jomdance science!
Jazz Oriental Modern Dance
ISSN: XXXX-YYYY

APPLIED SCIENCE

Titelbild: Senior people; oneinchpunch; Adobe Stock 2021

Tanzen mit Senioren

Impressum

Serien-Titel: jomdance-science

Bände:
(1) jammed information
(2) open talk
(3) middle eastern dance
(4) dance science
(5) applied science
(6) night thoughts
(7) competence
(8) education

Herausgeber: Gerd Mittag (aka) Said el Amir

Verlag: jomdance-academy – www.jomdance.com

Autor: Gerd Mittag (aka) Said el Amir

Bildnachweise:
Titelbild: Senior people; oneinchpunch; lizensiert von Adobe Stock
Bild 1: Dancing for pensioners; Swetlana Lazarenko
Bild 2: Smiling elderly woman stretching; Photograpgee.eu.; lizensiert von Adobe Stock
Bild 3: Der Mensch behält von dem was er...; Mittag, 2021
Bild 4: Volkstänze in der Gemeinschaft anderer älterer Personen. Swetlana Lazarenko; lizensiert von AdobeStock
Bild 5: Paar- und Einzeltänze aus der „besten Zeit“ sorgen stets für ausgelassene Stimmung. Studio Romantic; lizensiert von AdobeStock
Bild 6: Tanzen inklusiv. Seventyfour; lizensiert von AdobeStock

Verantwortlicher i.S.d. § 18 Abs. 2 MStV: Gerd Mittag (aka Said el Amir)

Design & Gestaltung: Gerd Mittag

Online publiziert: 15. Juni 2024

ISSN:

Copyright © 2024: Gerd Mittag (aka Said el Amir)

Die jomdance-academy empfiehlt ta.med e. V., Gemeinnütziger Verein für Tanzmedizin, www.tamed.eu

APA-Zitierformat:
Mittag, G. (2024). applied science: Tanzen mit Senioren. *jomdance-science, Bd. 5*(1). München.

Rüstige Senioren

Parkinson Erkrankte

Bild 1: *Dancing for pensioners; Swetlana Lazarenko*

Dementiell Erkrankte

Tanzen mit und für Senioren

Mit dem Altern büßt der Mensch nicht nur körperliche und kognitive Fähigkeiten ein, sondern muss auch mit „Veränderungen der Persönlichkeit und der sozialen Beziehungen“ (Voelcker-Rehage et al., 2006, S. 558). Joachim Fuchsberger (2011) hat diese Situation einmal zusammengefasst in seinem Buchtitel „Altwerden ist nichts für Feiglinge“. Warum ist das so?

Epidemiologischen Schätzungen zufolge leben allein in Deutschland etwa 1,6 Millionen Menschen mit Demenz, von denen die Mehrzahl von der Alzheimer-Krankheit betroffen sind. Aufgrund des demografischen Wandels kommen jährlich deutlich mehr Neuerkrankungen (ca. 300.000) dazu als durch Sterbefälle wegfallen (Bickel, 2020, S. 1). Alzheimer gilt als eine nicht übertragbare Krankheit (NCD).

Prognosen gehen davon aus, dass sich die Anzahl von an Parkinson Erkrankten Personen alle zwanzig Jahre verdoppelt und somit bis zum Jahr 2030 etwa 75 Millionen Menschen weltweit daran erkrankt sein werden (Fink & Rosenzweig, 2020, S. 17). An Parkinson zu erkranken, liegt für Männer bei einem Risiko von ca. 2 % und bei Frauen bei ca. 1,3 % (dpg, Deutsche Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen, 2020). Auch Parkinson gilt als eine nicht übertragbare Krankheit (NCD).

Bild 2: *Smiling elderly woman stretching; Photograpgee.eu.; Adobe Stock, 2021*

Den Körper fit zu halten — auch oder gerade in fortgeschrittenem Alter —, wird von Wissenschaftlern und Ärzten gleichermaßen empfohlen. Dabei kommt es nicht so sehr auf die ausgeübte Aktivität als auf die individuelle Intensität der Aktivität an.

Allein diese beiden Krankheiten können Menschen das Fürchten vor dem Älterwerden lehren. Doch ist noch nicht aller Tage Abend. So rät Glaeske im Demenzreport 2020 körperliche Aktivitäten bis ins hohe Alter auszuüben und empfiehlt in diesem Kontext das Tanzen als Möglichkeit, z. B. Konzentration und Koordination durch Bewegung zu Musik zu schulen, sowie „Inkontinenz, kognitiven Defiziten, Immobilität, Sturzgefährdung und Schmerzen" vorzubeugen (Glaeske, 2020, S. 64).

Für Senioren ist es von großer Bedeutung, möglichst bis ins hohe Alter selbstständig und selbstbestimmt agieren zu können. Dies sind u. a. zwei wesentliche Zielsetzungen des Konzeptes „Lebenslangem Lernen", das zum Erhalt von Fertigkeiten und Fähigkeiten durch Anregung von intellektuellen, körperlichen, psychischen und/oder sozialen Kompetenzen beiträgt (Bund-Länder-Kommission für Bildungsplanung und Forschungsförderung, 2004, S. 29).

Im Tanzen werden alle bisherigen Aspekte der Gesundheitsförderung angesprochen, aktiviert, gefördert und gefordert. Daher soll das Tanzen etwas näher betrachtet werden, die Vorteile herausgestellt, zu beachtende Kriterien in Bezug auf Senioren dargestellt und Tipps zur Umsetzung gegeben werden.

Mögliche Wirkungen von Tanzen im Alter

Bereits im letzten Jahrtausend haben Forschende festgestellt, dass ein großer Anteil unserer Gesundheit in den trainierten Muskeln zu finden ist. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen zudem, dass sich Bewegung grundsätzlich und Tanzen im Speziellen positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Die wichtigsten zwei Aussagen in Bezug auf Tanz, die tatsächlich auch wissenschaftlich belegt werden können, lauten:

- „Tanzen macht nicht nur glücklich, sondern auch schlau" (Vincent et al., 2020, S. 1).
- „Tanzen ist die beste Medizin" (Christensen & Chang, 2018).

