

Weshalb Tango Argentino? Der gesundheitliche Nutzen des Tangotanzens

Einleitung

In sämtlichen Kulturen und Gesellschaften auf der ganzen Welt findet sich der Tanz in vielfältiger Ausprägung. Die Verbindung von Tanz und Musik nimmt eine bedeutende Stellung im sozialen Gefüge jeder Weltkultur ein. In jüngster Zeit hat die Bedeutung von Tanz und Musik bei der Erhaltung und Förderung der Gesundheit zunehmend an Bedeutung gewonnen (Witkoś & Hartman-Petrycka, 2021).

Zahlreiche Quellen belegen, dass Tangotänzen im Besonderen eine wertvolle Ressource für die Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens ist. Ziel dieses Beitrags ist es, in komprimierter und übersichtlicher Form einzelne Studien über den gesundheitlichen Nutzen des Tangotanzens darzustellen. Besonders beachtenswert ist der Zusammenhang zwischen Tango und der Parkinson-Krankheit.

Ursprung

Der argentinische Tango, ein von Musik begleiteter Partnertanz, hat als wichtiges Element der lateinamerikanischen Kultur einen langen Weg hinter sich: Seine Wurzeln reichen bis in die 1880er Jahre in Argentinien und Uruguay zurück. Vom Nischentanz der afrikanischen Sklaven über die Tanzkultur Lateinamerikas hat er inzwischen weltweit Anerkennung und Beliebtheit erlangt. 2009 wurde der argentinische Tango in die UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes aufgenommen (Witkoś & Hartman-Petrycka, 2021).

Das Besondere am Tangotänzen

Zahlreiche Studien bestätigen die positiven Auswirkungen von Tanzen auf die Gesundheit, insbesondere auf die Mobilität älterer Menschen mit Bewegungsstörungen (Hackney et al., 2012). Der therapeutische Nutzen des Tangotanzens wurde gemäss Israili und Israili (2018) bereits 1980 erkannt. Die positiven Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit, das psychische Wohlbefinden und die soziale Interaktion wurden erst seit 2007 intensiver erforscht und werden neben seinen ästhetischen Qualitäten besonders hervorgehoben.

Das Besondere am Tangotänzen ist die Kombination aus Tangomusik, einer innigen Umarmung und der Aufmerksamkeit, die erforderlich ist, um den improvisierten, subtilen Bewegungen zu folgen. Der Tango bietet eine einzigartige Gelegenheit, alles auf einmal zu erfassen – die Absicht und die Geste, das Sehen, das Hören und die Propriozeption sowie die Fähigkeit, im Raum zu navigieren und Anerkennung zu geben. In diesem vielschichtigen Kontext findet sich ein idealer therapeutischer Rahmen, um zwischenmenschliche und kommunikative Fähigkeiten zu trainieren (Israili & Israili, 2018).

Speziell begünstigend ist die Tatsache, dass im Tango eine «Gleichgewichtshilfe» in Form eines/-r Tangopartner:in gegenübersteht, so dass diejenigen, die Unterstützung benötigen, trotzdem teilnehmen können. Des Weiteren erfordert Tangotänzen Schritte in alle Bewegungsrichtungen mit verschiedenen Amplituden und Dynamiken.

Ein weiterer Vorzug des argentinischen Tangos liegt in seinen umfangreichen Improvisationsmöglichkeiten. Dies ermöglicht es den Tanzenden, nicht ausschließlich auf bestimmte Tanzelemente angewiesen zu sein, die auswendig gelernt werden müssen. Vielmehr kann er/sie sich in einem inspirierenden Tanzdialog entfalten und einzigartige, spontane Ausdrucksformen entdecken (M. Hackney et al., 2012). In den Worten des Kardiologen Dr. Roberto Peidro, Leiter der Abteilung für kardiovaskuläre Rehabilitation der Favaloro-Stiftung in Buenos Aires, kann der Nutzen des Tangotanzens treffend beschrieben werden als «eine körperliche Aktivität, die mit positiven Gefühlen verbunden ist» (Israili & Israili, 2018).

