

## Tango im Kontext von Tanztherapie & Gesundheit

Hans Gunia, Sabine C. Koch & Fabian Chyle-Silvestri

Am 10. Juni veranstalteten Prof. Dr. Fabian Chyle-Silvestri und Prof. Dr. Sabine C. Koch von der Fakultät für Therapiewissenschaften der SRH Hochschule Heidelberg einen Fachtag für Tango in der Tanztherapie. Der Fachtag sollte theoretische und praktische Einblicke in unterschiedliche Ansätze und Anwendungsfelder des Tangos geben und zeigen, wie das Wissen aus der Tangopraxis in therapeutische Prozesse integriert werden kann. Der Fachtag sollte die Möglichkeit zur Vernetzung mit Interessierten und Akteur:innen geben und zeigen, wie tanzkulturelles Wissen im Kontext von Therapie und Gesundheit genutzt werden kann.

Hans Gunia (der Autor) und Angela Nicotra waren die externen Hauptreferent:innen. Uns erwartete eine freundliche Atmosphäre und ein nettes und kooperatives Organisationsteam, das es ermöglichte den Zugang zu den Vorträgen auch Teilnehmer:innen zugänglich zu machen, die nur online teilnehmen konnten. Live dabei waren etwa 50 Teilnehmer:innen aus Deutschland, der Schweiz und den Niederlanden. Berufsgruppen waren Tanztherapeut:innen, Psycholog:innen, Mediziner:innen Pysiotherapeut:innen, Tanzlehrer:innen, Musiktherapeut:innen, Heilpraktiker:innen und Student:innen.

Fabian Chyle-Silvestri wies in seiner Begrüßung darauf hin, dass sich die SRH seit 2013 insbesondere im Einsatz von Tango in der Therapie von Menschen mit Parkinson profiliert hat.

Sabine Koch, Psychologin und Tanztherapeutin aus Heidelberg, knüpfte mit Ihrem Vortrag an Fabian



Chyle-Silvestri an und ergänzte, dass Therapie mit Tango 2013 bei Parkinsonpatienten schon durch wissenschaftliche Studien belegt gewesen sei. Sabine Koch zeigte ein Video der Arbeit mit Parkinsonpatienten von Hackney und Earhart und stellte einige internationale Übersichtsarbeiten vor, die zeigten, dass Parkinson-Betroffene durch das Training mit Tango deutliche Fortschritte machten. Neben sehr deutlichen Fortschritten in der Motorik (Gang) und der Balance, Lebensqualität und kognitiven Outcomes, wurde auch ein vermindertes Fallrisiko festgestellt. Earhart und Duncan (2013) zeigten außerdem, dass nach einer Jahresgruppe Tangothérapie die Patienten auch hinsichtlich sozialer Parameter Verbesserungen erfuhren. So

gingen Parkinson Patient:innen nach dem Training wieder häufiger mit ihren Partnern aus und nahmen frühere Hobbies wie beispielsweise Gartenarbeiten wieder auf. In einer eigenen Studie konnte die Forschungsgruppe an der SRH Hochschule zeigen, dass Betroffene auch Fortschritte in der Befindlichkeit (Well-Being; einschliesslich der Verbesserung von depressivem und ängstlichem Affekt), und in der Selbstwirksamkeit machten (Koch et al., 2016). Besonders interessant auch eine Verbesserung der ästhetischen Erfahrung dahingehend, dass Betroffene in der Tangothérapie ihre Bewegungen wieder als schön wahrnahmen. Sabine Koch beendete ihren Vortrag mit einer Diskussion der **Wirkfaktoren der Tangothérapie**. Sie sah die positive Wirkung von Tango eher auf der aktiven expressiven Seite.