Natürlich sind diese Aussagen relativ zu betrachten, denn sie gehen nicht explizit auf bereits stark ausgeprägte Krankheitsbilder ein. Dennoch sind die Aussagen wahr und können gerade in Hinblick auf die Lebensqualität von Senioren nicht hoch genug eingeschätzt werden. Lebensqualität zeichnet sich nicht allein durch materiellen Wert aus.

Zur Lebensqualität gehört auch die Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse. Eines davon

ist die Wissbegierde des Menschen. Der Mensch ist also von Natur aus neugierig und strebt nach Wissen – ein Leben lang.

Lebenslanges Lernen

Zu den zuvor erwähnten Argumenten für Bewegung im Alter gesellt sich das von Saueressig (2016) im Bereich Stretching herausgefundene **SAID-Prinzip**. **SAID** steht hier **S**pecific **A**daptions to **I**mposed **D**emands, was übersetzt „spezifische Anpassung an die einwirkende Anforderung" bedeutet. Das heißt, der Körper passt sich genau an die an ihn gestellten Anforderungen an.

Das SAID-Prinzip ist somit wiederum ein hervorragendes Zeichen dafür, dass lebenslanges Lernen möglich ist. Die Bund-Länder-Kommission für Bildungsplanung und Forschungsförderung (2004) sagt hierzu:

> Der Erwerb oder der Erhalt von Selbstständigkeit und Selbstbestimmung auch im höheren Lebensalter stellt eine wesentliche Zielsetzung Lebenslangen Lernens in dieser Lebensphase dar. Im Alterungsprozess kommt es weniger auf die Neuentwicklung von Fertigkeiten und Fähigkeiten an, sondern mehr auf den Erhalt vorhandener. Werden intellektuelle, körperliche, psychische und/oder soziale Kompetenzen nicht ständig neu angeregt, gehen sie verloren.

Dies gilt insbesondere für gesunde, aber auch körperlich und geistig eingeschränkt fähige Menschen Ü-50J.

Im Zusammenhang mit Lebenslangen Lernen sei darauf hingewiesen, dass Menschen jeglichen Alters grundsätzlich ein „Merkproblem" haben, wenn die Sinne und der entsprechende Lerntyp nicht ausreichend angesprochen werden. Das in Bild 5, in Anlehnung an Lehnert (2018) erstellte Schaubild stellt dies beeindruckend dar.

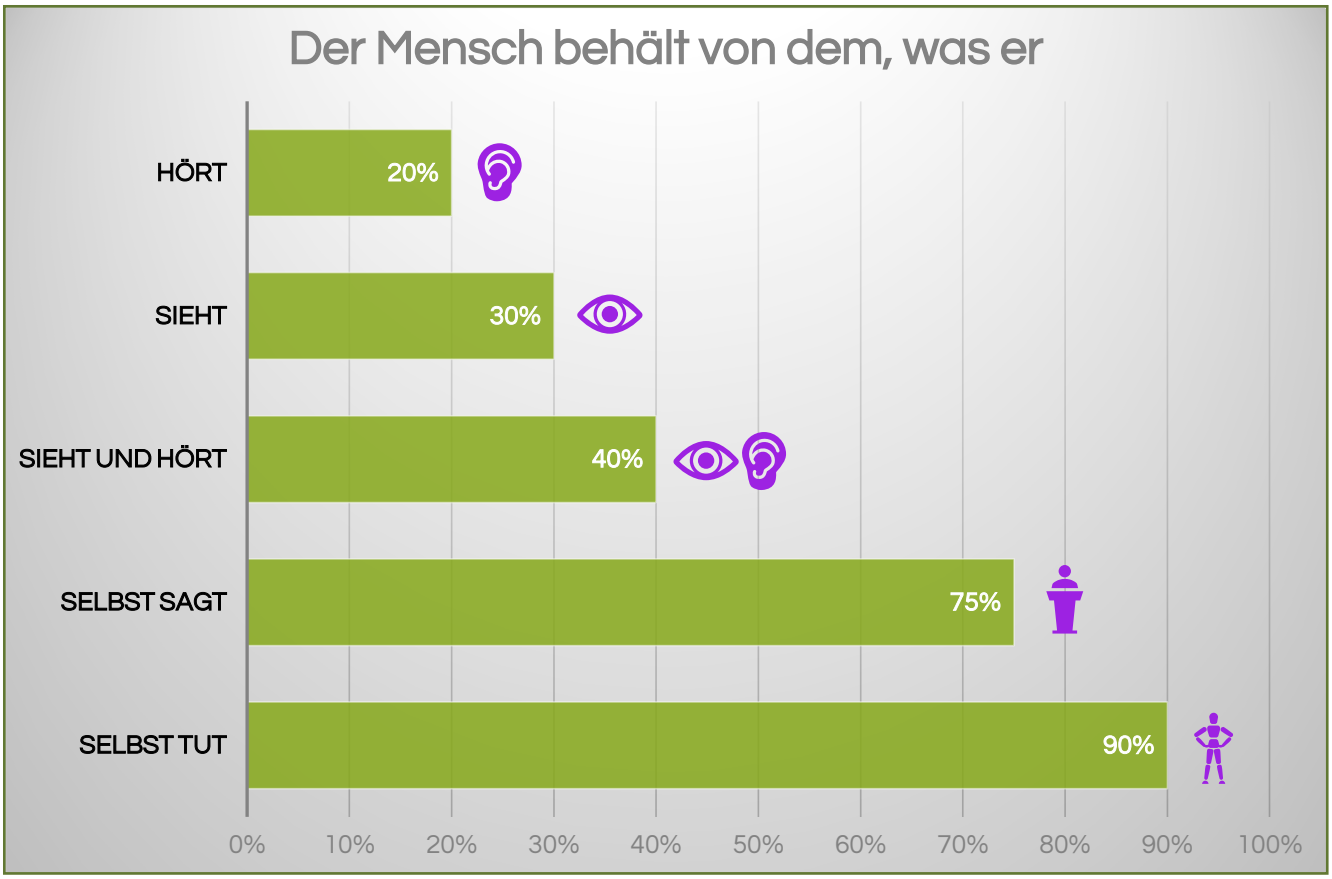

Bild 3: *Erst durch das selber Machen, die Lernenden die größtmögliche Chance auf das Erinnern des Gelernten haben. Eigene Darstellung.*

Körperliche und geistige Veränderungen im Alter

Aus tanzmedizinischer Sicht sollten Tanzlehrende einige Punkte kennen und beim Umgang mit älteren Lernenden beachten. Bei der Gestaltung des Unterrichts sollten diese Fakten immer in Betracht gezogen werden.

