

Lisa Bales

111 Gründe zu tanzen

Eine Liebeserklärung



SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

Lisa Bales

111 Gründe zu tanzen

Eine Liebeserklärung

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

Inhalt

Genießen Sie's! – Vorwort 9

1. Motive fürs Tanzen 11

Weil es Trends gibt · Weil es uns in die Wiege gelegt ist · Weil man shoppen kann · Weil es Tanzfilme gibt · Weil es kreativ macht · Weil es unterhält · Weil es um Sex geht · Weil es Workshops gibt · Weil man sich Ziele setzt · Weil Kakadus tanzen · Weil es Beziehungen auffrischt · Weil es herrlich ist, den Schweinehund zu überwinden · Weil es manche Situationen erfordert · Weil es tolle Frisuren gibt · Weil man der Frau mal den Gefallen tun kann · Weil (Ihre) Kinder tanzen

2. Was Tänzer erleben 41

Weil es Selbstvertrauen schenkt · Weil es romantisch ist · Weil man Zeit wahrnimmt · Weil es Spaß macht · Weil es Hochleistungssport ist · Weil man Körperbewusstsein entwickelt · Weil man Aufregung spürt · Weil man seinem Partner vertraut · Weil Musikanlagen ihren eigenen Willen haben · Weil es Cool-downs gibt · Weil es alle Sinne anspricht · Weil es geborene Tänzer gibt · Weil man schwitzt und trinkt

3. Der Tanz in seiner Einfachheit 69

Weil es günstig ist · Weil es (oft) raumunabhängig ist · Weil es keine Ausreden mehr gibt · Weil es nie zu spät ist · Weil Tanzen effektiv ist · Weil es egal ist, woher man kommt · Weil es für jedes Alter geeignet ist · Weil es ohne Sprache funktioniert · Weil es egal ist, wie man aussieht

4. Gesundheit für den Körper 85

Weil es die Haltung verbessert · Weil man beweglich wird · Weil es Kraft gibt · Weil es die Faszien trainiert · Weil es gut für die Organe ist · Weil es das Immunsystem stärkt · Weil es schlank macht · Weil es alle Muskeln beansprucht · Weil es Freiheit in den Gelenken erzielt · Weil man sich zentriert · Weil es dem Hohlkreuz den Kampf ansagt · Weil man den Körper (nach Verletzungen) regenerieren kann · Weil es die Ausdauer verbessert · Weil man atmen lernt

5. Gesundheit für den Geist 109

Weil es das Gedächtnis fit hält · Weil es die Konzentration fördert · Weil es Depressionen und Bewegungsstörungen entgegenwirkt · Weil es schlau macht · Weil es Bewusstsein für den inneren Raum schafft · Weil man seine Koordinationsfähigkeit verbessert · Weil es im Job hilfreich ist · Weil es Stress abbaut

6. Background 125

Weil Tanztechnik spannend ist · Weil Ballett wie Latein ist · Weil man sich Wissen über den Körper aneignet · Weil es Michael Jackson gab · Weil der Tanz eine Geschichte hat · Weil es Tanzprojekte gibt · Weil es so viele gute Tanzschulen gibt · Weil uns manche Tänzer begeistern · Weil man nicht tanzen darf · Weil es so viele tolle Tanzlehrer gibt

7. Tanz als Lebensgefühl 149

Weil es besser als Drogen ist · Weil Erfolge die Motivation fördern · Weil auch Jungs tanzen · Weil man überrascht sein wird, was es bringt · Weil es sozialer Klebstoff ist · Weil man sich auspowern kann · Weil man endlich nicht abgelenkt ist · Weil das Gefühl nach einer Tanzstunde unbeschreiblich ist

8. Tanz ist nicht gleich Tanz	161
Weil es Tradition ist · Weil Experimente erlaubt sind · Weil jeder Tanz seine eigene Qualität hat · Weil es eine enorme Bandbreite hat · Weil es Wettkämpfe gibt · Weil man Niederlagen einsteckt · Weil es vielfältig ist	
9. Tanzen als Ausdrucksmittel	173
Weil es sexy ist · Weil man Grenzen überwindet · Weil es Themen transportiert · Weil es typische Tänzer gibt · Weil Lächeln erwünscht ist · Weil es Magie schafft · Weil es pädagogisch wertvoll ist	
10. Was Tänzer lernen	189
Weil man zuhören lernt · Weil man den Raum wahrnimmt · Weil man sich selbst kennenlernen · Weil man flirten lernt · Weil man Taktgefühl entwickelt · Weil man von Tänzern im Alltag lernen kann · Weil es Methoden gegen Muskelkater gibt · Weil man in Bildern denkt · Weil man die neutrale Haltung entdeckt · Weil man Blickkontakt aushält · Weil man Dynamik in der Gruppe erfährt	
11. Keine Hemmungen vorm Tanzen	213
Weil niemand bewertet · Weil der Haushalt leichter wird · Weil es eine Lebenseinstellung ist · Weil man seine Mitmenschen motivieren kann · Weil man nun ein Hobby hat · Weil man wieder Kind sein darf · Weil es eine Sportart mit enormen Vorteilen ist (ein kleines Fazit) · Weil es einfach wunderschön ist	
Anhang	231
Danke! · Quellenverzeichnis und Links · Fußnoten	

Genießen Sie's!

