



Dr. Peter Lovatt

# Tanz einfach!

Wie Rhythmus  
und Musik uns gesund,  
glücklich und stark  
machen



Dr. Peter Lovatt

# Tanz einfach!

Wie Rhythmus  
und Musik uns gesund,  
glücklich und stark  
machen





Dr. Peter Lovatt

# TANZ EINFACH!

Wie Rhythmus und Musik uns gesund,  
glücklich und stark machen

Aus dem Englischen von Astrid Ogbeiwi



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der englischen Originalausgabe:

*The Dance Cure*

Copyright © Peter Lovatt 2020

ISBN 978-1-78072-411-9

Published in the UK in 2020 by Short Books

Unit 316, Screen Works, 22 Highbury Grove,

London N5 2ER

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurden im Text die weibliche und die männliche Form gewählt; alle Angaben beziehen sich selbstverständlich auf Angehörige aller Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH

Eschbachstraße 5

79199 Kirchzarten

Deutschland

[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2021

Übersetzung: Astrid Ogbeiwi

Lektorat: Irene Klasen

Illustrationen: © Helena Sutcliffe

Layout & Satz: Ulrich Schmid

Cover: Guter Punkt, München

Coverabbildung: © 3D Master/iStock/Getty Images Plus; © nazlisart/ iStock/Getty Images Plus

Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-86731-249-3 (Paperback)

ISBN 978-3-95484-429-6 (epub)

ISBN 978-3-95484-431-9 (PDF)



# INHALT

[Einführung](#)

[KAPITEL 1](#)

[Meine Geschichte](#)

[KAPITEL 2](#)

[Eine universelle Sprache](#)

[KAPITEL 3](#)

[Tanzen und Gehirn](#)

[KAPITEL 4](#)

[Emotionen in Bewegung](#)

[KAPITEL 5](#)

[Was Menschen vom Tanzen abhält](#)

[KAPITEL 6](#)

[Die Tanzkur](#)

[Schlusswort](#)

[Tanzen wir!](#)

[Die Tanz-Apotheke](#)

[Danksagung](#)

[Anmerkungen und Literatur](#)

[Bildnachweise](#)

[Über den Autor](#)



*Für meine Mutter. Dafür, dass sie mir die Gabe des Tanzens geschenkt hat.  
Für meine Frau Lindsey. Dafür, dass sie jeden Tag mit mir tanzt.*

# EINFÜHRUNG

Wir sind zum Tanzen geboren. Tanzen verändert unser Fühlen und Denken und stärkt unser Selbstwertgefühl. Wir kommunizieren über den Tanz: Weil unsere Bewegungsweise durch unsere Gefühle beeinflusst wird, können wir aus der Art, wie ein Mensch seinen Körper bewegt, auf seinen emotionalen Zustand schließen. Mehr noch, unsere unbewussten Bewegungen werden durch unsere hormonelle und genetische Veranlagung geprägt. Tanzen bringt also Körper, Geist und Hormone zusammen – kein Wunder, dass es eine so wirkungsvolle Tätigkeit ist, durch die wir uns fabelhaft fühlen können.

In diesem Buch nehme ich Sie mit auf ein Abenteuer, bei dem ich unseren Drang und unsere Sehnsucht zu tanzen erforsche. Dies ist eine Geschichte, die älter ist als die Zivilisation, eine Geschichte, die der Sprache vorausging und die noch vor der Entstehung der organisierten Religion die Regeln menschlicher Gesellschaften bestimmte. Eine Geschichte voller Konflikte, Eifersucht und verbotener Liebe.

Als Tanzpsychologe und Tanzlehrer habe ich mit eigenen Augen beobachtet, wie Tanzen das Leben hunderter Menschen verändert hat. Vor einigen Jahren besuchte eine Frau Ende dreißig regelmäßig meine Tanzkurse. Jede Woche kam sie zehn Minuten vor Unterrichtsbeginn, und ich stellte ihr die üblichen Fragen an die „Neuen“: Hat sie schon einmal getanzt? Hat sie irgendwelche Verletzungen? Und allwöchentlich musste sie mich daran erinnern, dass sie nicht neu, sondern in der Vorwoche auch schon dagewesen war. Dann lachten wir beide verlegen. Dies passierte vier Wochen hintereinander – sehr zu meiner Beschämung – bis ich endlich begriff, was los war.

