

Tango – ein Tanz als Therapeutikum

Tango tanzen macht Spaß, aber nicht nur das: Psychologen und Ärzte entdecken positive Wirkungen bei Parkinson, Depressionen oder Stress. Auch für die Behandlung von Paar- und Kommunikationsproblemen scheint der sinnliche Tanz geeignet. Lässt er sich gezielt für Therapien nutzen?

Wer die Liebe zum argentinischen Tango entdeckt, hat im Leben schon einiges durchgemacht, so eine Grunderfahrung langjähriger Praktiker. 2009 von der UNESCO zum immateriellen Weltkulturerbe erklärt, erlebt dieser melancholische Tanz seit einigen Jahren einen anhaltenden Boom. Vor allem Akademiker mittleren Alters scheinen sich davon angezogen zu fühlen, obwohl der Tango Ende des 19. Jahrhunderts am entgegengesetzten Ende der sozialen Leiter entstand – in den multiethnischen Einwanderermilieus Argentiniens unter sozialpsychologischen Bedingungen wie Armut, Entwurzelung, Identitätsproblemen und extremen Unsicherheiten. In ihrer oft verzweifelten Situation ersannen die Einwanderer einen Tanz als Ventil für ihre Wehmut, der sich bis zum Ende des 20. Jahrhunderts zu einem Favoriten gebildeter Europäer und Amerikaner entwickelte.

In letzter Zeit zieht das Tangotanzes verstärkt auch das Interesse von Psychologen und Medizinern auf sich, die herausfinden wollen, wie sich die sehr speziellen Bewegungen auf Körper und Psyche auswirken. Lassen sich die subjektiv wohltuenden Effekte auch objektiv nachweisen? Und ist der Tango darin möglicherweise anderen Tanzstilen überlegen?

Erste Antworten liefert ein Forscherteam der Washington University in St. Louis um Madeleine Hackney. Die Gruppe wies in mehreren Studien nach, dass Tango die Mobilität von Parkinsonkranken deutlich verbessert. Dafür teilte Hackney zunächst eine Gruppe von Probanden in eine Tangoabteilung und eine, die spezielle Bewegungsübungen für Parkinsonpatienten absolvierte. Nach je 20 Unterrichtseinheiten wurde mit Standardtests die Beweglichkeit der Patienten gemessen. Ergebnis: In beiden Gruppen hatte sie sich nachweislich verbessert. Allerdings machte nur die Tangogruppe zusätzlich deutliche Fortschritte beim sogenannten „Berg-Balance-Test“, der Fähigkeiten prüft wie auf einem Bein stehen, sich um 360 Grad drehen oder einen Gegenstand vom Boden aufheben. Und auch beim „Up-and-go-Test“, der die Geschwindigkeit misst, mit der eine Person aus dem Sitzen aufsteht, drei Meter geht, zurückkommt und sich wieder hinsetzt, zeigte die Tangogruppe tendenziell Verbesserungen.

In einer weiteren Studie verglich man die Fortschritte einer Tangogruppe mit denen einer Walzer- und Foxtrottgruppe sowie einer dritten, die ganz ohne Bewegungstherapie blieb. Zweimal pro Woche, über 13 Wochen hinweg absolvierten die 58 Patienten ihr Tanztraining beziehungsweise keines. Erwartungsgemäß verbesserte sich die Mobilität der Tänzer; die der Kontrollgruppe dagegen hatte sich im selben Zeitraum sogar verschlechtert. Und bei genauem Hinsehen zeigte sich der Tango interessanterweise den anderen Tanzstilen gleich bei mehreren Messgrößen überlegen. Für die speziellen Defizite von Parkinsonkranken sei er daher besser geeignet als Walzer oder Foxtrott, resümiert Hackney. Die Aufgabe, sich dem Rhythmus der Musik, gleichzeitig den Bewegungen des Partners anzupassen und dabei die komplexen Bewegungsmuster auszuführen, rege das Gehirn besonders an, was dann in der Folge auch die Bewegungskontrolle im Alltag verbessere. Insbesondere die von der Parkinsonerkrankung betroffenen Basalganglien, eine Struktur unterhalb der Großhirnrinde, die unter anderem für die Kontrolle von Bewegungen zuständig ist, würden beim Tanzen aktiviert, erklärt Hackney.