Vorwort

Schweißperlen rinnen über die Stirn, das Herz schlägt wild gegen die Brust, manche stützen die Hände auf den Knien ab und holen ein paarmal tief Luft. Viele haben vergessen, wie gut es tut, jede Faser des Körpers zu spüren und in den Bauch zu atmen. Die Tanzlehrerin lächelt jeden Einzelnen an, dann dreht sie die Musik, die uns vor ein paar Sekunden noch durch den Raum getragen hat, aus, und mit einem Mal ist es still. Man hört nur ab und zu das Schnaufen der übrigen Tänzer, die plötzliche Ruhe breitet sich wohltuend im Tanzsaal aus, und jeder ist sichtlich zufrieden. Es ist, als hätten wir alles uns Mögliche in diese Choreografie gelegt, die Schritte und Bewegungen bis an die Grenzen des Machbaren ausgetanzt und könnten nun einfach nur müde und glücklich nach Hause gehen. Wir lächeln einander an, Reden ist nun nicht nötig. Das Tollste daran: Niemand hat diese Trainingseinheit als kräftezehrende Qual empfunden. Im Gegenteil. Mit Spaß und Leichtigkeit vergingen die letzten Minuten, ganz egal, ob wir uns die Schritte nun merken konnten oder zwischendurch charmant improvisiert wurde.

»Ich tanze, um dem Weibe näherzukommen.« Altkanzler Helmut Kohl hatte mit diesem berühmten Zitat natürlich nicht unrecht, doch es gibt (mindestens) 110 Gründe mehr, warum es sich lohnt, endlich mit dem Tanzen anzufangen (oder weiterzumachen). In diesem Buch möchte ich meine persönlichen Erfahrungen, Erkenntnisse, Beobachtungen und Anregungen schildern. Das Schönste wäre es, wenn Sie sich nach der Lektüre (oder währenddessen) Ihren Partner schnappen und die nächste Tanzveranstaltung besuchen. Oder Sie

gehen alleine und lernen eventuell jemanden kennen. Es sei denn, Sie sind schon vergeben, dann sollte dieser Vorschlag lächelnd überlesen werden. Auf jeden Fall werden Sie neue Leute treffen, und allein das ist schon Gold wert. Man kann zu zweit tanzen, in der Gruppe oder auch alleine und dabei endlich den nötigen Abstand zu den täglichen Sorgen finden. Es ist nicht teuer, jeder von uns kann zu jedem Zeitpunkt damit anfangen, sich weiterentwickeln und neue Tanzstile ausprobieren. Es gibt unendlich viel Musik, die Sie garantiert noch nicht kennen und so viele Möglichkeiten, sich darauf zu bewegen. Egal, in welcher Stimmung Sie sind, tun Sie's. Sie werden Spaß daran haben. Und Ihre Gesundheit profitiert auch. Erleben Sie die innere und äußere Bewegung, die das Tanzen bewirkt, den Spaß, die Leidenschaft und Ästhetik mit dem daraus resultierenden Selbstbewusstsein. Gönnen Sie sich diese herrliche Auszeit vom Alltag, spüren Sie all Ihre Sinne und den Rhythmus, der Sie in eine andere Welt tanzen lässt. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Entdecken Ihrer ganz persönlichen 111 Gründe, zu tanzen.

Genießen Sie's!

Lisa Bales

1. Kapitel

Motive fürs Tanzen



Weil es Trends gibt

Man dreht das Radio auf und bewegt sich zur Musik. Man singt beim Feiern laut peinliche Lieder mit und genießt die Wirkung des Tanzes. Oder man besucht einen Kurs, in dem einem die Schritte gezeigt werden. Jeder von uns hat schon einmal in irgendeiner Art und Weise getanzt. Jeder von uns kennt den Effekt, den das Tanzen auf uns hat. Kraft und Selbstbewusstsein, Entspannung und gute Laune. Ganz egal, ob man sich frei zur Musik bewegt oder eine Schrittfolge tanzt, die positive Wirkung auf Körper und Psyche erlebt man in jedem Fall. Millionen von Tänzern können nicht irren, wenn sie sagen, dass es Spaß macht.

Viele Strömungen und Trends gab es seitdem in der Geschichte des Tanzes, von meditativen Tanz über Kizomba, bis hin zu Psy's »Gangnam Style« oder dem »Körperzellentanz« (YouTube-Kracher). Dass Tanzen auch heute den Nerv der Zeit trifft, beweisen die unzähligen Moves, die das Netz durchfluten und von Stars und Influencern verbreitet werden.

