

„TANZEN BEFREIT“

Britta und Tobias

Ein Mittwochabend in Hamburg-Bahrenfeld. „Heaven, I’m in Heaven“ erklingt aus den Boxen der Musikanlage. Discokugeln werfen funkelnde Lichtreflexe auf den Tanzboden – und auf die Paare, die sich zur Melodie des Fred-Astaire-Klassikers drehen. Etwa 50 Frauen und Männer vom Teenager- bis zum Senioren-Alter treffen sich mehrmals wöchentlich zum sogenannten Schrittmacher-Kurs der gleichnamigen Tanzschule. Bei zwei Paaren sieht es noch etwas hölzern aus, andere bewegen sich elegant wie Profis, manche wirbeln besonders schwungvoll durch den Raum. Was sofort auffällt: Die meisten haben richtig Spaß. Sie strahlen sich an, umfassen sich auch während der Tanzpausen.

So wie Britta Meins und Tobias Buck. Die beiden gehen so oft wie möglich zu den Schrittmachern – manchmal sogar viermal pro Woche. „Andere sitzen abends vorm Fernseher, wir gehen tanzen“, sagt Britta. Ein gemeinsames Hobby ist ja für jede Beziehung hilfreich, aber könnten die beiden auch genauso gut joggen oder in Konzerte gehen? „Nein“, lacht Tobias. „Beim Tanzen hat man ein Gefühl von Schweben, da ist so eine Leichtigkeit.“ Und die konnten die beiden in den vergangenen Jahren gut gebrauchen. Ihre Ehen gingen auseinander, noch bevor sich Britta und Tobias ineinander verliebten. Als die beiden ein Paar wurden und sich die Familien neu finden mussten, gab es auch harte Tage. Aber das gemeinsame Tanzen half. „Alles, was dich vorher belastet oder beschäftigt hat, ist nach zwei Tänzen raus aus deinem Kopf“, sagt Britta.

Tanzen verführt, Tanzen verbindet, Tanzen befreit. Ja, Tanzen heilt sogar. „Die Menschen haben schon immer getanzt, auch in schlimmsten Kriegszeiten“, sagt Rainer Abbé, Leiter der Schrittmacher in Hamburg-Bahrenfeld. Aber warum haben wir den Segen des Bewegens zu Musik so viele Jahre vernachlässigt? Und wie



**BRITTA MEINS (47)
UND TOBIAS BUCK (50)**

Britta dachte zuerst, sie können nicht tanzen. Heute tanzen die beiden mehrmals pro Woche und vergessen dabei alle Alltagsorgen

kommt es, dass sich so viele Menschen heute wieder dafür begeistern, auch wenn sie nicht mehr 25 sind (wo Ausgehen zu jedem Wochenendprogramm gehörte)?

Wissenschaftlich gesehen ist Tanzen die Fähigkeit des Gehirns, einen Rhythmus zu erkennen und diesen dann in Bewegung umzusetzen. Tanzen scheint uns in die Wiege gelegt. Schon mit etwa zehn Monaten fangen Babys an, sich spontan zu Musik zu bewegen – noch bevor sie sprechen oder singen können –, fanden Forscher der Berliner Charité heraus. Später geht es dann, so die Theorie, hauptsächlich um das eine – um Sex. Denn bei beidem steht eines im Mittelpunkt: der menschliche Körper. Doch was ist, wenn die Partnerwahl abgeschlossen ist? Müsste unser Interesse am Tanzen dann nicht aufhören? Ja und nein. Wer einen festen Partner gefunden hat, geht meist weniger aus. Eine Familie gründen, ein Zuhause schaffen, beruflich Fuß fassen und vorankommen – diese Ziele rücken in den Vordergrund. Und wer nachts mehrmals von kleinen Kindern geweckt wird und tagsüber noch im Job konzentriert sein muss, hat wenig Ambition, sich auch noch die Nächte auf Partys oder Tanzveranstaltungen um die Ohren zu schlagen. Doch der Nachwuchs wird größer und damit auch die Freiheit – und oft auch die Sehnsucht. Nach dem herrlich beschwingten Gefühl eines ►