

Tangotänzen macht froh!

**Über die heilsame Wirkung
des Tango bei depressiven Verstimmungen
und ein ermutigendes Workshopangebot**

von Christiane Rasmus

„(...)

Ich fühle wie die graue Zeit durch mich zieht.
Sie zieht schon so lange durch mich.
Sie höhlt mich aus.
Sie bleicht meine Träume.
Ich erschauere und bebe.
Ich verwittere.
(...“

➔ Diese Zeilen, herausgelöst aus dem Gedicht *Die graue Zeit* von Hans Arp¹, könnten unschwer in einen Tangotext hineingewebt werden, ohne darin für größeren Aufruhr zu sorgen. Zugleich beschreiben sie im lyrischen Gewand wesentliche Aspekte eines Erlebens, wie es Menschen, die an Depressionen leiden, empfinden mögen: Freudlos, früh und angstvoll beginnen die Tage, die Zeit dehnt sich unendlich, Körper und Seele erscheinen müde, schwer und schmerzhaft, dabei das Wesen quälend leer und ausgehöhlt. Alle Aktivität droht zum Erliegen zu kommen, jede kleine Bewegung kostet unendliche Mühe. Der Kontakt zur Welt bricht ab, der zum Selbst gerät quälend, schuldgeplagt und ausgeliefert, so dass für manch einen die Selbsttötung zum letzten Trostversprechen wird².

Ausgerechnet Tango?

Beunruhigend erscheint, dass diese Gemütskrankheit ein immer gängigeres Phänomen in der heutigen Zeit zu werden droht, weltweit schon jetzt ca. 121 Millionen Menschen davon betroffen sind und Experten davon ausgehen, dass Depressionen 2020 auf der Weltrangliste der Ursachen für Krankheitsfolgekosten an zweiter Stelle stehen werden. Umso wesentlicher erscheint daher die fortgesetzte Suche nach geeigneten Therapieformen, von denen es zwar bereits zahlreiche gibt, die aber bisher noch nicht geeignet erscheinen, jedem Betroffenen mit seiner individuellen Lebens- und Leidensgeschichte und seinen eigenen Vorstellungen von guter Therapie gerecht zu werden³.

Dass nun ausgerechnet der oftmals als melancholisch umwölkt empfundene Tango ein neuer Therapiebaustein im Kampf gegen die Depression sein soll, der Psychotherapien, antidepressive Medikation und eine Sammlung bewährter Aktivierungsmassnahmen sinnvoll ergänzt, mag den einen oder anderen überraschen, und doch weisen erste ermutigende Forschungsergebnisse genau hierauf hin: Eine australische Forschergruppe konnte zeigen, dass ein achtwöchiges Tangotraining depressives Erleben und Schlafstörungen lindert und Lebenszufriedenheit und Achtsamkeit empfinden spürbar verbessern konnte. Bei der Nachuntersuchung einen Monat nach Abschluss des Tanzkurses zeigten sich außerdem noch Stress und Angst reduziert, so dass sich das Tangotänzen insgesamt als noch wirksamer erwies als eine im Vergleich untersuchte achtwöchige Achtsamkeitsmeditation und ein ebenso lange dauerndes Zirkeltraining. In der Kontrollgruppe auf der Warteliste blieben die untersuchten Parameter (Depression, Angst, Stress, Erschöpfung, Schlafstörungen, Selbstwirksamkeit, Lebenszufriedenheit und Achtsamkeit) erwartungsgemäß unverändert⁴.



Weniger Cortisol

Die kolumbianische Psychologin Dr. Cynthia Quiroga Murcia und ihre Forschergruppe an der Universität Frankfurt konnten außerdem zeigen, dass Tangotänzen das Stresshormon Cortisol reduziert, welches in der Entstehung und Aufrechterhaltung von Depressionen eine zentrale Rolle spielt, und das Sexualhormon Testosteron stimuliert – wobei die Reduktion des Stresshormones der Wirkung der Musik zugeordnet werden konnte, die Stimulation des Sexualhormones hingegen von der Gegenwart des Tanzpartners abhängig war⁵. Diese spannenden Erkenntnisse haben Dr. Cynthia Quiroga Murcia, die neben ihrer psychologischen und psychotherapeutischen Tätigkeit schon viele Jahre begeistert Tango tanzt, und der Darmstädter Psychologe und Psychotherapeut Hans Gunia, ebenfalls seit langer Zeit dem Tango hingeeben, in die Praxis umgesetzt und einen Tangoworkshop für Menschen mit Depressionen und ihre Angehörigen konzipiert, den sie seit 2013 regelmäßig im Rahmen des *Bündnisses gegen Depression* in Darmstadt anbieten.

