

## **Positionspapier zum Erhalt geschützter Bewegungs- und Begegnungsräume im Tanz unter COVID-19**

Im Oktober 2020

In den hitzigen Diskussionen um weitere restriktive Massnahmen geht vergessen, dass der wichtigste Akteur im Kampf gegen das Corona-Virus das menschliche Immunsystem darstellt. Tanzkurse und Tanztrainings bieten optimale Voraussetzungen für geschützte Bewegungs- und Begegnungsräume unter COVID-19, in denen das Immunsystem auf verschiedenen Ebenen gestärkt wird.

Dieses Positionspapier fordert mit Blick auf den gesundheitlichen Nutzen des Tanzens und den hohen Stellenwert, welcher das Tanzen gemäss der Statistik Sport Schweiz 2020 in der Bevölkerung hat, eine differenzierte und vorausschauende Herangehensweise im Hinblick auf die Beschränkung der Tätigkeit von Tanzschulen unter COVID-19.

## COVID-19 Massnahmen und Tanz

Das Corona-Virus hat die Welt fest im Griff. Die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Folgen sind kaum abzuschätzen. Aufgrund der Komplexität der aktuellen Ausnahmesituation hinken die von den Behörden angeordneten Massnahmen der Realität hinterher. Die Kompensation des bereits erlittenen Schadens ist unabdingbar, um kleine und mittelgrosse Betriebe, wozu auch Tanzschulen zählen, vor dem Konkurs zu bewahren. Zugleich sind die Einschränkungen der Bewegungsfreiheit unverzichtbar, um eine unkontrollierte Ausbreitung des Virus zu verhindern. Dabei gilt es den branchenspezifischen Besonderheiten angemessen Rechnung zu tragen, insbesondere, wenn es um den Erhalt der Volksgesundheit geht.

Tanzen ist nicht gleich Tanzen. Die Ereignisse in der Vergangenheit haben gezeigt, dass Tanzanlässe effektiv ein erhöhtes Risiko für die Übertragung des Corona-Virus bieten können. Ein Beispiel aus jüngster Zeit bilden die Salsa-Veranstaltungen in Zürich, wo sich Cluster gebildet haben und in der Folge alle Salsaclubs, aber auch Tanzschulen in Salsaclubs geschlossen wurden. Solche Ereignisse werfen ein falsches Bild auf die Tanzszene und es wird den Akteuren einen allzu leichtfertigen Umgang mit der Situation unterstellt.

Obschon dem Faktor Spass beim Tanzen ein hoher Stellenwert beigemessen wird, verfügen viele Tanzschulen über einen formellen Bildungsauftrag und leisten einen wesentlichen Beitrag zum Erhalt der kulturellen Vielfalt. Gleichzeitig leistet die überwiegende Mehrheit einen Beitrag zur Gesundheitsförderung der Schweizer Bevölkerung.

Kurs-, Unterrichts- und Trainingsaktivitäten von Tanzschulen finden im Gegensatz zum oben genannten Beispiel in einem von einer professionellen Lehrperson angeleiteten, geschützten Rahmen statt, wobei die Einhaltung der Schutzkonzepte seit Beginn der ausserordentlichen Situation absolute Priorität beigemessen wird.

Viele Tanzschulen haben bereits heute auf freiwilliger Basis eine Maskenpflicht eingeführt und übernehmen damit Verantwortung auf gesellschaftspolitischer und zwischenmenschlicher Ebene.

Die restriktiven Massnahmen, welche zur Verhinderung einer unkontrollierten Ausbreitung ergriffen werden, sind Bestandteil von heftigen politischen Debatten. Über den Nutzen von verschärften Massnahmen wird viel diskutiert und die geordnete Implementierung stellt die Behörden vor grosse Herausforderungen. Mit Blick auf die verfassungsmässig garantierten Grundrechte und der angestrebten Minimierung der Restriktionen, wird deshalb an die Eigenverantwortung des Individuums appelliert, sich durch Beschränkung der persönlichen Kontakte vor einer Infektion mit SARS-CoV-2 zu schützen.

Bei diesem Appell geht es um Beschränkung der Anzahl Personenkontakte des Einzelnen. Somit muss konsequent zwischen öffentlichen und geschützten Bewegungs- und Begegnungsräumen unterschieden werden. Letztere zeichnen sich dadurch aus, dass die Qualität und nicht die Quantität der Kontakte im Vordergrund steht und ein Schutzkonzept vorliegt. Dazu gehören auch Räume, in denen im Rahmen des Unterrichts getanzt wird.

