefühl zwischen uns und unsere Eingespieltheit aufeinander lässt mich die kleinen Fehler schnell vergessen“, weiß Renate Schennach um die positive Wirkung auf ihre Beziehung. „Der psychotherapeutische Faktor des Paartanzes sollte nicht unterschätzt werden“, bestätigt Polai. Gerade wenn beide Partner berufstätig sind oder Kinder haben und die gemeinsame Zeit Mangelware ist, sollte darauf geachtet werden, dass die Zweisamkeit nicht zu kurz kommt. „Tanzen lehrt Paare eine neue Art des Zusammenseins“, erklärt Polai. Nicht zuletzt gilt die Tanzschule seit Jahrzehnten als ein Ort des Kennenlernens. „Bei uns haben sich sicherlich schon viele Paare gefunden. Oftmals findet schließlich der erste Körperkontakt beim Tanzen statt“, lächelt Julia Polai. Tanzen fördert demnach nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern sorgt gegebenenfalls sogar für tanzenden Nachwuchs. ■



Takt für Takt Vitalität und Lebensfreude

Wenn Sie Freude an Musik und Bewegung haben und diese gerne anderen Menschen vermitteln wollen werden Sie

Tanzleiterin STÖ Tanzen ab der Lebensmitte

in der Erwachsenenbildung und Gesundheitsvorsorge
oder

Tanzleiterin STÖ SENIORENTANZ plus

mit einem ganzheitlichen Aktivierungskonzept für
Menschen in betreuten Einrichtungen wie Altenheime,
Tagesheimstätten, Seniorenclubs...

Wir informieren Sie gerne über unsere Lehrgänge:

Geschäftsstelle Seniorentanz Österreich

A-8950 Stainach, Schloss Stainach 2

Tel.: 0699/10068110

email: geschaeftsstelle@seniorentanz.at

www.tanzenabderlebensmitte.at