



Tanz ist Kommunikation Martha Graham

Martha Beéry-Artho von der IG Frau & Museum gab mir netterweise den Tipp über das Buch „**Faites danser votre cerveau!**“ (lasst Euer Gehirn tanzen) von der Neurobiologin Lucy Vincent.

Dieses Buch bestätigt, was wir Tanzenden glauben oder fühlen oder glauben zu fühlen: Das Gehirn beeinflusst den Körper. Dieses Buch beschreibt jedoch den umgekehrten Weg: dass wir den Körper brauchen, um das Hirn fit zu halten – das scheint jetzt wissenschaftlich bewiesen zu sein.

Ohne Bewegung können wir nicht ansatzweise so gut lernen; wir brauchen die Bewegung, um unsere grauen Zellen zu stimulieren und wachsen zu lassen.

Kleinhirn? Gar nicht so klein!

Frau Vincent schreibt über das Kleinhirn, dessen Aufgaben so klein nicht sind.

Bisher wurde herausgefunden, dass das Kleinhirn für unsere Bewegungen zuständig ist: für unbewusste Bewegungen wie bspw. die Muskelkontraktionen vom Fötus im Uterus oder die Augenbewegungen während des REM-Schlafes (wenn wir träumen), aber genauso für die koordinierten, zielgerichteten Bewegungen, die wir üben müssen, damit wir beim Autofahren gleichzeitig auf das Gaspedal drücken, das Steuerrad drehen und in den Rückspiegel schauen können, ohne einen Unfall zu bauen. Oder beim Tanzen, wenn wir die rechte Hüfte heben, den rechten Fuss aufstellen und gleichzeitig den Oberkörper horizontal verschieben. Dann läuft es heiss im Kleinhirnstübli.

Schaltzentrale für Bewegung, Gefühle und Wahrnehmung

Was die Forscher herausfanden: Die körperlichen Herausforderungen laufen parallel und dadurch gleichzeitig mit den so genannten kognitiven wie auch emotionalen Fähigkeiten (kognitive Fähigkeiten bedeuten, dass wir wahrnehmen, was rund um uns geschieht – körperlich, emotional und rational). Das heisst, das Kleinhirn ist für vieles mehr zuständig wie bisher angenommen und beweist, wie eng die Bewegung mit unseren Gefühlen und unserer Wahrnehmung verflochten ist.

Uns Bewegungsmenschen erstaunt das wohl nicht wirklich; mir jedenfalls ist es egal, welche versteckten Winkel in meinen Hirnwindungen aktiv werden. Wenn ich bewusst tanze, möchte ich möglichst viel wahrnehmen: Was spüre ich im Körper, wo befinde ich mich im Raum, und was fühle dabei? Die Schaltzentrale dieser Vorgänge scheint in meinem Kleinhirn, meinem Cerebellum, zu liegen, und diese Erkenntnis des Vernetzt-Seins von Bewegung, Gefühlen und Wahrnehmung ist jetzt bewiesen.

Transportfirma Muskel

„Der Tanz provoziert ein intimes Gespräch, wodurch der Körper mit dem Gehirn über unsichtbare und potente Wege plaudert, welche die Kraft haben, unser ganzes Sein zu verändern“. (Vincent)

Wenn ich Frau Vincent richtig verstanden habe, dann hat man herausgefunden, dass die Muskeln hormonähnliche Stoffe produzieren, welche mit den Zellen der Organe, des Immunsystems oder den Knochen kommunizieren – man nennt diese muskulären Botenstoffe Myokine. Wenn wir uns also nicht genügend bewegen, unterbinden wir diese binnenkörperlichen Konversationen und können unserem Körper sogar schaden.



Was mich persönlich sehr beruhigt hat ist die Bemerkung im Buch, dass wir mehr Myokine produzieren, wenn wir uns moderat bewegen, als wenn wir intensiv trainieren; einen Triathlon oder „Pumpen“ werde ich also kaum in Angriff nehmen müssen...

Integrieren in den Alltag

Frau Vincent spricht mit Recht von Ansätzen im täglichen Leben, die unbedingt zu überlegen sind.

