

28. August 2024

Martina Maria Meshesha

„Wie Tanzen uns gesund machen kann“

Ich möchte mit einem Zitat von Mevlana Jalal Od-Din Rumi beginnen

Deine Vollkommenheit hat meine Liebe entfacht

Deine Anmut hat mich zum Dichter gemacht

Es tanzt dein Traumbild auf der Bühne meines Herzens.

Den schönen Tanz hast du mir beigebracht.

- Ich werde darüber sprechen, dass das Universum uns einlädt, mitzutanzten
- Über Tanzen als Weg der Selbsterkenntnis
- Ich spreche über Hormone, Neurotransmitter und Endorphine, die beim Tanzen ausgeschüttet und abgebaut werden
- Übers Tanzen und die körperliche Gesundheit
- Gemeinsames Tanzen ist ein Mittel gegen Einsamkeit
- Ich spreche kurz über Berührung, Empathie, Musik, lebenslanges Lernen
- Und ende mit einem Beispiel aus der Praxis und drei Stimmen aus meinem Tanzkurs

Tanz kann nicht anders, als unser Herz für uns selbst zu öffnen, und damit auch für andere

Wir Tänzer und Tänzerinnen tanzen mit allen Emotionen
Und stellen eine tiefe Begegnung mit uns selbst und mit andern her

**Tanzen .. wir alle wissen, was damit gemeint ist
Und doch hat niemand eine Definition dafür**

Es ist eine Bewegungskunst, die weltweit und seit Urzeiten praktiziert wird
Tänzer und Tänzerinnen haben die Möglichkeit, ohne Worte miteinander zu kommunizieren

Tänzer und Tänzerinnen können nicht nur weltweit miteinander kommunizieren, sondern manche können auch mit dem kommunizieren, was sie umgibt

Und das ist so viel, **es ist die gesamte Schöpfung**, Tanz ist ein Schlüssel zur geistigen Welt

Wenn wir hinschauen und hin spüren, hinhören, riechen, tasten und schmecken erfahren wir, wie die Schöpfung tanzt und uns einlädt, mitzutanzten ... es tun Pflanzen, Tiere + Menschen, Meere, Flüsse und Bäche, der Wind + das Feuer, alle Planeten, alles was uns umgibt

das Universum tanzt und wir haben die Möglichkeit, es den Elementen gleichzutun

uns wie Wasser zu bewegen, lodern wie Feuer, mit dem Wind zu schwingen oder fest und haltgebend wie die Erde da zu sein ..

wenn wir in diesem Bewusstsein tanzen, erleben und spüren wir die Verbundenheit mit Himmel und Erde und allem, was ist.

Ja .. das Universum antwortet, wenn wir uns bewusst durch den Tanz verbinden, können wir die Verbindung wahrnehmen

Das Tanzen hat sehr viele Aspekte, und ich möchte auf ein paar Wenige eingehen, die verdeutlichen können, wie tanzen uns gesund machen kann.

Gerade letzte Woche kamen drei Frauen neu in meine Tanzgruppe dazu und auch sie sprachen in der Abschlussrunde von der lang ersehnten Freiheit, die sie am Abend im Tanz erlebt hatten.

Menschen die in diesen Kurs kommen, haben die Möglichkeit, aus ihren Alltagsbewegungen auszusteigen und ihrem Körper ganz eigene Bewegungen zu erlauben.

Das bewegt natürlich nicht nur die körperlichen Blockaden sondern auch die Emotionen, die oftmals ganz unerwartet sich beim Tanzen zeigen und lösen können ... denn sobald der Körper seine Sprache entfalten darf, sagt er uns, wenn wir lauschen, was gerade wirklich in uns wichtig ist.

Dieses Bewusstsein über uns selbst, dieses sich selbst Erkennen, ist von unschätzbarem Wert.

Wenn ich weiß, was ich fühle, den Gefühlen Raum gebe und auf sie Acht gebe, ihnen Ausdruck verleihe, dann können sie sich wandeln und den Raum öffnen für neue Lösungen, Erfahrungen und Gedanken .. ich beschreibe diesen Vorgang sehr gerne als emotionalen **Reinigungsprozess**, in dem Themen durchtanzt werden, die uns mental vielleicht noch gar nicht bewusst waren, die aber auftauchen, wenn sich Körper, Geist und Seele tanzend miteinander verbinden.

