

Tanz und Parkinson

Wie Bewegung Leben verändert

geschrieben von Monica Gillette

Tanz wird zunehmend als Ansatz genutzt und erforscht, um die Lebensqualität von Menschen mit Bewegungsstörungen wie Parkinson zu verbessern. Die Idee, Tanz und Parkinson zu verbinden, entstand vor über 25 Jahren in den Vereinigten Staaten. Seitdem hat sie sich über die ganze Welt ausgebreitet und unzählige Leben verbessert – sowohl die der Menschen mit Parkinson als auch die der vielen beteiligten Tänzerinnen und Tänzer sowie der Organisationen, die entsprechende Kurse anbieten.

Die Anfänge sind von entscheidender Bedeutung, da die Bewegung aus einer privaten Initiative hervorging und im professionellen Tanzfeld früh Resonanz fand. Als die renommierte Mark Morris Dance Company ein neues Probenzentrum in Brooklyn errichtete, brachte die Visionärin Olie Westheimer, Gründerin und ehemalige Geschäftsführerin der Brooklyn Parkinson's Group, den Vorschlag ein, Tanzkurse für die Mitglieder ihrer Gruppe anzubieten. Sie vermutete, dass das Wissen professioneller Tänzerinnen und Tänzer über Bewegung, Ausdruck, Musikalität und Kunstfertigkeit Menschen mit Parkinson zugutekommen könnte – und sie sollte Recht behalten. Dies stieß bei David Leventhal auf offene Ohren. Damals war er Tänzer bei der Mark Morris Dance Company, heute ist er Geschäftsführer von Dance for PD®. Er begann, sich im Studio mit einigen Parkinson-Patienten aus der Nachbarschaft zu treffen, um gemeinsam herauszufinden, was genau ihnen helfen könnte.

Mittlerweile gibt es Tanzangebote für Menschen mit Parkinson in über 30 Ländern; in unterschiedlichen kulturellen und wissenschaftlichen Kontexten wurden verschiedene künstlerische Ansätze entwickelt. Ein wesentlicher Grund für diesen Erfolg ist, dass das Tanzen alle Aspekte des Menschen anspricht: den Körper, die Kreativität, das Ausdrucksvermögen und die Emotionen. Dadurch wird Tanz zu einer dynamischen, vielschichtigen Erfahrung, die Menschen im Umgang mit ihrer Krankheit unterstützen kann – insbesondere, wenn Medikamente nicht ausreichen und eine Heilung weiterhin außer Reichweite ist.

Weltweit sind Millionen Menschen von der neurodegenerativen Erkrankung Parkinson betroffen. Sie tritt auf, wenn das Gehirn die Dopamin produzierenden Zellen in der Region der Basalganglien verliert. Dopamin ermöglicht die Kommunikation zwischen Gehirn und Körper und spielt eine wichtige Rolle bei der Auslösung und Steuerung von Bewegungen. Auf körperlicher Ebene äußern sich die Symptome unterschiedlich, unter anderem durch Muskelstarre, Unbeweglichkeit, verlangsamte Bewegungen und Zittern. Neben den motorischen Fähigkeiten beeinträchtigt Parkinson auch die Kommunikations- und Ausdrucksfähigkeit, was dazu führt, dass sich Mimik, Gestik und Körpersprache verändern.

Das Tanzen eröffnet eine einzigartige Möglichkeit, die Lebensqualität von Menschen mit dieser Krankheit zu verbessern, da hierbei Bewegung und Ausdruck auf emotionaler, sozialer, kognitiver und körperlicher Ebene aktiviert werden. So kann das Tanztraining durch die Stärkung des Körper- und Emotionsbewusstseins zu einer Verbesserung der motorischen Fähigkeiten, einer gesteigerten Koordination und Bewegungsfreiheit, einer optimierten Gedächtnisfunktion sowie einer Verringerung von Angstzuständen, Depressionen und Traumareaktionen beitragen. Parkinson äußert sich bei jedem Menschen unterschiedlich und beginnt in der Regel an einer Körperhälfte, bevor die Erkrankung sich allmählich ausbreitet. Die Symptome unterliegen starken Schwankungen, wodurch sich die Situation der Erkrankten immer wieder verändert. Durch das Tanzen finden viele Erkrankte neue Strategien, um kreativ auf diese Schwankungen zu reagieren und trotz der fortschreitenden und aktuell leider noch unheilbaren Krankheit ein aktives Leben zu führen.