Sie sieht drei Ursachen für die positiven Effekte: Tango wird eng mit einem Partner sowie in einer Gruppe getanzt, die Tänzer lernen in jeder Stunde etwas Neues dazu, das ermöglicht erkennbare Fortschritte. Zusätzlich wirkt sich die Musik positiv auf Stimmung und Psyche aus. Außerdem sind

die improvisierten Figuren des argentinischen Tangos, zum Beispiel über das ausgestreckte Bein des Partners steigen, seinen Fuß in der Bewegung abstoppen sowie verschiedene Überkreuzbewegungen, ein sehr anspruchsvolles Training für die Bewegungskontrolle. Beim Training üben die Patienten spielerisch, auf solche Reize zu reagieren, und profitieren dann im Alltag davon. Dass es beim Tango Argentino keine festgelegten Schrittfolgen gibt (anders als beim stark standardisierten europäischen Salontango), sondern jede Bewegung zur Musik frei improvisiert wird, verlangt den Tänzern eine enorme Aufmerksamkeit sowie Reaktionsfähigkeit ab. Zudem erfordern die beim Tango mehr als bei anderen Tanzstilen vorkommenden Rhythmus- und Geschwindigkeitswechsel, die durch den Musiktitel jeweils individuell vorgegeben werden, eine hohe Kontrolle der eigenen Bewegungen. Immer wieder unterbrechen kurze Pausen den Fluss, der dann wieder an der richtigen Stelle fortgesetzt werden muss.

Das Interesse der Teilnehmer an Hackneys Studien jedenfalls war geweckt und die Freude an der neuen Aktivität so groß, dass im Anschluss an die Auswertungen eine Tangoklasse als fortlaufende Therapiegruppe eingerichtet werden konnte. Und der schlossen sich, wie die Forscherin berichtet, dann auch Teilnehmer der ursprünglichen Kontrollgruppe an.

Patricia McKinley ist Entwicklungsbiologin an der McGill University im kanadischen Montreal. Auch sie wurde auf den Tango aufmerksam und wollte herausfinden, wie nützlich er als Gleichgewichtstraining für gesunde, jedoch sturzgefährdete ältere Menschen sein kann. Dabei stellte sie fest, dass er wirksamer ist als ein herkömmliches Gehtraining: 30 Senioren mit einem erhöhten Sturzrisiko im Alter von 62 bis 91 Jahren durchliefen ein zehnwöchiges Tango- beziehungsweise Gehtraining. Und wieder profitierten beide Gruppen von dem Training, die Tangogruppe jedoch in stärkerem Maße: „Beide Ansätze eignen sich, um die Kraft und die Gehgeschwindigkeit zu erhöhen. Beim Tango aber ergeben sich messbar größere Fortschritte bei den Balancefähigkeiten“, fasst McKinley ihre Ergebnisse zusammen.

Dass regelmäßiges Tanzen immer auch Beweglichkeit und Balance verbessert, liegt eigentlich nahe und dürfte kaum jemanden überraschen. Doch die Effekte reichen noch weiter: Tangotänzen beeinflusst den Hormonhaushalt und damit auch die Psyche, wie eine weitere neue Studie zeigt. Beim Tango nimmt die Konzentration des Stresshormons Kortisol ab, gleichzeitig schüttet der Körper vermehrt das Sexualhormon Testosteron aus. Das fand die kolumbianische Psychologin Cynthia Quiroga Murcia an der Universität Frankfurt im Rahmen ihrer Dissertation heraus. „Ich tanze selbst seit zehn Jahren Tango, und als in Deutschland lebende Kolumbianerin war ich sehr überrascht, dass das Tanzen hier eine so geringe Rolle in der Freizeitunterhaltung spielt“, erzählt die Psychologin. Das brachte sie auf die Idee, die Wirkungen einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Sie entnahm 24 Tangotänzern und -tänzerinnen vor und im Anschluss an das Tanzen Speichelproben und ermittelte daraus die Hormonkonzentration. Außerdem ließ sie die Versuchspersonen mithilfe eines standardisierten Testfragebogens ihre Emotionen einschätzen. Um zudem herauszufinden, ob die beobachteten Effekte eher auf die Musik, die Bewegung oder vielleicht doch einfach nur auf die engen Berührungen mit einem Partner zurückgehen, untersuchte die Psychologin diese Faktoren getrennt voneinander.

Dabei machte sie drei Entdeckungen: Erstens, die Reduktion des Kortisols im Blut ist vor allem der Musik zu verdanken. Zweitens, die Testosteronausschüttung hängt vor allem mit dem engen Kontakt und den fließenden Bewegungen mit dem Partner zusammen. Und drittens fallen die hormonellen und emotionalen Reaktionen am stärksten aus, wenn alle Faktoren zusammentreffen. „Jetzt wäre es sehr interessant, diese Effekte noch auf weitere psychologische Aspekte hin zu untersuchen, wie zum Beispiel das Selbstwertgefühl, die soziale Kompetenz oder die Stressverarbeitung. Aber auch weitere wichtige biochemische Parameter wie der Oxytocin-Spiegel, β -Endorphine, Immunoglobuline oder Antikörper könnten überprüft werden“, regt Quiroga Murcia an.

