



Wer gehen kann, kann auch Tango tanzen Ab aufs Parkett – auch der Gesundheit zuliebe

Tanzen macht glücklich und hält vital. Doch Argentinischer Tango ist noch mehr. Ein Tanz für Menschen jeden Alters, der zahlreiche Vorzüge hat: Körpertraining und mentale Übung, Schulung für Motorik, Gleichgewichtssinn und Wahrnehmungsfähigkeit sowie vor allem ein reines Vergnügen.

Er ist faszinierend anzusehen, mittlerweile in allen musikalischen Genres vertreten und gehört seit 2007 sogar mit zum Weltkulturerbe: der Tango argentino. Um 1900 entstanden, zeitlos modern und für Helmut Fuchs der ideale Tanz für ältere Menschen. Schließlich bedarf es dazu nicht vieler Tanzfiguren, so dass Tango im Grunde einfach ist: „Bereits das einfache Gehen zum Rhythmus in der Tangohaltung – dem abrazo, zu Deutsch Umarmung – bringt in den Genuss

ist laut Fuchs jedoch eine große Standsicherheit gegeben. Neben dem Gleichgewichtssinn werden auch Gelenkigkeit und Koordinationsfähigkeit trainiert. Die Beweglichkeit nimmt zu und die Muskulatur wird aufgebaut. So machen Fuchs' Tanzschüler „Bewegungen, die sie sich selbst nicht mehr zugetraut haben“.

Der Tango argentino kann allerdings noch mehr. Forschungen, wie unter anderem 2009 eine Studie der Universität Washington, haben nachgewiesen, dass er bei leichten bis mittelschweren Parkinson-Erkrankungen und bestimmten Autismus-Varianten messbare Verbesserungen bewirkt. Darüber hinaus senkt er das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, um 76 Prozent. Entsprechend ist der Tango argentino seit 2007 sogar als therapeutische Maßnahme anerkannt.



dieses Tanzes“. Und ihn auf den Gedanken, dass der Tango argentino gerade für ältere Menschen eine erhebliche Bereicherung sein kann. So beschloss der Medien- und Theaterpädagog mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung, dass „besonders auch Ältere in den Genuss kommen sollen, diesen wunderbaren Tanz zu tanzen“.

Beim Tango, wie er ihn versteht, geht es nicht um Akrobatik, sondern um die Menschen, die sich begegnen - in der Tangoumarmung mit einem Partner im Rhythmus der Musik. „Es ist keine körperliche Überforderung möglich, so dass auch körperlich Beeinträchtigte Tango tanzen können“. Was ihnen ebenso wie gesunden Menschen rundum gut tut. Denn Tango ist sehr gesund.

Zum Tango statt zur Therapie

„Tango hat regelrecht therapeutische Wirkungen“. Das weiß der Tangolehrer aus seinen eigenen Erfahrungen und das bestätigen auch wissenschaftliche Untersuchungen. Weil die Begegnung zwischen den Menschen beim Tango so intensiv ist, verbessert sich die verbale wie nonverbale Kommunikation und Intuition wie Empathie werden gefördert. „Das trägt zum Selbstvertrauen und somit zur Lebensfreude bei“, so Fuchs. Da es beim Tango keine starr vorgegebenen Tanzschritte gibt, sondern sich die Bewegungen jederzeit verändern können, geht es zudem sehr dynamisch zu. „Das erfordert mehr Aufmerksamkeit sowie Flexibilität und erhöht die Wachsamkeit“.

Darüber hinaus schult Tango den Gleichgewichtssinn, da man sich dabei meist auf einem Bein befindet. Dennoch

Erst Bedenken, dann Begeisterung

Zugegeben, zunächst war die Skepsis groß. „Das mit dem Tango tanzen war für fast alle ganz schön exotisch“, erinnert sich Fuchs. Demgemäß viele irritierte Gesichter bekam er bei seinen ersten Besuchen, wie beispielsweise im Seniorenheim Haus St. Theresien in Hamburg, zu sehen. Die anfängliche Zurückhaltung legte sich jedoch schnell. Bald hatten seine Tanzschüler ein begeistertes Strahlen im Gesicht, „für mich die schönste Resonanz“.

Fuchs kommt mit seiner Tangopartnerin ins Haus: Ob Seniorentreff oder Wohnanlage, Pflegeheim, Residenz oder Privathaushalt „für zwei ruhige und angenehme Stunden“. Sie stimmt er jeweils ganz auf die Bedürfnisse älterer Menschen und besondere körperliche oder mentale Beeinträchtigungen ab. „In stimmungsvoller Atmosphäre liegt das Augenmerk auf der Begegnung und die Bewegung im Rahmen der individuellen Möglichkeiten“.

Die Tangostunden beginnen stets mit der Begrüßung, kleinen Gesprächen bei Kaffee und Kuchen oder auch einem Glas Wein. Im Hintergrund laufen dazu bereits die schönsten deutschen und argentinischen Tangos aus den 30er- und 40er-Jahren. „Wenn wir danach vortanzen mit ruhigen, gleichmäßigen Schritten, schwindet die Furcht der Senioren vor körperlicher Überforderung“. Denn niemand hat es schließlich eilig und niemand muss Schritte erlernen, die ihn überfordern. Jeder tanzt einfach, so lange es sich gut anfühlt. Am Schluss singt Fuchs manchmal noch einige der alten Tangos zu seiner Gitarre. „Die meisten dieser Lieder haben die Damen und Herren schon oft gehört“. „Tango not-