

# Warum jeder Mensch tanzen sollte

## "Tanzen ist die beste Medizin" von Julia F. Christensen und Dong-Seon Chang

Veröffentlicht am 05.12.2018, von Annette Bopp

Hamburg - Wer selber tanzt, weiß es schon längst. Jetzt ist aber der wissenschaftliche Nachweis erbracht: Tanzen macht gesünder, klüger und glücklicher! Zwei Neurowissenschaftler – die gebürtige Dänin Dr. Julia F. Christensen und der deutschstämmige Koreaner Dr. Dong-Seon Chang – haben sich näher mit dem Zusammenhang zwischen Tanzen und Gehirn befasst und Erstaunliches herausgefunden. Zum Beispiel, dass ein Zusammenhang besteht zwischen dem Tanz und der Gehirnfunktion und ebenso zwischen Tanz und Gesundheit.

Beides war schon in der Mythologie eng miteinander verbunden. Der Gott Apollo zum Beispiel ist sowohl ein Gott der Musik und des Tanzes, aber ebenso des Heilens. Ähnliches gilt für andere Gottheiten in den verschiedensten Religionen und Glaubensrichtungen. Und heute weiß jeder, dass Bewegung mit die beste Therapie gegen die Zivilisationskrankheiten unserer Zeit ist, ganz besonders gegen die Todesursache Nummer 1: Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Tanzen ist aber eben nicht nur Bewegung, sondern auch Nahrung für Seele und Geist. Genau darum geht es in den neun Kapiteln dieses Buches.

Und man erfährt Erstaunliches: Zum Beispiel, dass sich die Hirnwellen zweier Menschen, die miteinander tanzen, synchronisieren – die Grenzen zwischen Dir und mir verschwimmen. Dass Tanzen nicht nur die Motorik, sondern auch Selbstwahrnehmung und Gedächtnis schult, Freiheit und Kreativität, Emotion und soziale Gemeinschaft. Dass es vor Demenz schützt, die Beweglichkeit bei Parkinson-Krankheit fördert und die Sturzhäufigkeit im Alter reduziert.

Das alles erzählen die Autoren so eingängig und tänzerisch-leichtfüßig, dass es eine Freude ist, sich durch die 320 Seiten zu lesen. Beide tanzen natürlich selbst leidenschaftlich gern. Julia Christensen, die wegen einer Rückenverletzung den Traum, Tänzerin zu werden, begraben musste, frönt dem argentinischen Tango. Dong-Seon Chang war ursprünglich mal ein ausgesprochener Tanzmuffel, fand über das Tanzen jedoch aus einer Depression heraus und mutierte zum begeisterten Swing-Tänzer.

„Tanzen ist die beste Medizin“ ist ein wunderbares Geschenk – für Tanzverweigerer ebenso wie für Tanzbegeisterte. Auf geht's: Let's move!

Julia F. Christensen, Dong-Seon Chang: Tanzen ist die beste Medizin, Rowohlt Verlag, Reinbek, 2018, 14,99 Euro (Kindle-Version 12,99 Euro).



"Tanz ist die beste Medizin" von Julia F. Christensen und Dong-Seon Chang © Rowohlt Verlag



"Tanz ist die beste Medizin" von Julia F. Christensen und Dong-Seon Chang © Rowohlt Verlag



Die Autoren Julia F. Christensen und Dong-Seon Chang © Thomas Dashuber