Hilfe auch für Angehörige

Zweimal im Jahr an einem Samstag von 10-17 Uhr vermitteln die beiden in Gruppen von bis zu 20 Teilnehmern sensibel und humorvoll in acht ‚Therapie-Einheiten‘ eine feinsinnig komponierte Mischung aus Tanzunterricht, Musikalität, Achtsamkeit und Psycho-Eduktion zu Entstehung, Verlauf, Symptomatologie und Prognose von Depressionen. Zudem werden die Angehörigen im Umgang mit den Symptomen der Betroffenen geschult. Sie erhalten Informationen und Hilfestellungen, die dazu beitragen mögen, krankheitsverstärkende Interaktionsmuster durch erwiesenermaßen hilfreichere zu ersetzen. Indirekt eingewoben werden außerdem Selbstsicherheits-, soziales Kompetenz- und Kommunikationstraining, und wie nebenbei – geschickt am Beispiel der Tangokultur in Argentinien erläutert – wird die Aufmerksamkeit auf sensible Themen gelenkt, die für Menschen mit Depressionen und ihre Partner oft eine besondere Bedeutung haben: Körperhygiene und Auftreten (Vorbereitung auf die Milonga), Kontakt aufnehmen und halten (Auffordern bzw. sich auf ein Gegenüber einlassen), Mut zur Kommunikation von Gefühlen (Führen) und aktives Zuhören (Folgen). All dies sind Dinge, die in der Depression schwerer fallen als sonst und erst wieder erlernt werden müssen, was der Tango-Unterricht bei Cynthia und Hans leichtfüßig und in ermutigender Atmosphäre anregt.



Dr. Cynthia Quiroga Murcia und Hans Gunia leiten den Tangoworkshop für Menschen mit Depressionen und ihre Angehörigen Foto: Juliane Heil



Hier bitte eine passende Bildunterschrift, Hier bitte eine passende Bildunterschrift, Foto: Juliane Heil




Dr. Cynthia Quiroga Murcia mit einer Teilnehmerin Foto: Juliane Heil

Konzentriert im Hier und Jetzt

Neben all dem – so die beiden ‚Tangotherapeuten‘ – können die krankheitsgequälten Paare im gemeinsamen Tanzen oft nach langer Zeit einmal wieder etwas Neues und Lebenszugewandtes erfahren, konzentriert im Hier und Jetzt sein, sich in gesünderen und flexibleren Rollen erleben und im besten Falle ein neues Hobby und ein neues soziales Netzwerk erobern, was aus krankheitsbedingter Isolation und Inaktivität heraus helfen kann. Und so hoffen Cynthia und Hans zum einen

darauf, dass noch mehr Forschung in diesem Bereich angestoßen wird, die die bereits vorliegenden Ergebnisse replizieren und um neue spannende Erkenntnisse ergänzen möge. Zum anderen wünschen sie sich, dass ihre bemerkenswerte und gut durchdachte Pionierarbeit Nachahmer findet und bald auch in anderen Städten spezielle Kursangebote für Menschen mit depressiven Erkrankungen entstehen⁶.

Und das sollte vor dem Hintergrund der unseres Wissens noch nicht empirisch belegten aber immer wieder erfahrbaren Häufung therapeutisch tätiger Tangueros und Tangueras doch eigentlich machbar sein... Denn Tangotänzen macht froh – auch Menschen, die an depressiven Verstimmungen leiden und nach einem Weg suchen, die ‚graue Zeit‘ hinter sich zu lassen. 

- ¹ zitiert aus: Jost Schlingen, *Melancholie, Die bibliophilen Taschenbücher Nr.491*, 2. Auflage 1987, S.104
- ² zusammengefasst und in eigenen Worten wiedergegeben nach der Lektüre von William Styron, *Sturz in die Nacht, Die Geschichte einer Depression*, 1991
- ³ Chapman, Perry & Strine, 2005; Murray & Lopez, 1996; WHO, 2012; zitiert aus Pinninger, R.; Thorsteinsson, E.B., Brown, R.F., McKinley, P.(2013): *Tango dance can reduce distress and insomnia in people with self-referred affective symptoms. American Journal of Dance Therapie 20, 377-384*
- ⁴ Pinninger, R.; Thorsteinsson, E.B., Brown, R.F., McKinley, P.(2013): *Tango dance can reduce distress and insomnia in people with self-referred affective symptoms. American Journal of Dance Therapie 20, 377-384*
- ⁵ Quiroga Murcia, C.; Bongard, S.; Kreutz, G.(2009): *Emotional and neurohumoral responses to dancing tango argentino: the effects of music and partner. Music and Medicine 1, 14-21*,
- ⁶ Gunia, H; Quiroga Murcia, C. (2016): *Tango Argentino in der Verhaltenstherapie, Eine mögliche Integration am Beispiel eines Workshops, Körper - Tanz - Bewegung*, 4. Jhg. S.155-162

Weitere Infos:

www.hansgunia.de



Dr. med. Christiane Rasmus, Psychiaterin und Psychotherapeutin, tanzt seit 15 Jahren Tango und schreibt – der Redaktion eng verbunden – seit 2005 das Editorial von *Tangodanza*, sowie Beiträge im Grenzgebiet zwischen Therapie und Tanz.