

Tanz - Die andere Art der Stressbewältigung



Getanzt habe ich immer schon gerne. Doch ich komme selten dazu. Leider. Dabei ist Tanzen ein ausgezeichnetes Mittel, um Stress entgegenzuwirken und bietet viele Vorteile. Man kommt schnell in einen Flow und vergisst seine Sorgen. Unbewusste Anteile können gelebt werden. Was Tanz alles für Stressbewältigung und Burnoutprävention tun kann, erfahren Sie in diesem Beitrag. - Autor: Gerd Schmid

Vor kurzem nahm ich an einem Tanzseminar teil: "Folge dem Fluss - Ein Tag mit Tanz". Normalerweise tanze ich nur zu Discomusik und gelegentlich mit meiner Frau Salsa. In diesem Kurs ging es jedoch um Kreis- und Improvisationstanz. Ich merkte wie ich bei den ersten Übungen und Tänzten noch etwas gehemmt war und sehr genau darauf achtete, was die anderen Teilnehmer tun. Zudem kamen wir, wie es eben beim Tanzen ist, gezwungenermaßen gegenseitig in die Komfortzone des anderen. Daran, einem anderen Menschen so nah zu kommen, muss man sich auch erst gewöhnen. Das ist in einer schummrigen Disco nach einem Glas Wein leichter zu bewältigen, als in einem hellen Seminarraum, zumindest für mich. Mit der Zeit fühlte ich mich sicherer und geriet immer öfter in einen Fluss. Ich vergaß die Welt um mich herum und ging ganz in den Bewegungen auf. Das Ganze hatte eine sehr befreiende Wirkung und ich ging nach dem Seminar sehr positiv gestimmt nach Hause.

Aber ist Tanzen nun auch gut gegen zu viel Stress? Ist es nicht eher aktivierend und bewirkt, dass man nicht zur Ruhe kommt? Studien wie z.B. beim Tango zeigen, dass beim Tanzen viele positive Effekte eintreten. Diese werden durch drei Faktoren ausgelöst: Die Bewegung, die Interaktion mit anderen Menschen und die Musik (zum Einfluss von Musik auf Stress siehe auch unseren Beitrag <http://www.burnoutvermeiden.at/komfortzone-musik-stressreduktion-durch-musikhoeren/>). Das Stresshormon Cortisol wird reduziert, was vorallem an der Musik liegt. Beim Paartanz wird durch die Interaktion mit dem Partner auch Testosteron freigesetzt. Die positiven hormonellen und emotionalen Reaktionen sind am stärksten, wenn alle drei Faktoren zusammentreffen. (1)

Kein Wunder also, dass Tanztherapie immer größere Bedeutung als psychotherapeutischen Disziplin bekommt. Auch hier zeigen Studien, dass diese Form der Therapie bei verschiedensten psychischen Erkrankungen positive Wirkung zeigt und, dass sie die Lebensqualität verbessert und Stressbewältigung fördert. (2) Zudem ist Tanzen eine Möglichkeit, Unbewusstes erlebbar zu machen und unterdrückte Gefühle und Erlebnisse zu verarbeiten. (3)

Aus meiner Sicht ist Tanzen eine gute Methode, um Stress zu bewältigen und Burnout zu vermeiden. Wichtig ist, dass man sich dabei wohl und sicher fühlt. Ängste, sich zu blamieren oder schlecht auszusehen, können die positiven Effekte des Tanzes verhindern. Es ist sicher nicht jedermanns Sache – insofern sollte man vielleicht ein paar verschiedene Tanzformen ausprobieren, bevor man das Tanzen für sich ganz aufgibt. Ich für meinen Teil habe mir jedenfalls vorgenommen wieder öfter zu tanzen.

(1) <https://www.sueddeutsche.de/leben/stressabbau-den-stress-einfach-wegtanzen-1.35220>

(2) <https://de.wikipedia.org/wiki/Tanztherapie>

(3) <https://gesund.co.at/tanztherapie-12583/>