Tangotänzen und gesundheitliche Aspekte

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Tangotänzen die Lebensqualität, die kognitiven Fähigkeiten, Ausdauer, Gleichgewicht, soziale Zufriedenheit und die emotionale Gesundheit verbessern kann.

Der therapeutische Nutzen von argentinischem Tangotänzen lässt sich auf folgende fünf Hauptbereiche zusammenfassen (Israili & Israili, 2018):

1. Körperliche Betätigung (Erhöhung des Muskeltonus, der Ausdauer, der Konditionierung von Herz und Lunge, Verbesserung von Mobilität, Gleichgewicht, Gehgeschwindigkeit, Stabilität und Flexibilität, Sturzprävention und Dual-Task-Fähigkeit).

Gleichgewicht und Gehgeschwindigkeit

- 2008 wurde von McKinley et al. eine Studie veröffentlicht, die zeigt, dass eine 10-wöchige Tango-Intervention mit nicht dementen Seniorinnen und Senioren nicht nur zu einer Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit führte, sondern auch zu einer gesteigerten Gehgeschwindigkeit im Vergleich zur Intervention bei normalem Gehen.
- Eine weitere Studie aus dem Jahre 2012 konnte belegen, dass Patienten/-innen mit chronischem Schlaganfall mit angepasstem Tangounterricht Gleichgewicht, Mobilität, Ausdauer und Dual-Task-Fähigkeit (Doppelaufgaben) verbessern konnten (Hackney, Hall, Echt & Wolf, 2012).
- Ältere Menschen haben zum Teil sensorische und motorische Beeinträchtigungen, die zu verminderter Unabhängigkeit führen können. Tanzen kann, unabhängig von seinem Stil, die Muskelkraft und -ausdauer, den Gang, das Gleichgewicht und die Lebensqualität insgesamt verbessern (Israili & Israili, 2018).
- Eine Studie aus dem Jahre 2022 belegt, dass Tangotänzen die posturale Stabilität bei älteren Erwachsenen verbessern kann. Eine verbesserte Haltungsstabilität vermindert das Risiko von Stürzen (Purkart et al., 2022).

Kardiovaskuläre Fitness

- Tanzen, einschließlich des argentinischen Tangos, ist eine körperlich anspruchsvolle Aktivität, die eine erhöhte Herzfrequenz und verbesserte Ausdauer fördert. Studien haben gezeigt, dass regelmäßiges Tanzen die kardiovaskuläre Fitness erhöht und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Arteriosklerose) reduzieren kann (Israili & Israili, 2018).¹
- Die rhythmischen Bewegungen und intensiven Schritte im argentinischen Tango bieten ein effektives kardiovaskuläres Training, das die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems fördert. Tangotänzen wurde von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfohlen, um die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems zu verbessern (Israili & Israili, 2018).

2. Soziale Zufriedenheit (Verbesserung des Selbstbewusstseins und der sozialen Kontakte)

Förderung der sozialen Verbundenheit

Das Tanzen des argentinischen Tangos ist eine soziale Aktivität, welche die Interaktion mit anderen Menschen fördert. Das enge Zusammenspiel zwischen den Tanzenden erfordert Kommunikation und Rücksichtnahme, was zu einer stärkeren sozialen Verbundenheit führt (Israili & Israili, 2018).

¹ Diese generelle Aussage ist allerdings mit Vorsicht zu geniessen. Es muss an dieser Stelle unbedingt erwähnt werden, dass der Effekt auf die kardiovaskuläre Fitness stark vom Stil, der Intensität und der Dauer der Tango-Einheit abhängig ist. Studien bezüglich der maximalen Sauerstoffaufnahme-Kapazität beziehen sich auf den Tango vornehmlich als Teil des Standardtanzes und weniger auf den argentinischen Tango. Der argentinische Tango zeigt bei älteren Erwachsenen mit kardiovaskulären Defiziten positive Auswirkungen, jedoch bedarf es weiterer Untersuchungen, um dies zu bestätigen.

