

Wenn die Neurone Tango tanzen – Bewegungstherapie bei Parkinson

Auf dem Hintergrund der in den letzten zehn Jahren publizierten wissenschaftlichen Ergebnisse der bewegungstherapeutischen Arbeit mit Tangoelementen hat die Tangolehrerin Simone Schlafhorst ein Training mittels verschiedener Elemente aus dem Tango Argentino entwickelt, das die Motilität bei neurologischen Erkrankungen wie Morbus Parkinson, Encephalitis disseminata und sogar bei beginnender Demenz verbessern kann.¹



Tangounterricht kann Entwicklungseffekte erzielen, da er mit Korrekturen der Körperhaltung und des kommunikativen Austauschs des Paares und in der Gruppe tätig ist. Wesentlich tiefer greifend als ein normaler Tangounterricht sind Elemente aus dem Tango Argentino als Therapie, da sie auf bestimmte therapeutische Schwerpunkte fokussiert werden können.

Seit rund zehn Jahren wird die Wirkung von Tangotänzen auf Krankheiten mit Störungen der Beweglichkeit erforscht. Bei Menschen, die an Morbus Parkinson, Enzephalitis disseminata oder dementiellen Prozessen in ihren frühen Stadien erkrankt waren, konnten günstige Effekte auf den Krankheitsverlauf, deutlicher noch auf die Bewältigung der Krankheitseffekte nachgewiesen werden.

Auf dem Hintergrund der in den letzten zehn Jahren publizierten wissenschaftlichen Ergebnisse der bewegungstherapeutischen Arbeit mit Tangoelementen²⁻⁶ hat die

Tangolehrerin Simone Schlafhorst aus Elementen des argentinischen Tangos ein bewegungstherapeutisches Konzept zur Verbesserung von Motorik, Psyche und geistigen Fähigkeiten entwickelt, das sie Neurotango® genannt hat und sie in Kursen für Physiotherapeuten und Neurologen lehrt.

Das Konzept

Die Bewegungstherapie, die mit Hilfe von Elementen des Tango Argentino entwickelt wurde, dient dem Aufbau, der Entwicklung und Erhaltung motorischer und kognitiver Fertigkeiten in Verbindung mit dem Abbau depressiven Herabgestimmtheits. Neurotango® verknüpft motorische und kognitive Aufgaben mit auditiven Reizen rhythmischer und melodischer Art zur Stimulation auch der emotionalen Gehirnhälfte.

Die Übungen sind so angelegt, dass kognitive, motorische und sensorische Reize in wechselnder Kombination gesetzt werden. Alle Übun-

Der Tango Argentino kann bietet die Möglichkeit durch unterschiedliche Charakteristika (Geschwindigkeit, Betonung, Weite eines Schrittes) je nach Fortschritt der übenden Person, diese differenziert und individuell zu fördern.

Positive Effekte durch Tango

Bei Gruppen von Parkinsonpatienten, die 24 Monate allwöchentlich für eine Stunde an Tangotherapien teilnahmen wurden folgende Effekte festgestellt:

- Rückwärtsbewegung deutlich erleichtert und verbessert
- Drehbewegungen aus Hüfte und Becken erleichtert
- kein „freezing“ während der Bewegung
- Erhöhung der Mobilität gemessen unmittelbar nach dem Training von 2 Punkten auf einer Skala von 1–10 gegenüber dem Befund zu Beginn des Trainings
- verbesserte Gangeinleitung bei Hindernissen wie z.B. Türen öffentlicher Verkehrsmittel
- flüssigeres Gangbild
- aufrechterer Gang, verbesserte Stimme und besserer Allgemeinzustand
- Gefühl der Erleichterung und sogar Lächeln bei Menschen mit depressiver Verstimmtheit
- Energieschub für mehrere Stunden bei Menschen mit apathischer Erscheinung vor dem Kurs
- Steigerung des Wohlbefindens von durchschnittlich 2 Punkten auf einer Skala von 1 -10

gen sollen den Teilnehmern vor allem keine Situation der Überforderung schaffen, sondern Freude machen.

„Tango Tools“

Beim Konzept des Neurotango® werden folgende „Werkzeuge“ (Tango Tools) in Kombination angewendet:

- Gegengleiche Bewegungen (Torsionen in der Hochachse)
- Übungen zur räumlichen Orientierung und „Rundumgewahrsein“
- Übungen zum Gleichgewicht
- Schreiten in Richtungen (geradeaus, rückwärts, vorwärts, seitwärts)

- Taktimpulse für Gehen und Pausen
- Multitasking (Gehen, zählen, Schritte erinnern, Orientierung im Raum, Übungen des Körperlagesinnes, Führung, Musikalität)
- unterschiedliche Dynamiken (Schrittlänge, Geschwindigkeit, Intensität/Betonung)

Besonders interessant ist ein Tool, das Übungen zur Fußkoordination mit der Fußsensormotorik und einem Gedächtnistraining verbindet. Oder ein Tool, bei dem auf den bei intensiverem Tangotraining auftretenden meditativen Zustand eingegangen wird.