Zunächst die positive Nachricht aus den Studien von Voelcker-Rehage (2006):

> „Das Gehirn besitzt – auch noch im hohen Alter – die Fähigkeit zur Kompensation von Defiziten und zum Erlernen neuer Fähigkeiten und Fertigkeiten."

Typische Alterungsprozesse sind die Verringerung der Muskelmasse und -qualität. Hier sei verwiesen auf den jomdance-science-Artikel „Lass die Muskeln tanzen" (Mittag, 2021a).

Ein Erscheinungsbild bei älteren Menschen ist nach Benjuya et al. (2004) immer wieder zu beobachten: Um mit der Verschlechterung ihrer sensorischen Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit fertig zu werden, scheinen ältere Menschen eine Strategie entwickelt zu haben, ihre Unterschenkel beim aufrechten Stehen zu versteifen und „einzufrieren".

Die daraus resultierenden Verspannungen der Muskeln, z. B. der Kniesehnen, beeinträchtigen das Verhältnis zwischen Länge und Spannung und die Fähigkeit, Stöße zu absorbieren. Ein Teufelskreis aus Haltungsproblemen durch verminderte Flexibilität entsteht, die sich wiederum negativ auf den Aktionsradius auswirken und umgekehrt, aber durch Tanzen verbessert werden kann (Kattenstroth et al., 2013).

Es gibt eindeutige Belege dafür, dass Veränderungen in Form und Funktion des Nervensystems zu den mit dem Alter abnehmenden Beeinträchtigungen der Skelettmuskulatur beitragen, d. h. zu einer verminderten motorischen Koordination, Muskelkraft und Leistung (Tieland et al., 2018).

Altersbedingt führen strukturelle und funktionelle Veränderungen des Gehirns zu Beeinträchtigungen des Gedächtnisses und kognitiver Funktionen. Dennoch kann sich das Gehirn laut Mueller et al. (2016) lebenslang dynamisch an sich ändernde Anforderungen funktionell und strukturell anpassen, einen Vorgang, den man als Neuroplastizität bezeichnet.

Es ist daher umso wichtiger, die erwähnten Vermittlungswege im Unterricht zu nutzen, damit möglichst viel Informationen im Gehirn verankert werden können, da die biologischen Abbauprozesse im Alter, sogenannte Gehirnmodifikationen, wie Atrophien von nicht genutzten synaptischen Verbindungen sowie eine Abnahme der dopaminergen Neuromodulation zu verringerter Merkfähigkeit führt.

Da der präfrontale Kortex, der den vorderen Rindenteil des Frontallappens einnimmt, von besonderer Bedeutung für die ausführenden Funktionen und das Arbeitsgedächtnis ist, führen die altersbedingten Veränderungen in den präfrontalen und temporalen Regionen des Gehirns am stärksten zu Problemen im Alter (DocCheck Medical Services GmbH, 2020). Dies wird umso deutlicher, wenn ein Blick auf die Funktion des präfrontalen Kortex geworfen wird. Zu seinen Aufgaben gehören unter anderen:

- Vorahnung von Handlungskonsequenzen
- Handlungssteuerung
- Planung künftiger Handlungen
- Planung von Handlungen, die nicht unmittelbar ausgeführt werden
- Lösen neuer Probleme anhand bereits gemachter Erfahrungen
- Arbeitsgedächtnis (ebd.).

Obwohl die Aufgaben des posterior-parietalen Cortex (hintere Scheitelrinde) für das motorische Lernen aus wissenschaftlicher Sicht noch nicht ganz geklärt sind, kann bereits sicher gesagt werden, dass er eine wichtige Rolle für das zeitgenaue Koordinieren von Bewegungsabläufen spielt (Whitlock, 2017). All dies trägt zu einer besseren Lebensqualität bei.

Tabelle 1.

Kleine Übersicht möglicher Wirkungen bestimmter Tanzbewegungen in physiologischer, psychologischer und affektiver Hinsicht. Eigene Darstellung

Tänzerische Elemente	Mögliche Wirkungen		
	Physiologisch	Psychologisch	Affektiv
Kreisen der Arme in unterschiedlichen Bewegungsradien und -Richtungen	• Aktivierung der Synovialflüssigkeit • Kreislaufaktivierung • Verbesserung von Haltung und Flexibilität • Muskelaufbau	• Neuro-muskuläre Ansprache • Sinneswahrnehmung • Koordinationstraining • Kognitives Training • Wecken von Kreativität • Propriozeptiontraining	• Gefühl der Befreiung • Gefühl von Raum und Räumlichkeit • Gefühl der Leichtigkeit
Oberkörpertwist • mit oder ohne ausgestreckte Arme • mit oder ohne Gehen • allein oder zu zweit	• Aktivierung der Synovialflüssigkeit • Kreislaufaktivierung • Verbesserung von Haltung und Flexibilität • Wirbelsäulenmobilisierung (BWS, LWS, HWS) • Kardiovaskuläre und kardiorespiratorische Stimulation • Beckenbodentraining • Muskelaufbau	• Neuro-muskuläre Ansprache • Sinneswahrnehmung • Interpersonelle Beziehung • Koordinationstraining • Kognitives Training • Wecken von Kreativität • Propriozeptiontraining	• Sich belebt fühlen • Sich frei fühlen • Beschwingt-Sein • Gefühl von Verbundenheit, wenn zu zweit gearbeitet wird • Gefühl von Raum und Räumlichkeit
Beckentwist • mit oder ohne ausgestreckte Arme • mit oder ohne Gehen • allein oder zu zweit	• Aktivierung der Synovialflüssigkeit • Kreislaufaktivierung • Verbesserung von Haltung und Flexibilität • Wirbelsäulenmobilisierung (BWS, LWS, ISG) • Beckenbodentraining • Muskelaufbau	• Neuro-muskuläre Ansprache • Sinneswahrnehmung • Interpersonelle Beziehung • Koordinationstraining • Kognitives Training • Wecken von Kreativität • Propriozeptiontraining	• Sich belebt fühlen • Sich frei fühlen • Beschwingt-Sein • Gefühl von Verbundenheit, wenn zu zweit gearbeitet wird • Gefühl von Raum und Räumlichkeit • Gefühl von Sinnlichkeit
Beinschwinger • Ganzes Bein oder nur Unterschenkel • Über Kreuz oder nur vor und rück bzw. in Abduktion + Adduktion • mit geschlossene • mit offenen Augen	• Aktivierung der Synovialflüssigkeit • Kreislaufaktivierung • Verbesserung von Haltung und Flexibilität • Mobilisierung der Hüftgelenke, der LWS und des ISG, sowie Knie • Beckenbodentraining • Muskelaufbau	• Neuro-muskuläre Ansprache • Gleichgewichtstraining Koordinationstraining • Wecken von Kreativität • Propriozeptiontraining	• Sich belebt fühlen • Sich frei fühlen • Beschwingt-Sein • Gefühl von Verbundenheit, wenn zu zweit gearbeitet wird • Gefühl von Raum und Räumlichkeit • Gefühl von Sicherheit
Fußarbeit • Fuß kreisen • Zehen spielen • Auf Ballen gehen oder flach stampfen	• Aktivierung der Synovialflüssigkeit • Verbesserung der Haltung und Flexibilität • Mobilisierung der Fuß- und Zehengelenke • Muskelaufbau	• Neuro-muskuläre Ansprache • Gleichgewichtstraining Koordinationstraining • Wecken von Kreativität • Propriozeptiontraining	• Gefühl von Ergung • Gefühl von Sicherheit

