

29.04.2021 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Tanja Griesel,
Evangelische Pfarrerin, Fritzlar

Mensch, lerne tanzen!

Ein Mädchen wirbelt durch den Raum und dreht sich zu den Klängen der Musik. Ihr kleiner Bruder macht mit. Dann fassen sie sich an den Händen und drehen sich gemeinsam so schnell, bis ihnen schwindelig wird. Sie lachen. Die beiden haben mit ihren Eltern für eine Stunde den Toberaum im evangelischen Familienzentrum gebucht. Kostenlos. Dieser Raum steht seit der Pandemie Familien zur Verfügung, die für eine Stunde die Enge ihrer Wohnung hinter sich lassen möchten.

Gemeinsam tanzen- per Telefonschaltung

Vor einem Jahr hat hier noch regelmäßig Seniorentanz stattgefunden. Zunächst tanzten die Seniorinnen und Senioren noch im Sitzen mit genügend Abstand. Mittlerweile findet das Tanzen per Telefon statt. Der Tanzlehrer leitet alle Tanzenden in einer gemeinsamen Telefonschaltung an. Darüber kann man klagen, manche tun dies.

"Wenigstens etwas", sagt eine Seniorin

Andere wiederum freuen sich. "Wenigstens etwas", sagt eine der Seniorinnen. "Wir haben feste Zeiten, in denen wir uns zum Tanzen verabreden. Jeder macht für sich seine Übungen, aber ich denke in dem Moment an die anderen und

höre die vertraute Stimme des Lehrers. Das ist schön. Und ich freue mich auf die Tanzstunde."

Tanzen trainiert die grauen Zellen

Wissenschaftler haben herausgefunden: Tanzen trainiert die grauen Zellen. Beim Tanzen koordiniert das Gehirn viele unterschiedliche Muskeln. Gleichgewicht halten. Gliedmaßen koordinieren. Beweglichkeit und Gedächtnis trainieren. Das alles fordert unser Gehirn ganz schön heraus.

Tanzen macht glücklich

Wer den wild tanzenden Kindern zusieht oder den Seniorinnen zuhört, spürt: Tanzen macht glücklich. Schon der Kirchenvater Augustinus pries im 4. Jahrhundert die Vorzüge des Tanzens. "Ich lobe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge", sagte er. Wer tanzt, geht aus sich heraus - und ist doch ganz bei sich. Am meisten Spaß macht Tanzen in Gemeinschaft. Aber auch ganz allein für sich spürt man, wie sich die Bewegung positiv auf das Gemüt auswirkt.

Mensch, lerne tanzen

Heute ist übrigens der Welttag des Tanzes. Vielleicht probieren Sie es mal aus, das Tanzen. Augustinus empfiehlt: "Mensch, lerne tanzen, sonst können die Engel im Himmel nichts mit dir anfangen!"