

Tanzen bis ins hohe Alter

Eine Kraftquelle!

Tanzen ist rhythmische Bewegung zu Musik und gilt als die älteste Kunst der Welt. Bewegung erhält uns gesund und geistig leistungsfähig. Zwischen körperlicher Bewegung und geistiger Leistungsfähigkeit bestehen Wechselwirkungen.

Bewegungen:

- verbessern Durchblutung und Stoffwechsel und regen die Neurogenese (im Hippocampus) an
- führen zu einem optimalen Aktivierungsniveau und lösen Spannungen
- trainieren den Gleichgewichtssinn und koordinative Fähigkeiten
- trainieren räumliche Wahrnehmung und Vorstellung
- fördern die Körperwahrnehmung und die Reaktionsfähigkeit

Beim Tanzen kommt Musik und der künstlerische Aspekt dazu. Musik bewegt uns Menschen tiefgreifend, fordert und fördert das Gehirn.



© aleutie - Fotolia.com

#103408268

Welche Art von Tanz ist gut? Es gibt eine schwer überschaubare Fülle an Tanzformen. Jede Person kann für sich selber entscheiden, wie sie tanzen will. Tanzen ist jedoch sicher eine sehr gute Alternative für Menschen, die nicht gerne ins Fitnessstudio gehen.

Hier fokussiere ich mich auf die rhythmisch-musikalische Erziehung, die ich persönlich kenne. In meiner Kindheit besuchte ich Jaques-Dalcroze Kurse und als Jugendliche genoss ich eine Ausbildung im Ausdruckstanz. Jetzt im hohen Alter tanze ich immer noch. Neue Studien beweisen, dass Musik und Bewegung im Alter Ressourcen im Gehirn aktivieren können.

Pioniere der rhythmisch-musikalischen Erziehung

Emile Jaques-Dalcroze 1865 – 1950

Der Schweizer Musikpädagoge – auf der Suche nach Harmonie zwischen Geist, Musik, Bewegung und Umgebung – begründete Anfang des letzten Jahrhunderts zuerst in Deutschland und dann in Genf eine neue Musikmethode für Kinder und Jugendliche. Auf dieser Methode basieren die moderne Gymnastik und die freie Tanzkunst (Ausdruckstanz), sie gab der elementaren Musikerziehung neue Impulse. Die Ausbildung zur Rhythmikpädagogin wurde bald einmal an Musikhochschulen eingeführt und an Konservatorien gelehrt.

Die rhythmische Erziehung ermöglicht es, seinen eigenen Körper zu erfahren, Bewegungsfreude und Körperbewusstsein zu stärken. Melodie, Rhythmus, Formverlauf, Dynamik und Ausdruck von Musik werden in Bewegung umgesetzt, die körperliche Schulung und Raumbeherrschung führt zur Persönlichkeitsentfaltung und fördert das soziale Verhalten und die Teamfähigkeit.

Die Rhythmik sensibilisiert die Wahrnehmung über die Sinne und im zwischenmenschlichen Bereich und fördert das Erleben von Zeit und Raum und Energie. Nach Bewegung kommt die Ruhe und nach Spannung die Entspannung. Ein inneres Gleichgewicht stellt sich ein.

Eurythmie

Mit der Möglichkeit, auch Sprache und Laute auszudrücken, unterscheidet sich die Eurythmie von anderen rhythmischen Darstellungsformen. Die Eurythmie ist auf Anregung von Rudolf Steiner 1861 – 1925 (Anthroposophie) am Anfang des letzten Jahrhunderts entstanden. Das Wort setzt sich aus der griechischen Silbe *eu* = gut und *Rhythmik* zusammen. Es ist die Kunst, Sprache und Musik durch Bewegung sichtbar zu machen, dazu werden Sinn-, Laut-, Satz-, Ton- und Motivgebärden und auch Farben und Raumformen eingesetzt.