Die Tabelle 1, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, zeigt einen kleinen Überblick möglicher physiologischer, psychologischer und affektiver gesundheitsförderlicher Faktoren von Tanz, die zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen können.

Die dort aufgelisteten Bewegungen sind Grundbestandteile eines nach wissenschaftlichen Standards für Tanzen geeigneten Warm-ups unabhängig vom Alter (Mittag, 2021b, S. 42). Viele der oben erwähnten Bewegungen lassen sich hervorragend als „unauffälliges Warm-up" in Tanzstunden für Senioren einbauen. Anhand von zwei Beispielen sollen die Möglichkeiten kurz erklärt werden.

1. Aufgabenstellung ohne rhythmische Vorgaben (nutzen Sie z. B. Chill-Out-Musik):

- Wenden Sie sich einer Person zu und reichen Sie sich gegenseitig zur Begrüßung die Hand.
- Versuchen Sie danach mit derselben Hand einen großen Kreis zu malen und die Decke des Raumes zu erreichen. Bieten Sie danach
- der Person hinter Ihnen die Hand, ohne sich umzudrehen (wenn es motorisch nur zur Seite geht, ist das völlig in Ordnung).
- Danach nehmen Sie die andere Hand und begrüßen eine weitere Person im Raum.
- Dies wird wiederholt, bis alle Personen im Raum persönlich begrüßt wurden.

Mit dieser Aufgabenstellung werden mehrere Aspekte aktiviert:

- Die Teilnehmenden bewegen sich im Raum und nehmen diesen wahr (bewusst und unbewusst) – Sie fördern das Gefühl von Autonomie, da Sie nicht vorgeben, wohin die Personen zu gehen haben.
- Mit dem Kreisen nach hinten und dem Nicht-Sehen, ob dort jemand für eine Begrüßung bereit steht, wird Vertrauen aufgebaut, dass jemand kommen wird, um die Hand zu nehmen, denn beim nächsten Mal betrifft es schließlich die andere Person, die dann den Arm nach hinten kreist. Soziale Verbundenheit wird hiermit gefördert.
- Koordination und Kognition werden gefördert.

2. Aufgabenstellung (nutzen Sie langsame, rhythmisch gut erkennbare Musik):

- Lassen Sie die Teilnehmenden jeweils zu viert ein Quadrat oder zu dritt ein Dreieck bilden, sodass sich ihre Hände berühren können.
- Fordern Sie die Teilnehmenden auf, sich im Uhrzeigersinn (oder dagegen) rhythmisch zu verdrehen (Oberkörpertwist mit ausgestreckten Armen) und mit dem Takt, die nebenstehende Person (in einer der Ecken) zu berühren.
- Danach auf die andere Seite drehen und die dort stehende Person berühren.
- Wenn motorisch möglich, wäre ein Treffen der Hände schön. Aber jede Berührung zählt!

Mit dieser Aufgabenstellung werden mehrere Aspekte aktiviert:

- Die Teilnehmenden nehmen den Raum wahr (bewusst und unbewusst).
- Mit dem Berühren anderer Personen fördern Sie das Gefühl von sozialer Verbundenheit.
- Koordination und Kognition werden durch den rhythmischen Anspruch gefördert.
- Sofern Sie nicht vorgeben, wer mit wem in einem Quadrat oder Dreieck steht, fördern Sie auch das Gefühl von Autonomie.
- Gelingt es den Teilnehmenden, die rhythmische Aufgabenstellung zu erfüllen, wird das Gefühl von Kompetenz gefördert.

Diese beiden Beispiele zeigen auf, dass Tanzen in Gemeinschaft funktioniert und dazu nicht unbedingt ein direkter Tanzpartner im Sinne von Walzer oder Tango erforderlich ist. Wenn es an Teilnehmenden

fehlt, kann die unterrichtende Person ebenfalls mitmachen.
Durch diese Art von Intervention werden drei der wichtigsten Motivationsfaktoren aktiviert: Die Gefühle von Autonomie, von Kompetenz und vor allem von Verbundenheit (Keller, 2011, S. 15–21; Wasserman & Wasserman, 2024, S. 14). Sie fördern zudem das Selbstwertgefühl und durch die Gruppenaktivität ebenso das Gefühl des „Gebraucht-Werdens" (Stoll et al., 2010, S. 224).

Tanz als Präventionsmaßnahme

Tanzen kann „im Hinblick auf das lebenslange Lernen […] die Förderung von Lernkompetenzen und von Lernerautonomie" (Tassinari, 2012, S. 10) unterstützen. Beim Tanzen werden die Botenstoffe Serotonin und Dopamin ausgeschüttet, die als Glückshormone gelten und für die Vermittlung vieler positiver Gefühlserlebnisse verantwortlich sind (Mensing, 2021, S. 302).