- *Reduktion von sozialer Isolation*
Der Tango bietet für Einzelpersonen eine Gelegenheit, sich in einer Gemeinschaft von Tänzenden zu engagieren und soziale Isolation zu reduzieren. Untersuchungen haben gezeigt, dass das Tanzen das Gefühl der Zugehörigkeit erhöht und das Wohlbefinden von Menschen mit sozialen Ängsten verbessert (Israili & Israili, 2018).

3. Spiritualität und Achtsamkeit

- Der Tango erfordert eine hohe Konzentration, um die Schrittfolgen und Tanzbewegungen auszuführen. Diese Konzentration fördert die Achtsamkeit und lenkt den Geist von negativen Gedanken ab (Israili & Israili, 2018).
- Da der Tango in hohem Masse von gegenseitiger Abhängigkeit geprägt ist, müssen die Tänzer/-innen über eine klare Kommunikation, Sensibilität, Vertrauen und Ausgeglichenheit verfügen (Israili & Israili, 2018). Im therapeutischen Setting müsste eine therapeutisch ausgebildete Lehrperson angemessene Interventionen leiten, um die Achtsamkeit zu fördern.

4. Kognition

- Bei älteren Erwachsenen verbessert angepasstes Tanzen (90-minütige Sitzungen über 12 Wochen) nicht nur die Mobilität und die Gehgeschwindigkeit, sondern auch die kognitiven Funktionen (Ingram & Hackney, 2014).

5. Sinnhaftigkeit und emotionale Gesundheit

- Abbau von Stress, auch über einen längeren Zeitraum.
Das Tanzen des argentinischen Tangos kann zu einem wirksamen Stressabbau, einer emotionalen Entlastung und Wohlbefinden führen. Die Musik und die innige Verbindung zwischen den Tanzpartnern/-innen können eine beruhigende Wirkung haben. Studien haben gezeigt, dass das Tanzen des argentinischen Tangos das Stressniveau reduziert und die Stimmung positiv beeinflusst (Israili & Israili, 2018).
- Die positiven Auswirkungen des Tangotanzens können gemäss Israili und Israili (2018) besonders bei älteren Personen mit Angstzuständen (z.B. Sozialphobie), Depressionen, Schizophrenie, Psychotizismus und Neuropathie nachgewiesen werden.

Tangotanz und Parkinson

Die Parkinson-Krankheit, auch als Morbus Parkinson bekannt, ist eine langsam fortschreitende neurodegenerative Erkrankung. Sie gehört zu den häufigsten Nervenerkrankungen (Wikipedia). Menschen mit Parkinson leiden unter motorischen Einschränkungen wie Gang- und Gleichgewichtsstörungen sowie einem erhöhten Sturzrisiko, welche sich negativ auf die Mobilität und Lebensqualität auswirken können (Bloem, Hausdorff, Visser, & Giladi, 2004; Blandy et al., 2015). Zu den nicht-motorischen Symptomen gehören Symptome wie autonome, depressive Impulskontroll- und/oder Schlafstörungen, Apathie sowie kognitive Beeinträchtigungen (Lötzke et al., 2015).

Im Jahr 1997 zeigten bereits Toth, Fishman und Pehlman, dass das Aktivitätsniveau von Menschen mit Parkinson geringer ist als bei gleichaltrigen Kontrollpersonen. Dabei scheinen die psychologischen Anpassungen an die Auswirkungen der Parkinson-Krankheit die Aspekte der Lebensqualität stärker zu beeinflussen als die Schwere der Erkrankung selbst (Suzukamo, Ohbu, Kondo, Kohmoto, & Fukuhara, 2006). Daher gewinnen Aktivitäten, welche die soziale Interaktion fördern, eine besondere Bedeutung, um das Wohlbefinden von an Parkinson leidenden Menschen zu unterstützen.

