

natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Neurotango *Heilsames Tanzen bei neurologischen Erkrankungen*

Gestörte Hautfunktion *Gesundheitsrisiken durch Piercings & Tattoos*

Veilchen *Heilkräftiger Tausendsassa*

MAI 5/2020



Corona-Virus
Virenhemmer
aus der
Pflanzenwelt

EIN BERUF NOTWENDIGER DENN JE

Heilpraktiker vor dem Aus?





Neurotango

Heilsames Tanzen bei neurologischen Erkrankungen

Tangotanz ist nicht nur Ausdruck von Lebensfreude und gesellschaftlicher Teilhabe – es fördert auch Reaktionsvermögen, Balance und Flexibilität. Diese positiven Effekte macht man sich zunehmend auch im therapeutischen Rahmen zunutze. Insbesondere Menschen mit neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson, Multipler Sklerose und Alzheimer können von einer Tango-Therapie profitieren.



Tanzen hat seit jeher etwas Befreiendes und Lösendes. Allein schon der Begriff des „Freudentanzes“, bei dem der Moment des Glücks wie von selbst den Körper bewegt, bringt die positive Kraft des Tanzens zum Ausdruck. Mit Tanzen wird oft auch etwas Feierliches und Besonderes verbunden – z. B. wenn man an Veranstaltungen wie Hochzeiten denkt. Doch kann Tanzen auch Heilung bedeuten?

Blickt man auf die Ursprünge des Tanzens zurück, liegt diese Vermutung nahe. So entwickelten viele indigene Völker Tanzrituale, die bis heute fester Bestandteil heilsamer Prozesse sind. Am bekanntesten sind dabei wohl die Tänze der Schamanen, die in einen regelrechten Trancezustand führen. Aber auch in anderen Kulturkreisen sind rituelle Tänze von zentraler Bedeutung, z. B. bei den drehenden

Derwischen im orientalischen Raum oder im Rahmen afrikanischer Heilzeremonien mit Trommeln.

TANZEN ALS THERAPIE

Heute findet auch in unserer westlichen Welt Tanzen als therapeutisches Element zunehmend Beachtung. Vor allem Personen mit neurologischen Erkrankungen wie Parkinson, Multipler Sklerose, einer beginnenden Demenz oder Schlaganfall können von einer Tanztherapie profitieren. „Die Tanztherapie adressiert Körper, Geist und Emotionen gleichermaßen und ist eine integrativmedizinische Maßnahme, die Menschen neben einer besseren körperlichen Gesundheit auch eine Steigerung ihrer Lebensqualität zurückgeben kann – d. h. sie kann Angst und Depressionen,

Im Gespräch mit Chefarzt und Neurologe Prof. Dr. Georg Ebersbach



„Es ist sehr eindrucksvoll zu sehen, dass Patienten, die sonst in ihrem Alltag stark bewegungsgehemmt sind, in ihren Bewegungen auf einmal wieder fast gesund wirken, wenn sie durch die Musik angeregt werden.“

Prof. Dr. Georg Ebersbach ist leitender Chefarzt der Parkinsonklinik Beelitz-Heilstätten und bietet in seiner Einrichtung nicht nur medikamentöse, sondern auch verschiedene Bewegungstherapien an – darunter mit großem Erfolg die Tanztherapie. NATUR & HEILEN hat sich mit dem Facharzt für Neurologie über die heilsamen Effekte des Tanzens unterhalten.

NATUR & HEILEN: Herr Prof. Dr. Ebersbach, bei welchen neurologischen Erkrankungsbildern kann eine Tanztherapie hilfreich sein?

Ich kenne die Tanztherapie, speziell auch den Tango, vor allem in Zusammenhang mit Parkinson – was von der Art der Defizite, die man damit behandelt, auch Sinn macht. Denn durch das Tanzen werden ja viele Dinge angesprochen, die bei Parkinson im Argen liegen, wie z. B. Gleichgewicht, Rhythmus oder Körperschwerpunkt-Verlagerungen. Ansonsten kommt die Tanztherapie natürlich auch bei anderen neurologischen, psychosomatischen und psychiatrischen Erkrankungen zum Einsatz. Ich persönlich kann ihren Stellenwert aber nur für die Parkinsontherapie bewerten.

Nehmen wir mal das Beispiel eines Parkinson-Patienten. Welche Symptome kennzeichnen denn diese Erkrankung, und inwiefern kann man hier mit der Tanztherapie ansetzen?

