



Foto: zvg

Mehr als nur Schritte: Tanzen für die Gesundheit

Tanzen gilt als eine ganzheitliche Bewegungsaktivität, die Koordination, Kondition und Kognition gleichermassen anspricht. Bei älteren Menschen sind die gesundheitlichen Vorteile des Tanzens gut dokumentiert, darunter positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden, die kognitiven Fähigkeiten und das Gleichgewicht.

Text: Andrea Schärli

Körperliche Aktivität wird sowohl als präventive Massnahme anerkannt, um körperlich, geistig und kognitiv fit zu bleiben, als auch als Mittel, um die Gesundheit und die alltägliche Funktionsfähigkeit zu unterstützen oder zu verbessern. Letzteres gilt insbesondere für Menschen, die mit verschiedenen Herausforderungen wie kognitiven, neurologischen, psychischen oder

körperlichen Beeinträchtigungen konfrontiert sind. Fast die Hälfte der europäischen Bevölkerung gilt als inaktiv. Die andere Hälfte, die als körperlich aktiv gilt, übt eine Vielzahl von Aktivitäten aus, darunter Tanzen.

Tanz spricht mehrere Gesundheitsaspekte an: körperliche Fitness, kognitive Fähigkeiten, individuelles und soziales Wohlbefinden sowie soziale Interaktion.

Die Kombination von Fähigkeiten, die für ein gesundes Leben wichtig sind, macht Tanzen zu einem besonderen Bewegungsangebot für ältere Menschen. Studien haben gezeigt, dass Tanzen eine der am besten geeigneten Aktivitäten zur Prävention von Demenz ist. Durch die gleichzeitige Beanspruchung körperlicher und kognitiver Ressourcen kann dem kognitiven Abbau im Alter entgegengewirkt

werden. Tanzen ist also mehr als nur eine Aneinanderreihung von Schritten, dank der Kombination von Koordination, Kognition und Kondition. Je nach Tanzstil und Zielsetzung der Tanzstunde können diese Faktoren mehr oder weniger im Vordergrund stehen. Ausserdem können die kreativen und künstlerischen Aspekte im Tanz zu zusätzlichem Gesundheitsgewinn führen, etwa die Abstimmung mit Musik und anderen Tanzenden oder die Umsetzung choreografischer Ideen.

«Studien haben gezeigt, dass Tanzen eine der am besten geeigneten Aktivitäten zur Prävention von Demenz ist.»

«Seniorstars» – ein kreatives Tanzprojekt

Das Projekt «Seniorstars» in Bern setzt genau dies um. Seit 2018 können ältere Menschen aus der Region Bern an einem ganzheitlichen und evidenzbasierten Tanz- und Bewegungsprogramm teilnehmen. Das Projekt ist eine Zusammenarbeit zwischen der Dance & Creative Wellness Foundation, dem Institut für Sportwissenschaften der Universität Bern und den Bühnen Bern. Ziel des Projektes ist es, die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen durch Tanz zu fördern.

Die Inhalte und Methoden orientieren sich an den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen und garantieren so Lernerfolg, körperlich gesundes Training und

Neuroplastizität durch kreative und kognitive Herausforderungen. Das Projekt basiert auf der choreographischen Arbeit der Tanzkompanie der Bühnen Bern. Neben thematischen Parallelen zu den aktuell geprobtten Choreografien der Kompanie entstehen auch soziale Kontakte zu den TänzerInnen im Rahmen von Workshops und Vorstellungsbesuchen. Das Training findet einmal wöchentlich während 11 bis 13 Wochen pro Projekt statt. Die meisten Unterrichtenden sind AbsolventInnen des MAS in Dance Science in Bern. Sie arbeiten evidenzbasiert und verfügen über grosse Tanzerfahrung.

Ausbildung und Forschung in einem Neben dem wöchentlichen Training können die Teilnehmenden auch an einem wissenschaftlichen Projekt des Instituts für Sportwissenschaften teilnehmen.

In mehreren kleineren Forschungsstudien wurden verschiedene Aspekte wie Wohlbefinden, Kognition, Gleichgewicht und Ausdauer untersucht, um die Auswirkungen des Tanzens auf ältere Menschen besser zu verstehen. So konnte beispielsweise gezeigt werden, dass Teilnehmende des Tanzprojekts sich durch eine zusätzliche kognitive Aufgabe beim Stehen und Gehen weniger beeinflussen lassen als Teilnehmende der Kontrollgruppe, was wiederum zu einer Verringerung des Sturzrisikos beiträgt. Darüber hinaus berichteten Teilnehmende in Interviews, dass sie nach dem Tanzen mehr Energie haben und sich im Alltag selbstbewusster bewegen.

Bei «Seniorstars» werden die Vorteile des Tanzens voll ausgeschöpft. Die Teilnehmenden

werden dabei unterstützt, ihr Wohlbefinden zu steigern. Genau dies geschieht aber auch in vielen anderen Tanzprojekten – in der Schweiz und weltweit – für gesunde (ältere) Menschen, aber auch für Menschen mit Krankheiten wie zum Beispiel Parkinson. Wem Tanzen als Bewegungsaktivität gefällt, der oder die kann sich einem bestehenden Projekt anschliessen, Koordination, Kognition und Kondition ganzheitlich trainieren und sich dabei wohl fühlen. ■



Mehr wissen:

Studie der Universität Bern: Erforschung eines kreativen Tanzprogramms für ältere Erwachsene: Programmübersicht und Forschungsergebnisse.



MAS Dance Science: In dieser Weiterbildung werden Fragestellungen aus dem Alltag von Tanzschaffenden aus einer sportwissenschaftlichen Sicht beleuchtet.



Andrea Schärli

Dr., Leiterin des MAS in Dance Science und Dozentin Tanz am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern. Sie ist Co-Gründerin des Projekts «Seniorstars» in Bern und beforscht unter anderem Tanz als «Pille» für die Gesundheit.

✉ andrea.schaerli@ispw.unibe.ch