Die erste Studie zum gesundheitlichen Nutzen von Tango im Zusammenhang mit Parkinson wurde 2007 veröffentlicht. Dies zeigt, dass Tango als Intervention für Patienten/-innen mit Parkinson ein

relativ neues Forschungsgebiet ist. Schon anhand der ersten Studien zeigte sich, dass die Attraktivität von Tangotänzen zu positiven Eindrücken führte (Hackney & Earhart, 2009a). Weitere Studien bestätigten, dass Tangotänzen mit an Parkinson leidenden Menschen die *Teamarbeit* und das *Gemeinschaftserlebnis* fördert, die *Mobilität* und die *allgemeine Lebensqualität* verbessert (Hackney & Earhart, 2010).

Tangotänzen hat sich bei Menschen mit Parkinson-Krankheit als wirksame Methode zur Verbesserung der körperlichen Funktion erwiesen (Duncan & Earhart, 2012). Mehrere Ergebnisse deuten darauf hin, dass Tangotänzen als sozial engagierte Form der Bewegung in die Behandlung von Parkinson aufgenommen werden sollte, da Tango-Tanzkurse mit einer erhöhten aktiven Beteiligung von Menschen mit Parkinson einhergeht (Foster et al., 2013). Gerade im Zusammenhang mit der Parkinson-Krankheit können Änderungen der Tanzabfolge und der Tanzschritte aufgrund des grossen Improvisationspotentials des argentinischen Tangos gut bewältigt werden.

Eine weitere Studie von Duncan und Earhart (2014) belegte, dass die Teilnahme an Tangotanz-Kursen (2x/Woche; 1h) zur *Verbesserung von motorischen und nicht-motorischen Symptomatik*, der Fähigkeit von Alltagsaktivitäten und des *Gleichgewichts* bei Menschen mit Parkinson führte. Die Verbesserungen wurden nach 12 Monaten Tangotänzen erzielt und blieben selbst nach 24 Monaten erhalten. Verbesserungen hinsichtlich des *Gleichgewichts, funktionelle Mobilität und Zufriedenheit* bei Parkinson-Erkrankten fanden sich auch in der Studie von Romenets et al. (2015) wieder.

Bezüglich Kognition und Müdigkeit war der Nutzen des Tangotanzens bei Parkinson-Erkrankten eher bescheiden (Romenets et al., 2015). Allerdings zeigt die Metaanalyse von Lötze et al. im selben Jahr eine Tendenz zu *positiven Effekten auf die Müdigkeit* von Parkinson-Erkrankten. Lötze et al. (2015) kritisieren allerdings, dass die meisten Studien zu diesem Thema von denselben Forschergruppen stammen.

Eine weitere Studie von Blandy et al. (2015) legt nahe, dass sich durch die Teilnahme am argentinischen Tango-Tanzprogramm zweimal wöchentlich *Depressionswerte verbesserten*. Allerdings war die Stichprobe mit nur sechs Teilnehmenden während der 4-wöchigen Tangotanz-Intervention zu gering.

Eine umfassende Literaturrecherche von Hayes und Garrett (2016) berücksichtigte zehn Veröffentlichungen zur Analyse der Auswirkungen des Tangotanzens auf Parkinson-Erkrankten. Die Ergebnisse zeigten, dass Tangotänzen nicht nur das Gleichgewicht, den Gang, die Alltagsaktivitäten und soziale Integration verbesserte, sondern auch das *räumliche Vorstellungsvermögen*.

