



Kunst als Sport oder Wie sportlich ist der Orientalische Tanz wirklich?

Wenn man sich intensiv mit dem Orientalischen Tanz beschäftigt, dann erschließen sich neben raffinierten Bewegungskombinationen und einer Spielweise künstlerischen Ausdrucks auch neue Musikformen, kulturelle Andersartigkeiten, fremde Sprachen und vieles mehr. Wäre es allerdings auch korrekt, auf die Frage „Welchen Sport machen Sie denn?“ mit „OT“ zu antworten? Reichen die Ansprüche, die der Orientalische Tanz mit sich bringt, aus, um als „echte Sportart“ durchzugehen?

Allerdings, und zwar als eine ganz besondere, nämlich als „präventiver Gesundheitssport“.

Hinsichtlich der neuen gesetzlichen Regelungen bezüglich des erhöhten Renteneintrittsalters für die jetzt junge und mittlere Generation werden künftig unter anderem Präventionsprogramme herhalten müssen, um den gesteigerten Ansprüchen Rechnung tragen zu können, wenn wir nicht mit untragbar hohen Abschlägen vorzeitig in den Ruhestand gehen wollen/müssen. Somit liegen wir mit unserem ‚besonderen Sport‘ also ganz im Trend der Zeit (und im Sinne der Politiker).

Betrachten wir zunächst einmal einige Definitionen:

Gemäß der Weltgesundheitsorganisation WHO ist Gesundheit der „Zustand vollkommenen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheiten und Gebrechen“. Schnell wird allerdings klar, dass Gesundheit kein stabiler Zustand, sondern ein beeinflussbarer Prozess ist. Die Möglichkeiten, positiv auf diesen Prozess einzuwirken, werden als ‚Prävention‘ bezeichnet (lat. praevenire = zuvorkommen, vorbeugen), wobei unterschieden wird, ob man bereits krank oder noch gesund ist:

Primärprävention (gesunder Mensch): Schutzressourcen stärken, Belastungen abbauen, Risikofaktoren senken; Beispiel: Impfungen

Sekundärprävention (Patient mit einer Diagnose, aber kaum Krankheitszeichen): angemessene Frühtherapie, Risikofaktoren verändern, bevor Krankheit fixiert ist; Beispiel: Gewichtsreduktion und Ernährungsumstellung bei erhöhtem Blutzuckerspiegel.

Tertiärprävention (kranker Patient): verbessertes Krankheitsbild durch entsprechende Therapie, dadurch Verhütung von Folge- und Begleiterkrankungen, Rezidivverhütung; Beispiel: Gewichtsreduktion, moderates körperliches Training, Stressabbau und Medikamenteneinnahme bei Zustand nach Herzinfarkt.

Die Möglichkeiten, die jeder Einzelne von uns für die Prävention hat (= Ressourcen), sind vielfältig und individuell unterschiedlich, warten aber darauf, genutzt und ggf. ausgebaut zu werden:

Körperlich: Genussgifte reduzieren, gesunde Ernährung, sportliche Betätigung, Körperpflege, Wahrnehmung von Vorsorgeuntersuchungen...

Geistig: übersichtliche Tagesplanung, Entspannung einplanen, guter Schlaf, Weiterbildung, Belohnungssystem installieren, Maßnahmen für die eigene „Psychohygiene“ treffen...

Sozial: Freundes- und Familienkreis pflegen, gemeinsame Unternehmungen, Vereinsmitgliedschaft, Ehrenamt ausüben, Kurse besuchen...

Die bereits genannte Ressource Sport zeichnet sich durch ein ganzes Geflecht an positiven Wirkungen aus: neben der Verbesserung des körperlichen Befindens und eigenen Könnens steigt damit auch das Selbstbewusstsein, was sich positiv im privaten und beruflichen Umfeld auswirken kann: wir machen eine spezielle Art der Selbsterfahrung, loten unsere Grenzen aus und prüfen Möglichkeiten, diese zu überwinden. Dadurch erhalten wir eine eigene Gestaltungsmacht und fühlen uns weniger als Opfer der Umstände oder werden weniger anfällig für Substanzen, die uns vorgaukeln, dass wir etwas sind, was wir definitiv nicht sind. Und nicht zuletzt erschließen sich durch Sport natürlich auch soziale Interaktionen, da die wenigsten Sportarten individuell im stillen Kämmerlein betrieben werden und sich daher der Bekanntenkreis automatisch erweitert.

Die Ziele von Gesundheitssportprogrammen (= aktive, regelmäßige und systematische körperliche Belastung) sind recht hoch, aber alle werden vom OT erfüllt. Betrachten wir daher nun etwas genauer, was ‚unser Sport‘ alles für unsere Gesundheit bewirken kann.

1. Körperliche Wirkungen - Die physische Gesundheit stärken, Beschwerden lindern, Risikofaktoren günstig beeinflussen:

- Energieverbrauch

Regelmäßige körperliche Betätigung senkt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, genauer: ein wöchentlicher Mehrverbrauch von 2000-3000 kcal senkt das Risiko für o.g. Ereignisse signifikant. Dies bedeutet ca. 6 Stunden moderate körperliche Betätigung pro Woche. Hierzu dürfen auch Haus- und Gartenarbeit, Spaziergänge oder die kurze Radtour zum Einkaufen gerechnet werden. Wenn man davon ausgeht, dass man die Hälfte des erforderlichen Bewegungsumfangs durch diese „Alltagstätigkeiten“ abdeckt, bleiben noch ca. 1000-1500kcal, die anderweitig verbraucht werden müssen.

