

Willkommen auf psychologie-heute.de! +++ Aufgrund der aktuellen Situation kann es zu verlängerten Lieferzeiten kommen. Wir bitten um Ihr Verständnis. ✕

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Tanzen – aus Freude und aus Trauer

Tanzen hilft uns, Lebensübergänge zu meistern, Ängste zu mildern und unsere Gefühle besser zu kommunizieren.

VON MARTINA HINZ

 03. APR 2020

Alma streckt einen Arm über den Kopf in die Höhe, dreht sich ein paar Mal um sich selbst und hüpfert den Bürgersteig entlang. „Ich bin ein Einhorn“, ruft sie und lacht. Gerade hat die vierjährige Berlinerin eine Stunde kreativen Kindertanz hinter sich und demonstriert ihrer Mutter, was sie dabei gelernt hat. In ihrem Kurs trainieren die Kleinsten, sich mit viel Fantasie und spielerisch nach verschiedenen Musikstilen zu bewegen.

Vom leichtfüßigen Trippeln bis zum wilden Zucken und zum eleganten Balancieren ist alles erwünscht. Alma hat schon früh losgetanzt, sobald Musik eingeschaltet wurde. „Besonders nach einem langen Kitatag hilft ihr der Kindertanz, überschüssige Energie rauszulassen und Kompetenzen wie Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit zu lernen“, sagt Almas Mutter.

Getanzt wird, seitdem es Menschen gibt, und zwar in allen Kulturen und zu vielfältigen Anlässen. Tanzen ist laut Tanzforscher Edgar Becker eines der ursprünglichsten Ausdrucksmittel für Freude und für Trauer. Es wird getanzt, um Fruchtbarkeit zu signalisieren, um in religiöse Ektase zu verfallen, um ohne Worte zu kämpfen wie beim Breakdance, um das Wir-Gefühl zu stärken oder um sich von schlechten Gefühlen zu befreien. Der Drang zu tanzen ist uns angeboren. Der Rhythmus der Musik bringt den Körper automatisch dazu, sich zu bewegen. Bereits ab dem fünften Monat, sagen Forscher, beginnen Kinder, spontan zu tanzen, wenn sie eine Melodie hören.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
