



Interview mit dem Musikwissenschaftler Gunter Kreutz

Gunter Kreutz ist Professor für Systematische Musikwissenschaften an der Carl-von-Ossietzky-Universität Oldenburg. Seine Forschungsinteressen liegen im Bereich musikalischer Aktivitäten mit Bezug auf Emotionen, Wohlbefinden und Gesundheit.

tip Herr Professor Kreutz, seit wann tanzen Menschen?

Gunter Kreutz? Die wenigen Archäologen, die sich mit Tanz befassen, sind der Ansicht, dass der Mensch seit frühester Zeit gesungen und getanzt hat. Die ersten Knochenflöten sind ungefähr 35000 Jahre alt. Man fragt sich: Was haben die Steinzeitmenschen gemacht, wenn diese Flöten gespielt wurden? Babys jedenfalls beginnen sehr früh, sich rhythmisch zu Musik zu bewegen. In neurobiologischen Experimenten bei schlafenden Babys hat man nachgewiesen, dass der Hörkortex für musikalische Rhythmen sensitiv ist. Das heißt, die Bereitschaft, uns zu Musik und Rhythmen in Bewegung zu setzen, ist tief in uns verankert. Das tragen wir wohl bereits seit prähistorischer Zeit in uns.

tip Dabei sind Menschen doch sonst eher träge, wie Erfindungen wie etwa Fahrzeuge oder Rolltreppen es nahelegen.

Gunter Kreutz Ja, aber zu Musik wird Bewegung als weniger anstrengend empfunden. Vor allem, wenn die Musik gefällt. Das macht man sich auch beim Fitnesssport zunutze, bei dem die gefühlte Anstrengung weniger wird, wenn gleichzeitig Musik läuft.

tip Manche Tänzer berichten von einem Flow, der sie ergreift, ein Zustand von völliger Übereinstimmung mit sich und der Musik.

Gunter Kreutz Flow meint eine Art Glücksgefühl, in dem man sich vollkommen entspannt dem hingibt, was man gerade tut. Tanzen ist da nur eines von vielen Medien. Es könnte auch Bergsteigen, Klavierspielen oder Malen sein.

tip Das klingt ein bisschen wie nach dem Gebrauch von Drogen.

Gunter Kreutz Diese Flow erzeugenden Beschäftigungen wirken im Gehirn vermutlich in den gleichen Schaltkreisen, auf die man auch medikamentös mit Beruhigungs- oder Aufputzmitteln einwirken kann. Nur dass im Gegensatz zu zugeführten Substanzen keine Nebenwirkungen oder Suchtpotenzial existieren.

tip Menschen tanzen nicht nur alleine, sondern auch als Paare oder Gruppen.
Warum?

Gunter Kreutz Wenn Menschen miteinander synchron in Bewegung kommen, dann entsteht so etwas wie Empathie. Das hatte unter anderem ein Test bei Vorschulkindern ergeben, die man zu einem Bewegungsspiel eingeladen hatte. Mit dem Ergebnis, dass Kinder, die sich miteinander synchron bewegen, im Nachhinein viel kooperativer miteinander umgehen, als wenn sie ohne synchrone Bewegungen zusammen spielen. Synchrone Bewegungen zwischen Individuen schaffen eine Art Vertrauen und Gemeinschaftsgefühl untereinander.

tip Wie wichtig ist gemeinsames Tanzen für eine Beziehung?

Gunter Kreutz Tanzen kann in einer Beziehung langfristig ein Regulativ sein. Mit Tanzen kann man sich immer mal wieder verständigen, wenn einem sonst die Worte ausgehen. Man kommt sich dann nonverbal wieder näher und kann Spaß miteinander haben. Gemeinsames Tanzen bringt viel Qualität in eine Beziehung.

tip Tanzen soll auch therapeutische Wirkung haben. Gegen welche Leiden wirkt es?

Gunter Kreutz In einer großen epidemiologischen Studie konnte gezeigt werden, dass Paartanzen das Demenzrisiko deutlich reduziert. Aber auch Parkinson-Patienten profitieren vom Tanzen. So hat man die Erfahrung gemacht, dass man Betroffene mit Tangokursen etwas stabilisieren kann und die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Stürzen, die bei Parkinson-Patienten typisch und gefährlich sind, reduzieren kann. Es gibt aber auch Einzelfallberichte über Menschen mit multipler Sklerose, in denen Tanzen ebenfalls eine positive Wirkung hat, vor allem im psychischen Bereich. Patienten berichten, dass sich ihre Lebensfreude durch Tanzen wieder erhöht hat

tip Das heißt, die positive Wirkung von Tanzen funktioniert sehr stark über die Psyche?

Gunter Kreutz Ja, aber Emotionen sind nicht nur etwas rein Psychisches, was mit dem Körper nichts zu tun hat. Emotion – in dem Begriff steckt auch das Wort „motion“, also Bewegung. Emotionen verändern auch körperliche Funktionen.

Interview: Eva Apraku

Foto: Privat