Auch sie vermutet die Ursachen der gemessenen Effekte in einer Besonderheit des Tangos: Er wird in sehr enger Umarmung getanzt, Brust an Brust, Gesicht an Gesicht. Ob Salsa, Walzer oder Disco-Fox – bei keinem anderen Tanz kommen sich Paare so nahe. „Das regt eine intensive nonverbale Kommunikation mit dem Partner an“, erklärt die Psychologin. „Beim Tango ist ein hohes Maß an Sensibilität und Vertrauen für eine gute Kommunikation miteinander erforderlich. Erst das ermöglicht die improvisierten komplexen Figurkombinationen. Diese Spezialität scheint wesentlich für die starken positiven Gefühle zu sein, die während des Tanzens empfunden werden.“ Angesichts der Tatsache, dass moderne Unterhaltungstechnologien heute zunehmend dazu führen, die Freizeit mit passiven und sozial isolierenden Tätigkeiten zu verbringen, regt die Wissenschaftlerin an, das Tanzen wieder stärker ins Alltagsleben zu integrieren.

Ob und wie gut der Tanz auch bei einer klinischen Depression wirken kann, soll in den kommenden Monaten eine Studie an der University of New England in Sydney klären. Ein Team um die Verhaltens- und Kognitionsforscherin Rhonda Brown wird untersuchen, wie effektiv Tango bei dieser Patientengruppe im Vergleich zu anderen Techniken, beispielsweise Meditation oder Sport, stimmungsaufhellend wirkt. Parallel wird das Team in einer weiteren Studie beobachten, wie weit argentinischer Tango Betroffenen mit einer altersbedingten Makuladegeneration helfen kann. Da bei diesen Patienten das zentrale Sehfeld nach und nach zerstört wird, sind sie einem starken negativen Stress ausgesetzt, in der Regel verbunden mit dem allmählichen Einstellen von Freizeitbeschäftigungen. Hier könnte sich das Tangotanz als gesundheitsförderndes Hobby erweisen.

Auch in der Praxis machen Therapeuten bereits gute Erfahrungen mit dem Tango, er ist nicht mehr nur Gegenstand universitärer Studien. So nutzen ihn beispielsweise Paartherapeuten, um bei der Lösung von Beziehungsproblemen zu helfen oder um soziale Phobien zu lindern. Im walisischen Cardiff traf 2009 die internationale Vereinigung der Tangotherapeuten zu ihrem ersten Kongress zusammen. Gründungsmitglied Karen Woodley lässt in ihrer bewegungstherapeutischen Praxis Erwachsene, aber auch behinderte Kinder tanzen, „weil es ihnen eine Alternative gibt, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen“. Alzheimerpatienten, Phobiker, Menschen mit Kommunikationsproblemen oder Depressionen finden bei ihr mit jeweils speziell auf das Beschwerdebild abgestimmten Techniken Hilfe. Dabei decken sich Woodleys Erfahrungen durchaus mit den Studienergebnissen der Universitäten: „Die Musik stimuliert, der Tanz hilft, Kontakt aufzunehmen. Die Haltung verändert sich, und die Leute kommen wieder zurück ins Leben. Man sieht plötzlich wieder ein Lächeln auf den Gesichtern. Und der enge Kontakt zum Partner erweckt die Romantik wieder zum Leben.“

Die Praxis von Hans Gunia liegt in Darmstadt, hier werden schwerpunktmäßig Patienten mit einer Borderlinestörung behandelt, aber auch Menschen mit Ängsten, Zwängen, Depressionen oder Psychosen. Da der Diplompsychologe und Psychotherapeut selbst seit vielen Jahren Tango tanzt und die positiven Wirkungen immer wieder am eigenen Körper erlebt, kam er auf die Idee, gemeinsam mit einer Tanztherapeutin Tangokurse für Patienten mit starken Selbstwert- und Kommunikationsproblemen anzubieten: „Vor allem Menschen, die extrem selbstunsicher sind und große Schwierigkeiten haben, mit anderen in Kontakt zu kommen, profitieren davon. Sie erwerben eine Kulturtechnik, entwickeln ein Gefühl von Kompetenz und Stolz. Der Körperkontakt, die intensive verbale wie nonverbale Kommunikation tun ein Übriges. Für diese Patienten ist der Tango ein hervorragendes Selbstsicherheitstraining, denn sie haben oft massive Probleme im Alltag. Und er eignet sich auch für Paare mit Beziehungsproblemen“, berichtet Gunia.