Das Studio, in dem ich unterrichtete, hatte einen Spiegel. In jener vierten Woche nutzte ich diesen Spiegel für einen Teil des Unterrichts. Als ich meinen Blick im Spiegelbild durch den Raum schweifen ließ, fiel mir eine

Frau auf, die ich nicht wiedererkannte, die ich zu Beginn der Stunde offenbar übersehen haben musste. Doch als ich mich zu den Teilnehmerinnen und Teilnehmern umdrehte und alle aufhörten zu tanzen, erkannte ich sie: Es war die Frau, die ich immer wieder vergessen hatte. Als sie in die Umkleideräume ging, sah ich ihr nach, und plötzlich wurde mir klar, dass es in der Persönlichkeit dieser Frau eine völlige Diskrepanz gab, wenn sie auf der Bühne stand und wenn nicht. Wenn sie zum Kurs kam, wirkte sie ängstlich, müde, angespannt und hatte einen unbeholfenen, schweren Gang. Aber wenn sie tanzte, wurde sie lebendig. Ihre Augen strahlten, und sie wirkte größer und entspannter. Sie bewegte sich mit leichtfüßigeren Schritten und fließenden Armen. Wenn sie tanzte, gab sie sich der Freude hin.

Virginia Woolf, eine Frau, die man nicht unbedingt mit wildem, freigeistigem Tanzen in Verbindung bringen würde, beschreibt diese Kraft sehr schön. An einem Winterabend im Bett liegend schreibt die 21-jährige Virginia, wie der Klang der Musik und des Gelächters einer Party auf der anderen Straßenseite sie ans Fenster lockt: „Tanzmusik ... weckt einen barbarischen Instinkt – in einer Sekunde vergisst du Jahrhunderte der Zivilisation und gibst dieser seltsamen Leidenschaft nach, die dich wie im Rausch durch den Raum wirbeln lässt. ... Es ist, als ob ein reißender Wasserstrom dich mit sich risse.“

Ich habe diese transformative Kraft bei Männern und Frauen beobachtet, bei Alt und Jung. Ich habe sie bei Menschen beobachtet, die schon seit vielen Jahren tanzen, und bei Menschen, für die Tanzen eine neue Erfahrung ist. Ich habe sie sogar bei Geschäftsleuten beobachtet, die mir zuvor gesagt haben, dass sie nie tanzen und dies auch gar nicht können. Es hat auch weder etwas damit zu tun, wie gut jemand tanzt, noch mit irgendeinem bestimmten Tanzstil. Ich habe es bei Menschen beobachtet, wenn sie Freestyle in Clubs tanzen, oder wenn sie Ballett oder andere klassische Stile tanzen wie zum Beispiel indischen Tanz. Ich habe es bei modernen Tanzformen wie Jazz- und Stepptanz sowie Contemporary beobachtet, beim Paartanz wie Standard und Latein, und bei Gruppentänzen wie etwa dem

Line Dance. All diesen Formen ist gemeinsam, dass sie eine bestimmte Art der Kommunikation zwischen Gehirn und Körper erfordern – und dabei Bewegungen verwenden, die Menschen sowohl mit sich selbst als auch mit anderen in Kontakt bringen.

Wenn Menschen tanzen, strahlen sie eine besondere Form der Schönheit aus. Ich meine nicht Schönheit im physischen Sinne. Die Schönheit, die durch den Tanz sichtbar wird, hat nichts mit der Größe oder Form Ihres Körpers zu tun. Es geht um die Art von Schönheit, die sichtbar wird, wenn Sie glücklich und unbeschwert sind und im Moment leben. Tanzen bringt Menschen ins Hier und Jetzt. Eine meiner Ballettlehrerinnen hat einmal gesagt: „Tanz ist Bewegung, und Bewegung ist Leben“. Tanzen bringt die Lebensessenz eines Menschen zum Vorschein.