Der absolute Renner derzeit nennt sich »Zahnseiden-Tanz« (»The Floss«), der nicht nur in deutschen Kindergärten und Schulen der Hit ist, sondern auch Einzug in die Discos und Tanzschulen gefunden hat. Der Tänzer bewegt die Arme in drei Schritten parallel vor und hinter dem Körper und schüttelt gegenläufig dazu seine Hüften, was mit viel Fantasie an die Pflege mit Zahnseide erinnern soll. Geübte Kinder bekommen das in atemberaubender Geschwindigkeit hin.

Der Teenager Russell Hornung (bekannt als »The Backpack Kid«) hat »The Floss« erfunden und stahl Katy Perry die Show, die ihn im Mai 2017 in der US-Show *Saturday Night Live (SNL)* bei ihrem Song *Swish Swish* auf die Bühne gebeten hatte. Der Bursche mit dem namensgebenden Rucksack tanzte unbeirrt seine Moves und wurde

weltbekannt, nicht zuletzt, da diese Bewegung von den Entwicklern des Videospiels *Fortnite* aufgenommen wurde und so Einzug in die Onlinewelt fand. Mehr als 125 Millionen Menschen fesselt *Fortnite*, in dessen Spielmodus »Battle Royal« in jeder Runde 100 Kontrahenten gegeneinander kämpfen, bis nur noch einer steht (in Deutschland freigegeben ab 12 Jahren). Tanzen gilt in diesem Spiel als wichtiges Statussymbol, ansonsten ist es aber kein zentraler Bestandteil. Und dennoch: Mehr als 70 Gesten und Tänze stecken als »Emotes« im Spiel, die sich gerne der Nerd- und Subkultur bedienen und auch alten Hits neues Leben einhauchen. Seitdem tauchen auf Facebook und Instagram zahlreiche Videos auf, in denen Kinder in möglichst hoher Geschwindigkeit »The Floss« tanzen. Dabei ist es egal, ob sie auf dem Pausenhof, dem Fußballplatz oder mitten im Supermarkt tanzen.

Ebenso bekannt wurde durch *Fortnite* der »Loser-Tanz«, ein Jubelritual, mit dem man den Gegner schmäht. Nicht nur Kinder tanzen diese Gesten, auch Stars wie der französische Weltmeister Antoine Griezmann oder der englische WM-Vierte Dele Alli haben den »L-Tanz« als Torjubel in die Stadien der Welt gebracht. Man springt dabei vom einen aufs andere Bein und formt mit den Fingern ein L auf der Stirn. »Take the L« heißt dieser Tanz, »nimm das, du Loser«, bedeutet er.

Jeder scheint im Tanzfieber zu sein, wenn man beobachtet, wer sich öffentlich im »Flossing« oder dem »L-Tanz« übt. Und je allgegenwärtiger das Internet wird, desto schneller verbreiten sich solche Trends und werden genauso schnell durch neue lustige Tanzschritte ersetzt. Wenn Sie also Ihre Kinder nicht mit Tänzen der vorletzten Saison nerven wollen, sollten Sie sich an diesen Puls der Zeit gewöhnen und einfach mittanzen. In speziellen YouTube-Tutorials können Sie die angesagten Choreografien lernen. Oder Sie lassen sich die »Zahnseide«, den »Dab« oder den »Loser-Tanz« von Ihren Kindern zeigen und bitten um etwas Geduld. Denn meistens werden diese antworten: »Das ist doch piep-einfach!«

Weil es uns in die Wiege gelegt ist

Ich beobachte Paula, das Baby meiner Freundin Suse. Wir sitzen in Suses Küche und trinken Tee, Paula hockt auf Suses Schoß und sieht uns interessiert zu. Immer wieder spricht Suse mit der Kleinen, die auch brav unverständliche Fetzen brabbelt, die von Suse anerkennend mit quietschhoher Stimme belohnt werden.

Aus Suses Handy ertönt plötzlich Beyoncés *Single Ladies*, der Klingelton, den sie trotz der Hochzeit mit ihrem Schatz nicht ändern möchte. Natürlich nicht, gegen Beyoncé kommt man nur schwer an, auch, wenn man auf einmal nicht mehr zu den »Single Ladies« zählt. Das Handy vibriert, und Beyoncé singt immer weiter, aber Suse denkt gar nicht daran, den Anruf entgegenzunehmen. Ich sehe sie fragend an. »Schau mal, was Paula macht. Immer, wenn dieses Lied kommt, lächelt sie und wippt mit.« Und tatsächlich. Die kleine Maus, die uns vorher nur fragend angeschaut hat, beginnt, auf ihren Pampers herumzurutschen und zu grinsen, als gäbe es nichts Schöneres auf dieser Welt. Ich staune sehr und denke plötzlich an die zahlreichen Videos, die beglückte Eltern von ihren Freestyle tanzenden Goldschätzchen ins Netz stellen. »Die kleine Zuckerschnute hat den Rhythmus eben im Blut. Aus ihr wird bestimmt mal eine ganz große Tänzerin.« Suse platzt vor Stolz, und ich beginne, zu recherchieren. Ist es möglich, dass uns das Tanzen in die Wiege gelegt ist? Reagieren alle Babys auf Rhythmus, oder gehört Paula zu den wenigen?

