

Tangotänzen als Therapie

Parkinson-Kranke, Depressive und Blinde profitieren von den Kursen, die ein Tanzlehrer und eine Physiotherapeutin gemeinsam konzipiert haben

■ „Die leidenschaftliche Musik wirkt tief in der Seele. Das weckt Gehirnzellen, die vorher geschlafen haben“

■ In Amerika konnten Forscher nachweisen, dass Tango die Mobilität und die Balance bei Parkinson-Patienten verbessert

LINA BEYER

Heute steht Umarmen auf dem Programm. Zehn Paare stehen kreisförmig angeordnet in einem sonnendurchfluteten Raum der Theravitalis Alsterdorf-Klinik und fallen sich zweimal nacheinander herzlich in die Arme. Die Frauen dürfen an ihrem Platz stehen bleiben, während die Männer sich im Uhrzeigersinn von Partnerin zu Partnerin bewegen. Manche zögern etwas verschämt; der innige Körperkontakt zu einem Fremden fällt ihnen sichtlich schwer. Doch das ist Teil des Konzepts. Denn was auf den ersten Blick ein bisschen aussieht wie Speed-Dating im Stehen, ist ein innovatives medizinisches Projekt von Barbara Schultz und Ilias Oikonomou. Die Physiotherapeutin und der Tanzlehrer bieten Tangokurse für Einsteiger an; die Umarmung ist der erste Schritt zur richtigen Haltung. Angenehm und entspannt soll sie sein, nicht starr wie bei vielen Standardtänzen. Wie eine offene Umarmung eben.

Die 20 Teilnehmer jeden Alters sollen Tango als Begegnung und als Kommunikation begreifen – und als Therapiemethode. Denn keiner von ihnen ist gekommen, um auf der nächsten Hochzeit auf dem Parkett zu glänzen. Der Kurs richtet sich vielmehr an Menschen in besonderen Lebenssituationen. An Menschen wie Albert Schultz, bei dem vor zwei Jahren eine Parkinson-Erkrankung diagnostiziert wurde. Durch den Verlust von Nervenzellen im Gehirn wurden seine Bewegungen steif und gehemmt, sein Körper scheint ihm heute manchmal nicht mehr gehorchen zu wollen. Seitdem er regelmäßig Tango tanzt, fühlt er sich besser und konnte sogar schon einen Teil seiner Medikamente absetzen. „Die leidenschaftliche Musik wirkt tief in der Seele. Das weckt Gehirnzellen, die vorher geschlafen haben“, beschreibt er sein Gefühl beim Tanzen. Beobachtet man ihn, wie er mit seiner Partnerin elegant über den Boden gleitet, mag man kaum glauben, dass dieser Mann in seinem Bewegungsablauf behindert sein soll.

Seine Frau Barbara, die Leiterin der Physiotherapie bei Theravitalis, hatte daraufhin die Idee zu der in Deutschland einzigartigen Tanztherapie. Die Methode ist wissenschaftlich fundiert: In Amerika



Der Tango gilt als einer der sinnlichsten Tänze. Physiotherapeutin Barbara Schultz und Tanzlehrer Ilias Oikonomou (kleine Bilder) haben den Kurs entwickelt

„Gerade Männer leiden darunter, wenn sie geschwächt sind. Beim Tango können sie ihre Frau führen und bekommen neues Selbstbewusstsein“

Barbara Schultz, Physiotherapeutin

konnten Forscher nachweisen, dass insbesondere Tango die Mobilität und die Balance bei Parkinson-Patienten deutlich verbessert. Das Erfolgsrezept des argentinischen Tanzes: eine natürliche

Haltung, fließende Bewegungen und emotionale Musik. Doch der Tanzkurs soll nicht nur die Gelenke lockern, sondern auch die Lebendigkeit und Lebensfreude der Teilnehmer neu entfachen.

Unter den angemeldeten Patienten sind daher auch depressive und emotional instabile Leute.

Trotz strahlenden Sonnenscheins ist die Gruppe vollzählig gekommen an diesem Sonntag, um für eineinhalb Stunden ihre Krankheiten und die damit verbundenen Sorgen zu vergessen. Die meisten nehmen zusammen mit ihrem – meist gesunden – Partner an dem Kurs teil, und auch die Beziehung gehört zu den Dingen, die hier therapiert werden sollen. „Gerade Männer leiden darunter,



wenn sie durch Krankheiten geschwächt und eingeschränkt sind. Beim Tango können sie ihre Frau führen und bekommen neues Selbstbewusstsein“, sagt Barbara Schultz, die den Kurs auch medizinisch begleitet.

Die ehemalige Turniertänzerin will ihren Patienten zeigen, dass eine Behinderung kein trostloses Leben bedeuten muss. Ihre eigene Freude am Tanzen und ihr ständiges Lachen wirken ansteckend – die Stimmung ist locker und ausgelassen, es werden Scherze gemacht. Keiner weiß, worunter der andere leidet, und es bleibt auch nicht viel Zeit, darüber nachzudenken. Konzentration ist angesagt; denn Tanzlehrer Oikonomou hält nicht viel von festen Regeln und einstudierten Schrittfolgen. „Für mich besteht Tango aus Improvisation“, sagt er. Es gehe darum, sich seines Körpers bewusst zu werden und durch ihn mit dem Partner zu sprechen. Einige schließen die Augen und geben sich ganz der Musik und den Bewegungen hin. Mit seiner Methode gibt Oikonomou auch Tangokurse für Blinde. „Wir müssen nur lernen, die Musik zu interpretieren“, erklärt er. „Die Bewegungen dazu trägt jeder in sich.“ Und so bewegen sich die Paare schon nach der zweiten Stunde fließend durch den Raum, jeder auf seine Art und in seinem Tempo.

Kaputte Hüften und neurotische Selbstzweifel sind für den Moment vergessen.

PICTURE ALLIANCE; AXEL NORDMEIER