

Tangodanza de

Zeitschrift für Tango Argentino

Nr. 1 • 2021 • Jan | Feb | März

Deutschland 12,00 €
Österreich 12,40 € Schweiz 12,80 CHF

► *Música!*

Pablo Montanelli

Musik als Beschwörungsformel

► *Corona!*

Und jetzt ... erst recht!

Tangoreisen im Wandel

Viel Schatten, neues Licht

Corona-Wirtschaftshilfe

► *Moda!*

Rosa Tripp

Tanzgefühl eingenäht

► *Danza!*

Giselle Anne

Der Blick der Frau

Victoria Laverde & Oscar Beltrán

Gute Stimmung und Heiterkeit

► *Serie!*

Die GEMA

Tipps und Tricks



Marie-Dominique Verdier Giselle Anne und Diana Cruz

„Mister P. hat Pause“

**Brigitte Reuter
und ihre Tangotanztherapie mit
Parkinson-Betroffenen**

von Thomas Wanner

Morbus-Parkinson ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems. Typische Symptome sind Bewegungsverlangsamung, steife Muskeln, Zittern sowie eine instabile Körperhaltung. Die Krankheit gilt als nicht heilbar. Medikamente und physikalische Therapien können die Symptome lindern. (Tango-)Tanztherapie erweist sich dabei als besonders wirksam.

➔ „Bewegung, Bewegung, Bewegung, das hilft!“, sagt Karl Walter, Initiator und Leiter der *Selbsthilfegruppe (SHG) Parkinsontreff* in Karlsfeld bei München. Das Zauberwörtchen ‚Tango‘ hat sicherlich mitgewirkt bei seiner Einladung an Brigitte Reuter, *Neurotango*¹-Anwenderin, ihren tanztherapeutischen Ansatz in einem der monatlichen Treffs der SHG vorzustellen. Trotz erschwelter Bedingungen der Coronazeit dürfen 15 Teilnehmer und Teilnehmerinnen ihr Konzept in Theorie und Praxis kennen lernen.

Neuromotorisches Koordinationstraining

Zum Warmwerden gibt es ein bisschen Gehirntraining samt heiterem Miteinander in der Gruppe. Brigitte hat einen Ball in der Hand und stellt die erste Übung vor: „Überleg dir einen Begriff, der mit dem Anfangsbuchstaben deines Vornamens beginnt. Dann sag deinen Namen, den Begriff und gib den Ball nach rechts weiter.“ Tja, man ahnt es, das könnte knifflig werden: Viele Namen, viele Begriffe, und schnell hat man kapiert, dass es nicht beim geordneten Reihum des Balles bleiben wird. In der nächsten Stufe heißt es nämlich: „Suche dir jemanden aus, nenne dessen Namen und



Brigitte Reuter, Tanz- und Psychotherapeutin (HPG) an Kliniken und in eigenen Gruppen

Foto: Thomas Wanner

Begriff und wirf ihm den Ball zu.“ Kaum lief dies einigermaßen rund, gab es die Erweiterung: Name, Begriff und ein Gegenstand aus dem Haushalt. Erst reihum, dann kreuz und quer. Ok, alle wach? Also weiter mit neuromotorischem Koordinationstraining im Takt der Musik (Osvaldo Fresedo - *Isla di Capri*): rechte Hand ‚klatsch‘ auf den linken Oberschenkel, linke Hand auf den rechten Oberschenkel, ... auf den Unterschenkel, an das Handgelenk, die Schulter, die Oberarme. Immer schön über Kreuz, „das aktiviert die Querverbindungen der beiden Gehirnhälften“, erläutert Brigitte „und die Klapps wecken den Körper auf.“

Tango-Tools und Musik

Nach weiteren aktivierenden Übungen leitet Brigitte über zum Gleichgewichts- und Bewegungstraining mit Musik, Elemente aus dem Tangounterricht kommen zum Einsatz: links vor, rechts zur Seite, links zurück, Gewichtswechsel, links zur Seite, Gewichtswechsel – immer im Quadrat herum und exakt synchron zur Musik (Carlos di Sarli - *Cara Sucia*). Für Parkinsonbetroffene kann diese Übung eine große Herausforderung sein. Die krankheitsbedingten Einschränk-