kennt ihr das: Tanzen ist ein **Emotionsbalanceakt**, im Innern die Gefühle zu spüren ... sie sind Bewegung im Innern, sie durch die Poren des Körpers tanzend nach außen zu transportieren, in die Bewegung zu bringen, ist eine Art Reinigung, weil die Gefühle **nicht angestaut** werden und uns blockieren, sie durchspülen uns, das Wasser der Emotionen reinigt uns, lässt uns klar werden und uns durchschwitzen, wir bewältigen etwas im Innern, ja es ist eben ein Reinigungsprozess

Wir kennen das auch aus dem Diskotanz, wenn wir eine Nacht lang durchgetanzt haben danach ist unser Körper selig durchspült, warm, durchwaschen geschmeidig, beweglich und alles ist wieder am rechten Platz und wir sind glücklich und befreit.

Interessant finde ich: Die Bereiche des Schmerzes und die des Glücks überlappen sich im Gehirn, das bedeutet, wir können Kunst und Tanz als eine Art Katharsis zur emotionalen Reinigung anwenden.

Aber der Tanz ist nicht nur ein Bewusstwerdungsprozess dessen, wer und wie wir sind, sondern das Tanzen löst in uns auch jede Menge Botenstoffe, Endorphine, Hormone und Neurotransmitter aus, und die zu einem bunten Cocktail in uns werden können ... umgangssprachlich hören wir von

Glückshormonen, die beim Tanzen ausgeschüttet werden, wobei es das Glückshormon so eigentlich nicht gibt ...

Doch bevor wir zu diesem Thema übergehen, lade ich euch ein, für ein Musikstück mit mir zu tanzen.

Falls jemand dabei ist, der oder die sagt, ich kann nicht tanzen, habe ich folgende Ausführung dazu:

Wie Unsicherheit und Scham entsteht

Nur 1,5 Prozent der Bevölkerung kann **nicht tanzen** .. und wahrscheinlich gehören sie nicht dazu ..

Diese Menschen leiden unter der Störung „**Amusia**“, sie können zwei Melodien nicht voneinander unterscheiden, und sie können Rhythmus nicht klassifizieren und ihre Körperbewegungen nicht an einen Rhythmus anpassen .. sie sind Musikblind und somit eben auch tanzblind .. Musik ist für sie schmerzhaftes Gedudel

Doch was lässt uns sagen, ich kann nicht tanzen

Es sind Unsicherheit und Scham, die wir bei unserer Geburt noch nicht haben

Scham kommt zum Tragen, sobald wir in der Lage sind, **uns aus der Perspektive der andern zu sehen**

Der Moment in der Kindheit in dem Kinder aufhören zu tanzen stimmt mit dem Moment überein, in dem sie **sich als soziales Wesen inmitten von sozialen Wesen wahrnehmen** ... im Alter von 5-7 Jahren wird den Kindern wichtig, was andere denken; wir beginnen uns zu schämen, wenn wir anders sind, als wir von uns erwarten, wenn wir uns vergleichen mit andern ...

Der Höhepunkt des Schamgefühls erreichen wir in der Pubertät, wo unser Gehirn sich neu umbaut und scheinbar alle Augen auf uns gerichtet sind ... wir haben das Gefühl, von allen beobachtet und bewertet zu werden ... für manche ist das vielleicht angenehm, andere möchten sich am Liebsten den ganzen Tag verstecken ... in dieser Zeit einen Tanzkurs zu absolvieren ist eine besonders große Herausforderung ...

Auch Kinder tanzfreudiger Kulturen bekommen dieses Schamgefühl, stellen sich dem jedoch, weil es jeder tut

Gefühle und Hormone und Endorphine

Gefühle sind Reaktionen auf Dinge, die **in uns** passieren

Es gibt folgende 6 Kategorien von Emotionen

Glück Trauer Wut Angst Ekel Überraschung

Wie Emotionen entstehen

Das, was geschieht, können wir durch unsere **Sinne erfassen** und unser **Gehirn übersetzt** das **durch Nervenimpulse** in eine Bedeutung

Darauf **reagiert unser Körper** und dadurch, dass verschiedene Botenstoffe wie Hormone aktiv werden, entstehen die eigentlichen Emotionen

Wir reagieren mit Emotionen auf unser soziales Umfeld und bewerten für uns und für andere, was gerade passiert

Es gibt kein Wut – Hormon oder Glücks – Hormon

Die Forscherin, Psychologin, Neurobiologin und Tänzerin Julia F. Christensen spricht in ihrem Buch von einem **Mischpult in unserem Gehirn**, und sagt, auf die Zusammensetzung der Hormone und Neurotransmitter und auf den Kontext kommt es an