Da gibt es zum einen die motorischen Aspekte. Parkinson geht ja mit einer Bewegungsverarmung einher, das heißt, mit der Zeit werden die Bewegungen kleiner, sparsamer und reduzierter. Es treten auch Probleme mit dem Gangrhythmus auf, z. B. kommt es beim Laufen häufig zum Stocken – zu sogenannten Gang-

blockaden. Auch das Gleichgewicht kann nachlassen, was mit einem erhöhten Sturzrisiko verbunden ist. Parallel dazu gibt es oft psychische Begleiterscheinungen, dass der Antrieb nachlässt, die Fähigkeit zur Selbstmotivation und Selbstaktivierung schwieriger wird. Und dann gibt es natürlich noch das Psychosoziale – diesen ganzen Komplex „Selbstwertgefühl, Partnerschaft, gesellschaftliches Leben, Sexualität“, der auch noch mit reinspielt. Hier kann man mit dem Tanzen auf ganz unterschiedlichen Ebenen intervenieren.

Wie lassen sich denn die positiven Wirkmechanismen des Tanzens konkret erklären?

Na ja, grundsätzlich muss man sagen, dass Bewegung an sich eine sehr wichtige Komponente in der Therapie von Parkinson ist. Inzwischen kann man durchaus postulieren, dass sich der Krankheitsverlauf durch körperliche Aktivität positiv beeinflussen lässt – natürlich nicht im Sinne einer Heilung, aber eben doch im Sinne einer Verzögerung oder Verlangsamung des Behinderungsfortschreitens. Und was die psychosoziale Ebene angeht, da hat das Tanzen natürlich noch mal einige Alleinstellungsmerkmale: dass eben ein Partner dabei ist, dass es vom Spaßfaktor her größer ist als Geräteturnen oder so und dass man die Betroffenen dadurch auch leichter motivieren kann, es auszuprobieren. Musik und Tanz scheinen darüber hinaus eine besondere Form der motorischen Aktivierung anzusprechen, die über andere neuronale Schleifen läuft. Es ist sehr eindrucksvoll zu sehen, dass Patienten, die sonst in ihrem Alltag stark bewegungsgehemmt sind, in ihren Bewegungen auf einmal wieder fast gesund wirken, wenn sie durch die Musik angeregt werden.

Und halten diese Verbesserungen auch nachhaltig im Alltag der Patienten an?

Ja, Untersuchungen belegen, dass die Tanztherapie durchaus eine nachhaltige Wirkung hat. Es gibt da etablierte motorische Tests, die sich verändern –



Prof. Dr. Georg Ebersbach, leitender
Chefarzt der Parkinsonklinik Beelitz-
Heilstätten

z. B. in puncto Gleichgewicht oder Gangbild etc. Was man allerdings nicht beurteilen kann, ist das, was auf struktureller neuronaler Ebene passiert – also Stichwort Neuroplastizität oder Neuro-Regeneration. Man ist weit davon entfernt, das irgendwie untersuchen zu können. Mangels Sponsoring sind Studien über solche Therapieformen meist auch relativ klein und haben dementsprechend nur eine begrenzte Aussagekraft. Sie sind nicht vergleichbar mit großen Therapiestudien, wie sie die Pharmaindustrie auf den Weg bringt. Aber dadurch, dass es mittlerweile schon eine ganze Reihe von Untersuchungen mit kongruenten Ergebnissen gibt, kann man auf jeden Fall zu dem Schluss kommen, dass das Tanzen messbar die Motorik verbessert und auch nachhaltig wirkt. Man muss aber auch sagen, dass die Erfolge – wie bei vielen anderen Therapieformen auch – ganz stark von der persönlichen Motivation und Neigung abhängen. Bewegungstherapien sind ja immer sehr individuell: Der eine schwimmt gerne, der andere macht lieber Ergometertraining und der Nächste tanzt halt gerne. Als Gruppeneffekt kann man daher auf jeden Fall sagen: Ja, Tanztherapie ist eine nützliche Sache! Ob sie aber jedem Einzelnen hilft, da muss man leider sagen, nein. Man muss es einfach ausprobieren.

Das heißt, im Endeffekt liegt der Schlüssel eher darin, zurück in die Aktivität und Lebensfreude zu kommen?

Richtig, genau. Und dann muss man mit den Betroffenen den Weg finden, der am besten zu ihnen passt. Und das kann in vielen Fällen Tanzen sein, in anderen eben nicht. Wir bieten hier bei uns im Haus z. B. auch Tai-Chi an – und ein Potpourri aus Standardtänzen. Unsere Tanzgruppe kommt einmal die Woche samstags zusammen und wird von den Patienten sehr gut angenommen. Wir haben viele, die vorher gesagt haben: „Tanzen, nee, das ist nichts für mich!“, und die dann doch ganz begeistert waren und weiter mitmachen.