Carl Orffs Schulwerk

Die rhythmische Erziehung bekam durch Carl Orff (1895 – 1982) und Gunild Keetman (1904 – 1994) neue Anstöße. Es umfasst von der Musik über Wort und Ton bis zu Modellstücken für die pädagogische Arbeit alles, was der musikalischen und rhythmischen Erziehung dient. Das Orff-Schulwerk fördert den eigenschöpferischen Umgang mit den Elementen Musik, Sprache und Bewegung. Improvisation und Bewegung spielen dabei eine zentrale Rolle

Gut zu wissen bei der Arbeit mit älteren Menschen

Wie Musik und Rhythmus auf den Menschen wirken, sehen wir beim Marsch der Soldaten, beim Verrichten von Arbeiten im Takt, beim Rudern und anderen Sportarten.

Musik und Bewegung sprechen zudem Emotionen an, wecken Erinnerungen und bewirken auch bei Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, Verbesserungen im Verhalten und auf emotionaler Ebene.

**Zitate von Professor Dr. med. Reto W. Kressig, Uni Basel
aus einer Weiterbildung im Schweizerischen Verband für Gedächtnistraining und
aus seinem Fachreferat am 4. Internationalen Symposium für Gedächtnistraining 2012:**

Nach anfänglich großem Widerstand wird wissenschaftlich anerkannt, dass die Seniorenrhythmik (Musik – Bewegung – Rhythmik) Ressourcen im Gehirn aktivieren kann. Musik hören (Empfindungen) aktiviert die Funktionen im Frontalbereich. Im fMRI wird schon nur bei kadenziertem Fingerklopfen sichtbar, dass Bewegung den Frontal- und Temporallappen aktiviert. Tanzen aktiviert Verbindungen zwischen Gehirnregionen mit Defiziten zu noch funktionierenden Regionen.

Jaques-Dalcroze Rhythmik:

Alte Damen, die seit 40 Jahren Rhythmik machen weisen einen Gang wie 20-Jährige auf. In Genf zeigte eine Studie, dass Rhythmik im Alter zu einer Sturzreduktion von 54 % führte. (Publiziert von Trombetti et al.)

Verschiedene Studien erbrachten folgende Resultate:

- Tai Chi: Sturzreduktion von 47%
- Musikinstrument spielen und Tanz: Demenzrisiko um 76% reduziert
- Jaques-Dalcroze Rhythmik: Sturzreduktion um 54%, verbesserte **Exekutivfunktionen**

Die Jaques-Dalcroze Rhythmik zeigt die besten Effekte. Das scheint damit zu tun zu haben, dass hier die Exekutivfunktionen am meisten beansprucht und trainiert werden. Melodie, Rhythmik, Formverlauf, Dynamik und Ausdruck von Musik werden in Bewegung umgesetzt. Die schnell wechselnden Bewegungsabfolgen sind anspruchsvoll.

Klinische Umsetzung für Demenzkranke:

- Regelmäßiges Tanzen aktiviert Hirnreserven und verringert ein Demenzrisiko um 76%
- Tai Chi / Chi Gong verringert das Risiko um 47, 5 % (motiviert aber die Leute weniger).

Literatur:

- „Musik und Gedächtnis“ von Günther Bernatzky und Michaela Presch in „Gedächtnistraining. Theoretische und praktische Grundlagen“ Springer-Verlag 2009
- „Macht Musik schlau?“ von Lutz Jäncke, Huber 2008
- Trombetti A¹, Hars M, Herrmann FR, Kressig RW, Ferrari S, Rizzoli R. Effect of music-based multitask training on gait, balance, and fall risk in elderly people: a randomized controlled trial. Arch Intern Med. 2011 Mar 28;171(6):525-33. doi: 10.1001/archinternmed.2010.446. Epub 2010 Nov 22
- Weitere Literaturangaben finden Sie in diesen beiden Publikationen.

Annemarie Frick, Wissenschaftliche Beirätin, Fachbuchautorin

Die Langform des Artikels steht den Mitgliedern der Österreichischen Gesellschaft für Aktivierung und Gedächtnistraining e.V. im Mitgliederbereich zur Verfügung!