Die folgenden Hormone und Botenstoffe werden beim Tanzen ausgeschüttet bzw. abgebaut

- Endorphine sind vom Körper selbst produzierte Morphine, (endogen + Morphine= Endorphine) die auch schmerzlindernd und Schmerz unterdrückend wirken können, sie können das Hungergefühl regulieren .. ich hab mich oft gefragt, soll ich zu Abend essen oder mich bewegen? .. Endorphine sind mitverantwortlich für unsere Stimmung und beeinflussen die Bildung von Sexualhormonen .. Endorphine werden bei **positiven Erlebnissen** und bei Bewegung ausgeschüttet
- Oxytocin, Serotonin, Noradrenalin und Dopamin .. sie können einem die rosarote Brille aufsetzen .. sie wirken wie Antidepressiva

doch es reicht nicht aus, professionelle Hilfe sollte in Anspruch genommen werden

- **Erfolgslebnisse**, z.B. beim Paartanz schütten vermehrt Dopamin aus, was unsere Gefühle positiv beeinflusst und für neue Motivation sorgt, es aktiviert das Genusszentrum im Gehirn, es motiviert uns und lässt uns zielgerichtet handeln, es gibt keinen Stoff, der es mehr tun kann .. es wird auch beim Musikhören ausgeschüttet ... Erfolg macht glücklich und gibt neue Anreize, weiterzumachen ... und durch die Berührung beim Paartanz wird vermehrt Oxytocin ausgeschüttet, was uns geborgen fühlen lässt
- Das Hormon Prolaktin ist für das Gefühl des Trostes verantwortlich, es wird ausgeschüttet, wenn wir mit andern und in der Nähe voneinander sind ... Tränen enthalten Prolaktin, wenn es emotionale Tränen sind, **nicht** wenn unser Auge trânt
- Das Stresshormon Cortisol wird beim Tanzen abgebaut
- Cortisol im Blut kann aber auch mehr Energie geben + ist für Lebensfreude verantwortlich ... z.B. afrikanischer Tanz baut Cortisol auf

Auch **Gedanken verursachen Gefühle** ... gedachte Gefühle haben für unser Gehirn denselben biologischen Effekt wie gelebte Gefühle ... und auch sie mischen Hormone und Neurotransmitter am Mischpult unseres Gehirns

Ein Beispiel:

Wenn wir an schöne Dinge denken, positive Erlebnisse in unserem Kopf durchspielen, dann wird der Sound für unser Glück zusammengemischt ... und unsere Körpersprache kann das Ganze noch verstärken, z.B. durch Lächeln...

umgekehrt können wir Lächeln wenn es uns nicht so gut geht und das kann dann wieder gute Stimmung im Gehirn auslösen unsere Stimmung ein klein wenig heben...

Tanz eignet sich hervorragend, um verschiedene Stimmungen zum Ausdruck zu bringen, **sich anzueignen** durch Körperbewegungen ... z.B. bei depressiven Patienten und Patientinnen hebt hüpfen mit angefassten Händen im Kreis die Stimmung der Beteiligten

Ich bin früher immer gehüpft, wenn ich mich gefreut habe, so kraftvoll sind die Gefühle!!!

Tanzen und körperliche Gesundheit

Tanzt man regelmäßig, profitiert die Gesundheit davon, angeblich mehr als von anderen Sportarten

Weil:

Forscher sehen die Ursache darin, dass Tanzen **Muskeln** und das **Kreislaufsystem** in Schwung bringen + unser **Gehirn** und wie wir gerade gesehen haben, unser **hormonelles System** positiv beeinflussen. Und auch das **Herz** + das **Immunsystem** wird gestärkt

Das Herz wird trainiert

Für Herzinfarktpatient:innen im Krankenhaus haben Forscher in Italien eine Studie dazu gemacht, sie teilten die Patient:innen in drei Gruppen ein:

1. Fitness, Fahrradfahren + Laufband
2. Tanzen + Walzer tanzen
3. Nichts gemacht

Alle Bewegenden hatten mehr Fitness

Die Ergebnisse zeigten, dass die Gruppe, die klassisch Sport machte, als auch die Tänzer und Tänzerinnen ihre Fitnesswerte **verbesserten**; die Herz-Lungen-Frequenz nahm zu und die Sauerstoffaufnahme verbesserte sich.

