

# Das Schönste, was Füße tun können

Tanzen ist ein wichtiger Baustein bei der Therapie von Parkinson-Kranken

Von Maria Kröhnke

**Z**ittern, Steifheit, unsicherer Gang: Hinter diesen Symptomen kann sich Parkinson verbergen, eine fortschreitende neurologische Erkrankung, die (noch) nicht aufzuhalten ist. Wer daran leidet, verliert langsam die Kontrolle über seinen Körper – eine Angst, die auf vielen Betroffenen wie ein Alpdruck ruht. Bundesweit gibt es 450 000 Menschen, die mit Parkinson leben, Tendenz steigend. Neben der Behandlung mit Medikamenten und Hirschrittmachern sind Bewegungstherapien ganz wichtig. Denn wer rastet, der rostet. Das trifft auf Parkinsonerkrankte besonders zu.

In der Therapie gewinnt ein Baustein immer mehr an Bedeutung: das Tanzen. Seit einigen Jahren wird es auch am Neurologischen Fachkrankenhaus für Bewegungsstörungen/Parkinson der Kliniken Beelitz praktiziert. Einmal pro Woche lädt eine Tanztherapeutin zu Paartänzen ein. „Das kommt sehr gut bei den Patienten

an“, sagt der Chefarzt der Klinik, Georg Ebersbach.

Inzwischen sei sehr gut belegt, dass Tanzen die körperlichen Symptome bei Parkinson mildern kann, und zwar mindestens so effektiv wie andere Bewegungstherapien beziehungsweise Sportarten, so Georg Ebersbach. Als besonders wirkungsvoll hat sich der Tango Argentino erwiesen. Die Neurowissenschaftlerin Gammon Earhart hat herausgefunden, dass Tango den Gang und die Balance signifikant verbessert.

Beim Tango gelingt, was sonst schwerfällt: der Wechsel von Tempo und Schrittlänge, Drehungen, Gleichgewicht halten, Rückwärtslaufen und schönste Figuren.

Auch in einigen der rund 30 Selbsthilfegruppen in Brandenburg wird getanzt. „Vom therapeutischen Tanzen bis hin zum Tango sind verschiedene Tanzformen vertreten“, wobei die Nachfrage nach Tango in letzter Zeit zugenommen habe, erklärt Torsten Römer, Vorsitzender der Landesgruppe Brandenburg der Deutschen Parkinson Vereinigung. Es

sei „ganz wichtig, körperlich aktiv zu bleiben und sich zu bewegen“, so Römer, der seit über zwölf Jahren selbst mit der Diagnose Parkinson lebt. Die Selbsthilfegruppen seien dafür eine große Hilfe. Welchem Sport in den Gruppen nachgegangen werde, hänge von den Möglichkeiten und den Wünschen der Beteiligten ab.

„Therapie darf Spaß machen“, sagt auch Georg Ebersbach, und dies sei beim Tanzen besonders der Fall. Das Problem sei nicht, dass es keine guten Bewegungstherapien gebe, sondern das Problem sei oft die Motivation. Und die sei beim Tanzen viel höher als bei vielen anderen Bewegungstherapien. Ängste machen einer Freude Platz – der Freude daran, sich dem Rhythmus und einem Menschen hinzugeben, so dass die Krankheit für Augenblicke vergessen ist.

**Info** Infos zu den Selbsthilfegruppen unter <https://brandenburg.parkinson-vereinigung.de>

Tanzen eignet sich für jedes Alter und tut Körper und Seele gut.

FOTO: ADOBE STOCK/  
NATALIE BOARD