Angela Nicotra, Tanz- und Gestalttherapeutin aus Berlin und Autorin mehrerer Bücher über Ihre Arbeit mit Tango), referierte über ihre Erfahrungen in der Arbeit mit Demenzerkrankungen. Sie stellte dar, dass Ihr besonderer Fokus in der Arbeit im „Hier und Jetzt“ der Gefühle und der Bewegung liegt. Sie berichtete, dass sie bis 2018 mit depressiven Patient:innen in der Forensik gearbeitet habe. Wichtige Impulse habe sie in der Ausbildung bei Rudolfo Dinzel (Argentinischer Tangolehrer und Tangotherapeut bei dem viele bekannte Tangolehrer Unterricht hatten) bekommen. Angela berichte zunächst von ihren Erfahrungen mit **Caravane de la mémoires**. In diesem Projekt habe sie in Frankreich Pflegepersonal in der Arbeit mit Tango ausgebildet und supervidiert. Schwierigkeiten habe sie daran gesehen, dass Tangotänzen eine lange Praxis und Erfahrung braucht, um verstanden zu werden, dass Sprache und kulturelle Unterschiede möglicherweise schwer zu vermitteln seien und dass es viele Stereotype und Vorurteile über Tango gebe. Insbesondere kritisiert sie das Konzept des „Führens und Folgens“ und den „Kampf zwischen Mann und Frau“. Sie sieht die Aufgabenverteilung im Paar eher als Rollen, als verschiedene Aufgaben; ja natürlich müsste die Person, die vorwärts geht auf die Person aufpassen, die rückwärts gehe. Beide Rollen müssten aber zuhören.



Was im Tango heile, sei das soziale Miteinander, die Möglichkeit etwas zu schöpfen, Kreativität zu zweit und die Gleichwertigkeit und die Kraft sich zu verwandeln zu entwickeln. In der Ausbildung seien ihr drei Säulen wichtig: Technik (Struktur und Schritte), die Umarmung (als Ausdruck von Empathie und Beziehung) und Improvisation (als Ausdruck von Freiheit und Flexibilität) Ihre Überlegungen für die Arbeit mit neurodegenerative Erkrankungen seien, dass Patient:innen in einer Art ewiger Gegenwart lebten, die auch ein Vergessen der Symptome erlaube. Betroffene könnten durch den Tango das **Hier und Jetzt** erleben. Die Teilnehmer könnten durch den Tango

lernen in ihrer Achse zentriert zu bleiben, Kontakt zu halten (Blickkontakt, Umarmung, Verbindung) und eine Verbindung einzugehen, was bedeute sowohl bei sich selbst zu bleiben und gleichzeitig Kontakt zum Gegenüber zu halten.

Sie selbst habe aus ihrer Auseinandersetzung mit diesem Projekt gelernt, dass Motivation, Aktivierung durch Rhythmus und das Antizipieren einer Bewegung wichtige Elemente sei, die es zu vermitteln gäbe. Zum Schluss ihres Vortrages berichtet Angela von einem gemeinsamen deutschen Projekt mit dem Forschungszentrum für neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) in Dresden ,**remind'**, das es auch als Buch verschriftlicht gibt. In diesem Projekt habe sie die Berufsgruppe der Pflege unterrichtet, die vorher keine Ahnung von Tango gehabt hätten. Wichtige Zielstrukturen in diesem Projekt seien kognitive und Raumwahrnehmung und die Veränderung von Strukturen (wie Gewicht, Geschwindigkeit usw.) gewesen.

Ich selbst referierte in meinem Vortrag über die Integration von Tango Argentino in die Verhaltenstherapie zunächst Ergebnisse eines Forscherteams in Australien (Pinniger et al. 2013), die in einer wissenschaftlichen Studie gefunden hatten, dass Tango Argentino sowohl Achtsamkeit als auch einem Zirkeltraining bezüglich mehrerer Symptome überlegen war. Ich argumentierte, dass diese Ergebnisse besonders stark seien, da sowohl Achtsamkeit als auch körperliche Aktivität als



Goldstandard in einer verhaltenstherapeutischen Behandlung von Depressionen angesehen seien. Als Bestandteile einer Integration von Tango Argentino in die Verhaltenstherapie stellte ich dar: die Musik, den Tanz, den Körper, Achtsamkeit, Achtsamkeit in der Beziehung, die Regeln des Tango Argentino, Kommunikationsstrategien und Geschichten und Anekdoten aus Buenos Aires. Diese Elemente sehe ich aber als nicht unabhängig voneinander an, sondern Achtsamkeit ist für mich eine Haltung, die in vielen anderen Tangoelementen enthalten ist. Ich konnte zeigen, wie man aus verschiedenen Tangoelementen Achtsamkeitsübungen machen kann. Beispiele sind etwa: Achtsam im Rhythmus der Musik laufen, achtsam die