Allerdings hatten die Tänzer und Tänzerinnen nach **acht** Wochen Training eine **bessere Kondition und sie waren besser gelaunt, blieben leichter und mehr dran am Training, ihr Schlaf und ihr Sexualeben habe sich auch verbessert**

Das Immunsystem wird trainiert

Wir trainieren nicht nur unser Herz, sondern auch unser **Immunsystem**

Nicht nur durch gesundes Essen und ausreichend Schlaf

Sondern auch durch Bewegung

Untersuchungen haben gezeigt, dass bei gemäßigter Bewegung der **Kreislauf** in Schwung gerät, das **Herz** mehr Blut durch die Gefäße transportiert und **dadurch** auch die **Immunzellen** aktiviert werden

Die B-Lymphozytenanzahl nimmt zu, sie sind für die Produktion der Antikörper zuständig .. und diese sind entscheidend für die **Immunabwehr**

Außerdem nimmt die Anzahl der natürlichen **Killerzellen** durch sportliche Bewegung zu. Killerzellen sind Zellen des Immunsystems, sie erkennen und zerstören veränderte Körperzellen, das können z.B. Zellen die von Krankheitserregern befallen oder Krebszellen sein

Es geht um den Stressabbau

Ein weiterer Faktor ist: **Stress** beeinträchtigt das Immunsystem bei akuten Infektionen als auch bei chronischen Erkrankungen .. **das kennen wir alle, wir sind gestresst und werden dann anfälliger für Krankheiten**

Ein Merkmal bei Stress sind die **hohen Entzündungswerte** im Blut
Freizeittänzer und Jogger zeigen niedrigere Entzündungswerte als andere Studienteilnehmer:innen bei anderen Hobbys, wie z.B. Schwimmen, Fahrradfahren oder Gewichtheben

Tanzen gegen Schmerzen in den Gelenken und im Rücken

Tanzen kann ein gutes Mittel bei Arthrose sein. Da gab es eine Forschung im Altenheim dazu. Die 12 Wochen 1-2 mal die Woche 45 min tanzenden Bewohner benötigten 39% **weniger Schmerzmittel** gegen die Gelenkschmerzen als die Kontrollgruppe + **ihre Stimmung hob** sich

Knorpel in Gelenken wird über die Gelenkflüssigkeit ernährt
Diese wird durch **Bewegung** gleichmäßig verteilt + die Nährstoffe ins Knorpelgewebe einmassiert ... so entstehen weniger Reibung und weniger Schmerz

Bei Rückenschmerzen z.B. nehmen wir lieber eine Wärmflasche und Schmerzmittel, und legen uns aufs Sofa, doch damit tun wir uns eigentlich nichts Gutes ...

Denn z.B. Bauchtanz gilt als besonders gutes Training für den Rücken, da der Oberkörper stark mitarbeitet

Tanzen steigert die Koordination

Tänzer und Tänzerinnen wissen, wo ihre Arme und Beine sind, wie ihre Haltung und ihre Atmung ist

Das Gute beim Tanzen ist

- jeder kann selbst entscheiden, wie viel er/sie bewegen will, **wie** groß die Bewegungen sein wollen, wie dynamisch sie gemacht werden wollen.
- Gut beim Tanzen ist auch, dass uns die **Musik motiviert**, zu tanzen, und wir dabei sogar manchmal **die Zeit vergessen**, und gar nicht merken, wie sehr wir uns anstrengen.
- Bei regelmäßigem Tanztraining werden Muskelzellen im ganzen Körper gestärkt in ihrer ganzen natürlichen Bewegung .. das macht **Muskeln stark** und sie können bei Belastungen **schneller und besser reagieren** .. Tanzen schult die Koordination, Beweglichkeit und das Körpergefühl und kann sogar größere Verletzungen verhindern
- **Einseitige** Bewegungen werden beim Tanzen vermieden

Zusammengefasst: Tanzen ist gut fürs Herz + fürs Immunsystem, ist ein tolles Work-out für Gelenke und Rücken, wir verbrennen Kalorien dabei + es macht Spaß, kräftigt unsere Muskulatur + macht uns beweglicher.