Zusätzlich konnte in einer Studie von McKay et al. (2016) die Studie von Blandy et al. (2015) bestätigt werden, indem sich durch das Tangotänzen die *Symptome von Depression* bei Parkinson-Erkrankten *verbesserten*. Zudem führte es bei Personen mit leichter bis mittelschwerer Parkinson-Erkrankung zu einer *erhöhten Gehgeschwindigkeit und Gehkadenz*. Darüber hinaus konnten die Teilnehmer ihre globalen *kognitiven Fähigkeiten und die Bewältigung von Doppelaufgaben* verbessern.

Zusammenfassung

Der argentinische Tangotanz ist eine multidimensionale Erfahrung, die viele Aspekte des persönlichen und sozialen Lebens sowie der körperlichen und geistigen Gesundheit in allen Altersgruppen positiv beeinflusst, sowohl bei gesunden als auch bei Personen mit bestimmten Einschränkungen. Die Vorteile des Gehens in Umarmung, eines hohen Masses an Koordination, Gleichgewicht und Synchronisation innerhalb des Tanzpaares sowie das Navigieren im Raum sind zentrale Aspekte in der Ausübung. Zudem gilt Tango als niederschwellige Bewegungsform: Lediglich ein Raum, passende Begleitmusik, ein/-e Partner/-in sind erforderlich, gegebenenfalls können auch engagierte Tangotanzlehrpersonen oder Tangotanzunterrichtende hinzugezogen werden.

Das Tanzprogramm gilt in angepasster Form als sicher und zeigt keine unerwünschten Ereignisse, abgesehen von einer leichten Sturzgefahr. Aktuelle Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass der argentinische Tango ein unterstützender Ansatz für Menschen mit Parkinson sein kann und das Potenzial hat, Parkinson-spezifische Symptome zu verbessern (Lötzke et al., 2015).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Tanzen des argentinischen Tangos die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele stärkt und ein kreatives Ventil für die Emotionen und das eigene Selbst bietet. Als faszinierende künstlerische Tanzform bietet der Tango zahlreiche positive Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit, das psychische Wohlbefinden und die soziale Interaktion. Die Aussagen stützen sich auf verschiedene wissenschaftliche Studien, die zeigen, dass der Tango eine wertvolle Ressource für die Förderung und Erhalt der Gesundheit sowie des Wohlbefindens ist.

Ausblick

Die Auswirkungen des Tangotanzes auf das soziale, emotionale und körperliche Wohlbefinden und die Gesundheitsförderung bedürfen weiterer Forschung. Die Ergebnisse müssen vor allem in längerfristigen Studien bestätigt werden. Zudem stammen einige Studien von denselben Forschergruppen. In der Parkinson-Forschung sind Rekrutierungsschwierigkeiten in einigen Studien üblich, was auch von Blandy et al. (2015) bestätigt wird. Diese Herausforderungen können dazu führen, dass die Stichprobengröße in einigen Fällen relativ klein ist, was wiederum eine Einschränkung für aussagekräftigere Ergebnisse darstellen kann.

Weitere Tango-Interventionen sollten von therapeutisch kompetenten Personen geleitet werden. Thematisch sollten sich gemäss Lötzke et al. (2015) künftige Studien vermehrt mit nicht-motorischen Symptomen wie persönliche Beziehungen, individuelles Netzwerk sowie Aspekte der Lebensqualität befassen.

