

MIT DEN FÜSSEN TRÄUMEN

Lateinamerikanische Tänze sind in Österreich mittlerweile beliebter als der klassische Walzer. Doch Salsa und Tango machen nicht nur Spaß. Sie reduzieren gleichzeitig Stress, halten fit und helfen in der Beziehung.

VON FELIX DIEWALD; FOTOS: ALEXANDER GOTTER

» Ein umgebautes Kellergewölbe in der Wiener Innenstadt. Die erste Einheit des Anfängerkurses Salsa 1 im Tanzstudio Tumbao steht an. Inhaberin Nancy Castillo pfeift durch die Zähne und erteilt Kommandos: „Männer, rechts nach vorne! Chicas, auf die Zehenspitzen und mit links vor!“ Bianca, eine der Kursteilnehmerinnen, tut sich einfach mit den Grundsritten. Vor einigen Monaten sieht sie im Internet Videos von Salsa-Tanz-Events auf der Insel Kuba. Und ist angetan. „Was ich da gesehen habe, war viel authentischer, rhythmischer und sexier als die klassischen Standardtänze.“ Über eine Fitness-App meldet sich die junge Wienerin für den Kurs an. Ihr Tanzpartner Osama ist auch zum ersten Mal hier. Tanzen sei ideal um abzuschalten, findet er.

WENIGER STRESS MIT SALSA. Dass sich lateinamerikanische Tänze gut zum Entspannen eignen, weiß auch Elke Doppler-Wagner, diplomierte Trainerin für Stressmanagement und Burn-out-Prophylaxe. An Tanzschulen bietet sie Workshops an, die ihre Methoden mit Salsa verbinden. „Wer gestresst ist“, sagt sie, „verliert sein Körperbewusstsein – durch das



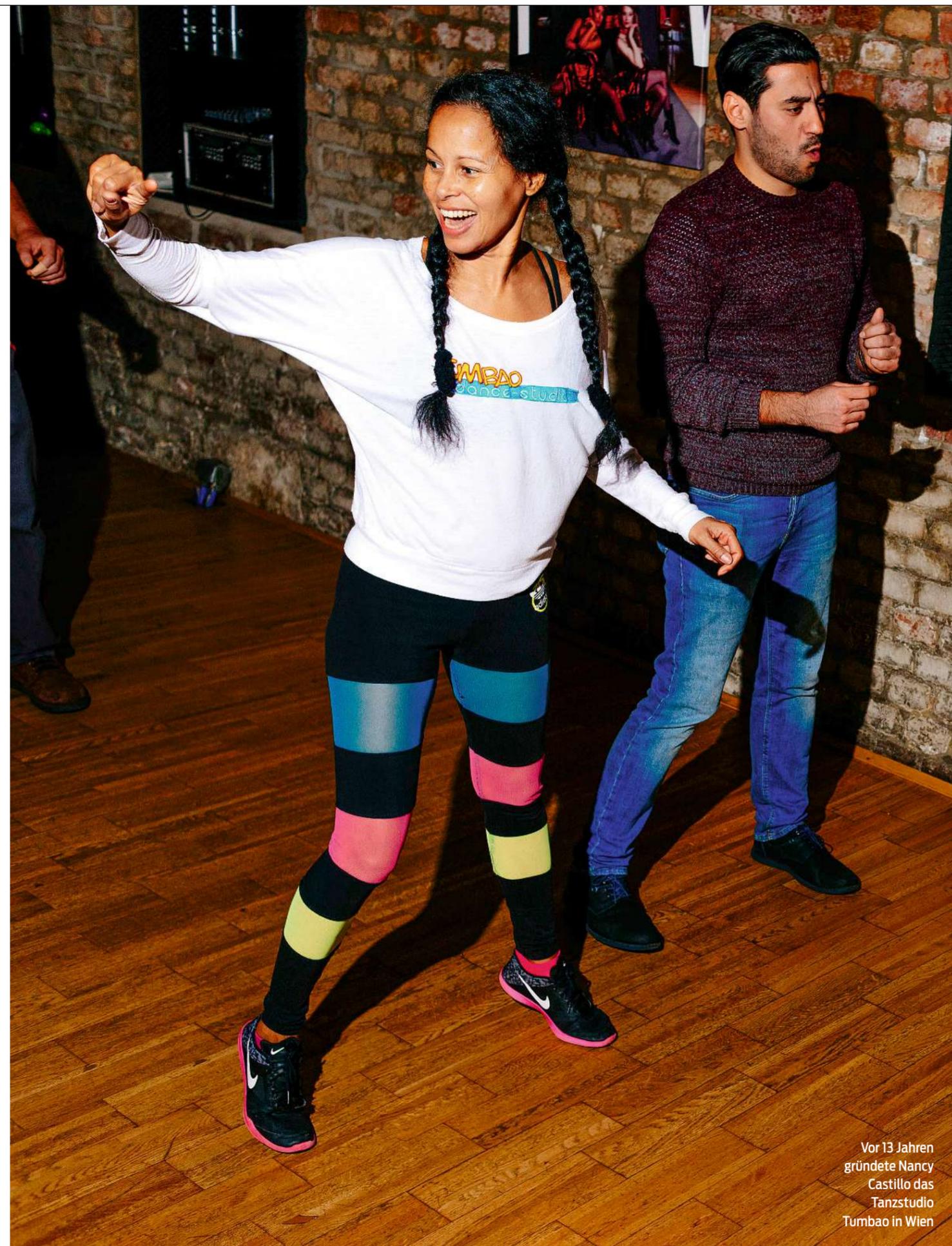
„Wer gestresst ist, verliert sein Körperbewusstsein. Durch das Tanzen kommt diese innere und äußere Achtsamkeit wieder zurück.“