Tanzen für das Wir-Gefühl

Niemand ist gerne alleine

Wir brauchen **Zugehörigkeit** und fühlen uns wohl, wenn wir zu einer Gruppe gehören, das motiviert uns zu neuen Zielen und Entwicklungsschritten

Wirkliche Verbundenheit entsteht durch Gleichklang, in der Synchronizität

Mit andern **dasselbe zur selben Zeit tun**, in Übereinstimmung sein

Wir verlieren die Grenze zwischen ich und wir, ein starkes

Verbundenheitsgefühl entsteht

Menschen, die miteinander tanzen + sich synchronisieren, **mögen sich lieber** und fühlen sich zugehöriger, **werden sozialer** und bekommen ähnliche Meinungen

Beim zusammen tanzen wirkt sich das auf das Gehirn so aus, dass die Wahrnehmungen von uns selbst und die von anderen Personen verschwimmen

Für unser Gehirn entsteht Einheit durch das synchrone Tanzen, ein **wir – Gefühl entsteht**

Forscher haben herausgefunden, **synchrone** Rituale führen zu stabilen Gruppen und Gemeinschaftsbildungen und auch, dass die Menschen dadurch deutlich **loyaler** miteinander umgehen, als diejenigen, die z.B. miteinander marschierten

Hierbei sind die Spiegelneuronen im Spiel, **gemeinsames Tanzen erfordert Einfühlungsvermögen** und **gegenseitiges Verständnis**, beim Synchronisieren spiegeln sich die Tänzer und Tänzerinnen gegenseitig, gehen tanzend aufeinander ein, führen und folgen sich gegenseitig, inspirieren sich
Ein Forscher hat die Hypothese entwickelt, beim gemeinsamen Singen und Tanzen stellt sich **Zufriedenheit** ein, die **wir nur so** erreichen können.
Die **intensivsten sozialen Verbindungen** entstehen, wenn sich Menschen gemeinsam im **Takt** der Musik bewegen
Synchrone Bewegungen bewirken eine noch **höhere** Endorphinausschüttung, was eine **positive Einstellung** gegenüber den Menschen in der eignen Umgebung zur Folge hat, also: **Gruppentanz macht sozialer.**

Tanz in der **Gruppe** ist auch deshalb **heilsam**
Weil das Spiegeln, gegenseitige Inspirieren, Berühren, gegenseitig in Harmonie finden sehr **entspannend** sein kann

Wenn ein Teilnehmer in der Gruppe etwas Größeres in sich bewegt, erfasst es die ganze Gruppe, sei es Freude, Trauer, Schmerz.

Berührungen beim Tanzen

Die **Musik**, die **Begegnungen** mit anderen Menschen und die **Berührungen** tragen dazu bei, dass wir uns beim Tanzen sehr wohl fühlen
Hier wird eben auch Oxytocin und Dopamin ausgeschüttet

Ohne Berührungen leiden wir oft körperlich und seelisch
Beim Tanzen z.B. beim Paartanz oder im Gruppentanz ist es eine wunderbare Möglichkeit, Berührungen auszutauschen

Alle unsere **Sinne** sind dabei aktiv, hören, sehen, spüren, riechen und vielleicht auch schmecken .. und wir sind aufmerksam und präsent, ganz im Moment

Tanzen ist eine Sprache der Empathie

Wenn wir lernen, mit unserem Körper und unseren Emotionen umzugehen, entwickelt sich ein allgemeingültiges Verständnis von dem, was wir bei anderen Menschen mitfühlen können, weil wir es in uns selbst verstehen

In einem Versuch wurde festgestellt, dass Tänzer und Tänzerinnen im Vergleich zu Nichttänzerinnen ein kurzes Tanzvideo emphatischer entschlüsseln konnten als Nichttänzer...

Neuroplastizität

Die **Fähigkeit** unseres Gehirns, sich neuen Herausforderungen anzupassen bleibt lebenslang erhalten – diese Neuroplastizität macht lebenslanges Lernen möglich

Tanzen nimmt das Gehirn ganzheitlich in Anspruch, z.B. beim Choreographien lernen oder beim sich Schrittfolgen aneignen

Und auch beim freien Tanzen muss man ständig neue Entscheidungen treffen, das erfordert eine große geistige Flexibilität, wohin mit den Beinen, den Armen, dem Gewicht, welchen Schritt mache ich

Tanztraining steigert somit die Aufmerksamkeit, es macht wach und kreativ und reaktionsschnell

Musik, Tanz + Wohlbefinden

Musik ist eine riesige Stimulation für unser Gehirn
wir fühlen die Impulse der Komponisten und der Musiker und unsere Synapsen im Gehirn verschalten sich neu
wir erinnern uns an die Musik, die wir gehört haben und damit einhergehend sind auch die Emotionen gespeichert, die wir dazu hatten

Tanz + die Musik sorgen für eine **gesteigerte Endorphinproduktion**, die uns entspannt und zufrieden sein lässt .. es ist ein rauschähnlicher Zustand, ohne Drogen, nur mit den körpereigenen Substanzen