Tanzen kann u. a. in großem Maße zur Sturzprophylaxe beitragen (Kreutz, 2015, S. 49) und zur Stimulation des orbitofrontalen Cortex beitragen, der Region, in der das multisensorische Erleben stattfindet und ein wichtiger Teil der Persönlichkeit zu finden ist (Mensing, 2021, S. 303).

Um die kardiorespiratorische und muskuläre Fitness sowie die Knochen- und Funktionsgesundheit zu verbessern und das Risiko von nicht übertragbaren Krankheiten (NCD), Depressionen und kognitivem Abbau zu verringern, empfiehlt die WHO (2010):

- Erwachsenen ab 65 Jahren wöchentlich mindestens
  - 150 Minuten lang mäßig intensiv körperlich betätigen oder
  - 75 Minuten lang intensiv körperlich betätigen oder
  - eine gleichwertige Kombination aus mäßig intensiver und intensiver körperlicher Bestätigung durchführen.
- Die aerobe Aktivität sollte in Abschnitten von mindestens 10 Minuten Dauer durchgeführt werden (World Health Organization, 2010, S. 8).

Aerobe Aktivität kann individuell gemessen werden. Hierzu eignet sich zum einen die Formel

Das Ergebnis dieser Formel zeigt die Puls-Rate, die altersbezogen zum Fitnesserhalt herangezogen bzw. erreicht werden sollte. Bei einer 70jährigen Person entspricht dies **(200-70) x 0,7 = 91**. Demnach dürfen die von Ihnen durchgeführten tänzerischen Aktivitäten, bei den 70jährigen Teilnehmenden

durchaus einen Puls von 91 je Minute erreichen, ohne dass diesen Personen dadurch ein Schaden entsteht. Natürlich sind auch hier wieder individuelle Krankheitsbilder wie niedriger oder hoher Blutdruck, Herzinsuffizienz oder anderes zu beachten. Dennoch kann die Formel für gesunde, rüstige Senioren ohne Bedenken angewandt werden. Sofern die Personen nicht gewohnt sind, Sport oder Tanz zu betreiben, kann dieser Wert natürlich auch langsam gesteigert werden.

Für einen individuell anpassbaren Wert eignet sich einerseits die obenstehende Formel. Andererseits kann auch eine adaptierte Borg-Skala für eine Fitness-Bestimmung herangezogen werden. Gunnar Borg hat 1970 mit der nach ihm benannten Skala eine Einteilung für Anstrengungsempfindungen von körperlicher Aktivität einen Meilenstein geschrieben, der mittlerweile weltweit zitiert wird.

Grundlage dieser Skala ist die Einteilung in selbst wahrgenommene Anstrengungen auf einer Skala von 0 (gar nicht) bis 100 (maximal) (Borg, 1998, 2004).

Die World Health Organisation (WHO) definierte 2010 für Erwachsene der Altersgruppe 65 Jahre und darüber körperliche Aktivität als Freizeit- und Erholungsaktivität, Fortbewegung (z. B. zu Fuß oder mit dem Fahrrad), berufliche Aktivität (sofern die Person noch berufstätig ist), Hausarbeit, Spiele, Sport oder geplante Übungen (World Health Organization, 2010, S. 8), die im Rahmen von Alltags-, Familien- und Gemeinschaftsaktivitäten stattfinden.

Die unten abgebildete Version der Borg-Skala (Tabelle 2) ermöglicht eine deutlich individuellere Überwachung der Beanspruchungsintensität. Ohne Angabe der Pulsrate kann die zuvor erwähnte Formel (200-Alter) x 70% zurückgegriffen und bei Bedarf individuell angepasst werden.

Tabelle 2

Adaptierte Borg-Skala zur individuellen Anpassung ohne Angabe von Pulsraten. Eigene Darstellung.

Trainingsbereich	Anstrengungsgrad	% der maximalen Beanspruchung/Leistung	Skalenwert nach Borg
Aufwärmen / Regeneration	Überhaupt keine Anstrengung	20%	6
	extrem leicht	30%	7
		40%	8
	sehr leicht	50%	9
		55%	10
Grundlagen / Zielzone	leicht	60%	11
	optimaler Trainingsbereich	65%	12
	etwas schwer	70%	13
		75%	14
	schwer	80%	15
intensives Training Stehvermögen		85%	16
	sehr schwer	90%	17
		95%	18
	extrem schwer	100%	19
	größtmögliche Anstrengung	Übersäuerung	20

Je nach Alter, anfänglicher Leistungsfähigkeit, gesundheitlicher Situation und/oder eventuellen körperlichen oder psychischen Einschränkungen kann die Formel entsprechend angepasst werden.

Wie bereits weiter oben beispielhaft erwähnt, können unterschiedliche tänzerische Bewegungen zum Aufwärmen genutzt werden. Welche Art von Tanz dann unterrichtet wird, hängt natürlich auch von der Klientel ab.

Tänze, die sich für Senioren eignen

Abhängig davon, wie rüstig die Teilnehmenden sind, kann festgestellt werden: Fast alle Tanzarten eignen sich für das Tanzen mit Senioren. Ausnahmen sind hier wohl Breakdance, Hip-Hop, Streetdance und weitere Tanzarten, die mit akrobatischen Einlagen einhergehen.

Je nach dem, in welchem Umfeld Sie unterrichten, sind Solo- oder Paartänze geeignet. Beim Tanzen mit Senioren geht es jedoch vor allem darum, möglichst Kontakte zu ermöglichen. Daher sollten sowohl bei Solo- als auch bei Paartänzen darauf geachtet werden, dass Kontakte zu mehreren Personen ermöglicht wird. Hier geht es folglich um Berührungen und um Gespräche, aber auch um das Miteinander-Beieinander-Sein.