Die Schnittstelle zwischen Tanz und Neurowissenschaften ist zu einem ergiebigen Forschungsgebiet geworden, das Einblicke in die Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit des Gehirns liefert. Ramunė Dirvanskienė, Neurologin und Associate Professor an der Universität Vilnius, beschreibt

Neuroplastizität hierbei als einen Schlüsselmechanismus. Sie hat beschrieben, wie Tanz die Fähigkeit des Gehirns fördert, neue Nervenbahnen zu schaffen, die Verluste an kognitiven oder körperlichen Funktionen ausgleichen können. Die Spontaneität und Unvorhersehbarkeit des improvisierten Tanzes sorgen für eine reichhaltige Stimulation des Gehirns. Hinzu kommt die neuronale Aktivierung beim Erlernen von Tanzschritten und Choreografien sowie bei der bewussten Korrektur von Fehlern. Dabei ist der Effekt deutlich stärker, wenn Bewegungen selbst initiiert und nicht andere nachgeahmt werden.

Bas Bloem, Professor für neurologische Bewegungsstörungen am Radboud University Medical Centre in Nijmegen befasst sich mit den unmittelbaren Auswirkungen des Tanzens. Im Gegensatz zu medizinischen Maßnahmen, deren Ergebnisse oft erst nach Monaten sichtbar werden, sind die Vorteile des Tanzens – wie die Überwindung motorischer Blockaden und das Finden neuer Bewegungsmuster – oft sofort spürbar. Dieses unmittelbare Feedback kann die Teilnehmenden zur regelmäßigen Bewegung motivieren und ihnen dabei helfen, mit Depressionen und Ängsten umzugehen. In »If Art Were a Drug: Implications for Parkinson's Disease« kam Bloem zu dem Schluss, dass künstlerische Maßnahmen das Potenzial zur Verbesserung motorischer und nicht-motorischer Symptome haben und sich positiv auf das emotionale und kognitive Wohlbefinden sowie die Lebensqualität auswirken. Zusätzlich ermöglichen sie eine individuelle Anpassung an die Bedürfnisse von Menschen mit Parkinson und tragen so zur Selbstbestimmung bei.

Die positiven Effekte des Tanzens auf Menschen mit Parkinson sind gut erforscht und werden sowohl auf sozialer als auch auf medizinischer Ebene stetig weiterentwickelt und anerkannt. Gut dokumentiert sind auch die große Bedeutung und Möglichkeiten der beruflichen Entwicklung für Tänzerinnen und Tänzer sowie Kulturinstitutionen. Im EU-geförderten Projekt »Dance Well«, einem dreijährigen Vorhaben zur Entwicklung von Tanzangeboten für Menschen mit Parkinson an sechs Standorten in Europa, darunter das K3 – Zentrum für Choreographie | Tanzplan Hamburg, standen insbesondere der Aufbau von Kompetenzen, sektorübergreifendes Lernen, neue Modelle der Inklusion sowie transnationale Vernetzung im Fokus.

Um dieses Potenzial weiter auszubauen und möglichst vielen Menschen auf allen Ebenen Zugang zu solchen Angeboten zu ermöglichen ist es entscheidend, dass Kultur, Gesundheitswesen und Medizin zusammenarbeiten und entsprechende Initiativen unterstützen. Denn Tanzen verbessert das Leben.

Dieser Text ist zuerst erschienen in [Politik & Kultur 2/2026](#)