Dabei entstehen Flow-Momente, leichte, es können **wirkliches Glück** und **körperliches Wohlbefinden** erlebt werden

Ein paar Beispiele aus der Praxis möchte ich mit euch teilen

Erzähle von einer Krebspatientin

Erzähle von einer Frau und ihrem Prozess in meinem freien Tanzkurs

Sie beschreibt ihren Tanz-Weg so:

Schon Augustinus sprach:“ Oh Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen.“

Tanzen macht glücklich. Es werden Glückshormone ausgeschüttet. Je nach Musikrichtung bewege ich mich frei und wild und manche Musikstücke rühren mich zu Tränen, so dass mein Körper auch dieses Gefühl in einer Bewegung ausdrücken kann.

Der Körper kann alles ausdrücken, er kann eben frei und wild aber auch klein und in mich gekehrt sein. Der körperliche Ausdruck im Tanz ist mehr als einfache Bewegung. Unsere Emotionen finden Ausdruck im Tanz wenn wir uns darauf eingelassen haben. Tanzen drückt aus, was man mit Worten nicht sagen kann.

Wenn tanzen glücklich macht kann es nur gesund sein zu tanzen. Mal abgesehen davon, dass es uns auch auf körperlicher Ebene dann besser geht. Um nochmal auf Augustinus zurückzukommen; wenn wir Zeit und Raum vergessen, uns von den Schweren der Dinge lösen und ganz im Tanz versinken so haben wir vielleicht eine Verbindung zum Universum in all seinen Facetten und in der Leichtigkeit des Seins.

Eine Tänzerin beschreibt ihren Tanz-Weg nach einer schweren geistigen Krise so:

Ich glaube bestimmt, dass Tanzen einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat. Ich fühle mich danach gut verbunden und viel beweglicher. Es ist ein

*Ganzkörpertraining, das auch den Kopf einschließt, weil es eine Art Meditation bietet. Die Gedanken können sich frei ausbreiten und ihre Richtung finden. Durch die Musik fühle ich mich getragen und folge den Impulsen meines Körpers, um mich auszudrücken. Es passiert sehr viel im Kopf und im Körper, während ich meinen Weg finde. Das Tanzen in der Gruppe ist eine schöne Art des Austausches, denn es entsteht auch immer ein Gesamtbild und eine **Gruppenenergie**. Ich glaube der Körper **schwingt** danach wie ein **fein gestimmtes Instrument im Gleichklang mit den Gedanken**.*

Eine dritte Tänzerin beschreibt ihren Tanz-Weg so:

*Delighting Dance gibt **Selbstvertrauen**: Ich kann mich ausprobieren und etwas wagen, um festzustellen, dass ich viel kann, und dass es gut ist, .. dass es einfach richtig ist.*

Niemand urteilt und ich kann erfahren, dass alles genauso richtig und gut ist mit mir. Und ich kann das sein, was ich bin, wie ich bin und rausbewegen, was mich bewegt.

*Und das auf körperlicher Ebene,...draußen kann ich mich nicht so gelassen und ausgelassen bewegen. Hier kann ich das, ohne einer Norm entsprechen zu müssen und ohne eine Rolle spielen zu müssen, oder gar irgendwelchen Ansprüchen oder Vorgaben gerecht werden zu müssen. Das ist **Freiheit** pur: erspüren, was und wer ich wahrhaft bin, was ich alles kann und wie leicht und freudig das geht.*

*Das gibt **Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbsterkenntnis**. Und Grenzen können sich aufheben, nichts blockiert, Freiheit und ich Selbst sein in inniger Freude findet statt.*

Und der Spaß am Tanzen, am mich Bewegen, am Sein und am Leben.

Ich ende mit einem Zitat von Maurice Béjart

Tanzt! Tanzt! Tanzt! Ja, tanzt, damit ihr etwas Wesentliches in euch wiederentdeckt.

Literaturhinweise und Quellenangaben:

- Gedichte und Aphorismen gesammelt von Maike Bauer
Vom Glück des Tanzens
- Julia F. Christensen, Dong Seon Chang
Tanzen ist die beste Medizin
Warum es uns gesünder, klüger und glücklicher macht
- Lucy Vincent
Tanzen macht nicht nur glücklich sondern auch schlau
- Botschaft zum Welttanztag 2023
Yang Liping
- <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>
- <https://www.aerzteblatt.de/treffer?mode=s&wo=17&typ=1&nid=107316&s=Kreative&s=T%E4tigkeiten>