Während sich Tango wissenschaftlich einen Namen in der Parkinson-Rehabilitation gemacht hat (Foster et al., 2013, S. 247; McMahon & Chazot, 2020, S. 5; Rodríguez-Quiroga et al., 2014, S. 388; Westbrook & McKibben, 1989, S. 35), schneidet Zumba® in meinem persönlichen Ranking aufgrund der häufig nicht gut ausgebildeten Unterrichtenden (m/w/d) eher schlecht ab. Die Bewegungsinitiative Zumba® ist in der Grundidee vergleichbar mit dem in den 1980er und -90er Jahren omnipräsenten Aerobic. In Betracht ziehend, dass Personen auch ohne Bewegungsvorkenntnisse oder gar pädagogische Vorkenntnisse an einem einzigen Wochenende das Zertifikat als „Zumba®-Trainer*in" absolvieren können, möchte ich alle Lesenden darum bitten, dies einmal kritisch zu hinterfragen und in Vergleich zu setzen mit Ausbildungszeiträumen für Tätige in der Heilpraktik, in der Tanzpädagogik, im Yoga, etc. Sofern die Lehrenden jedoch bereits tanzpädagogisch oder bewegungstherapeutisch grundlegend vorgebildet sind, ist nichts gegen Zumba® als Bewegungstraining zu sagen, da davon ausgegangen werden kann, dass im Unterricht auf die Bewegungs- und Ausführungsqualität geachtet und diese der Klientel angepasst wird. ABER: Es ist nicht geeignet für Personen, die eine Vorerkrankung aufweisen.

Bild 4: *Volkstänze in der Gemeinschaft anderer älterer .Personen. Swetlana Lazarenko; lizensiert von AdobeStock.*

Bild 5: *Paar- und Einzeltänze aus der „besten Zeit" sorgen stets für ausgelassene Stimmung. Studio Romantic; lizensiert von AdobeStock.*

Sehr gut eignen sich Volkstänze, wie Holsteiner Drei-Tour, sogenannte Mitmachtänze, Kreistänze oder Square-Dance bzw. Line-Dance-Formationen, um die oben genannten Vorteile von Tanz für Senioren optimal zu nutzen. Tanzen eignet sich nämlich sowohl als Präventions- als auch Rehabilitationsmaßnahme, wie im Folgenden ausgeführt wird.

Bild 6: *Tanzen inklusiv. Seventyfour; lizensiert von AdobeStock.*

Tanz als Präventionsmaßnahme

Tanzen kann „im Hinblick auf das lebenslange Lernen […] die Förderung von Lernkompetenzen und von Lernerautonomie“ unterstützen (Tassinari, 2012, S. 10). Beim Tanzen werden die Botenstoffe Serotonin und Dopamin ausgeschüttet, die als Glückshormone gelten und für die Vermittlung vieler positiver Gefühlserlebnisse verantwortlich sind (Mensing, 2021, S. 302).

Tanzen kann u. a. in großem Maße zur Sturzprophylaxe beitragen (Kreutz, 2015, S. 49) und zur Stimulation des orbitofrontalen Cortex beitragen, der Region, in der das multisensorische Erleben stattfindet und ein wichtiger Teil der Persönlichkeit zu finden ist (Mensing, 2021, S. 303).

Selbstverständlich sind auch hier wieder individuelle Krankheitsbilder wie niedriger oder hoher Blutdruck, Herzinsuffizienz oder andere zu beachten. Dennoch kann die oben genannte Formel für gesunde, rüstige Senioren ohne Bedenken angewandt werden. Sofern die Personen nicht gewohnt sind, Sport oder Tanz zu betreiben, kann dieser Wert, wie bereits erwähnt, auch langsam gesteigert werden.

Tanz als Rehabilitationsmaßnahme

Zunächst ist anzumerken, dass ganz grundsätzlich mit Bewegung – also auch Tanzen – Schmerzen oder körperlichen Einschränkungen entgegnet werden kann (Leonhardt, 2011, S. 1). Daher kann Tanzen z. B. aus rehabilitativer Sicht im Bereich der Schmerztherapie als körperliches Aktivitätsprogramm eingesetzt werden (ebd.). Tanzen hingegen „wirkt wie ein Parkinsonmedikament“, so Prof. Meg. E. Morris beim International Congress of Parkinson’s Disease and Movement Disorders 2023 in Kopenhagen (Heim, 2023, S. 66). Ihre folgende Ergänzung ist nicht nur anwendbar auf Morbus Parkinson, sondern steht stellvertretend für viele degenerative Erkrankungen und normale Alterserscheinungen:

> Offenbar begünstige das Tanzen zur Musik und die dazu erforderliche Aufmerksamkeit auf rhythmische Einsatzsignale die Konnektivität zwischen frontalen Hirnregionen auf der einen und Bewegungs-, Balance- und Haltemechanismen auf der anderen Seite, und zwar unter Umgehung der funktionell beeinträchtigten Basalganglien (Heim, 2023, S. 66).

Doch Tanzen kann sich auch positiv auf psychische Problemsituationen auswirken. So ist im Bereich künstlerischer Therapien, wie der Tanz- und Bewegungstherapie, erforscht worden, dass diese „mit besonderem Fokus auf Ausdruck, Emotionsregulation, Bewegungsanalyse, Bewegungsfeedback und Symbolik der Bewegung“ in den „Hauptpraxisfeldern […] Psychiatrie, Psychosomatik, Neurologie, Rehabilitation sowie verschiedenen Feldern der Medizin, Gemeinwesenarbeit und Beratung“ (Koch & Bräuninger, 2020, S. 826) eingesetzt werden kann.

Fazit

Für Personen, die mit älteren Menschen tänzerisch arbeiten möchten, sei gesagt, dass Bewegung zur Musik nicht gleichbedeutend mit Tanzen ist. Der Unterschied von Tanzen zu etwa rhythmischer Gymnastik oder gymnastischen Übungen zu Musik liegt in erster Linie im künstlerischen Ansatz, der beim Tanzen eine große Rolle spielt und für die Persönlichkeitsentwicklung sowie die Förderung von sozialer, affektiver, kreativer und kognitiver Kompetenzen eine wichtige Rolle spielt (Steinberg & Rudi, 2024, S. 110). Künstlerische Aspekte finden sich z. B. in der Art der Bewegungsverbindungen untereinander (weich-hart, stakkato-legato, etc.) , der Nutzung von Dynamiken der Bewegungen (schnell-langsam, groß-klein, etc.) oder in der Verbindung von Bewegungen mit unterschiedlichen Ausdrücken (Stärke, Weichheit, Lust, Frust, Freude, etc.). Gerade die Auswahl der Musik kann hier unterstützen, aber auch hemmen.

