

“Tanzen ist eine einzigartige Energiequelle”

Interview mit Susanne Varisco, Leiterin Geschäftsstelle TanzVereinigung Schweiz TVS Dietlikon, August 2022

Susanne Varisco, wann hast du das letzte Mal getanzt?

Es vergeht kaum ein Tag, an dem ich nicht tanze! Es müssen nicht bestimmte Figuren oder Choreografien sein - ich lasse die Musik durch meinen Körper fließen und bewege mich dazu. Das hebt meine Laune im Nu!

Woher kommt deine Liebe zum Tanzen?

Mein Herz schlägt seit ich mich erinnere für das Tanzen, was ich meinem Elternhaus verdanke. Meine Mutter tanzte oft mit Freundinnen. Gegenseitig brachten sie sich neuste Trendtänze bei. Dabei lachten sie viel. Diese fröhliche Atmosphäre wirkte ansteckend auf mich.

Aber Tanzen auf professionellem Niveau ist etwas Anderes.

Schon... und trotzdem nicht. In den 25 Jahren, in welchen mein Mann und ich zusammen Tanzen als Sport ausübten, machten wir immer wieder dieselbe Erfahrung: Trotz bester Kondition und Vorbereitung blieb manchmal der Erfolg an Wettkämpfen einfach aus. Wir wollten analysieren, wer was falsch gemacht hat. Endlose Diskussionen, jedoch ohne Ergebnis, waren die Folge. Mit den Jahren haben wir gelernt, dass die einzig richtige Frage war: „Haben wir denn überhaupt getanzt?“ Auch bei Wettbewerben muss Tanzen mit Emotionen gekoppelt sein – sonst müht man sich vergebens ab.

Aber Tanzen ist weit mehr als Sport und Vergnügen: Es ist Gehirntraining.

Absolut, Tanzen bedeutet Höchstleistungen für unser Hirn. Die Wissenschaftler Steven Brown und Michael Martinez „schauten“ 2008 Tangotänzern in den Kopf. Die beiden Forscher haben ihre These bewiesen, dass bereits beim Zuschauen die motorischen Hirnregionen aktiv werden und Bewegen zu Musik unser Gehirn zu Höchstleistungen anregt. Die beiden Wissenschaftler prägten damit die Aussage „tanzen macht schlau“.

Das klingt nach einem sehr anstrengenden Vorgang...

Unseren Willen müssen wir ohne Zweifel aktivieren, um Bewegungsabläufe zu verinnerlichen. Das kann schon in Arbeit ausarten (lacht). Aber gut beobachtet ist halb gelernt!

Wir tanzen zu Musik oder mindestens einem Rhythmus...

Ja – und wieso machen wir das überhaupt? Wir klopfen automatisch einen Rhythmus, schnippen mit den Fingern, bewegen den Kopf oder allenfalls sogar sitzend den ganzen Körper, wenn uns die Musik anspricht. Je bekannter oder beliebter eine Melodie, desto stärker ist unsere Reaktion. Dank einer weiteren, genialen Fähigkeit unseres Hirns! Aus den unzähligen Impulsen, die das Gehirn durch die Sinne empfängt, erkennt es Ordnungen, speichert und vergleicht die Impulse und stellt diese zur Verfügung. Nur dank der Synchronisationsfähigkeit sind wir in der Lage, Sprachen zu lernen, zu singen, zu musizieren und zu tanzen!

Also kann man sagen, sich zu Musik zu bewegen - Tanzen - ist uns angeboren?

Das würde ich bejahen. Das Ungeborene reagiert schon im fünften Monat auf Klänge und auch Stimmen mit Bewegungen und verändertem Herzschlag. Das Ohr ist das erste funktionierende Sinnesorgan beim Fötus. Musik lässt die Gefühle und den Körper eines Ungeborenen in Schwingung kommen. Ein Kleinkind, welches sich rhythmisch bewegt, sobald es Musik hört, ist also kein Wunderkind.

Leider sind Erwachsene allzu oft „rationell gesteuert“ und verstecken sich hinter Ausreden wie z.B. „ich habe zwei linke Füße“. Dabei brauchen wir nicht einmal zwingend die Füße, um zu tanzen. Schauen wir Rollstuhltänzern zu! Welche Dynamik kann die Musik in ihre Bewegungen bringen!

Also geht es sehr um die Wahrnehmung von Musik & Rhythmus?

Oh ja. Sogar wenn wir äusserlich völlig unbewegt sind, können wir durch das Hören von Musik innerlich „auf Touren sein“. Unser „Inneres“ tanzt, sobald es Musik und Rhythmus erlebt.

Du sagst "erlebt" - geht es nicht nur um Akustik?

Nicht nur. Unsere Emotionen, Fantasien und unsere Vorstellungskraft beleben unsere Bewegungen. So erleben wir die wahre Magie des Tanzens!

Tanzen ist also keine Erscheinung der Neuzeit?

Die ältesten Dokumentationen von Tanzdarstellungen sind im Zeitraum zwischen 5000 und 2000 vor Christus entstanden. Diese indischen Höhlenmalereien zeigen Reihentanzformationen u.a. wird der Gott Shiva als „König des Tanzes“ dargestellt. Daher kann der rituelle, religiöse Tanz mit grosser Wahrscheinlichkeit auch als Ursprung der Tanzkultur angenommen werden.

Beschränkt sich das auf bestimmte Weltregionen?

Tanzen ist eine Ausdrucksform aller Völker der Erde. Eine gemeinsame Sprache ohne Worte, die ein starkes Wir-Gefühl zu entwickeln vermag.

Hast du Beispiele dafür?

Volkstänze aller Welt, Gesellschaftstänze, Urban Dance Styles, die bekanntesten daraus sind Hip Hop und Break Dance, Swing Tänze von Lindy Hop bis Rock'n'Roll, welche die Welt ab 1920 in Schwung brachten, die enorme Vielfalt an Tänzen zu latein-amerikanischen Rhythmen, in der Schweiz immer noch sehr im Trend die verschiedenen Salsa-Styles usw.

Eine riesige Vielfalt von Tanzarten subsumiert sich unter den genannten Tanzkategorien. Die Aufzählung liesse sich beliebig ergänzen. Alle Tänze haben jedoch eines gemeinsam: sie sind Ausdruck der Gefühle - von Trauer über Rebellion bis überbordende Lebenslust.

Muss man ein Ziel vor Augen haben, um beim Tanzen erfolgreich zu sein?

Definieren wir zunächst, was Erfolg bedeutet: Wenn Tanzen einem Energie gibt, tanzt man erfolgreich. Dieses Ziel erreichen wir, wenn wir es schaffen, unsere Sinne zu sensibilisieren, unsere Vorstellungskraft zu aktivieren und massvoll mit Technik anzureichern. Dann ist Tanzen wie Treibstoff - eine einzigartige Energiequelle!