Forscher berichten in der Frühausgabe der *Proceedings of the National Academy of Sciences*, dass wir Menschen die Reaktion auf den Rhythmus der Musik tatsächlich nicht erst lernen müssen, sondern der Drang zu tanzen angeboren ist. Doch auf was reagieren die Babys und Kleinkinder eigentlich dabei genau? Ist es der Rhythmus? Oder vielleicht die Melodie?

Wissenschaftler der Universität von York führten gemeinsam mit Kollegen vom finnischen Zentrum für interdisziplinäre Musikforschung der Universität Jyväskylä eine Studie an Kleinkindern durch. Man spielte den Kindern, alle im Alter von fünf Monaten bis zwei Jahren, verschiedene Musikstücke vor, von Klassik über Percussion bis hin zur Sprache war alles dabei. Die kleinen Tänzer wurden gefilmt, und mithilfe der 3D-Motion Capture Technologie konnten die Daten und Aufnahmen schließlich professionellen Balletttänzern zur Bewegungsanalyse gezeigt werden. Diese bewerteten, wie sehr sich die »Choreografien« der kleinen Racker an dem Rhythmus der Musik orientierten. »Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass es eher der Rhythmus ist, als andere Eigenschaften in der Musik, wie beispielsweise die Melodie, der die Reaktion bei Kleinkindern hervorruft«, erklärt Psychologe Marcel Zentner von der Universität York. »Wir stellten zudem fest, dass die Kinder umso mehr lächelten, je besser sie ihre Bewegungen mit der Musik synchronisieren konnten.«¹

Die Studie ergab, dass Tanzen uns Menschen demnach im Blut liegt, die Reaktion auf den Rhythmus ist angeboren. Nahezu jedes Kind bewegt sich unaufgefordert, aktiv und spontan zu Musik, und das, bevor es zu sprechen beginnt. Dabei ist es egal, ob die Säuglinge mit ihren Eltern frühmusikalische Kurse besuchen oder nicht. Auch die Einstellung der Eltern zu Tanz und Musik hat dabei (Gott sei Dank) keinen Einfluss.

Kleinkinder reagieren also auf Rhythmus und Taktschlag, vermutlich, weil sie auch schon im Bauch der Mutter den Herzschlag hören und sich damit vertraut machen. Im Lauf der Kindheit und Jugend nimmt der Drang, spontan zu tanzen, scheinbar ab, dazu gesellt sich dann oft ein Schamgefühl. Wer früher keine Hemmungen beim Tanzen hatte, traut sich plötzlich leider nicht mehr. Schade eigentlich, denn Paula sieht einfach nur süß aus.

Weil man shoppen kann

Stopp! Wer jetzt mit den Augen rollt und denkt, dass das nun wirklich kein Grund zum Tanzen ist, irrt sich! Natürlich könnte ich jetzt mit Studienbelegen aufzählen, wie glücklich und motivierend neue Kleidung für ein Vorhaben sein kann, aber Fakt ist doch, dass jeder von uns (ja, auch die lieben Männer) neue Klamotten als etwas sehr Schönes empfindet. Die Beklemmung, wenn man mitten in der Tanzstunde merkt, dass das Oberteil rutscht und die Hose kneift, muss wirklich nicht sein. Oder wenn der Body kratzt und der Tanzschuh ausgebeult ist und nicht richtig passt. Wie soll eine Tanzstunde denn ohne das geeignete Outfit Spaß machen und effektiv sein? Und dabei müssen es gar nicht die teuren und bekannten Sportmarken mit den motivierenden Mottos sein. Es gibt auch eine Menge No Name Stores, die günstig und qualitativ hochwertige Tanzkleidung anbieten. Egal, ob Sie sich für Marke oder Unbekannt entscheiden – bequem, atmungsaktiv und belastbar sollte es sein.