Volle Konzentration auf Musik und Schritte
Foto: Thomas Wanner

kungen erschweren unter anderem die Verlagerung des Gewichtes auf ein Bein oder Richtungsänderungen, ebenso Geradeausbewegungen. All diese Hürden werden im scheinbar einfachen Tangokarree adressiert und möchten bewältigt werden. Brigitte geht in drei Stufen vor, leitet die Sequenz zunächst ohne Musik an, führt in der nächsten Phase synchron zur Musik durch die Schrittfolge und ermuntert dann im dritten Schritt die Übenden, es nun selber und ohne Anleitung zu versuchen. Faszinierend zu sehen, wie sich die Gruppe im perfekten Gleichklang zur Musik bewegt, die Herausforderung der Schrittfolge scheint vergessen zu sein. Ein staunendes Aufatmen geht durch die Reihen, als die Bewegungen mit dem letzten Schlag der Musik ihr gemeinsames Ende finden. Dabei hatten alle Teilnehmer diese Übung das erste Mal gemacht.

Freude am Üben

„Die Musik nimmt mich in Resonanz“, sagt Hannes² später, „Gleichgewicht geht wie von alleine, alles fühlt sich stimmig an. Das Denken bei den Schritten verliert sich, die Ratio ist zu langsam dafür, man fühlt sich von der Musik wie getragen.“ In Gruppen immer wieder beobachtet, wissenschaftlich aber noch nicht schlüssig erklärbar, wirkt die Musik als Trigger, der parkinson-typische Bewegungsblockaden umgehen kann.³ Betroffene (die Schwierigkeiten haben, aus dem Stand ins Gehen zu kommen) schildern, es käme ihnen so vor, als sei ein ‚innerer Starter‘ defekt, und erst die Musik bringe die Bewegung wieder in Gang. „Manchmal“, so schildert es Hilde aus einer anderen von Brigittes Gruppen, „da fühle ich mich schon überfordert. Und trotzdem“, schwärmt sie, „komme ich immer wieder, denn die Übungen machen so viel Spaß und Freude.“

Vielen der Teilnehmer gefällt es, dass über die Musik emotionale Sphären angesprochen werden und das Üben nicht nur auf einer rein mechanischen Ebene stattfindet. „Durch die Tango-(Tanz-)Therapie ergibt sich ein spielerischer, fast beiläufiger Umgang mit hilfreichen bzw. notwendigen Bewegungsübungen“, schreibt Heinz in einer Mail.

Hilfe für den Alltag

Darüber hinaus sind sich alle Teilnehmer einig, dass gerade das Üben in der Gemeinschaft sehr viel Freude macht. Wertvoll empfinden sie dabei, dass der Aufmerksamkeitsfokus für eine Weile nicht auf die Krankheit gerichtet ist, sondern auf Übungen, in denen der „Spaß an der Freude“ erlebt werden darf. „Es war so intensiv“, sagt Margot, „dass ich die Zeit für die Einnahme meiner Medikamente verpasst habe.“ Waltraud zeigt sich sehr beeindruckt: „Plötzlich macht mein Körper das, was ich will. Die meiste Zeit bin ich ihm sonst nur ausgeliefert, habe keine Kontrolle mehr über die Bewegungen.“ „Mister P. hat Pause“, kommentiert der Sitznachbar. Von Betroffenen, die in einer schon länger laufenden Münchener Gruppe üben, werden die positiven Wirkungen der Therapie im Alltagsleben als sehr hilfreich geschildert. „Der Erhalt der grundsätzlichen Beweglichkeit ist für mich wichtig“, berichtet Heinz, „und hilft mir zum Beispiel beim Arbeiten im Haushalt, beim Bewegen in von Menschen überfüllten Bereichen oder beim Betreten von Rolltreppen, mich sicher und flexibel zu bewegen.“ - „Und irgendwann“, ergänzt Irma mit leuchtenden Augen, „geh' ich nach der Gruppenstunde in den Hofgarten zum Tangotanz!“⁴

Weitere Infos:
www.brigitte-reuter-coaching.de

- ¹ ‚Neurotango‘, entwickelt von Simone Schlafhorst, kombiniert neuromotorisches Training mit sozialer Interaktion und Übungen zur Bewegungskoordination, den ‚Tango-Tools‘.
- ² Alle Namen der Teilnehmenden wurden geändert
- ³ Beeindruckendes Youtube-Video dazu: www.tangodanza.de/8510
- ⁴ Seit vielen Jahren findet im Dianatempel des Münchner Hofgartens in den Sommermonaten jeweils freitags eine Open-Air-Milonga statt.



