

Internationales Symposium für Tanz und Medizin in Helsinki

„Nur aus der gesunden Balance von Körper, Geist und Seele kann ein wahrhaft großer Künstler entstehen.“ Dieses Zitat von John Alleyne, Direktor des British Columbia Balletts, könnte man zum Motto des **2. internationalen Symposiums für Tanz und Medizin in Helsinki** erklären. Vom 3. bis 4. Juni 2001 trafen sich 80 Teilnehmer aus 14 Ländern in den Räumen der finnischen Nationaloper, um sich mit der Problematik des „gesunden“ Tanzes zu befassen. Themenbereiche wie „der Tänzer als Patient“, „biomechanische Ursachen von Verletzungen“, „mentales Training“ oder „Lebensqualität des Tänzers“ gaben einen Einblick in die Vielfalt der Tanzmedizin. Harte medizinische Daten waren nur ein kleiner Bestandteil des Symposiums, dessen Hauptinteresse darin lag, das komplexe Bild des Tänzers von allen Seiten zu beleuchten.

Den äußeren Rahmen des Symposiums bildete ein internationaler Tanz- und Choreographie-Wettbewerb. Gegensätze wie sie nicht größer sein können: Hier das Ziel, die Voraussetzungen für eine gesunde und lange Tanzkarriere zu schaffen, dort extrem schlanke, bis aufs äußerste trainierte junge Tänzerinnen und Tänzer, die Höchstleistungen absolvieren. Die wachsende Persönlichkeit bleibt dabei oft auf der Strecke. Was bleibt ist körperliche Perfektion auf höchstem Niveau. Ist das der Tanz von heute? Bezeichnend auch, dass nur vereinzelt Mitglieder der hochkarätigen Jury Zeit fanden, an Vorträgen des Symposiums teilzunehmen. Die Tanzmedizin scheint für viele Verantwortliche und Meinungsbildner der Tanzwelt kaum beachtenswert. „Ich wünschte ich hätte in Deinem Alter so viel über Tanz und den Körper gewusst wie Du.“ Diese Äußerung von Rudolf Nurejew gegenüber einer jungen Kollegin mag die Bedeutung tanzmedizinischer Erkenntnisse für die Tanzwelt betonen. Doch weiterhin bestehen Berührungängste – oft unter dem Deckmantel der Tradition versteckt. Die Tanzwelt ist immer noch weit entfernt von der Integration tanzmedizinischer Erkenntnisse in den Trainingsalltag. Doch Tanzmedizin ist keine Zwangsjacke für den Tanz. Nicht Verbote sollen Choreographen die Hände binden und hochbegabte junge Tänzer von ihren Möglichkeiten abhalten. Es gilt weitsichtig zu werden, dem Tänzer zu helfen, seinen Körper bewusst und effektiv zu trainieren. Nur so kann er die stetig steigenden Anforderungen auf der Bühne erfüllen. Groß ist hier der Bedarf an gut ausgebildeten Tanzpädagogen. Theoretisches Wissen muss in die Praxis des täglichen Trainings umgesetzt werden, um so dem angehenden Tänzer in Fleisch und Blut überzugehen. Es gilt tanzmedizinische Erkenntnisse in den Trainingsalltag zu integrieren.

Javier Torres, Tanzpädagoge und Choreograph am Finnish National Ballet, warf mit seiner Demonstration zum Thema: „Aspekte der klassischen Stange“ viele alte und neue Fragen auf. Wie können anatomisch und kinesiologisch richtige Korrekturen gegeben werden, wenn die Grundlagen dafür fehlen? Gibt es Möglichkeiten, das klassische Stangentraining gemäß der Trainingslehre effizienter zu gestalten? Ist z.B. ein grand plié in 4. Position zu Beginn der Stange überhaupt sinnvoll? Tradition und Wissenschaft in Konfrontation. Leider war – wie so oft in diesen Tagen –

die Zeit zur Diskussion zu kurz. Immer wieder bringen Studien Erstaunliches zu Tage. Wie kommt es, dass Tänzer über die Bewegungsfähigkeit (Kinesiologie) ihres Körpers nicht ausreichend informiert sind? Die Diskrepanz zwischen eigenem Bewegungsgefühl und den tatsächlichen körperlichen Gegebenheiten ist frappierend. Und doch wäre es hilfreich, die Muskulatur, ihren Verlauf und ihre Funktion zu kennen, um tänzerische Bewegungen optimal und damit auch schonender ausführen zu können. Den Tanzpädagogen obliegt hier die wichtige Aufgabe der korrekten Information und Korrektur.

Die Auswirkungen des intensiven Tanztrainings auf den wachsenden Körper waren ein zentrales Thema des Symposiums. Verspätete Pubertät bis hin zum völligen Ausbleiben der Menstruation ist bei jungen Tänzerinnen das Hauptzeichen für zu hohe Trainingsintensität. Dies führt nicht nur zu verzögertem Wachstum, sondern kann durch reduzierten Aufbau der Knochensubstanz bleibende Schäden am Skelett der jungen Tänzerinnen hinterlassen. Besonders fatal ist hier die Kombination aus hoher Trainingsintensität und mangelhafter Ernährung, beides Faktoren, die einen ausreichenden Knochenaufbau behindern. Stressfrakturen sind vorprogrammiert. Als Warnzeichen gilt hier das Ausbleiben der Menstruation, im Zeitalter der Pille ist dies jedoch meist nur schwer kontrollierbar. Umso mehr ist der geschulte und wache Blick des Pädagogen gefragt, um ein Abrutschen in die Magersucht mit all ihren psychischen und physischen Problemen rechtzeitig zu erkennen.

