

Tanzen ist die besten Medizin

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Musik und Bewegung bringen uns in Schwung

Wer kennt es nicht? Das Lieblingslied erklingt im Radio und schon stehen die Füße nicht mehr still. Vom Mitwippen über das Schunkeln, bis hin zum Mittanzen. Still zu halten ist in solchen Momenten schwierig. Wer genauer darüber nachdenkt, muss vermutlich auch feststellen, dass sich die Stimmung in solchen Momenten schlagartig verbessert und alle Sorgen für einen kurzen Moment vergessen werden können. Sogar ein schlechter Tag kann sich auf diese Weise in nur wenigen Minuten zum Gegenteil entwickeln. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Vom Kindesalter bis hin zu den Senioren und Seniorinnen können Musik und Tanz eine große Rolle spielen und wahre Wunder bewirken. Um die positiven Effekte zu spüren, muss Tanzen nicht als Leistungssport ausgeübt werden. Bereits im Alltag lassen sich Veränderungen einbauen, die den positiven Effekt auf Körper und Geist spürbar werden lassen. Aus diesem Grund nehmen wir heute die Auswirkungen einzelner Tanzeinheiten auf Groß und Klein unter die Lupe.

Egal aus welchen Gründen – jeder ist einmal schlecht gelaunt oder traurig. Um eine kurzzeitige Besserung zu erzielen, reicht es bereits aus, das Lieblingslied in Dauerschleife aufzudrehen und abzuspielen. Denn wie es die Überschrift sowie ein bekanntes Sprichwort schon sagen,

ist Tanzen die beste Medizin. Allerdings können nicht nur kurzzeitige Effekte auf diese Weise erzielt werden. Das Verbundprojekt „Kulturelle Bildungsforschung im Tanz“ (KuBiTanz), gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung, beschäftigte sich aufgrund mangelnder Forschungsansätze und -durchführungen, trotz des bestehenden Interesses, mit den Wirkungsweisen von unter anderem Tanz, Musik und Kunst. Berücksichtigt wurden dabei die Selbstreflexion von Tanzpädagogen sowie die Kreativität und die tänzerische Selbstwahrnehmung und -entwicklung von Kindern. Ein Tanzangebot wirkt sich den Beobachtungen zu Folge nicht nur auf die Stimmung aus, sondern bietet auch große Potenziale für Kinder in Bezug auf die Persönlichkeitsentwicklung. Weiterhin wird ein selbstbewusster Umgang mit dem eigenen Körper sowie individuellen Grenzen erlernt und die Kreativität der Kinder gefördert. Durch die erlernte Reflexion und Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper kommt es zusätzlich zu einer Unterstützung des Selbstwertes. Die umfangreichen Beobachtungen legen den Grundstein für weitere zukünftige Forschungen und zeigen die Notwendigkeit der Weiterentwicklung kultureller Bildungsangebote.

Allgemein sind die bereits bekannten positiven Effekte durch Bewegung auf die Gesundheit nicht zu vergessen. Beim Tanzen in einer Gruppe wird nicht nur die körperliche Gesundheit gefördert, sondern auch die mentale. Stressabbau durch die Bewegung, eine Stärkung eines Zugehörigkeitsgefühls und die Bildung sozialer Kompetenzen sind nicht nur für Kinder ein wichtiger Bestandteil des Alltags. Auch Erwachsene profitieren von diesen Aspekten. Dies wird unter anderem deutlich durch die mittlerweile etablierten Tanzsportarten wie Zumba oder Line-Dance. Sie gewinnen immer mehr Zuspruch und verbessern





nicht nur die körperliche Fitness, sondern beispielsweise auch die Ausdauer.

Neben Kindern und Erwachsenen profitieren auch Senioren und Seniorinnen von der Bewegung zu Musik. Wer dachte, die ältere Generation sei bereits zu alt dafür, der hat falsch gedacht. Sie profitieren ganz besonders von den Vorteilen und den einhergehenden positiven Effekten durch das regelmäßige Tanzen. Sowohl die Bewegung als auch die aufkommende Abwechslung des Alltags durch geplante oder spontane Tanzeinheiten können zum Erhalt der Gesundheit und der Fitness beitragen. Teilweise werden sogar Besserungen des Gesundheitszustandes hervorrufen. Es reicht bereits aus, in den eigenen vier Wänden Musik abzuspielen und sich entsprechend darauf zu bewegen. Auf diese Weise macht Bewegung gleich viel mehr Spaß. Neben einer Stimmungsbesserung wird auch die körperliche Aktivität auf eine unterhaltsame Weise gefördert. Wer es noch nicht wusste: Ballett wird unter Seniorinnen und Senioren immer beliebter. Oft ist es ein verlorener Kindheitstraum oder der Wille, sich noch einmal einer neuen Herausforderung zu stellen. Schonende Bewegungen beim Ballett stärken die Muskulatur, die gezielte Streckung und Dehnung der Gliedmaßen sorgt unter anderem für eine bessere Körperhaltung.

Auch für Menschen mit Demenz gibt es entsprechende Angebote. Mit dem Hintergedanken, Augenblicke des Glücks und der Normalität zu kreieren sowie die koordinativen Fähigkeiten zu stärken, können an verschiedenen Tanzschulen bundesweit Menschen mit oder ohne Demenz zusammenkommen, um gemeinsam zu tanzen.

„Das Wiegen im Takt, die Polonaise oder der Rock'n'Roll bringen Menschen einander näher und wecken Erinnerungen. Die Tänzerinnen und Tänzer erleben glückliche Augenblicke, singen und sind für einen Moment befreit von den Ängsten und Nöten.“ (vgl. Kleinstück, Heuvelmann 2016).

Zusammengefasst bietet das Tanzen viele Vorteile für Jung und Alt. Das Beste an der Sache ist: Es muss nicht zwin-

gend der Besuch einer Tanzgruppe erforderlich sein, um die positiven Effekte selbst wahrnehmen zu können, da bereits das Tanzen zuhause die beschriebenen Vorteile hervorrufen kann. Es ist also ein niedrighschwelliges Angebot für jedermann. Probieren Sie es doch gleich mal aus oder informieren Sie sich über individuelle Angebote in Ihrer Gemeinde. Viel Spaß!

Quellen:

Rudi, H. (2021): Persönliches Fazit. In: Persönlichkeitsbildung durch Tanz. Springer, Wiesbaden.
https://doi.org/10.1007/978-3-658-33717-9_6

Kleinstück, S., Heuvelmann, A. (2016): „Wir tanzen wieder!“ – Tanzen für Menschen mit und ohne Demenz in Tanzschulen. In: Kollak, I. (eds) Menschen mit Demenz durch Kunst und Kreativität aktivieren. Springer, Berlin, Heidelberg.
https://doi.org/10.1007/978-3-662-48825-6_6

Johannes Gutenberg Universität Mainz (2019): Tanz und kulturelle Bildung an der Universität Mainz. Online verfügbar unter
<https://www.kubitanz.sport.uni-mainz.de/>

Miko, H.-C. et al. (2020): Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit. Online verfügbar unter <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/a-1217-0549#info>

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos: www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.