Dr. Elke Doppler-Wagner, Trainerin für Stressmanagement und Burn-out-Prophylaxe

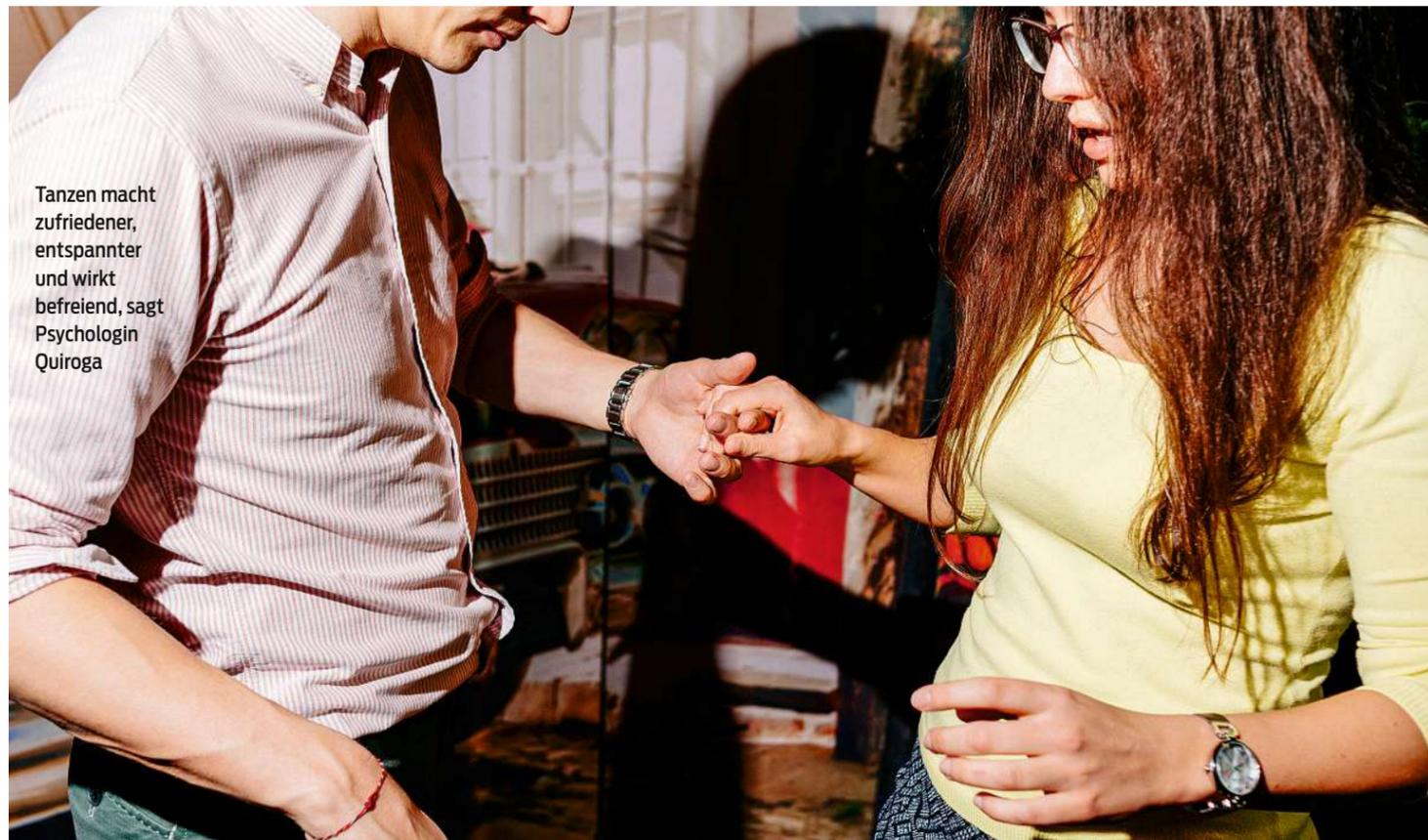
Tanzen kommt diese innere und äußere Achtsamkeit wieder zurück.“ Salsa und Co. seien ein guter Ausgleich, da sie die rechte Gehirnhälfte (zuständig für Emotionen und Bilder) aktiviere und die oft überbelastete, linke Gehirnhälfte (zuständig für Logik und Analyse) entlasten. Außerdem komme man durchs

Tanzen zur richtigen Bauchatmung – und das, sagt die Expertin – sei „das Tor zur Entspannung.“ Österreich habe sich sehr stark entwickelt, was lateinamerikanische Tänze angehe, erzählt die in Venezuela geborene Tanzlehrerin Nancy Castillo. Der österreichische Tanzsportverband bestätigt das. Mittlerweile seien Latin-Tänze bei der breiten Bevölkerung beliebter als klassische Standardtänze wie Walzer oder Slowfox. Gerade jüngeren Menschen würden die Bewegungen und die Musik der Latin-Tänze mehr liegen.

SCHLECHTE LAUNE VERFLOGEN. Im oberen Stockwerk des Tanzstudios Tumbao findet für Fortgeschrittene zeitgleich eine Einheit des Salsa Ruedas statt. Bei dieser Form des Salsa bilden die Tanzpaare einen Kreis und anschließend verschiedene Formationen. Unter den Tanzenden: Daniela und Paul. Die beiden tanzen bereits seit mehr als zehn Jahren im Tanzstudio von Nancy Castillo und haben vom dominikanischen Merengue bis zum kubanischen Son beinahe alles probiert. Immer einmal die Woche besuchen sie einen Kurs, im Sommer ein Salsa-Festival in Kroatien sowie einschlägige Lokale auf der



Vor 13 Jahren gründete Nancy Castillo das Tanzstudio Tumbao in Wien



Tanzen macht zufriedener, entspannter und wirkt befreiend, sagt Psychologin Quiroga



Die Philosophie der Tanzlehrerin Nancy Castillo: „Tanzen ist Therapie für die Seele“



Daniela und Paul kommen regelmäßig: „Für uns ist das die wöchentliche Stunde Sport. Aber eine nette Art von Sport“