In meinem Fall wirkte der Tanz auch in einem ausgesprochen praktischen Sinne transformativ. In Kapitel Eins erkläre ich, wie ich vom Profitänzer ohne eine akademische Qualifikation zum Wissenschaftler wurde, der an der Universität Cambridge forschte – und wie ich durch den Tanz dazu gekommen bin. Es ist sogar größtenteils dem Tanzen zu verdanken, dass ich im relativ späten Alter von 23 Jahren lesen gelernt habe.

Auf den Gebieten der Neurowissenschaften, Kognitionswissenschaften, Biologie, Medizin, Anthropologie und Evolutionstheorie ist enorm viel zum Tanz geforscht worden, und die Beweise sind eindeutig: Sie zeigen, dass der Akt des Tanzens konkrete psychische und physische Veränderungen hervorruft, die in unserem Leben eine wichtige Rolle spielen können.

In diesem Buch beschreibe ich, wie Tanzen sowohl unsere mentalen Verarbeitungsprozesse – das heißt, was und wie wir denken – als auch unsere Gefühle beeinflusst. Tanzen kann Ängste lindern, zum Teil indem es uns dazu bringt, uns auf uns selbst zu konzentrieren und im Moment zu leben. Auf der körperlichen Ebene befähigt es uns, Anspannung und Entspannung in wichtigen Bereichen unseres Körpers zu kontrollieren, sodass wir uns mit unterschiedlicher Absicht bewegen, wenn wir zum Beispiel von A nach B gehen, oder wenn wir laufen, um Sport zu treiben. Ich

erkläre, inwiefern unser psychischer und physischer Zustand eng miteinander zusammenhängen und wie Veränderungen beim einen zu Veränderungen beim anderen führen.

Nach der Erläuterung des wissenschaftlichen Hintergrunds zeige ich Ihnen eine große Bandbreite praktischer Möglichkeiten, wie Sie mithilfe des Tanzens Ihr Leben verbessern können. Auf der Grundlage von Forschungsergebnissen habe ich eine einzigartige Reihe von Kombinationen und Tanzfiguren entwickelt, die maßgeschneidert Wirkungen und emotionale Veränderungen erzielen. Wie wir unseren Körper bewegen, beeinflusst uns auf vielen verschiedenen Ebenen. Manche Bewegungskombinationen können uns beruhigen und die Stimmung verbessern, andere geben uns Energie und fördern die Konzentration, wieder andere unterstützen unser kreatives Denken und beschleunigen unsere Problemlösungsfähigkeit und schließlich können manche uns widerstandsfähiger und selbstbewusster machen. Mehr noch, diese Veränderungen sind auch für die Menschen in unserer Umgebung wahrnehmbar.

Der Tanz ist eine der stärksten Kommunikationsformen, die wir haben. Er hat mein Leben verändert. Und er kann auch Ihr Leben verändern.

## KAPITEL 1

# MEINE GESCHICHTE

Wenn ich tanze, fühle ich mich in vielerlei Hinsicht anders: Ich nehme meine Gefühle deutlicher wahr, es fällt mir leichter, mit Menschen in Beziehung zu treten, mein Kopf ist weniger voll und, vielleicht am wichtigsten von allem, ich bin mehr „bei mir“. Wenn ich mich bewege, auf die Musik höre, den Groove spüre, springe, mich drehe, hüpfе und in die Vorbereitung zu einer doppelten Pirouette gehe, empfinde ich ein Gefühl der Vollständigkeit. Die Welt sieht anders aus, klingt anders und fühlt sich anders an. Meine Lungen und mein Herz füllen sich mit einem weitenden Atemzug, und ich schwebe, fliege und fühle mich völlig frei.