Feedback!

Lob bekamen wir von diesen Lesern:

[Wir haben ein Jahr lang die Tangodanza im Geschenkabo bezogen und machen euch ein dickes Kompliment: Die beiden ‚Corona-Ausgaben‘ haben uns noch besser gefallen als die vorherigen, weil sie euch ausgesprochen authentisch gelungen sind und so ganz nah am wirklichen (Tango-)Leben. Wir möchten das Abo gern fortsetzen, gern als Förderabo. Haltet durch!]

Theo und Monika Saathoff, Bünde

Auf die Gegendarstellung zu dem Artikel ‚Erfundene Tradition‘ (Tangodanza-Ausgaben 83 und 84) bezieht sich diese Zuschrift:

[Liebe Judita, lieber Michael und lieber Ronny, ich an eurer Stelle würde Volker Marschhausen nicht so ernst nehmen. Er sieht sich halt gerne als einsame Speerspitze eines ultramodernen Tango. Na und? Soll uns das kümmern? Soweit ich es erinnere, schlagen seine Artikel in der Tangodanza sowieso immer in die gleiche Kerbe. Für mich ist es eher erheitend zu sehen, was für absurde Behauptungen er sich diesmal wieder abringt. Das Muster ist übrigens immer dasselbe. Volker konstruiert gerne Mythen: Da machte sich einst ein tapferes kleines Häuflein Gerechter unverzagt auf den beschwerlichen Weg, heldenhaft gegen eine verschworene Übermacht von Traditionalisten zu kämpfen... So etwa geht sein abgedrehter Grundmythos, den er gebetsmühlenartig stets wiederholt. Es ist nicht das erste Mal. In meinen Augen trägt das kindische, ja pubertäre Züge: die wehleidige Selbstinszenierung als armes Opfer, der verzweifelte Kampf im Rahmen einer selbstgebastelten ‚Realität‘ (die realitätsferner nicht sein kann), die fiesen Angriffe auf eine feindliche Übermacht da oben, die er gern auch mal

als ‚Tango-Taliban‘ bezeichnet... – So ein Quatsch!

Vor Jahren in Oldenburg hatte ich mal das Vergnügen, eine traditionelle Milonga neben einer von Volker ausgerichteten zu erleben. Zwei Räume, nur durch einen Flur getrennt. Aus dem warmen Umfeld der Milonga heraus ging ich neugierig in seine Veranstaltung – und gleich rückwärts wieder raus. Sein nerviges Lichtgeblinkel hat mich total konfus gemacht. Meiner lieben Lu ging's genauso, da war nicht mal ein Augenkontakt nötig.

Wenn ich eine Tänzerin im Arm halte, dann möchte ich fokussieren: auf ihren Körper, ihre feinen Bewegungen, auf die Musik und auf die anderen Paare im Saal. Dazu braucht es innere Ruhe. Ich verstehe nicht, wieso dazu ein discomäßiges Lasergewitter erforderlich sein soll. Was kommt als nächstes? Knackige Vortänzerinnen in Käfigen?

Nun ja, jedem das Seine, der Tango ist groß. Er hat schon ganz andere Moden überlebt. Volker ist ein Spalter, so what? Ich vermute, dem liegen Motive zugrunde, die er selber kaum kennt. Genießt also euren Tanz und kümmert euch nicht um das, was irgendwo am Rande geschieht. Das wird sich schon von selber regeln. Entweder es geht in ein paar Jahren sang- und klanglos wieder unter, wie so vieles andere auch. Oder es bleibt. So wie der Standardtango.]

Dr. Michael Groß, Göttingen

Eine besondere Anregung gibt uns dieser Leser:

[Ich hätte nix dagegen, wenn ihr von der Tangodanza mal ein Quartal, notfalls auch sechs Monate, komplett aussetzt, coronabedingt. Die Tangogemeinde wird dies akzeptieren und ihre Abos NICHT kündigen, besonders wenn ihr das vorher ankündigt. Das wäre eine Unterstützung seitens der gesamten Gemeinde, die ihr euch absolut verdient hättet (meine Meinung). Damit könnt ihr ein Quartal Fixkosten sparen. Sprecht mit eurem Vermieter, erklärt das und bittet um ein Quartal verminderte Miete (ohne Nachzahlungspflicht). Ihr habt doch sicher auch Ausfälle wegen wegfallender Anzeigen, oder nicht?]

Klaus Marcher, München