

Tango Argentino 50plus

Neues wagen mit Tango tanzen

Paartanz, insbesondere auch der Tango Argentino hält Altersbremsen auf. Wobei die eigenen Grenzen zu respektieren und Geduld für den eigenen Körper notwendig sind. In jedem Alter kann damit begonnen werden. Voraussetzung dazu ist es, sich auf ein Gegenüber einlassen zu wollen. Die Vorteile des Paartanzens und auch des Tango Argentinos für Menschen über 50 bestätigen verschiedene Studien.

In jedem Alter können wir Neues wagen. Beim Tango Argentino ist es genauso. Menschen, die laufen können, können auch Tango tanzen. Die Essenz des Tango Argentino liegt im gemeinsamen, subtilen und konzentrierten Bewegen im Rhythmus der Musik. Um dies zu erreichen braucht es keine komplizierten Schritte. Will jemand aber komplexe Schrittfolgen beherrschen, so sind die eigenen Grenzen zu akzeptieren. Durch Üben können wir versuchen die Grenzen etwas zu erweitern. Auch im Alter über 50 gilt das Motto: es ist noch keine Meisterin und kein Meister vom Himmel gefallen. Sicher gibt es auch komplexe Schrittfolgen, welche bei Menschen mit körperlichen und/oder kognitiven Einschränkungen durch Üben gar nicht verändert werden können. Für Menschen zwischen 50 und 100 soll es aber immer ein Versuch wert sein, zu erforschen welche Bewegungen möglich sind.

Im Tango Argentino gibt es zwei Rollen: eine Person führt und eine Person folgt. Diejenige Person, die folgt ist nicht nur ausführend, sie gestaltet den Tanz mit. Aus diesem Grund benutzen gewisse Unterrichtende den Ausdruck Begleitende anstelle Folgende. Das Führen wie das Begleiten müssen geübt werden.

Wiedereinsteigende bringen Vorkenntnisse mit

Viele hören irgendwann mit dem Tanzen auf und versuchen es dann nach Jahren wieder. Wiedereinsteigende bringen Vorkenntnisse mit. Gewisse Menschen können bei den Vorkenntnissen ansetzen und andere müssen ihre Bewegungsmuster sorgfältig in eine führ- bzw. machbare Bahn bringen. Da es verschiedene Tanztechniken gibt, kann selten von richtig und falsch ausgegangen werden. Es geht dabei eher darum, die Vorkenntnisse tanzbar zu machen. Nur schon das Einkreuzen (el cruce de la mujer) wird in den Tanzunterricht unterschiedlich gelernt. Demzufolge müssten die Folgenden unterschiedlich geführt werden. Da es sich ja immer um Interaktionen handelt, genügt es nicht nur eine Art zu kennen. Um diese Flexibilität zu erreichen, sind Erfahrungen mit verschiedenen Menschen von Vorteil. Führende wie Folgende lernen auf Unterschiedlichkeiten zu reagieren.

Zusammen tanzen

Auf welchem Niveau auch getanzt wird, Ziel soll sein, sich gemeinsam in Harmonie und Freude zu bewegen. Das bedingt für Führende wie Folgende eine hohe Präsenz. Da viele Wege bekanntlich nach Rom führen, kann es länger dauern oder der Weg kann zum Ziel werden. Es macht Sinn verschiedene Lernwege anzubieten oder mit Bildern zu arbeiten. Hören, verstehen und ausführen sind drei Dinge. Wie oft

verstehen wir etwas erst nach dem x-ten Mal wirklich? Zudem neigen wir stark dazu, zu denken etwas sei bekannt, obschon ein Bewegungsablauf nur sehr ähnlich ist. Oft erinnert sich auch der Körper an einen bekannten Bewegungsfluss und lässt sich nicht so leicht davon abbringen. Da braucht es langsames Eingreifen. Im Paar zusammen in grosser Übereinstimmung zu laufen bedingt dann auch Geduld und Verständnis. Die subtile Kommunikation im Paar durch kleine Bewegungen braucht hohe Aufmerksamkeit.

Tanzen als Wellness

An einem Ärztekongress in Düsseldorf 2015 wurde festgehalten, dass Tanzen anderen Sportarten hinsichtlich Wahrnehmung, Gedächtnis und Balance überlegen ist. Dies resultiert aus einer Studie mit Menschen zwischen 65 und 80. Beim Tanzen werden der Körper und das Hirn beansprucht. Die Tänzerinnen und Tänzer müssen sich fortwährend auf neue Situationen einstellen. Der Rhythmus, die Richtung, die Bewegung können sich laufend ändern. Zudem müssen sich beim Paartanzen die Führenden wie Folgenden immer wieder neu auf ihr Gegenüber einstellen. All dies erfordert Flexibilität, die damit trainiert werden kann. Weitere Studien speziell auch zum Tango Argentino, davon eine aus Kanada, bestätigen diesen Sachverhalt. Tango Argentino wird daher ja auch als Therapie angeboten.

Jeden Schritt neu entscheiden

Eine Eigenschaft des Tango Argentino sind die Improvisationen zur Musik. Jeder Schritt ist geführt und kann grundsätzlich links, rechts, vor oder zurückgehen und zusätzlich noch vorne oder hinten gekreuzt sein. Die führende Person kann bei jedem Schritt aufgrund der Musik neue entscheiden, was eine Beweglichkeit im Geist und Körper erfordert. Mehrere Schritte hintereinander führen dann zu komplexen Bewegungsabläufen.

Ob mit 90 Jahren auch noch körperlich anspruchsvolle Bewegungsabläufe möglich sind, hängt von der Beweglichkeit des Körpers wie des Geistes ab. Grundsätzlich sind sie lernbar. Festgefahrene Bewegungsmuster können wir hinterfragen, zerlegen und neu gestalten. Hat eine Person etwa die Grundschriffe (el paso basico/la salida cruzado) während Jahrzehnten immer gleich gemacht, so wird diese Person den Grundschrift nicht plötzlich im Spiegelbild oder rückwärts tanzen können. Beherrscht man dies in der Rolle der Führenden, so bringt es Kreativität in den Tanz und der Geist bleibt im Schwung.

In die Rolle des Gegenübers schlüpfen

Führende müssen immer wissen, wo die Füße der Folgenden sind. Daher macht es Sinn zwischendurch die Rolle der Folgenden einzunehmen. Die Folgenden erhalten so auch mehr Verständnis für die Rolle der Führenden. Schwierigkeiten können sich dadurch allenfalls lösen.

Es gibt weniger Menschen, die führen als folgen. Ich wünschte mir, dass mehr Frauen führen würden. Denn im Alter verstärkt sich diese Situation noch. Es ist aber

eine gewisse Zurückhaltung festzustellen in die gegengeschlechtliche Rolle zu schlüpfen.

Um mit Freude fit zu bleiben sind das Tanzen und insbesondere der Tango Argentino zu empfehlen. Altersunabhängig kann ein Einstieg gewagt werden. Wer macht den ersten Schritt?

Erika Isler Rüetschi, www.tangoplus50.ch

Quellen:

Prof. Dr. Notger Müller: The effects of six-month exercise programs on gray and white matter brain volumes and balance abilities in seniors: the case for dance training, Abstract Aertzekongress, 23.09.2015

Romenets SR et al., Complementary Therapies in Medicine 2015

Angela Nicotra : Im Kontakt mit der Realität, Tango und Tanztherapie DMT, Gespräch mit Rodolfo Dinzel, Logos Verlag, 2015