Außerdem kann ich in Bewegung am besten denken. Stillsitzen ist mir noch nie leichtgefallen. Ich zappele, zucke und lasse mich von Klängen, Lichtern, Gerüchen und dem Gefühl von Kleidern an meinem Körper ablenken. Wenn mein Körper stillsteht, rast mein Verstand von einem Gedanken zum anderen und schweift in alle Richtungen ab. Bewegung verleiht meinen Gedanken Ordnung und Gestalt – und interessanterweise scheinen verschiedene Tanzarten meine Gedanken unterschiedlich zu ordnen.

Als Mensch, der nicht gerne sitzt, konnte ich die Schule nicht ausstehen. Ich habe die Schule auch aus anderen Gründen gehasst: Mir fiel der Unterricht schwer – ich hatte wirklich Mühe, die Grundlagen des Lesens und Schreibens zu erlernen; und ich passte nicht ins System. Davon abgesehen hatte ich das große Glück, dass es in meiner weiterführenden Schule eine Tanzgruppe gab. Sie hieß *Colour Supplement* (eigentlich farbige Magazinbeilage einer Zeitung, Anm. d. Ü.), weil alle Tänzerinnen und Tänzer verschiedenfarbige Ganzkörperanzüge aus Lycra tragen mussten. Meiner war kastanienbraun. Vielleicht war dies der Grund, warum nur sehr wenige Jungen bei *Colour Supplement* mitgemacht haben – meistens war ich

der einzige. Während alle anderen Jungs in meiner Jahrgangsstufe sich zum Fußball umzogen, zwängte ich mich in Lycra-Schläuche und zog Jazztanz-Schuhe an.

Was für mich völlig selbstverständlich war, fanden andere krass unnatürlich. Ende der 1970er scheuten sich die Leute auch nicht, offen auszusprechen, was sie von dir hielten. Meine Klassenkameraden bildeten da keine Ausnahme. Sie nannten mich *queer*, warmer Bruder, schwul, Schwuchtel, Tunte und alles, was damals im negativen Sinne mit Homosexualität verbunden war. Mir wurden Sätze nachgerufen und an die Tafel geschrieben wie „Hey, Schwuchtel, wo ist dein Tutu?“. Die unvorstellbaren Beleidigungen begannen mit dem Einsetzen der Pubertät und hörten erst auf, als ich einem besonders gemeinen Fiesling namens Ian eiskalt entgegentrat. Er sorgte mit besonderem Ehrgeiz dafür, dass ich immer der erste war, den man öffentlich beleidigte.

Als eines Tages ein Paar Ballettschuhe in meiner Schultasche entdeckt wurden, holte Ian zur ultimativen Demütigung aus. Er ließ mir ausrichten, dass er sich mit mir an der Stirnseite des Schulsportplatzes treffen wollte. Dies konnte nur eins bedeuten: Hier kämpften Jungs um Mädchen, Ehre, sozialen Rang und nun, zum ersten Mal an meiner Schule, um Ballettschuhe. Ich konnte nicht ablehnen. Ich schritt den Sportplatz der Länge nach ab und zog eine ganze Schar Schaulustiger hinter mir her. Das sah aus wie in *West Side Story*. Alle lachten nervös, weil sie schon damit rechneten, dass der Lycraboy gleich ordentlich was abbekäme. Ian machte den ersten Move. Er rannte auf mich zu und sprang mich an. Aber weil ich es gewohnt war, dass Mädchen auf meiner Schulter saßen, konnte ich sein Gewicht halten und ihn schließlich sogar abwerfen. Weil ich es aber nicht gewohnt war, Leute auf den Boden fallen zu lassen, versuchte ich instinktiv, ihn im Fallen zu packen, und er landete in einem provisorischen Schwitzkasten, sodass sein Kopf unter meinem Arm hervorschaute. Ich hatte noch nie jemandem einen Faustschlag verpasst, ja, ich hatte überhaupt noch nie jemanden schlagen *wollen*, aber diese Gelegenheit war einfach viel zu gut, um sie verstreichen zu lassen. Ich schaffte es, ihm für jedes Jahr, in dem er mir das Leben zur