Früher dachte ich, dass ich keine Tanzschuhe bräuchte und auch mit Straßenschuhen im Unterricht gut trainieren könne. Schnell wurde ich mit folgenden Problemen konfrontiert: Mit meinen Gummischuhen kam ich nicht von der Stelle, mit denen aus Leder schlitterte ich auf dem glatten Studioboden entlang. Außerdem war ich nicht beweglich genug, und meine Schuhe sorgten weder für Stabilität, noch passten sie richtig. Immer wieder rutschte ich an der Ferse aus dem Schuh heraus. Achten Sie deshalb unbedingt auf das passende Schuhwerk, Ihre Füße werden es Ihnen danken. Jeder, der einen Tanzkurs besucht oder regelmäßig tanzen geht, sollte sich Tanzschuhe zulegen. Diese haben die richtige Sohle für Bodenhaftung und Gleitfähigkeit und sind außerdem mit Riemchen oder Gummizug ausgestattet. Schuhe im Bereich Hip-Hop, Modern Dance, Jazz, Salsa oder Tango sind beispielsweise Dance Sneaker, die

eine geteilte Sohle haben und dadurch im Mittelfußbereich flexibel sind. Dadurch bekommt der Fuß eine große Bewegungsfreiheit beim Tanzen. Lassen Sie sich beim Shoppen beraten, und genießen Sie die Vielfalt beim Tanzschuh-Kauf. Welche Absatzhöhe macht Ihnen Spaß, welche Optik? Glattleder oder Veloursleder, Synthetik oder Satin? Hauptsache, der Tanzschuh gibt guten Halt. Bei Leder ist zu beachten, dass es nach einer gewissen Zeit nachgibt und weiter wird. Deshalb muss von Anfang an auf den perfekten Sitz geachtet werden. Mit dem richtigen Schuh haben Sie mit Sicherheit mehr Spaß und Erfolg beim Tanzen.

Oder Sie gönnen sich schöne, enge Leggins in einer quietschbunten Farbe? Sie werden den Unterschied beim Bauch-Beine-Po-Training in einer Zumba- oder Jazzstunde merken. Für den nächsten feurigen Tangokurs sind neue, glänzende Schuhe bestimmt auch eine tolle Motivation, das Tanzbein zu schwingen. Oder darf es ein hübsches Kleid, ein Ballettoutfit oder die passende Fashion für den Hip-Hop-Kurs sein?

Mit der richtigen Ausrüstung kommt das Feeling, die Lust, positiv in die Unterrichtsstunde zu starten. Denn es gibt nichts Peinlicheres als eine im Schritt gerissene Hose beim Stretching. Glauben Sie mir.

4. Grund

Weil es Tanzfilme gibt

»Wenn Musik und Tanz Hand in Hand gehen, fesselt es Herz und Verstand gleichermaßen«², schrieb einst der französische Tänzer und Choreograf Jean Georges Noverre (1727 – 1810). An seinem Geburtstag, dem 29. April, wurde 1982 zum ersten Mal der Welttanztag ausgerufen, um den Tanz als Ausdrucksform zu würdigen. So verwundert es nicht, dass auch Filme mit Tanzeinlagen die Zuschauer seit Jahrzehnten fesseln. Wenn der gelungene Hüftschwung

dann auch noch Teil eines ringsum stimmigen Films ist, ist alles perfekt. Dann schauen sogar die Nichttänzer gerne zu und freuen sich, wenn Kultsätze wie »Mein Baby gehört zu mir« jedes Jahr zu Weihnachten und Ostern im deutschen Fernsehprogramm laufen.

Als ich anfing, mit dem Tanzen richtig loszulegen, waren die *Step Up*-Reihen, *Honey* und *High School Musical* das Trendigste, was die Kids in dieser Zeit diskutierten und nachtanzten. Jede von uns wollte sich wie Jessica Alba bewegen, und in unseren Zimmern hingen Poster mit Aufdrucken wie: »Es ist mehr als nur Tanzen – es ist ihr Leben«. Außerdem waren wir alle in Zac Efron verliebt, der mit seinen Moves unsere Herzen schmelzen ließ und auch zum Vorbild für die Jungs wurde. Danach kamen Filme wie *Fame*, *Black Swan*, *Burlesque* oder *Mamma Mia!*, ebenso Serien wie *Flesh and Bone*.

Die Jugend meiner Eltern war geprägt von Filmen wie *Dirty Dancing*, *A Chorus Line*, *Footloose*, *Saturday Night Fever* und *Grease*.

Meine Großeltern fanden manche Szenen, beispielsweise aus *Flashdance*, etwas zu ordinär (jeder kennt die berühmte Szene, in der Alex auf dem Stuhl sitzt, den Kopf in den Nacken wirft und Wasser von oben wild über ihren Körper spritzt). Sie tanzten lieber zu *Babes on Broadway* mit der bezaubernden Judy Garland oder fieberten mit Ginger Rogers und dem weltberühmten Tänzer Fred Astaire mit, der die Entwicklung der Tanz- und Musicalfilme wie kein anderer geprägt hat.