Unter der Voraussetzung, dass die Schutzkonzepte an Tanzschulen konsequent eingehalten werden, ist die Annahme, dass eine Schliessung von Tanzschulen einen positiven Einfluss auf die Entwicklung

der Fallzahlen hat, unbegründet. Zudem sind die negativen Folgen für die Volksgesundheit, welche mit der Beschränkung solcher Räume und Aktivitäten einhergehen, nicht abzuschätzen.

### **Generelles Tanzverbot ist nicht zielführend**

Ein generelles Tanzverbot wie es von den Gesundheitsdirektorinnen und Gesundheitsdirektoren in der Ostschweiz gefordert wird, beruht nicht nur auf der Fehlannahme, dass es in Tanzschulen zu einer erhöhten Anzahl unkontrollierbarer, naher Personenkontakte kommt, sondern erhöhen zudem das Gefühl der Isolation. Dieses wiederum verstärkt die Unsicherheit und die Angst in der Bevölkerung. Der negative Einfluss dieser psychischen Komponente auf das menschliche Abwehrsystem ist wissenschaftlich erwiesen, wird jedoch in der Planung und Umsetzung der Massnahmen kaum berücksichtigt.

### **Politische Sonderstellung: Tanzschulen fallen durch die Auffangnetze**

Tanzschulen nehmen seit Beginn der ausserordentlichen Lage eine Sonderstellung ein. Die Nichtberücksichtigung im Rahmen der Rahmenvorgaben für den Sport führte zu grosser Verunsicherung in der Szene. Diese Situation konnte im Hinblick auf die Ausarbeitung der Schutzkonzepte glücklicherweise zeitnah, wenn auch nur provisorisch gelöst werden. Bis heute besteht keine abschliessende Klarheit bezüglich der branchenspezifischen Zuordnung von Tanzschulen, obschon diese mit Blick auf die weiterbestehende Rechtsunsicherheit auf höchster politischer Ebene eingefordert wurde. Details dazu können Sie dem Schreiben an das EDI vom 28. April 2020 entnehmen. Diese politische Situation führt die Tanzszene nun erneut in eine Sackgasse: Weder im Rahmen der COVID-19 Kulturverordnung noch im Rahmen des Stabilisierungspaketes Sport werden Tanzschulen berücksichtigt.

### **Die gesundheitswirksamen Effekte von Tanzen**

Nachfolgend werden die positiven Effekte des Tanzens aufgezeigt, welche einen direkten Bezug zur Regulation des Immunsystems haben:

Wissenschaftliche Studien belegen die positiven immunologischen Effekte von regelmässiger und gemässiger körperlicher Aktivität. Regelmässigkeit, Intensität und Dauer der Aktivität sind ausschlaggebend. Tanzen in der Gruppen motiviert zur regelmässigen Teilnahme an Tanzstunden, da gemeinsam ein kreativer Gestaltungsprozess durchlaufen wird, welcher im Ergebnis die Möglichkeiten des Einzelnen übersteigen. Die Intensität der Lektionen ist nicht darauf ausgerichtet, die körperliche Leistungsfähigkeit kontinuierlich zu erhöhen, weil die emotionale Ausdruckstärke eine ebenso grosse Rolle spielt wie die physischen Möglichkeiten. Damit werden die eigenen körperlichen Grenzen nicht laufend überschritten (was einen negativen Einfluss auf das Immunsystem hätte), sondern ausgelotet.

Eine Vielzahl von wissenschaftlichen Untersuchungen belegen zudem, dass sich Tanzen positiv auf das Herz-Kreislaufsystem auswirkt, wodurch unter anderem auch die Immunzellen aktiviert werden.

Ein weiterer positiver Aspekt ist der Stressabbau. Der Körper reagiert auf anhaltenden Stress mit der Erhöhung des Cortisolspiegels im Blut. Das Hormon hat stark immunsuppressive Eigenschaften und damit einen direkten Einfluss auf unsere Fähigkeit, uns effektiv gegen Krankheitserreger zu wehren.

