

## Tanzen trainiert das Gehirn

Man kann es allein oder mit anderen tun, in jedem Fall macht es riesigen Spaß.

Die Rede ist vom Tanzen.

Das hält fit und es macht auch glücklich.



Breakdance ist auch eine Art zu tanzen. FOTO: GEERT VANDEN WIJNGAERT/AP

Da läuft dieses coole Lied im Radio. Dann passiert es auch schon. Du kannst gar nicht anders: Du drehst die Musik lauter, deine Arme fangen an zu schwingen, dein Kopf nickt lässig hin und her, und deine Füße beginnen zu wippen. Bei manchen Liedern kann man einfach nicht sitzen bleiben. Man will sich bewegen, also tanzen. „Tanzen ist ein grundlegender Teil unserer menschlichen Kultur. Das ist ganz tief in uns verankert“, erklärt Bettina Bläsing. Sie ist Forscherin und selbst eine begeisterte Tänzerin. In ihrer Arbeit beschäftigt sie sich mit der Frage, was in unserem Körper und unserem Gehirn passiert, wenn wir tanzen. Eins kann die Forscherin gleich verraten: „Da pas-

siert eine ganze Menge.“

Zum Beispiel werden im Körper bestimmte Stoffe freigesetzt, unter anderem welche, die Endorphine heißen. Diese Stoffe können Schmerzen stillen. „Außerdem können sie uns ein Glücksgefühl verleihen“, erklärt die Expertin. Tanzen hält uns also nicht nur fit, es macht uns irgendwie auch glücklicher!

Natürlich können wir allein zu Hause durch das Wohnzimmer wirbeln. Noch mehr Spaß macht das Tanzen aber erst dann, wenn wir es zusammen mit anderen machen. Manche Forscher glauben, dass der Tanz sogar älter ist als die menschliche Sprache. Das würde bedeuten: Noch ehe wir Menschen gesprochen haben, haben wir schon getanzt. „Tanzen hat eine enorm wichtige soziale Funktion. Das bedeutet, Tanzen ist für unser Zusammenleben extrem wichtig“, sagt Bettina Bläsing. Wenn wir uns zusammen mit anderen zur Musik bewegen, entstehe eine besondere Bindung. Wir fühlen uns mit den anderen aus der Gruppe zusammengehörig. „Natürlich kann man sich beim Tanzen gegenüber anderen Gruppen auch abgrenzen“, so die Expertin.

Und: Wenn wir anderen beim Tanzen zuschauen, dann tanzt unser Gehirn regelrecht mit. Jene Bereiche im Gehirn, die normalerweise unsere Bewegungen steuern, werden richtig aktiv. „Das ist so, als würden wir uns selbst bewegen. Unser Gehirn läuft dann auf Höchstleistung“, sagt die Forscherin. Das bedeutet, wir vollziehen die Bewegungen unbewusst mit. Je vertrauter uns die Bewegungen dabei sind, umso aktiver tanzt das Gehirn. Also dann: Musik laut aufdrehen und tanzen! **dpa**