Tanzfilme sind Trends. Jeder wollte so tanzen wie die Stars auf der Leinwand. Fred Astaire wurde für seine Steptanznummern bekannt, John Travolta löste mit *Saturday Night Fever* Ende der 70er-Jahre eine Disco-Welle aus, die sich auch in der Musik und Mode der Jugendlichen widerspiegelte. Während die Tanzserie *Anna* lief, wollte jedes Mädchen Balletttänzerin werden. Und was wäre *Dirty Dancing* ohne die weltberühmte Hebefigur, die schon auf so mancher Hochzeitsfeier als Krönung des Tanzes nachgestellt wurde (oder zumindest versucht). Mit *The Time Of My Life* bringt selbst der schlechteste Dorf-DJ seine Disco zum Beben. In den 80er-Jah-

ren wollte jede mit Patrick Swayze Dirty Mambo tanzen, David Hasselhoff sorgte mit seinem Limbo-Dance für Karibikfeeling. Und Channing Tatum machte 2012 mit *Magic Mike* den Männerstrip salonfähig. Es wurde schon immer getanzt, es wird noch sehr viele Tanztrends, Idole und Tanzfilme geben. Und dafür lieben wir es.

5. Grund

Weil es kreativ macht

Tanzen hat eine sehr inspirierende Kraft. Man verbringt Zeit mit sich selbst und erlebt den Körper in verschiedenen Zuständen. Von Power und Schweiß zu Ruhe und Gelassenheit. Ohne Handy und Laptop kann man sich seinen eigenen Gedanken hingeben und neue Impulse aufnehmen. So kann Kreativität entstehen. In vielen Tanzstunden bekam ich plötzlich neue Ideen für persönliche Visionen. Die Tanzwelt eröffnet jedem von uns die Möglichkeit, die Labyrinth des Lebens neu zu gestalten. Denn wie in Choreografien ist es auch im Leben: Es gibt viele Arten, sie zu tanzen und zu spüren. Man muss nur die richtige für sich herausfinden. Macht man an der einen Stelle den Schritt etwas kleiner, kann man ihn an anderer Stelle größer tanzen und ist trotzdem noch im Rhythmus. Nebenbei bemerkt sind Tänzer Menschen, die Probleme kreativer lösen als andere – sie sind es gewohnt, auch die rechte, die kreative, Gehirnhälfte mit einzusetzen.

Oft bekomme ich nach einer Tanzstunde eine neue Sichtweise auf Dinge, die mich beschäftigen. Dann bin ich voller Tatendrang und freue mich auf das Gestalten meines Vorhabens. Natürlich inspiriert auch die Musik, auf die man tanzt. Ich weiß nicht, wie oft ich mit Ohrwürmern nach der Tanzstunde nach Hause gekommen bin und mich experimentierfreudig an den Herd gestellt habe. Dabei kamen einige interessante Gerichte heraus.

Besonders deutlich zeigt sich die Kreativität bei Kindern. Meistens genügt ein kleiner Anreiz, zum Beispiel zu Hause das Radio laut zu machen und gemeinsam mit der Mama oder dem Papa zum Lieblingslied abzurocken. Neben der Bewegung und Kreativität ist so das gemeinsame Eltern-Kind-Erlebnis ein zusätzlich positiver Effekt. Kinder tanzen sich frei und toben sich dabei richtig aus. Größere Kinder lieben es, sich mit Freunden einen eigenen Tanz auszudenken. Bewegung, Gemeinschaftssinn, neue Impulse – das alles steckt in dem Punkt »Tanzen macht kreativ«. Und Kreativität macht uns stark.

Die frühere deutsche Bundesbildungsministerin Johanna Wanka erklärte: »Kultur kann Lebensglück bedeuten. Dass Kultur angeboten wird und möglich gemacht wird, das ist das Entscheidende. Es ist unsere Aufgabe, dafür zu sorgen, dass jeder Zugang hat. Wichtigstes Ziel der Bundespolitik ist, Bildungsgerechtigkeit zu fördern.«³ Sie eröffnete die Konferenz »Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung – Engagement. Erfahrungen. Perspektiven«. Auf dieser Konferenz konnten Bündnispartner über das seit 2013 laufende Förderprogramm Erfahrungen austauschen. Über 16.000 Bündnispartner haben so Projekte, die überwiegend von Ehrenamtlichen betreut und außerhalb der Schulen angesiedelt sind, ins Leben gerufen. Mehr als 400.000 Kinder, Jugendliche und Angehörige konnten so in kulturellen Bildungsangeboten wie Tanzen oder Theater spielen ihrer Kreativität freien Lauf lassen und sich in den Angeboten austoben. Eine Idee, die von sehr vielen Kindern und Jugendlichen dankend angenommen wurde.

Tanzen schafft Platz für neue Gedanken, gibt Impulse und hilft, den rauchenden Kopf zu befreien. Also einfach mal lostanzen und auf die neuen Erkenntnisse gespannt sein.

Weil es unterhält

Ich liebe es, ins Ballett zu gehen und zuzusehen, wie schwerelos und synchron die Tänzer den Zuschauer in eine andere Welt transportieren. Ich liebe Musicals, in denen mit Power und Gefühl die Darsteller in wunderschönen Kostümen einer Geschichte mit Musik und Choreografie Leben einhauchen. Athletische Nummern im Zirkus, Fernsehsendungen, in denen getanzt wird, das sind die Bereiche, wo Tanz eine sehr wichtige Rolle spielt. Ich finde Hochzeitstänze schön und werde gerne von tanzenden Nummern unterhalten. Die Menschen fieberten den Showtänzen im Karneval entgegen, und Konzerte funktionieren ohne die hervorragenden Leistungen der Back-groundtänzer oft nur halb so gut. Nichttänzer stehen in der Disco an der Bar und beobachten die rhythmische Masse, die schon fast hypnotisierend und beruhigend auf den Zuschauer wirken kann.