Bewegtes Lernen

Ich arbeite im Sekretariat einer Schule, und manchmal springe ich für erkrankte Lehrpersonen ein.

Was ich beobachte: Viele Jugendliche bleiben während der Lektion relativ ruhig. Einige wippen nervös mit den Füßen oder jonglieren mit den Stiften, andere können kaum länger als eine Viertelstunde auf ihrem Stuhl bleiben. Lucy Vincent schreibt, dass gerade kleinen Kindern oft gesagt wird: sei still, bleib ruhig, zapple nicht so herum. Natürlich nervt es uns Erwachsenen, wenn die Kinder um uns herumtanzen, zwischen unseren Beinen hängen oder vom Stuhl kippen. Anscheinend brauchen diese Kinder jedoch Bewegung, um ihrem Kleinhirn die Möglichkeit zum Wachsen zu geben. Dieses Phänomen wurde gemäss Vincent bei cerebral gelähmten Kindern beobachtet; sie lernen langsamer als Kinder, die sich unbeschwert bewegen können.

Lassen wir also die Kinder sich bewegen! Vincent plädiert für Tanzkurse in den Schulen – die meisten unter Euch haben wohl den Film [Dance!](#) mit Antonia Banderas gesehen, welcher Pierre Dulaine verkörpert, der in „Problemschulen“ in New York Gesellschaftstanz mit Erfolg unterrichtet. Oder Royston Maldoom, der Projekte des Community Dance in Schulen (übrigens vor ein paar Jahren auch in Zürich-Oerlikon) anbietet und unglaubliche Vorstellungen zustande bringt: s. d. Film [Rhythm is it](#). Oder bspw. das inzwischen weltweit bekannte finnische Städtchen Seinäjoki, wo in den Schulen bspw. Mathe-Lösungen auf den Treppen stehen, und wenn Kinder die Lösungen nicht wissen, müssen sie ins Treppenhaus rennen, um nachzuschauen: Dok-Film [Kampf dem Kinderspeck](#); arte, 28.2.2019 (einsehbar bis 27.5.2019).

Emotionales Lernen

Wir wissen auch, dass Schulstoff schneller aufgenommen wird, wenn er mit Emotionen verbunden wird. Wenn wir also wissen, dass Bewegung mit den Emotionen direkt im Kleinhirn verbunden werden, dann könnten wir doch davon profitieren. Wenn der Lehrer bspw. vom Mittelalter spricht, dürfen sich die Kinder bewegen und sich bewegen lassen von der Story; Minnegesang oder Gefechte nachspielen – und die wichtigen Informationen so direkt ins Hirn übertragen zu bekommen.

Und was hat das alles mit dem Tanz zu tun?

Vom Bauch ins Hirn – vom Hirn in den Bauch

Ich kann Frauen einfach mal machen lassen: Ich tanze vor, und sie versuchen, meine Bewegungen ohne Erklärungen zu erfassen. Meiner Erfahrung nach lernen Frauen im Orient eher so. Sie imitieren, ohne den Intellekt einzuschalten. Irgendwann können sie das Gelernte bewusst wiedergeben. Dann „steigt die Bewegung vom Bauch ins Hirn“.

Das klappt aber nicht bei allen und ist meiner Meinung eine Frage des Typs und der Sozialisation.

Es gibt Menschen, die brauchen den umgekehrten Weg: Ich muss die Bewegung oder Schritte erklären, ev. auseinander dröseln, damit sie die Kursteilnehmenden ausführen können – bei ihnen „rutscht die Bewegung vom Gehirn in den Bauch“.

Deshalb versuche ich in meinen Stunden, möglichst beide Lerntypen anzusprechen.

Welcher Lernstil entspricht Dir mehr?

Vielleicht findest Du heraus:

lernst Du
oder eher

intuitiv - ich mach einfach mal: „Bauch zu Gehirn-Typ“
ich muss es erst erklärt bekommen: „Gehirn zu Bauch Typ“

Mögest Du Spass haben an der Bewegung und am Lernen – in welcher Richtung auch immer!

