

Die Wissenschaft des Tanzens



Von Charleston bis Floss tanzen Menschen bereits seit Generationen. Aber warum tanzen wir eigentlich so gern? Die Antwort hat mit unserem Gehirn zu tun.

Alles beginnt mit der Musik. Wenn wir ein Lied hören, das uns gefällt, werden die Belohnungszentren unseres Gehirns stimuliert, die sich im **orbitofrontalen Kortex** und dem **ventralen Striatum** befinden. Unser orbitofrontale Kortex ist zuständig für die Entscheidungsfindung, d.h., zuerst entscheiden wir uns, dass wir ein Lied lieber mögen als ein anderes. Sobald das Lied ertönt, das wir gern hören, wird unser ventrales Striatum aktiviert, weil sich dort der Nucleus accumbens befindet, das ist eine Gruppe von Neuronen, die mit Belohnung verbunden ist.

Beim nächsten Schritt geht es darum, sich zum Rhythmus zu bewegen. Jedes Mal, wenn du einen Tanzschritt machst oder dich drehst, passiert dies, weil die für Belohnung zuständigen Bereiche deines Gehirns mit denen für Motorik verbunden sind. Was ist denn nun eigentlich das oben erwähnte ventrale Striatum? Es handelt sich dabei um eine Ansammlung von Nuclei, die deine willkürlichen Bewegungen steuern. Das Striatum erhält von der **Großhirnrinde**, der äußeren Schicht des Gehirns, Informationen über ein beabsichtigtes Ziel. Dann hilft es deinem Körper, dieses Ziel zu erreichen, indem die jeweilige Handlung ausgewählt wird (in diesem Fall das Tanzen).

Wir können auch Lust zu tanzen bekommen, wenn wir anderen beim Tanzen zusehen. Der Grund dafür könnten **Spiegelneuronen** sein – das sind Zellen, die sich in der Hirnrinde



befinden und aktiviert werden, wenn jemand eine Handlung ausübt und auch, wenn man jemand bei dieser Handlung zusieht. Wenn du also jemanden tanzen siehst, dann plant dein Gehirn schon, wie du es dieser Person gleichtun kannst.

Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern kann auch deine Gesundheit fördern. Laut Fabio Comana, Sportphysiologe und Mitglied des Ausbildungsteams der *National Academy of Sports Medicine* (Nationale Akademie für Sportmedizin) fördert Tanzen die Herz-Kreislauf-Ausdauer, die Körperzusammensetzung und die Muskelkraft.

Darüber hinaus besagt die Forschung, dass regelmäßiges Tanzen das Risiko einer Demenzerkrankung um 76 % senkt, womit bewiesen wäre, dass man sich geistig fit halten kann, indem man in Bewegung bleibt. Wenn du also das nächste Mal das Tanzbein schwingst, denk' daran, dass du deiner Gesundheit damit auch etwas Gutes tust.

Quellen:

Lindsay Holmes, "Dancing isn't just fun — it's really good for your health," *Huffington Post*, https://www.huffpost.com/entry/dancing-health-benefits_n_56a79cfae4b0172c65942cf4.

John Krakauer, "Why do we like to dance — and move to the beat?", *Scientific American*, <https://www.scientificamerican.com/article/experts-dance/>.

"Know your brain: Orbitofrontal cortex," *Neuroscientifically Challenged*, <https://www.neuroscientificallychallenged.com/blog/know-your-brain-orbitofrontal-cortex>.

"Know your brain: Striatum," *Neuroscientifically Challenged*, <https://www.neuroscientificallychallenged.com/blog/know-your-brain-striatum>.