1983 drehte man aufwendig Michael Jacksons Werwolf-Video zu seiner Single *Thriller*, eines der bekanntesten Musikvideos weltweit. In unzähligen Tutorials kann man step by step die Choreografie nachlernen. Und was wäre ein Halloween-Flashmob ohne diese spektakuläre Tanzeinlage?

Wenn ich davon spreche, dass Tanzen unterhält, darf ich auf keinen Fall Jay Laverys Tanzvideo unterschlagen, das bereits über 68.000 Mal geteilt wurde. Jay Lavery ist ein bescheidener Farmer, der sich hingebungsvoll um seine Tiere kümmert und dabei für nachhaltige Landwirtschaft und schonende Haltung seiner Tiere einsetzt. Vor vielen Jahren wurde er nach einer Rückenverletzung mehrfach operiert und bekämpft seine Schmerzen seitdem mit Yoga, Meditation und Tanz. Seine Lebensfreude hat sich durch diese Kombination nur noch vergrößert, wie man auf YouTube (einfach »Jay Lavery« eingeben) sehen kann. Der Farmer fegt den Ziegenstall tanzend aus und lässt dabei gut gelaunt und gekonnt die Hüften kreisen. Seine

Schmerzen merkt man dem sympathischen Farmer dabei nicht an. Jay ist homosexuell und möchte mit seinem Video für mehr Akzeptanz für jeden Lebensstil werben und auf die nachhaltige Form der Landwirtschaft aufmerksam machen. Diese kleine Tanzeinlage im Ziegenstall unterhält also nicht nur, sondern ist auch noch inspirierend und sinnvoll.

7. Grund

Weil es um Sex geht

Tanzen ist Trockensex. No more words needed.

8. Grund

Weil es Workshops gibt

Wer sich nicht dazu durchringen oder es zeitlich nicht einrichten kann, regelmäßig eine Tanzstunde zu besuchen, hat das große Glück, dass es viele Workshops gibt, die von zahlreichen Tanzschulen angeboten werden.

Workshops bieten den Vorteil, dass man in relativ kurzer Zeit schnell Einblicke in unterschiedliche Tanzrichtungen bekommen kann. Außerdem sind sie oft kostengünstiger als 10- oder 20-Stunden-Abos, die ebenfalls an vielen Tanzschulen zum »Reinschnuppern« vorgeschlagen werden.

Da ich schon häufig solche Intensivkurse besucht habe, kann ich jedem nur empfehlen, sich in den Tanzschulen nach Workshops umzuhören. Sehr oft laden Studios Tanzlehrer aus aller Welt ein, die nicht nur neue Musik, sondern auch das »gewisse Feeling« in ihre Choreografien und Unterrichtseinheiten mitbringen.

Das regelmäßige Besuchen einer Tanzstunde hat sehr viele Vorteile, aber meistens hat man dabei immer denselben Dozenten. Das ist natürlich nicht verkehrt, aber man sollte unbedingt auch andere Tanzlehrer und deren Unterricht kennenlernen. Jeder Lehrer ist anders; was man bei dem einen nicht versteht oder doof findet, kann ein anderer mit Charme und Spaß verkaufen. Das wissen wir noch aus unseren Schulzeiten, in denen man Mathe nur bei Herrn Hoffmann kapiert hat. Außerdem bringt jeder Lehrer Erfahrungen und Vorlieben in seinem Tanzbereich mit. Es gibt Dozenten, die mehr Wert auf Technik legen, und solche, bei denen man nach einer gelungenen Einheit Rotz und Wasser heult, weil man die Bewegungen der Choreografie bis ins Herz hinein gespürt hat. Und natürlich solche, die beides verbinden. Die Aufgabe des Tanzschülers liegt darin, von jeder Tanzstunde Erkenntnisse und positive Momente für sich mitzunehmen. Und sich immer wieder zu fordern, nicht nur bequem an der Ballettstange dem Lehrer zuzusehen, von dem man genau weiß, welche Übung als nächste dran kommt. Probieren Sie Tanzrichtungen aus, auch solche, die Sie schon einmal gemacht haben. Der neue Lehrer wird Ihnen garantiert auch noch Dinge mitgeben, die Sie noch nicht wussten.