Melodie wahrnehmen, eins sein mit der Musik, dem Raum, dem Gegenüber usw. Ich stellte die Wichtigkeit heraus, die Angehörigen in die Behandlung von Depressionen, Psychosen und Borderline Persönlichkeitsstörungen mit einzubeziehen. Hierzu führte ich in das Konzept Achtsamkeit in die Beziehung ein, dass unter anderem beinhaltet, sich als Paar, als Familie wahrnehmen, sich seiner langfristigen Beziehungsziele bewusst zu werden usw. Dieses Konzept lässt sich meines Erachtens sehr gut durch Tango vermitteln und es ist interessanterweise von außen sichtbar, wenn ein Tanzpaar achtsam in der Beziehung und nicht beim Gegenüber ist. Durch Anekdoten und kleine Rollenspiele konnte ich vermitteln, wie man z.B. durch die Regeln des Tangos, z.B. per „cabeceo“ auffordern, sich chic anziehen sowohl in kritische Problembereiche einführen kann (Körperhygiene) als auch durch spielerische Art und Weise verhaltenstherapeutische Strategien (Blickkontakt, Smalltalk, Zeigen von Gefühlen usw.) vermitteln kann. An vielen Stellen zeigten sich Gemeinsamkeiten mit Inhalten und Haltungen, die Sabine und Angela in ihren Vorträgen schon herausgestellt hatten.

Nachmittags hatten sowohl Angela als auch ich Gelegenheit unsere Konzepte in Workshops zu zeigen. Den Workshop von Angela hat freundlicherweise Fabian Chyle-Silvestri beschrieben und Sabine C. Koch hat die Beschreibung meines Workshops übernommen.

Der Workshop von Angela Nicotra bot zuerst einen breiteren Zugang zur tanz/ bewegungstherapeutischen Arbeit mit Senior:innen. Im weiteren Verlauf untersuchten die Teilnehmenden innerhalb verschiedener Tango-Elemente insbesondere die Bedeutung von Führen / Folgen. Hier zeigte sich neben den individuellen Strategien und Strukturen auch die Potentiale die das Format in der Arbeit mit Senior:innen direkt haben kann: Förderung von Balance, Stabilität und Mobilität, Kontakt und Berührung. Zum Abschluss führte Angela Nicotra durch eine erfahrungsbasierte Einheit zum Thema ‚Joining und Pacing‘: wie laden wir in der Tanz/ Bewegungstherapie allgemein und mit Tangoelemente explizit Menschen, die sich eventuell nicht in den Normen des anerkannten in Beziehungsverhaltens bewegen zum gemeinsamen Tanzen und der Begegnung ein.

Hans hat uns in seine Tangoarbeit mit Borderline Patient:innen und anderen mentalen Erkrankungen eingeführt. Beim gemeinsamen Gehen zeigten sich bereits durch den Fokus auf selbst, anderen und beide endlose Möglichkeiten gerade Borderline Patienten die Grenzen zwischen selbst und anderen zu spüren zu lassen und zu einem guten individuell differenzierten Umgang damit zu kommen. Auch

das ganzkörperliche Nein-Sagen durch die Spannungserhöhung im gesamten Körper wurde von allen Teilnehmern sofort nonverbal verstanden und ist ein großartiges Übungsfeld für Patient:innen mit mentalen Erkrankungen. Es war ein fantastischer und sehr erkenntnisreicher Einblick.

Die Teilnehmer zeigten sich in der anschließenden Diskussion mit dem Tag hochzufrieden und äußerten ein großes Bedürfnis sich zu vernetzen. So dass ich das Ziel der Organisator:innen, Einblick in verschiedene Ansätze zu geben und sich untereinander zu vernetzen als erfüllt sehe. Ich fuhr sehr zufrieden und dankbar mit vielen positiven Eindrücken nach Hause.

Natürlich hoffe ich, dass es weitere Fachtage zu diesem Thema gibt.

Lesetipps:

Nicotra, A., Köbe, T. & Wirth, M. (2022) Remind: Music – Movement Mind. Ein Programm und Übungsmanual zur Gesundheitsförderung im Alter und Vorbeugung von Demenz. Logos Verlag Berlin

Nicotra, Angela (2015) Im Kontakt mit der Realität. Tango und Tanztherapie DMT. Gespräche mit Rodolfo Dinzel. Logos Verlag Berlin

Gunia, H. & Quiroga Murcia, Cynthia (2017) Tango in der Psychotherapie. Reinhardt Verlag München