Nun ist ja der Tango im Rahmen der Tanztherapie besonders gut untersucht worden. Was unterscheidet ihn denn therapeutisch von anderen Tanzformen?

Der Tango hat durch seine Neigefiguren viel mit dem Kennenlernen von Stabilitätsgrenzen zu tun. Ein Walzer ist beispielsweise längst nicht so herausfordernd. Insofern kann man mit dem Tango sehr gut die Körperwahrnehmung schulen, gerade auch die Balance. Dadurch hat dieser Tanz durchaus Elemente, die ihn für Parkinson-Patienten als besonders geeignet erscheinen lassen.

Könnten Sie sich aufgrund Ihrer Erfahrungen auch vorstellen, dass das Tanzen nicht nur symptomatisch, sondern auch ursächlich das Krankheitsgeschehen beeinflusst?

Vorstellen kann man sich vieles. Aber das ist ja nichts, was man von außen sehen könnte. Wir können klinisch nicht erkennen, ob mehr oder weniger Nervenzellen im Gehirn zugrunde gehen. Was wir aber sehen, ist, dass die Betroffenen besser drauf sind und sich ihre motorischen Fähigkeiten verbessern.

Herr Prof. Ebersbach, herzlichen Dank für dieses Gespräch!

Angela Lieber

die oft mit neurologischen Krankheiten einhergehen, signifikant reduzieren“, erklärt *Prof. Dr. Sabine Koch*, Psychologin, Tanztherapeutin und Professorin für Tanz- und Bewegungstherapie an der *SRH Hochschule Heidelberg*. In den letzten Jahren hat dabei vor allem eine Therapieform immer mehr an Bedeutung gewonnen: die Tango-Therapie, die auf dem Tango Argentino basiert. Anders als bei den klassischen Standardtänzen wie Walzer, Foxtrott oder auch dem in Europa entwickelten Tango mit festgelegten Schrittfolgen und Figuren können die Tänzer beim Tango Argentino frei aus Schritten und Bewegungen wählen. Es gibt kein festes Schema, stattdessen wird zur Musik improvisiert. Durch diese Freiheit können die Tänzer ihren eigenen Ausdruck und ihre Persönlichkeit in den Tanz mit einbringen. Das lässt ihnen viel Flexibilität, erfordert aber auch ein gutes Rhythmusempfinden, schnelles Reaktionsvermögen und: ein starkes Partnerbewusstsein. Vor allem Letzteres macht den Tango therapeutisch so wertvoll. „Dadurch, dass es sich um improvisierten Tanz handelt, muss die Aufmerksamkeit stark beim Partner liegen. Der Patient hat also nicht so viele Möglichkeiten, dauernd über Vermeidungsverhalten, z. B. über das Fallrisiko, nachzudenken“, so *Sabine Koch*. Stattdessen mache er Dinge, die er sonst aufgrund seiner Angst

vor dem Fallen eher meiden würde: lange Strecken rückwärtsgehen, abrupte und langsame Drehungen oder auch ständiges Stoppen und Initiieren. „Besonders positive Wirkungen sind immer dann zu beobachten, wenn die Patienten zu einer Art Einheitserleben von Körper und Geist, von Selbst und Partner sowie von Bewegung und Musik kommen.“

NEUROTANGO: PRÄSENZ IM AUGENBLICK

Auch *Simone Schlafhorst* ist Tanztherapeutin aus Leidenschaft. Sie ließ sich vor über 20 Jahren in Buenos Aires zur Tango-Trainerin ausbilden und hat sich seither auf das Gebiet des neuromotorischen Trainings spezialisiert. Im Laufe der Jahre entwickelte *Schlafhorst* eine therapeutische Methode, die sie als besonders wirksam empfand: den Neurotango, der aus 13 verschiedenen Elementen besteht. „Das sind Techniken der Bewegungsschulung, die dem argentinischen Tango entlehnt sind. Dabei geht es um Bewegungsimpulse, Atmung und gegengleiche Körperbewegungen zur Stimulation beider Gehirnhälften. Aber auch Achtsamkeitsübungen sowie Kommunikation durch Körpersprache gehören dazu“, so *Schlafhorst*. Inzwischen bildet die Tango-Lehrerin auch international Therapeuten in der Methode des Neurotango aus. Eine ihrer Absolventinnen ist *Brigitte Reuter*, Heilpraktikerin für Psychotherapie aus München: „Neurotango bewirkt eine neue Verknüpfung einzelner Gehirnareale. Dadurch kann die gesamte psychische und physische Situation der Teilnehmer deutlich verbessert werden“, erklärt die Tanztherapeutin. *Reuter* gibt regelmäßig Gruppenstunden und hat bei ihren Patienten immer wieder erfahren dürfen, dass sich durch die Verbesserung der Hirnleistung und die Bewegungen zur Musik die Gangsicherheit nachhaltig erhöht – ein wichtiger Baustein zur Sturzprophylaxe. Zudem wirke sich die Tango-Therapie auch positiv auf das seelische Wohlbefinden aus. „Das Selbstvertrauen wird gestärkt, und durch die Leichtigkeit, die die Patienten erfahren, werden die Beschwerden