Ich habe schon viele Hip-Hop-Stunden mitgemacht. In diesem Stil fühle ich mich nicht beheimatet, und ich habe oft das Gefühl, dass diese Art zu tanzen bei mir merkwürdig aussieht. Trotzdem macht es mir Spaß, und ich bin ein Fan von neuen Erfahrungen. Dafür eignen sich Workshops perfekt. Man befindet sich auf einer Spielwiese, viele Leute mit Lust am Tanzen kommen zusammen, man lernt einen neuen Dozenten kennen, wird von anderen Teilnehmern inspiriert und kann einfach loslegen. Und wenn es einem keinen Spaß gemacht hat, probiert man es eben bei einem anderen Workshop noch mal, bevor man es ganz sein lässt. Auf jeden Fall ist man danach wieder um eine Erfahrung reicher. Oder glauben Sie, dass man einen 6-step (Hip-Hop-Abfolge) auch zu Tierlauten tanzen kann? Ich hätte das ehrlicherweise nicht für kompatibel erachtet,

und trotzdem konnte uns Jackie, eine afroamerikanische Gastdozentin, beweisen, dass es nicht immer die bekannte Musik sein muss, um Spaß beim Tanzen zu haben.

9. Grund

Weil man sich Ziele setzt

Die meistgestellte Frage, die mich in meiner Arbeit mit Kindern begleitet, ist diese: »Lisa, kannst du eigentlich einen Spagataat?« Kinder wollen Beweise, und dann muss man diese unbedingt schnell liefern können. Tatsächlich fand auch ich das als Zehnjährige sehr wichtig. Eine Tanzlehrerin, die keinen Spagat konnte, war für mich nicht so großartig wie die, die es draufhatte.

Ja, Kinder haben schon interessante Anforderungsmuster an uns Erwachsene. Was hat nun der Spagat mit »sich Ziele setzen« zu tun?

Als ich als 19-Jährige mit meiner Tanzausbildung anfing, waren wir nur Mädchen in der Klasse. Nur Mädchen und ein Junge. Nennen wir ihn Alexander. Alexander ist mittlerweile ein ausgezeichneter Tänzer, damals war er das auch schon. Aber er konnte als Einziger im Kurs keinen Spagat. Es waren irgendwann nicht nur unsere Dozenten, die ihm ans Herz legten, sich intensiv nach dem Training zu stretchen, um uns Mädels keinen Schritt mehr hinterher zu sein. Alexanders Ehrgeiz tat das schon von alleine, auch ohne die Ermutigungen unserer Lehrer. Und als wir nach einem anstrengenden Tag mit Ballett, Modern Dance, Jazz Dance, Steptanz und Hip-Hop-Unterricht nach Hause ins Bett gefallen sind, ist er noch in der Schule geblieben und hat es sich im Schmetterlingssitz oder mit einem Bein auf der Ballettstange und mit Kopf zum Knie gebeugtem Oberkörper »bequem« gemacht. »Ich schaffe einen Spagat bis Weihnachten.« Und wir haben ihn gefragt, warum er das nicht zu Hause übt, zum Beispiel vor dem Fernseher. »Weil ich das daheim nicht

machen würde. Ich habe mir ein Ziel gesetzt, und deshalb ziehe ich das jetzt auch durch.«

Um einen Spagat zu lernen, braucht man Zeit. Manche mehr, manche weniger. Die Sehnen und Bänder müssen sich in Ruhephasen erholen können, man muss sich immer ordentlich aufwärmen, und auch das Cool-down ist nicht zu unterschätzen. Außerdem tut es weh. Alexander war so unbeweglich, dass wir uns nicht sicher waren, ob er sein Ziel schaffen würde. Aber er belehrte uns eines Besseren. Am letzten Schultag vor den Weihnachtsferien waren wir alle sehr neugierig, sogar ein paar Lehrer kamen vorbei. Alex hatte es ja seit Wochen angekündigt, und es war Stichtag. Zu unserem Erstaunen rutschte er nicht nur in beide Frauenspagate (ein Bein vorne, das andere hinten, sowohl rechts als auch links), sondern stellte seine neue Flexibilität auch im Männer-Spagat (beide Beine seitlich) unter Beweis. Sein strahlendes Gesicht wird niemand von uns jemals vergessen.

Alexander hat gezeigt, dass es sich lohnt, Ziele zu haben und diese auch laut auszusprechen. Man muss dranbleiben und darf die Hoffnung nicht aufgeben. Das gilt für den Spagat, für den Tanzunterricht, fürs ganze Leben. Nehmen Sie sich ruhig ein paar Dinge vor, die Sie schon lange erreichen möchten.

Diejenigen, die jetzt unbedingt einen Spagat zum Ziel haben, können sich im Internet schlaumachen. Hier gibt es zahlreiche Tipps, wie man Flexibilität im Alltag lernt. Man kann sich zum Beispiel beim Zahneputzen breitbeinig hinstellen und im Wechsel auf die Zehenspitzen oder die Fersen stellen. Klingt komisch, ist es auch. Aber es gewöhnt die Sehnen und Bänder an die neue Bewegung und beginnt sanft, die Beine »weich« zu machen.