

Die magische Acht

Fünf, sechs, sieben, acht, eins.« Diese auf den ersten Blick etwas seltsam anmutende Zahlenfolge dürfte jedem bekannt vorkommen, der eine Tanzschule besucht. Denn dort werden die Taktschläge der Musik in »Achtern« gezählt, um den Schülern zu signalisieren, wann sie mit der eingeübten Schrittfolge beginnen und in welchem Tempo sie diese absolvieren sollen. Als jemand, der seit über 20 Jahren tanzt und während des Studiums sogar andere darin unterrichtet hat, habe ich die Folge schon viele tausend Male aufgesagt.



Daniela Zeibig
Redakteurin
zeibig@spektrum.de

Wer regelmäßig das Tanzbein schwingt, trainiert allerdings nicht nur seine Fähigkeit, bis acht zu zählen. Denn Tanzen ist eine ziemlich anspruchsvolle Aufgabe für unser Gehirn: Es muss währenddessen etwa die richtigen Schritte aus dem Gedächtnis

abrufen, auf den Takt der Musik achten, verschiedene Muskelgruppen im richtigen Moment aktivieren und dafür sorgen, dass wir zwischendurch nicht die Orientierung verlieren, wie die Psychologin und Neurowissenschaftlerin Julia Christensen ab S. 12 anschaulich beschreibt. Auf diese Weise hält uns Tanzen nicht nur körperlich und geistig fit, sondern hat womöglich sogar das Potenzial, neurodegenerativen Erkrankungen wie Morbus Parkinson oder einer Alzheimerdemenz entgegenzuwirken (S. 22).

Am eindeutigsten belegt ist die Stress mindernde und stimmungsfördernde Wirkung des Tanzens. Schon allein deshalb würde es sich lohnen, die Tanzschuhe mal wieder aus dem Schrank zu kramen und – in welcher Form auch immer – eine flotte Sohle aufs Parkett zu legen.

Und wer Angst hat, sich dabei zu blamieren, dem sei gesagt: Jedem von uns wird eine gewisse Affinität zu Rhythmen praktisch in die Wiege gelegt. Das zeigen etwa Studien mit Säuglingen. Oder, wie Julia Christensen es in ihrem Artikel ausdrückt: »Jeder, der die Frage »Mögen Sie Musik?« mit Ja beantwortet, kann auch tanzen!«

In diesem Sinn: fünf, sechs, sieben, acht, eins ...

Ihre
Daniela Zeibig

IN DIESER AUSGABE



Die Neurowissenschaftlerinnen **Julia F. Christensen** (links) und **Corinne Jola** berichten ab S. 12, wie gesund Tanzen für Psyche und Körper ist.



Der Zeithistoriker **Herwig Czech** von der Universität Wien beleuchtet ab S. 64, inwiefern der österreichische Arzt Hans Asperger an den Euthanasieverbrechen der Nazis mitwirkte.



Der Mediziner und Psychologe **Borwin Bandelow** ist einer der bekanntesten Angstexperten Deutschlands. Was hält er von der »Bernhardt-Methode«, die schnelle Linderung bei Panik und Ängsten verspricht? (S. 70)

THOMAS DASHUBER

STUART MCCLAY