Motivierend und effektiv

Wenn man die elaborierten physiotherapeutischen Behandlungsmethoden vor Augen hat, mit denen man an neurologisch bedingten Motilitätsstörungen leidenden Patienten zu einer verbesserten Beweglichkeit verhelfen will, so wird ein erheblicher Unterschied zur Therapie mittels Neurotango deutlich: die endlosen Wiederholungen immer der gleichen Bewegungsfolge erzeugen alsbald Langeweile und mindern die Motivation und die Therapietreue; die Übungen mittels Neurotango sind dagegen angenehm und vergnüglich, so dass Aufmerksamkeit und Motivation nicht nachlassen.

Praxisbuch

Für diese neuartige Bewegungstherapie ist das Praxisbuch Neurotango®

erhältlich, das auf 100 DIN A4 Seiten den systematischen Übungsaufbau in zehn übersichtlichen Kapiteln darstellt. Dabei werden nicht nur die typischen Übungselemente in ihrer Aufeinanderfolge beschrieben, sondern jeweils auch die physiologischen und psychologischen Zusammenhänge für diese Übungen erklärt. So kann auch eine Person ohne besondere Expertise im Tango Argentino erste Erfahrungen bei der Anleitung von Patienten mit Beeinträchtigungen der Beweglichkeit vermitteln. Hilfreich ist jedoch eine gewisse eigene Erfahrung, die von der Autorin in speziellen Kursen vermittelt wird.

Die Anwendungsmöglichkeiten betreffen vorwiegend die Physiotherapie und den Behindertensport, die Ergotherapie mit Schwerpunkten in der Neurologie, der Geriatrie, aber auch der Psychiatrie.

Hervorzuheben ist, dass die Führung einer Patientengruppe mittels des Neurotango® kein Tanzunterricht zum Erlernen des argentinischen Tangos ist. Über die bewegungstherapeutische Wirkung hinaus weisen alle Übungen eine soziale Komponente durch den Umgang mit dem jeweiligen Übungspartner und den Austausch innerhalb der Gruppe auf, was die fröhliche Grundstimmung in den Neurotango®-Gruppen erklärt.

Fazit

Ich habe das Konzept Neurotango® in einer Art Schnupperkurs kennen gelernt; selbst führe ich Tango Reme-



Warum Menschen sich entschließen, mit dem Tango zu beginnen: „Aus Studien und Statistiken geht hervor, dass die meisten Menschen intuitiv mit dem Tango beginnen, wenn sie einen Verlust erlitten haben“; so die Autorin und stellt fest: „Die Urform des Trostes und die archetypische Geste aller Menschen ist die Umarmung.“ Sie vermutet, „die Kraft der Umarmung beim Tango (...) hat eine psychisch stabilisierende Wirkung.“

diando durch, ein Kommunikationstraining mittels Tango-Elementen für Neurosekrankte. Neurotango® ist nach meiner Überzeugung als Neurologe eine ausgezeichnete und vernünftige Methode für Menschen mit Störungen der Motilität.

► Weitere Informationen zur Tango Therapie und zu Kursen finden Sie unter www.tango-therapie.com

- 1 Schlafhorst S (2018) „Neurotango® - Prinzipien der Tango-Therapie.“ Neo Publishing
- 2 Hackney M. u. a.: A study on the effects of argentine tango as a form of partnered dance for those with parkinson disease and healthy elderly. Amer J Dance Therapy, 29/2, 2007, 109–127
- 3 Hackney M. et al.: Effects of tango on functional mobility in parkinson's disease: A preliminary study. J Neurol Physical Training, 31/2007, 173–179
- 4 McKinley P. u. a.: Effect of a community-based argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. J Aging Physical Activity, 16/4, 2008, 435–453
- 5 Hackney M. u. a.: Effects of dance on movement control in parkinson's disease: A comparison of argentine tango and american ballroom. J Rehabil Med, 41/2009, 475–481
- 6 Quiroga Murcia C. et al.: Emotional and neurohumoral responses to dancing argentine: The effects of partner and music. Music and Medicine, 1/2009, 14

Buchtipps

Neurotango® - Prinzipien der Tango Therapie



Neurotango® ist eine Trainingsmethode, die von Simone Schlafhorst nach neusten wissenschaftlichen Studien und Erkenntnissen der Alters- und Gehirnforschung entwickelt wurde. Die Trainings Tools, wie z.B. Dynamiken und gegengleiche Bewegungen sind dem argentinischen Tango entlehnt und werden mit kognitiven und kinesiologischen Aufgaben für die Teilnehmer ergänzt, die zur mentalen Anregung der Gehirnregionen oder Bildung neuer Gehirnmuster genutzt werden. Diese kann zur Förderung und Erweiterung motorischer, physiologischer, kognitiver und auch sozialer Fähigkeiten genutzt werden.

Simone Schlafhorst, Neurotango® - Prinzipien der Tango Therapie, 49,99 (zertifizierte Trainer 29,99); ISBN 978-3-00-058909-6; Neo Publishing; Vorbestellung: info@tango-therapie.com

PD Dr. Walter Dmoch

Arzt für Psychiatrie und Neurologie; Arzt für Psychotherapeutische Medizin, Düsseldorf