Unzählige Untersuchungen haben gezeigt, dass durch Tanzen die Entzündungswerte im Blut reguliert, der Cortisolspiegel gesenkt und damit die Reaktionsbereitschaft des Immunsystems wiederhergestellt werden kann.

Die Bedeutung von Stress im Zusammenhang mit dem Auftreten von Krankheit wird zunehmend erforscht und es stellt sich heraus, dass Stress nicht mehr nur als Begleiterscheinung, sondern als Ursache von diversen Zivilisationskrankheiten angesehen werden muss: Ein erhöhtes Stresslevel spielt insbesondere beim Auftreten von psychischen Störungen eine besondere Rolle. Wegen den durch anhaltenden Stress erhöhten Entzündungswerten kann der Mensch weniger schnell auf Veränderung reagieren. Wer regelmässig tanzt, zeigt niedrigere Entzündungswerte und verfügt dadurch über eine erhöhte Resilienz.

Schliesslich zeigt Tanzen einen positiven Einfluss auf den sozialen Zusammenhalt, indem es das Identitäts- und Gemeinschaftsgefühl fördert. Diese Eigenschaften wirken sich wiederum neutralisierend auf psychische Faktoren wie Unsicherheit und Angst aus, welche das Immunsystem belasten.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass sich Tanzen sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene positiv auf das Immunsystem auswirkt und sich in der aktuellen Ausnahmesituation eignet, um Risikofaktoren abzubauen und die Resilienz zu erhöhen.

### **Irreversibler Schaden durch erneute Schliessung von Tanzschulen vermeiden**

Um den Zusammenbruch der Tanzszene zu verhindern bzw. den Erhalt eines wichtigen Pfeilers der schweizerischen Gesundheitsförderung langfristig sicherzustellen, ist dringend von einer erneuten Schliessung der Tanzschulbetriebe abzusehen.

### **Forderung nach differenzierten Lösungsansätzen**

Sofern weitere Schutzmassnahmen ergriffen werden, ist konsequent zwischen Qualität und Quantität von persönlichen Kontakten zu unterscheiden. Dabei ist zu berücksichtigen, dass es sich bei Tanzschulen um geschützte Bewegungs- und Begegnungsräume handelt, welche kein erhöhtes Risiko einer unkontrollierten Ausbreitung des Corona-Virus bergen.

Die gesundheitswirksamen Aspekte des Tanzens sollen in der politischen Debatte um weitere Restriktionen angemessene Berücksichtigung finden. Gleichzeitig muss die Bereitschaft der Anbieter von Tanzkursen und Tanztrainings, die Rahmenbedingungen welche zur Risikominimierung einer unkontrollierten Ausbreitung des Corona-Virus nötig sind einzuhalten, gewürdigt werden.

Tanzschulen müssen zudem die Möglichkeit haben, sich auf die neue Situation einzustellen, indem Transformationsprozesse, wie sie auch für Kulturbetriebe vorgesehen sind, von Bund und Kantonen finanziell unterstützt werden.

## **Studien- und Literaturverzeichnis**

Bloch W., Immune System and Sport: A Changing relationship, German Journal of Sports Medicine 70, 2019, 10.

Dedovic, K., et al The brain and the stress axis: The neural correlates of cortisol regulation in response to stress. NeuroImage, 2009.

Hanna Judith L., Dancing for Health: Conquering and preventing stress, Medical Anthropology Quarterly, International Journal for the Analysis of Health, Volume 23, 2009

King, D.E. et al., Inflammatory marker and exercise: Differences related to exercise type. Medicine and Science in Sport and Exercise, 2003.

Merom Dafna, et al., Dancing Participation and cardiovascular disease mortality, American Journal of Preventive Medicine, 2016.

Richardson et al., The dancing heart, European Heart Journal, Acute Cardiovascular Care, 2016.

Sharma, A., et al., Exercise for Mental Health. The Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry, 2006.

Shafir, T. Using movement to regulate emotion: Neuophysiological findings and their implication in psychotherapy, Frontiers in Psychology, 2016; 7.

Quiroga Murcia, C. et al., Dance and Health: Exploring Interactions and Implications, Music Health, and Wellbeing.

Quiroga Murcia, C. et al., Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being, Art & Health, 2010; 2.

## **Sport Schweiz 2020**

Lamprecht Markus, Bürgi Rahel, Stamm Hanspeter (2020): Sport Schweiz 2020, Sportaktivität und Sportinteressen der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.