Tanzen bringt Lebensfreude und wirkt positiv auf die Gehirnfunktion



Auch Musik ist Therapie

anders wahrgenommen.“ Ziel des Neurotango sei in erster Linie die Verbesserung der individuellen Situation jedes einzelnen Teilnehmers. „Während der Stunde befindet sich jeder so im Hier und Jetzt, dass durch die erforderliche Aufmerksamkeit für Musik, Gleichgewicht und Technik depressive Gedanken in den Hintergrund treten.“

ABLAUF EINER TANGO-STUNDE

In *Brigitte Reuters* Stunden kommen die Patienten stets mit einer Begleitung ihrer Wahl. Die Tanztherapeutin beginnt den Unterricht dabei zunächst mit kognitiven Übungen und einer körperlichen Stimulierung, zu welcher bereits Tangomusik gespielt wird. Dieser feste Ablauf ist wichtig, um eine optimale Aktivierung des Gehirns zu erzielen – ohne Überforderung. Auf den neuromotorischen Übungen aufbauend erfolgen dann die eigentlichen Schrittfolgen, die erst einmal allein geübt werden. Erst wenn Gehirn und Körper die Bewegungen verinnerlicht haben, werden die Übungen paarweise ausgeführt. Zum Ende der Stunde findet sich die Gruppe dann noch einmal zusammen, und jeder Einzelne erzählt, wie er die Stunde empfunden hat und wie es ihm in diesem Moment geht. Die positiven Wirkungen des Tangotanzens zeigen sich nämlich nicht nur während der Stunde, sondern vor allem auch im Anschluss – durch ein positiveres Körpergefühl und die Erinnerung an die schöne Musik und die Gruppe, die gemeinsam etwas für ihr Wohlbefinden getan hat. Damit keine Überforderung der Teilnehmer eintritt, ist es dennoch wichtig, Grenzen zu beachten. So ist die Tango-Therapie u. a. nicht für Patienten mit weit fortgeschrittener

Demenz geeignet, da durch die auftretende Überlastung Frustration eintreten kann.

WACHSENDES INTERESSE

Inzwischen widmen sich auch Forschung und Schulmedizin der Tanztherapie mit großem Interesse. An den Universitäten befassen sich immer mehr neurologische und geriatrische Studien mit dieser Therapieform. „Derzeit bauen wir das erste Doktorandenprogramm für Tanztherapie, Kunsttherapie, Musiktherapie und Theatertherapie an der *Alanus Hochschule* in Alfter auf“, erzählt *Sabine Koch*. Begrüßenswert sei außerdem, dass die künstlerischen Therapien (Tanz-, Musik-, Kunst-, Theater- und Poesietherapie) im vorletzten Jahr in die Empfehlungen für die psychologische Behandlung von Parkinson, Schlaganfall und MS-Patienten aufgenommen wurden. Durch den Aufbau besserer Forschungsstrukturen und einen größeren Bekanntheitsgrad erhoffen sich Wissenschaftler und Mediziner künftig weitere Erkenntnisse bezüglich der Langzeiteffekte der Tanztherapie. Gerade weil neurodegenerative Krankheiten oft eine starke Einschränkung der Lebensqualität bedeuten, ist es so wertvoll, dass Musik und Tanz etwas Befreiendes, Lösendes und damit letztlich auch Heilsames entgegensetzen – nicht nur bei indigenen Völkern, sondern auch in unserem Kulturkreis.

Alexia Ilgner

► Literatur

- *Simone Schlafhorst: Neurotango – Prinzipien der Tango-Therapie. Neo-Publishing, 2018.*
- *Susanne Bender: Grundlagen der Tanztherapie. Geschichte, Menschenbild, Methoden. Psychosozial Verlag, 2020.*

► Weiterführende Informationen

- *Verband deutscher Neurotango-Therapeuten:* www.neurotango.net
- *Berufsverband der Tanztherapeuten:* www.btd-tanztherapie.de