Hölle gemacht hatte, einen Hieb zu verpassen. Vier kräftige Schläge landeten mit sattem Bums mitten auf seiner Nase. Wir gingen auseinander und starrten uns schweigend an. Als ein Tröpfchen Blut aus seiner Nase nach ein paar Minuten zu einem Sturzbach anschwell, drehte er sich um und ging. Es war mucksmäuschenstill, bis ihm ein Junge aus dem Publikum nachrief: „Wer ist jetzt die Schwuchtel, Ian?“, und alle lachten. In der Schule war dies für mich ein Wendepunkt – jetzt konnte ich nicht nur unbehelligt alle möglichen Tanzschuhe mitbringen, es zeigte mir auch, wie sehr das Tanzen mich körperlich gestärkt hatte. Die Liegestütze, Körperübungen und die Partnerarbeit hatten mich muskulös gemacht. Ian und seine Gang haben mich nie wieder belästigt.

Rückblickend bin ich froh, dass ich dem Druck, mit dem Tanzen aufzuhören, nicht nachgegeben habe. Es wäre sicher einfacher gewesen, Ballettschuhe gegen Fußballstiefel einzutauschen, aber ich kann mir nicht vorstellen, wie leer mein Leben dann gewesen wäre. Es macht mich traurig, wie viele Jungs kurz nach dem Einsetzen der Pubertät aufhören zu tanzen. Gesellschaftlicher Druck ist ein wichtiger Teil des Problems, aber es sind nicht nur die unbedachten Beleidigungen, die Jungen und Männer vom Tanzen abhalten. Gesellschaftlicher Druck kann von Gleichaltrigen, Freunden und Familie, aber auch aus der Tanzwelt selbst kommen. Wenn du ein Mann bist, kann sie wenig einladend sein. Tanzläden sind oft rosa, feminin und auf Kinder ausgerichtet, und viele haben gleichzeitig eine Kostümabteilung. Tanzunterricht wird oft von Frauen erteilt, die Kurse sind voller Mädchen, was für Jungen und Männer einschüchternd sein kann.



Der andere wichtige Grund, warum ich die Schule gehasst habe, war das Lesen und Schreiben. Es wurde ständig gefordert, und ich konnte es einfach nicht. Ich bin in den 1970er Jahren aufgewachsen, als Legasthenie noch nicht in so breitem Maße anerkannt war wie heute. Ich war ein langsamer Leser,

wurde als „zurückgeblieben“ abgestempelt und galt allgemein als „ein bisschen doof“.

In der Schule konnte ich die Wörter „Hund“ und Katze“ lesen und den Satz „The cat sat on the mat“ verstehen. (dt. „Die Katze saß auf der Matratze“) Aber es gab viele Wörter, die ich nicht laut aussprechen konnte, und andere, bei denen ich einfach keine Ahnung hatte, wie man sie schreibt, zum Beispiel „Rhythmus“. Auch heute noch fällt es mir schwer, bei ähnlich klingenden Lauten die richtige Schreibweise zu finden. Stellen Sie sich vor, Sie würden folgenden Satz hören und müssten ihn aufschreiben: „I didn't choose to lose my shoes“ (dt. „Ich habe meine Schuhe nicht mit Absicht verloren“. Die Vokale werden hier im Englischen alle wie ein langes u im Deutschen ausgesprochen, sodass man die unterschiedliche Schreibweise nicht hören kann. Anm. d.Ü.). Ich höre, dass die drei Schlüsselwörter „Choose“, „lose“ und „shoes“ gleich klingen. Deshalb erwarte ich, dass sie auch gleich geschrieben werden, zugleich bricht mir aber der kalte Schweiß aus, weil ich irgendwo tief im Innersten weiß, dass dem nicht so ist. In rasender Eile wägt mein Hirn die Möglichkeiten ab und versucht, die Unklarheit zu lösen, aber der Sinn des Satzes ist mir bis dahin längst flöten gegangen.