Bitte versuchen Sie daher so wenig wie möglich „Sitztanz" mit den Senioren zu betreiben. Es gilt die Menschen zu aktiveren und damit zu bewegen – frei nach dem Motto: MAKE THEM MOVE!

Helfen Sie Senioren, nicht in eine Lethargie des körperlichen Selbstmitleides zu versinken und bitte trauen Sie den Senioren etwas zu.

Natürlich müssen Gegebenheiten, wie Immobilität aufgrund von Rollstühlen oder Krücken etc. in Betracht gezogen werden. Dennoch seien Sie versichert, dass Menschen von Natur aus die Herausforderung mögen. Solange eine entspannte Atmosphäre gewährleistet ist, in der kreativer Spielraum geboten wird und „in dem Rücksicht auf persönliche und körperliche Befindlichkeiten" genommen wird, kann mit „Wertschätzung und gegenseitigem Respekt" dafür Sorge getragen werden, dass die „für das Alter typische defizitäre Haltung, sich kontinuierlich an den eigenen körperlichen und mentalen Schwächen abzuarbeiten", reduziert wird und wieder Freude an der Bewegung und der „Lust am Erweitern konkreter körperlicher Grenzen" (Gierz, 2018, S. 92–93) entstehen kann.

Erwägen Sie, ggf. zwei Kurse anzubieten – z. B. einen Kurs für „Rüstige Rentner", der „Tanzen für Spaß und Fitness" beinhaltet und die oben genannte Fitness-Formel als Ziel hat. Ein zweiter Kurs könnte dann „Miteinander Tanzen" heißen und für alle offen sein. Als Ankündigung könnte hier stehen „Verbunden im Tanz" und der Anspruch liegt entsprechend niedriger als beim ersten Kurs. Auch damit schaffen Sie Raum für Autonomie der Senioren, da sie frei entscheiden können, zu welchem Kurs sie gehen möchten.

Entsprechende Bilder bei der Ankündigung helfen dabei, den Senioren zu zeigen, was in den Kursen zu erwarten ist – siehe beispielhaft Abbildung 4 bis 6.

Mein Motto für Lernende jeden Alters lautet:

Kann ich nicht, gibt es nicht!

Daher sage ich Teilnehmenden, die immer wieder sagen „Das kann ich nicht" folgende Worte, die ich Ihnen gerne mit auf den Weg gebe:

„Bitte sprich mir nach: ‚Das kann ich noch nicht … (Pause und warten, bis das wiederholt wurde, dann weiter mit) … Das will ich lernen!'"

Aus meiner Sicht ist es erforderlich, älteren Menschen eine eventuell vorhandene Angst vor körperlicher Unzulänglichkeit zu nehmen. So kann Tanzen mit Senioren Gelegenheiten schaffen, Kontakte zu ermöglichen und aus Sicht der Pflege oder sozialen Betreuung präventiv zu arbeiten, ohne sich der älteren Menschen zu bemächtigen (Aner & Karl, 2020, S. 481).

Es geht beim Tanzen mit Senioren nicht um das Können, sondern darum, dass man miteinander zur Musik Zeit verbringt und sich bewegt. Alle anderen positiven Effekte, die durch das Tanzen in Erscheinung treten können, passieren quasi nebensächlich.

Ein letztes Wort als Bitte: Unterrichten Sie nichts, das Sie nicht selbst beherrschen. Sie tragen Verantwortung für Menschen!

Gerd Mittag

Weiterführende Informationen zum Thema Tanzen mit und für Senioren

ErlebniSTanz® – Der Bundesverband Seniorentanz e. V. hat sich auf Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten in ganz Deutschland spezialisiert. Neben dem sehr guten Fortbildungsprogramm bietet der Verein auch DVDs und schriftliches Material. **Prädikat sehr empfehlenswert!**

https://www.erlebnis-tanz.de

projekt:tanz – Tanzen mit Parkinson – Über dieses Projekt entstand ein umfangreiches Programm mit Weiterbildungen rund um das Thema Tanzen mit Parkinson. Durch die Techniker Krankenkasse Hamburg finanziert und unterstützt von der Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung sowie der Paracelsus Klinik Bremen, produzierte projekt:tanz e.V. eine DVD.

„...und dann hab' ich einfach getanzt! Tanz und Bewegung für Menschen mit Parkinson" enthält 16 Tanzübungen, die zuhause vor dem Fernseher oder dem Computer zum Mitmachen einladen. Die DVD wird in Zusammenarbeit mit der Deutschen Parkinson Vereinigung Hamburg herausgegeben und ist kostenlos erhältlich. Per Spende des Portos kann sie auch per Post direkt bei projekt:tanz erworben werden. **Prädikat sehr empfehlenswert!**

https://www.projekttanz.com

Literaturverzeichnis

Aner, K. & Karl, U. (Hrsg.). (2020). Handbuch. Handbuch Soziale Arbeit und Alter (2., überarbeitete und aktualisierte Auflage). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-26624-0

Bickel, H. (2020). Infoblatt 1: Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen(1), 1–10.

Borg, G. (1970). Perceived exertion as an indicator of somatic stress. Scandinavian journal of rehabilitation medicine, 2(2), 92–98.

Borg, G. (1998). Borg's perceived exertion and pain scales. Human Kinetics.

Borg, G. (2004). Anstrengungsempfinden und körperliche Aktivität. Deutsches Ärzteblatt, 101(15), A 1016-1021.

Bund-Länder-Kommission für Bildungsplanung und Forschungsförderung. (2004). Strategie für Lebenslanges Lernen in der Bundesrepublik Deutschland. Materialien zur Bildungsplanung und zur Forschungsförderung: Bd. 115. BLK.

Christensen, J. F. & Chang, D.-S. (2018). Tanzen ist die beste Medizin: Warum es uns gesünder, klüger und glücklicher macht (1. Auflage). Rowohlt E-Book.