Referenzen

- Blandy, L. M., Beevers, W. A., Fitzmaurice, K., & Morris, M. E. (2015). Therapeutic Argentine Tango Dancing for People with Mild Parkinson's Disease: A Feasibility Study. *Frontiers in Neurology, 6*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:16175212>
- Bloem, B. R., Hausdorff, J. M., Visser, J. E., & Giladi, N. (2004). Falls and freezing of gait in Parkinson's disease: a review of two interconnected, episodic phenomena. *Movement disorders: official journal of the Movement Disorder Society, 19*(8), 871-884
- Duncan, R. P., & Earhart, G. M. (2012). Randomized Controlled Trial of Community-Based Dancing to Modify Disease Progression in Parkinson Disease: *Neurorehabilitation and Neural Repair*. <https://doi.org/10.1177/1545968311421614>
- Duncan, R. P., & Earhart, G. M. (2014). Are the effects of community-based dance on Parkinson disease severity, balance, and functional mobility reduced with time? A 2-year prospective pilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. <https://doi.org/10.1089/acm.2012.0774>
- Foster, E. R., Golden, L., Duncan, R. P., & Earhart, G. M. (2013). Community-based Argentine tango dance program is associated with increased activity participation among individuals with Parkinson's disease. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 94* 2, 240-249. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:6696123>
- Hackney, M. E., & Earhart, G. M. (2009). Short duration, intensive tango dancing for Parkinson disease: an uncontrolled pilot study. *Complementary Therapies in Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2008.10.005>
- Hackney, M., Hall, C., Echt, K., & Wolf, S. (2012). Application of Adapted Tango as Therapeutic Intervention for Patients With Chronic Stroke. *Journal of Geriatric Physical Therapy, 35*(4). https://journals.lww.com/jgpt/Fulltext/2012/10000/Application_of_Adapted_Tango_as_Therapeutic.7.aspx
- Hackney, Madeleine. E., & Earhart, G. M. (2010). Recommendations for Implementing Tango Classes for Persons with Parkinson Disease. *American Journal of Dance Therapy, 32*, 41-52. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:1224332>
- Hayes, N., & Garrett, D. (2016). Argentine tango in Parkinson disease. *Nursing Older People, 28*(9), 12-12. <https://doi.org/10.7748/nop.28.9.12.s14>
- Ingram, T., & Hackney, M. E. (2014, April). DANCE YOUR WAY TO BETTER HEALTH: EFFECTS OF FANGO DANCE ON MILD COGNITIVE IMPAIRMENT IN OLDEST OLD ADULTS. In *Journal of General Internal Medicine* (Vol. 29, pp. S61-S62). 233 SPRING ST, NEW YORK, NY 10013 USA: SPRINGER.
- Israili, Z. H., & Israili, S. J. (2018). *Tango Dance: Therapeutic Benefits: A Narrative Review*.
- Lötzke, D., Ostermann, T., & Büssing, A. (2015). Argentine tango in Parkinson disease--a systematic review and meta-analysis. *BMC Neurology*. <https://doi.org/10.1186/s12883-015-0484-0>
- McKay, J. L., Ting, L. H., & Hackney, Madeleine. E. (2016). Balance, Body Motion, and Muscle Activity After High-Volume Short-Term Dance-Based Rehabilitation in Persons With Parkinson Disease: A Pilot Study. *Journal of Neurologic Physical Therapy, 40*, 257-268. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:3324530>
- McKinley, P., McKinley, P., Jacobson, A., Leroux, A., Bednarczyk, V., Rossignol, M., & Fung, J. (2008). Effect of a community-based Argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1123/japa.16.4.435>
- Purkart, B., Bertoneclj, B., Podlogar, A., & Pavletić, M. S. (2022). Improving Postural Stability in Active Older Adults: Argentine Tango Dance as an Alternative Fall-prevention Strategy. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:247676835>
- Romenets, S. R., Anang, J. B. M., Fereshtehnejad, S.-M., Pelletier, A., & Postuma, R. B. (2015). Tango for treatment of motor and non-motor manifestations in Parkinson's disease: A randomized control study. *Complementary Therapies in Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2015.01.015>
- Suzukamo, Y., Ohbu, S., Kondo, T., Kohmoto, J., & Fukuhara, S. (2006). Psychological adjustment has a greater effect on health-related quality of life than on severity of disease in Parkinson's disease. *Movement Disorders, 21*(6), 761-766.
- Witkoś, J., & Hartman-Petrycka, M. (2021). Implications of Argentine Tango for Health Promotion, Physical Well-Being as Well as Emotional, Personal and Social Life on a Group of Women Who Dance. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:235301165>