Meine Anstrengungen, die vertrackten Regeln des Lesens und Schreibens zu erlernen, hatten einen Dominoeffekt auf fast alle anderen Schulfächer. Schließlich beruht die Bildung, die wir in der Schule erhalten, auf einem Lernsystem, das auf umfangreichem Lesen aufbaut. Wenn wir zum Beispiel Geschichte lernten, mussten wir in Lehrbüchern nachlesen, und um zu zeigen, wie viel wir über die industrielle Revolution wussten, mussten wir alles aufschreiben. Ich fürchtete mich immer vor dem Moment im Unterricht, wenn der Lehrer sagte: „Schlagt die Bücher auf Seite 230 auf und lest bis zum Ende des Kapitels.“ Niemals würde ich bis zum Ende des Kapitels kommen. Ich wusste, dass es erst gar keinen Sinn hatte, es auch nur zu versuchen, also träumte ich mich in meine eigene Welt, sah aus dem Fenster, zappelte herum, schaute mich um und fing mir unweigerlich einen Verweis ein, weil ich die anderen ablenkte.

Meine mangelnde Mitarbeit im Unterricht wurde mir als Ungehorsam ausgelegt, und die Gruppe der Unruhestifter, mit denen ich mich schließlich anfreundete, war auch nicht gerade eine Hilfe. Es waren Schülerinnen und Schüler, die sich mit dem Lesen ebenfalls schwertaten. Da sie den Unterricht langweilig fanden, suchten sie wie ich ihre Anregungen anderswo. Je ausgeklügelter unsere rebellischen Akte wurden, desto härter wurden auch unsere Strafen. Sie reichten von Nachsitzen über Stockschläge (jedes Mal drei Schläge) bis schließlich zum zeitweisen Schulausschluss. Einige von uns erhielten einen Schulausschluss, weil sie das Auto eines Lehrers umgeparkt und ihm Apfelkerngehäuse in den Auspuff gesteckt hatten – dieser Schultag hat mir gut gefallen! Ein paar dieser Freunde gerieten schließlich in Konflikt mit dem Gesetz, und einige wanderten sogar eine Zeitlang in Polizeigewahrsam und ins Gefängnis. Ich hatte Glück; das Tanzen hat mich gerettet.

Aber natürlich habe ich die Schule ohne schriftlichen Abschluss verlassen. In Geschichte oder Geografie musste ich zwar keine Prüfung ablegen, wohl aber in Englisch, worin ich wiederholt mit Pauken und Trompeten durchfiel. Als Sechzehnjähriger hätte ich mir nie träumen lassen, dass ich eines Tages in einen berühmten Verlag in Bloomsbury hineinspazieren und über ein Buch sprechen würde, das ich geschrieben hatte. Mit sechzehn war ich funktionaler Analphabet. Ich hatte noch nie ein Buch gelesen, und es war mir nahezu unmöglich, komplexe Muster schriftlicher Wörter zu verstehen.

Nach der Schule studierte ich am örtlichen College zwei Jahre lang Theater und kreative Künste. Das habe ich geliebt. Danach studierte ich weitere drei Jahre Tanz und Musiktheater an der GSA, der renommierten Guildford School of Acting, die damals berühmt dafür war, dass in wirklich jedem West-End-Musical ein Absolvent oder eine Absolventin der Schule mitwirkte. Diese fünf Ausbildungsjahre waren fabelhaft. Jeder Tag war von morgens bis abends ausgefüllt mit Unterricht in Tanzen (Ballett, Stepp, Jazz, Ausdruck, Pas de deux, Volkstanz, Contemporary), Stimmbildung, Gesang und Schauspiel, verbunden mit der Chance, jedes Jahr in mehreren Tanz- oder Musiktheater-Shows aufzutreten.