DocCheck Medical Services GmbH. (2020, 6. Januar). Präfrontaler Cortex - DocCheck Flexikon. DocCheck Medical Services GmbH. https://flexikon.doccheck.com/de/Pr%C3%A4frontaler_Cortex

dpg, Deutsche Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen (Hrsg.). (2020). Hintergrundinformationen Parkinson-Krankheit. https://www.parkinson-gesellschaft.de/die-dpg/morbus-parkinson.html?jjj=1629729049732

Fink, H. & Rosenzweig, R. (2020). Was hält uns jung? Neuronale Perspektiven für den Umgang mit Neuem. Kortizes.

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://doi.org/10.1016/j.apmr.2012.07.028

Fuchsberger, J. (2011). Altwerden ist nichts für Feiglinge. Gütersloher Verlagshaus.

Gierz, G. (2018). Die Einzigartigkeit im Alter. In S. Quinten & C. Rosenberg (Hrsg.), Tanz - Diversität - Inklusion: Jahrbuch TanzForschung 2018 (S. 83–96). transcript-Verlag. https://doi.org/10.14361/9783839443309-007

Glaeske, G. (Hrsg.). (2020). Demenzreport 2020. socium Forschungszentrum Ungleichheit und Sozialpolitik. https://www.socium.uni-bremen.de/uploads/news/2020/hkk_demenzreport_2020_web.pdf

Heim, T. (2023). Morbus Parkinson: Aus dem Off getanzt. InFo Neurologie + Psychiatrie, 25(10), 66.

Kattenstroth, J.-C., Kalisch, T., Holt, S., Tegenthoff, M. & Dinse, H. R. (2013). Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. Frontiers in aging neuroscience, 5, 5. https://doi.org/10.3389/fnagi.2013.00005

Keller, H. (2011). Autonomie und Verbundenheit sind menschliche Grundbedürfnisse. In H. Keller (Hrsg.), Kinderalltag (S. 15–21). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-15303-7_4

Koch, S. C. & Bräuninger, I. (2020). Tanz- und Bewegungstherapie in der Onkologie – Übersicht zum Forschungsstand. Der Onkologe, 26(9), 826–836. https://doi.org/10.1007/s00761-020-00790-x

Kreutz, G. (2015). Tanzen hält gesund. Heilberufe / Das Pflegemagazin, 67(3), 49. https://doi.org/10.1007/s00058-015-1372-0

Lehnert, U. (2018). Der EDV-Trainer:: EDV-Lehrveranstaltungen planen - EDV-Handhabungswissen vermitteln. Lehr- und Handbuch für Trainer, Ausbilder, Instruktoren, Berufsschullehrer, Volkshochschuldozenten, Mitarbeiter des Benutzerservices, Trainer von EDV-Trainern (4. Aufl.). de Gruyter. https://www.uwelehnert.de/ausbildung/Microsoft_Word__KAPIT15.pdf

Leonhardt, C. (2011). Mit Bewegung gegen Schmerz. Angew Schmerzther Palliativmed, 4(4), 1.

McMahon, J. & Chazot, P. (2020). Dance and Parkinson's: Biological perspective and rationale. Lifestyle Medicine, 1(2). https://doi.org/10.1002/lim2.15

Mensing, J. (2021). Schöner RIECHEN. Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-62726-6

Mittag, G. (2021a). medicine: Lass die Muskeln tanzen. jomdance-science, Bd.3(1).

Mittag, G. (2021b). TANZMEDIZIN mit ta.med: Warm-up und Warm-down für Tanzende. Dance for You Magazine(100), 42–46.

Müller, P., Rehfeld, K., Lüders, A., Schmicker, M., Hökelmann, A., Kaufman, J. & Müller, N. G. (2016). Effekte eines Tanz- und eines Gesundheitssporttrainings auf die graue Hirnsubstanz gesunder Senioren. Sportwissenschaft, 46(3), 213–222. https://doi.org/10.1007/s12662-016-0411-6

Rodríguez-Quiroga, S. A., Rey, R. D., Arakaki, T. & Garretto, N. S. (2014). Dramatic Improvement of Parkinsonism While Dancing Tango. Movement disorders clinical practice, 1(4), 388–389. https://doi.org/10.1002/mdc3.12067

Saueressig, T. (2016). Stretching und Dehnen – Ein Überblick. https://evidenzbasiertephysiotherapie.de/stretching-und-dehnen-ueberblick/

Steinberg, C. & Rudi, H. (2024). Tanzpädagogik und Tanzvermittlung. In M. Obermaier, C. Steinberg, R. Molzberger & K. Obermaier (Hrsg.), Tanzpädagogik – Tanzvermittlung (S. 103–120). utb GmbH.

Stoll, O., Pfeffer, I. & Alfermann, D. (Hrsg.). (2010). Hogrefe eLibrary. Lehrbuch Sportpsychologie (1. Auflage). Verlag Hans Huber; Hogrefe.

Tassinari, M. G. (2012). Kompetenzen für Lernerautonomie einschätzen, fördern und evaluieren. Fremdsprachen Lehren und Lernen (FLuL), 41(1), 10–24.

Tieland, M., Trouwborst, I. & Clark, B. C. (2018). Skeletal muscle performance and ageing. Journal of cachexia, sarcopenia and muscle, 9(1), 3–19. https://doi.org/10.1002/jcsm.12238

Vincent, L., Palézieux, N. & Palézieux, N. de. (2020). Tanzen macht nicht nur glücklich, sondern auch schlau. Onleihe. E-Book. Goldmann Verlag; divibib GmbH.

Voelcker-Rehage, C., Godde, B. & Staudinger, U. M. (2006). Bewegung, körperliche und geistige Mobilität im Alter [Activity, physical and psychological mobility in old age]. Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz, 49(6), 558–566. https://doi.org/10.1007/s00103-006-1269-9

Wasserman, T. & Wasserman, L. (2024). Motivation, Anstrengung und das Modell des neuronalen Netzes. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-48004-1

Westbrook, B. K. & McKibben, H. (1989). Dance/movement therapy with groups of outpatients with Parkinson's disease. American Journal of Dance Therapy, 11(1), 27–38. https://doi.org/10.1007/BF00844264

Whitlock, J. R. (2017). Posterior parietal cortex. Current biology : CB, 27(14), R691-R695. https://doi.org/10.1016/j.cub.2017.06.007

World Health Organization (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health.