Tradition wird im klassischen Tanz hoch bewertet. Doch gilt es überlieferte Regeln zu hinterfragen und offen zu sein für hilfreiche Neuerungen. In einer Studie aus England wurde die Bedeutung regelmäßiger Flüssigkeitsaufnahme für die Funktion von Muskeln und Gehirn gezeigt. Schon ein Verlust von 1% Flüssigkeit (der Körper besteht zu ca. 70% aus Wasser!) führt zu Konzentrationschwächen. Das Finnish National Ballet wird dieser Tatsache bereits seit mehr als 10 Jahren gerecht, indem es die Tänzer ermutigt auch während Training und Probe regelmäßig zu trinken. Eine

einfache Verletzungsprävention, die jedoch noch nicht in alle Kompanien und Schulen Einzug gehalten hat.

Welch enormen Einfluss die Psyche auf den Tanz hat, ist hinlänglich bekannt. Dennoch ist mentales Training kein Bestandteil des Trainingsalltages. Die Vorstellung von Bewegung, ihrem Fluss, ihren Emotionen, trainiert das Nervensystem in vorzüglicher Weise für die körperliche Belastung. Die Nervenbahnen werden ähnlich beansprucht wie im Tanztraining, nur die tatsächliche Ausführung der Bewegung fehlt. In vielen Sportarten wird mentales Training zur effektiven Vorbereitung von Körper und Geist genutzt. Warum nicht auch im Tanz? Den Tanz von innen heraus zu erfahren, den eigenen Körper in der Bewegung wahrzunehmen, die Tanztechnik zu erfühlen und nicht von außen aufzustülpen, das ist Ziel eines physiologisch anatomisch orientierten Unterrichts. Wie sehr das Kontrollwerkzeug „Spiegel“ dies behindert, stellte Julia Buckroyd, Psychologin aus England, in ihrem Vortrag dar. Die Mehrzahl der befragten Tanzstudentinnen gab an, sich durch die permanente Kontrolle im Spiegel verunsichert zu fühlen. Männliche Tänzer sowie Tanzpädagogen sahen vor allem den Vorteil der besseren Überprüfbarkeit der Tanztechnik. Bei Balancen sowie räumlichem Bewegungsgefühl war für alle Befragten der Spiegel ohne Nutzen. Bleibt zu fragen, warum er dennoch in 90% als wichtigstes Korrekturmittel zum Einsatz kommt?

Tänzer werden von Pädagogen geformt und sind auf deren Unterstützung angewiesen. Studien zeigen, dass Tänzer im allgemeinen nicht das Selbstbewusstsein haben, welches man ihnen durch ihr Auftreten unterstellt. Während ihrer gesamten Karriere streben sie nach „besser, höher, weiter“, sind für Kritik äußerst empfindlich. Hier den richtigen Weg zu finden, angehende Tänzer in ihrem Selbstbild zu stärken und dennoch das Streben nach Perfektion zu unterstützen, ist ein schwieriger Balanceakt. Positive Kritik ist dafür ein Schlüssel, dessen Handling gelernt sein will.

Tanz fordert immer mehr Vielfalt und Variationsbreite. Moderne Choreo-



graphien, Jazzelemente und akrobatisch anmutende Schrittkombinationen halten vermehrt auch in große klassische Kompanien Einzug. Es ist Aufgabe des Trainingsleiters, den Tänzer auf die unterschiedlichen Anforderungen optimal vorzubereiten. Kann dies die klassische Tradition alleine leisten? Paul Bonkhorst, Berufsberater für Tänzer am Theater Institut der Niederlande in Amsterdam, übte offene Kritik am weltweit durchgeführten „Umschulungskonzept“ für Tänzer. Ein Sprung zum Pädagogen, Trainingsleiter, Choreographen oder gar Ballettdirektor ist für viele der Traum nach der aktiven Tanzkarriere. Geling dieser Sprung tatsächlich, so wird der Tänzer plötzlich mit Aufgaben konfrontiert, auf die er durch seine Ausbildung nie vorbereitet wurde. Der Beruf des Tänzers befähigt nicht automatisch zum guten Tanzpädagogen oder Ballettdirektor. John Neumeier beklagte treffend diese Situation: „Ich fühle mich nun langsam den Anforderungen gewachsen, nach 30 Jahren learning by doing.“ Auch dem hohen Anspruche der Tanzpädagogik kann man nicht automatisch durch jahrelange eigene Tanzerfahrung gerecht werden. Grundlagen in Anatomie und Bewegungslehre aber auch Prävention, Ernährung und Psychologie gehören in ein fundiertes Ausbildungsprogramm. Das Unterrichtsfach „Tanzmedizin“ sollte dem späteren Tanzpädagogen das nötige Werkzeug an die Hand geben, um ein anatomisch fundiertes, physiologisch korrekt aufgebautes Training anbieten zu können und für medizinische Fragen der Schüler und Eltern gewappnet zu sein.

Weltweit widmen sich immer mehr Ärzte und Therapeuten der Tanzmedizin. Oft blicken sie selbst auf eine professionelle Tanzkarriere zurück. Ihre Verbindung aus Tanzerfahrung und medizinischem Wissen ist die optimale Voraussetzung zur umfassenden Betreuung und Schulung der Tänzer und Tanzpädagogen. Das Potential ist da, nun gilt es Berührungängste abzubauen, damit Tanz und Medizin gemeinsam den Weg zu einem traditionsbewussten, zukunftsorientierten Tanz bereiten können. Das Symposium in Helsinki fand an Pfingsten statt. Vielleicht hilft dies, den „Geist“ der Tanzmedizin zu verbreiten. Wir wollen es hoffen. . .

Autorin:

Dr. Liane Simmel
Sportmedizinerin, Tänzerin
Ganghoferstr. 80
81373 München