Donauinsel. Daniela vergleicht das Tanzen mit Autofahren. „Anfangs denkst du bei jedem Gang-Schalten nach, irgendwann geht es automatisch.“ Paul schätzt die Partnerwechsel, die beim Salsa alle paar Minuten passieren. „Dadurch streitet man nicht. Und ich muss die Schritte wirklich gut beherrschen, weil ich mich nicht auf die Tanzpartnerin verlassen kann.“

TANZEN MACHT ZUFRIEDEN. Die kolumbianische Forscherin Cynthia Quiroga Murcia, die als Psychologin in Darmstadt arbeitet, hat in ihrer breit rezipierten Studie „Shall we Dance“ 475 Tänzer verschiedener Stile untersucht, um herauszufinden, welche Auswirkungen ihr Hobby auf die Psyche hat. Tanzen, erzählt Psychologin Quiroga im Interview, wirke auf verschiedenen Ebenen. Da wäre zum einen der emotionale Nutzen: „Es macht zufriedener, entspannter und wirkt befreiend.“ Weiters würden negative Gefühle reduziert. Außerdem wirke das Tanzen auf der körper-

lichen Ebene: „Der muskuläre Aufbau, das Selbstwertgefühl wird gestärkt, die Körperhaltung besser, man wird kreativer und leistungsfähiger.“

Patrizia Melchert ist Sportmedizinerin beim österreichischen Tanzsportverband. Bei älteren Menschen, sagt Melchert, senke das Tanzen sämtliche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, den Blutdruck, das Gewicht und verbessere die Zuckerverwerte. Gerade weniger sportliche Menschen würden durch Tanzkurse profitieren, da die Ausdauerfähigkeit auf einem aeroben Niveau (wenn man noch nicht außer Atem ist) gesteigert werde und die Muskeln noch Sauerstoff verwenden können, um Energie zu produzieren. Neben der Ausdauer steigt dadurch die Konzentrationsfähigkeit. Und was bringt das Tanzen jungen Menschen gesundheitlich? Sportmedizinerin Melchert hebt die Rhythmisierungsfähigkeit und Koordination hervor, die durch das Tanzen verbessert würden. „Das ist etwas, dass du als junger Mensch, der joggt,

Bergwandern geht oder im Fitnesscenter pumpt, normalerweise nicht trainierst.“

In einer Folgestudie untersuchte die Psychologin Quiroga speziell die Tanzform des Tango Argentino – eines lateinamerikanischen Tanzes, der als besonders körperbetont und intim gilt. Sie kam zu dem Ergebnis, dass Tangotänzen das Stresshormon Cortisol reduziert. Cortisol kann bei der Entstehung von Depressionen eine wichtige Rolle spielen. Dabei war es egal, ob mit oder ohne Partner getanzt wurde, entscheidend für den Rückgang an Stresshormonen war, dass Musik beim Tanzen lief. In der Folge begann Quiroga mit einem Kollegen, beide sind selbst leidenschaftliche Tango-Tänzer, regelmäßig Tango-workshops für Menschen mit Depressionen im ambulanten Bereich anzubieten. „Und zwar nicht nur für Patienten, sondern auch für deren Partner“, sagt Quiroga. „Es ist für depressive Menschen eine Möglichkeit, aus ihrer Rolle als Kranke rauszukommen.“ Ein weiteres Ergebnis »

Bianca und Osama bei ihrer ersten Salsa-Stunde. Die Wienerin wollte schon länger damit starten, über die Weihnachtsferien hat sie sich dazu entschlossen. Sie findet: „Salsa ist rhythmischer und sexier als die Standardtänze“



Die Salsa-, Samba- und Merengue-Kostüme unterm Dach der Tanzschule sind für Wettbewerbe und Events



der Studie: Tangotanz führt zu einer Erhöhung des Sexualhormons Testosteron – allerdings nur, wenn die Probanden nicht allein, sondern mit einem Partner tanzten.

