

Gegen Parkinson tanzen – wie das?

Ein neues Angebot des Luzerner Theaters soll Personen mit neurologischen Herausforderungen helfen.

Interview: Simon Mathis

Ab September startet im Luzerner Theater ein besonderes Pilotprojekt: «KonTAKT». Dabei handelt es sich um ein Tanztraining, das sich an Menschen mit neurologischen Herausforderungen richtet – insbesondere an Personen, die von Parkinson oder Multipler Sklerose betroffen sind. Wissenschaftlicher Begleiter ist Stephan Bohlhalter, Parkinson-Spezialist und Leiter der Klinik für Neurologie und Neurorehabilitation am Neurozentrum des Luzerner Kantonsspitals. Im Interview erklärt er, was es mit dem Projekt auf sich hat.

Tanzen gegen Parkinson und Multiple Sklerose – wie funktioniert das?

Stephan Bohlhalter: Das Kernproblem bei Parkinson ist, dass alltägliche Bewegungen nicht mehr automatisch funktionieren. Wer von Parkinson betroffen ist, muss sich zum Beispiel auf das Gehen konzentrieren und hat Mühe, sich gleichzeitig zu unterhalten oder ein Tablett mit Gläsern zu tragen. Das macht den Alltag anstrengend.

Tanzen hilft den Betroffenen, Bewegungen zielgerichtet und bewusst auszuführen. Auch bei Multipler Sklerose hilft Tanzen zudem, das Gleichgewicht und die Gehsicherheit zu verbessern.

Was unterscheidet Tanzen von anderen körperlichen Aktivitäten?

Im Projekt «KonTAKT» wird beim Tanzen stark mit Vorstellungen und inneren Bildern gearbeitet. Die begleitende Musik schafft Assoziationen, die dabei unterstützen, Bewegungen zielgerichtet auszuführen. Zum Beispiel bei der «Zauberflöte» die Königin der Nacht, die aggressive Züge hat und Machtdrang verkörpert. Es werden Vorstellungen beschworen, wie «wir strecken uns nach aussen», «wir tragen eine Krone und nehmen ein Schwert in die Hand» oder «wir heben ab und fliegen». Die Bewegungen im Tanz sind daher mehr als rein mechanisch, sondern erhalten zusätzlich eine symbolische und emotionale Qualität. Die Verbindung von Bewegung und Vorstellung erfordert eine kog-

«Bewegungen im Tanz sind mehr als rein mechanisch, sie erhalten eine symbolische und emotionale Qualität.»



Stephan Bohlhalter
Parkinson-Spezialist (LUKS)

nitiv und kreative Leistung. Und natürlich hat so ein Kurs auch eine soziale Komponente.

Auf der Website ist zu lesen, dass auch Leute im Rollstuhl oder mit Rollator mitmachen können. Wie geht das?

Das ist das Schöne und Überzeugende am Projekt; es ist sehr inklusiv. Die Tänzerinnen und Tänzer gehen individuell auf die Teilnehmenden ein. Man kann auch im Sitzen mitmachen. Zudem gibt es Übungen, bei denen man Bewegungen im Inneren nachvollzieht. Auch das hat schon einen entspannenden Effekt. Für eine nachhaltige Wirkung muss allerdings regelmässig getanzt werden. Man muss dranbleiben. Wenn Betroffene das tun, kann sich ihre Lebensqualität deutlich verbessern.

Werden auch Patientinnen und Patienten von Ihrer Klinik teilnehmen?

Ja, die Mehrheit unserer Patienten hat ein Interesse am Kurs. Es gibt aber natürlich auch solche, die mit Tanz nicht viel am Hut haben oder nicht gerne in einer Gruppe exponiert sind.

Kann man mit Tanz auch anderen neurologischen Problemen entgegenwirken?

Grundsätzlich hilft Tanzen allen Menschen, die mehr Aufmerksamkeit auf eigentlich automatische Bewegungen richten müssen – und die deswegen im Alltag häufig müde und erschöpft sind. Das trifft zum Beispiel auch auf Schlaganfall-Patienten zu.

Sind diese Tanzkurse eine Form der offiziellen Therapie?

Nein. Die Mitarbeitenden des Luzerner Theaters verstehen sich ausdrücklich nicht als Therapeutinnen und Therapeuten. Sie kommen klar von der Kunst her. Das ist aus meiner Sicht sehr sympathisch: Es soll um das Erlebnis und die Freude an der Bewegung gehen. Auch wenn es keine offizielle Therapieform ist: Ich bin absolut überzeugt, dass der Tanz eine therapeutische Wirkung hat.

Hinweis

Weitere Informationen und Anmeldung sind zu finden unter: www.luzernertheater.ch/kontakt0