Als Spezialist für die Borderlinetherapie plant er außerdem, künftig auch diesem Patientenkreis regelmäßig speziell abgestimmte Tangostunden zu ermöglichen: „Borderliner haben oft enorme Probleme mit dem Körperkontakt. Wird der, wie beim Tango möglich, quasi ritualisiert, also in einem vorgegebenen Kontext angeboten, ist das für diese Patienten ein optimales Medium, um spielerisch mit Berührungen zu experimentieren.“ Ob und in welchem Ausmaß die Patienten am Ende tatsächlich davon profitieren, soll begleitend von einem Wissenschaftlerteam untersucht werden.

Bereits 2009 führte auch das psychiatrische Krankenhaus Borda in Buenos Aires den Tango als ergänzende Therapie ein, etwa um an Schizophrenie oder einer Psychose erkrankten Menschen zu helfen. Auch Patienten mit Hirnverletzungen, zum Beispiel nach einem Schlaganfall oder Drogenmissbrauch, und den damit verbundenen Bewegungsstörungen profitieren dort davon. Trinidad Cocha, behandelnde Psychologin, berichtete der Nachrichtenagentur Reuters von den ersten Erfahrungen: „Das Tanzen entspannt die Patienten, die Etiketten verschwinden, es gibt keine Ärzte, Schwestern und Patienten mehr, nur noch Tangotänzer. Und seit sie tanzen, achten die Patienten auch viel mehr auf ihr äußeres Erscheinungsbild.“ Die Behandlung ihrer Patienten sehe sie nicht nur darin, zu therapieren und Medikamente zu verabreichen, sondern auch darin, ihnen eine gute Zeit zu ermöglichen. Und dabei könne gerade das Tanzen hilfreich sein. Dass der Tango als argentinische Erfindung ein Bestandteil der Nationalkultur ist, mag ihm dort als Therapeutikum zusätzliche Pluspunkte einbringen. Obwohl sich anfangs vor allem die Oberschicht des Landes schwertat mit den unverhohlenen erotischen Bewegungen, gehört er inzwischen ganz selbstverständlich zur nationalen Tradition dazu, auf die man quer durch alle sozialen Schichten stolz ist.

Das mag auch das Interesse des argentinischen Psychiaters Federico Trossero geweckt haben, der in einem Buch 2006 erstmals systematisch über die guten Erfahrungen bei der Tangotherapie von Patienten mit Depressionen und sozialen Phobien berichtete. Trossero, der mittlerweile als ein Pionier der Tangotherapie gilt, sieht den Tanz allerdings nicht ausschließlich als rein therapeutisches Mittel, mit dem bei den Patienten etwas verändert werden kann, sondern auch als ein diagnostisches. Ein Therapeut, der seinen Patienten beim Tanzen zusehe, wie sie einander umarmen und welche Haltung sie gegenüber Tanzpartnern einnehmen, bekomme immer auch wichtige Informationen, die dazu dienen könnten, die Psyche der Patienten besser zu verstehen. Die zur Zeit weltweit geplanten Studien dürften hier in den kommenden Jahren noch die ein oder andere interessante Entdeckung zutage fördern.

Und wie so oft scheinen auch bei diesem Thema die Einsichten antiker Philosophen die Erkenntnisse der modernen Wissenschaft bereits vorweggenommen zu haben. Vom spätantiken Kirchenlehrer Augustinus von Hippo nämlich ist – etwas gekürzt – die Aussage überliefert: „Ich lobe den Tanz, der alles fordert und fördert – Gesundheit und Klarheit im Geist sowie eine beschwingte Seele. Tanzen verwandelt den Menschen, der ständig Gefahr läuft, ganz Hirn, Verstand und Wille zu werden. Der Tanz hingegen fordert den Menschen, der in seiner Mitte lebt und ankert. Der Tanz fordert den bereiten, den schwingenden, den ausgeglichenen Menschen, den Menschen im Gleichgewicht seiner Kräfte. O Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen.“

Literatur:

- M. Hackney u. a.: Effects of dance on movement control in parkinson's disease: A comparison of argentine tango and american ballroom. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 41/2009, 475–481
- M. Hackney u. a.: A study on the effects of argentine tango as a form of partnered dance for those with parkinson disease and healthy elderly. *American Journal of Dance Therapy*, 29/2, 2007, 109–127
- M. Hackney u. a.: Effects of tango on functional mobility in parkinson's disease: A preliminary study. *Journal of Neurologic Physical Training*, 31/2007, 173–179
- P. McKinley u. a.: Effect of a community-based argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 16/4, 2008, 435–453
- C. Quiroga Murcia u. a.: Emotional and neurohumoral responses to dancing tango argentino: The effects of partner and music. *Music and Medicine*, 1/2009, 14–21
- K. Woodley, M. Sotelano: *Tango therapy – research and practice*, 2011. www.lulu.com