TANZEN IN DER PAARTHERAPIE. Tango und Sex – daran denkt man auch im Gespräch mit Luigi Trenkler, einem Wiener Paartherapeuten, der Elemente des Tanzes in seiner Therapiearbeit einsetzt. Es geht allerdings nicht um die sexuelle Komponente des Tanzes, betont er. Vielmehr helfe der Tango, das klassische Paartherapie-Setting zu unterbrechen. Trenkler bietet meist nach einigen Einheiten den Tango als freiwillige Option an. Gerne auch als Gruppentherapie mit anderen Paaren. Durch den Tanz gehe man von der verbalen auf die körperliche Ebene über. Im besten Falle, so der

Therapeut, „hören beide auf, sich zu streiten, wenn die Musik angeht und sind damit beschäftigt, welche Schritte der andere macht.“ Währenddessen, erklärt Trenkler, finde ein Bewusstwerdungsprozess statt. „Was kann ich verlangen, was kann ich geben?“ Es gehe um eine Kooperation; darum, dass man gemeinsam die Tango-Sprache erlerne. „Das transzendiert die geschlechtlichen Erwartungen. Da sind dann einfach nur zwei Personen, die sich bemühen, in einem kreativen Akt zueinander zu finden. Und im besten Falle umarmen sie sich am Ende und kommen drauf, dass die Situation doch nicht so schlecht ist.“



Für weitere Informationen zu diesem Thema die Seite mit der Gratis-App „Shortcut Reader“ scannen

DAS ABC DER LATIN-TÄNZE

Bachata stammt aus der dominikanischen Republik. Die Beinbewegung kommt aus den Knien, wobei ein Bein neben das andere gesetzt wird. Dabei wird durchgängig mit Hüftbewegung auf eins, zwei und drei getanzt.

Cha-Cha-Cha wird in kleinen Schritten auf der Stelle getanzt, wobei die Hüftbewegungen ausdrucksstark ausgeführt werden. Die Betonung des kubanischen Tanzes liegt auf eins und vier.

Cumbia war ein afrikanischer Kreis-Tanz aus Guinea. Sklaven brachten ihn nach Kolumbien. Ähnelt dem Salsa, allerdings werden eins und drei betont.

Jive stammt eigentlich aus Nordamerika, gehört aber zu den lateinamerikanischen Tänzen. Bei den Figuren werden Fuß- und Kniegelenke verdreht. Wichtigstes Merkmal: Das Schwingen der Hüfte auf zwei und vier.

Merengue entstand in der Dominikanischen Republik. Wird im 2/4-Takt und schnell getanzt. Die Drehungen werden jedoch langsam ausgeführt und der Oberkörper bleibt eher ruhig, der Fokus liegt auf Fußarbeit und Hüftschwung.

Paso Doble kommt aus Spanien. Das Tanzpaar stellt die Szenerie eines Stierkampfes nach. An zwei Höhepunkten kommt es zu einer statischen Haltung.

Rumba entstand auf Kuba. Charakteristisch: Das Paar wendet sich immer wieder voneinander ab und umwirbt sich gegenseitig.

Salsa bedeutet auf Spanisch „Soße“, was auf die unterschiedlichen Tanzstile anspielt, aus denen sich der Tanz zusammensetzt. In Nordamerika entwickelte sich u. a. der New-York-Style, bei dem die Betonung auf zwei liegt. Daneben gibt es etwa den klassisch-kubanischen Stil.

Samba hat seinen Ursprung in Tanzformen, die Sklaven aus Afrika nach Südamerika brachten. Ist in seiner überschäumenden Art v. a. durch den Karneval in Rio de Janeiro bekannt geworden. Lokale Samba-Tanzschulen stehen dabei im Wettkampf zueinander.

Tango Argentino entstand in Buenos Aires. Er lebt von der Improvisation; es gibt keine starre Choreografie, immer wieder werden neue Elemente, sogar während des Tanzens (aus Missverständnissen heraus) erfunden.