Man kann davon ausgehen, dass der Energieverbrauch beim Orientalischen Tanz bei durchschnittlich ca. 330 kcal pro Stunde liegt. Somit ergibt sich ein Mindest-Trainingsbedarf von beispielsweise 2 Einheiten pro Woche à 1,5 Stunden oder noch optimaler 3 Einheiten pro Woche à 1 Stunde. Während dieser Trainingszeit sollte sich die Tänzerin um ein Höchstmaß an Ausführungsqualität bemühen, also bewusst alle erforderlichen Muskeln aktivieren, die Grundposition beibehalten, konstant aktiv mitwirken und nicht allzu lange Bewegungspausen einlegen.

Normalerweise wird das Training noch im aeroben Bereich stattfinden, d.h. der Sauerstoffbedarf entspricht noch dem Angebot, was sich bei der Belastung in vertiefter Atmung und nur langsam einsetzender Ermüdung bemerkbar macht. Der Energiebedarf wird dabei zunächst über Kohlenhydrate (Blutzucker, Lebervorrat), nach ca. 20-30 Minuten über Fettverbrennung gedeckt.

„Organ-Effekt“

Wird dieser Bewegungsumfang regelmäßig ausgeführt, finden innerhalb vieler (Organ-)Systeme des Körpers Anpassungsprozesse statt:

- verbesserte Ausnutzung der Atemarbeit (größeres Atemminutenvolumen, gesteigerte Sauerstoffaufnahme, herabgesetzte Atemfrequenz)
- verbesserte Herzleistung (größeres Herzschlagvolumen, herabgesetzte Herzschlagfrequenz)
- verbesserte Durchblutung (günstigere Fließeigenschaften des Blutes, herabgesetzter Blutdruck)
- verbesserte Stoffwechselsituation (Fettabbau, aerobe Schwelle wird heraufgesetzt, Anregung des Grundumsatzes)
- verbesserte Muskel- und Skelettfunktion (Zunahme der Muskelmasse, bessere Durchblutung, langsamere Ermüdbarkeit; Zunahme der Knochendichte, Kräftigung der Sehnen)
- Aktivierung des Immunsystems

Diese Art der regelmäßigen körperlichen Betätigung trägt also zu einer Verminderung der Entstehung vieler Krankheiten bei, hält länger fit und kann insgesamt die Lebenserwartung verlängern.

- Kraft und Beweglichkeit

Weniger die Maximalkraft als eher eine gewisse Kraftausdauer (häufige Wiederholungen werden ermüdungsfrei erbracht) und Schnellkraft (eine optimale und situationsangepasste Krafterleistung wird erreicht) kommen im Orientalischen Tanz zum Einsatz (z.B. isometrische Gegenarbeit beim Isolieren, Power beim Hüftkick, Abstoppen von Bewegungen, variationsreiche Shimmyübungen). Im Training entwickelt sich die Kraftausdauer am besten bei Wiederholungszahlen von 15 bis 25, wobei die letzten Wiederholungen wirklich ermüdend sein sollten, ansonsten besteht Unterforderung. Die einzelnen Bewegungen sollten nicht mit Maximalkraft, sondern mit etwa 60% des Machbaren trainiert werden.

Beweglichkeit, also die Ausnutzung des gegebenen Bewegungsspielraums der Gelenke wird in hohem Maße beim Orientalischen Tanz trainiert, ganz besonders, wenn Isolationen geübt werden. Hier liegt ja der Schwerpunkt darauf, den Körper „festzustellen“ und nur in bestimmten Regionen Bewegung zuzulassen. Ohne die Unterstützung anderer als der spezifisch beteiligten Gelenke würde man hier ‚schummeln‘, was eine gute Lehrerin zu verhindern weiß. Man wird daher den maximal möglichen Bewegungsspielraum, den Bänder, Muskeln, Sehnen und Gelenke zulassen, aktivieren.

Stärkung von Kraft und Beweglichkeit bieten einen besonderen Schutz vor Erkrankungen des Bewegungsapparats aufgrund Degeneration oder Unfällen. Bei verschiedenen Schmerzauslösern können die Bewegungen des OT die Symptomatik mildern. Einige der Grundbewegungen des OT sind auch Basisbewegungen in der klassischen Physiotherapie und werden bei Rückenschmerzen eingeübt. Das körperliche Training kann bei Kreislaufabilität helfen und viele andere Befindlichkeiten günstig beeinflussen. Wer sich ausführlich zu diesem Punkt informieren möchte, dem sei Simone Paulyn's Buch (s.u.) empfohlen.

- Koordination

Natürlich bleibt es im Rahmen des Tanzens nicht nur bei Isolationstechniken. Die Koordination, also die kombinierte Bewegung unterschiedlicher Körperregionen sowie die kontrollierte Bewegung im Raum kommt wie bei allen Tänzen auch im Orientalischen zum Einsatz. Die besondere Herausforderung dabei liegt im harmonischen Zusammenspiel von ganz unterschiedlichen Bewegungseinheiten, also beispielsweise von ganz einfachen aber in der räumlichen Anordnung unterschiedlichen Schrittfolgen mit verschiedenen Armhaltungen bis hin zum Oberkörperkreisen während eines Hüftshimmies mit unverkrampftem Gesichtsausdruck und umrahmender Armhaltung. Hervorragend wird die Koordination auch durch den Einsatz von Tanzaccessoires wie Stock, Schleier o.ä. trainiert, da hier zunächst die Körpermuster allein gut sitzen müssen, um sich dann auch noch auf einen spielerischen Umgang mit dem Accessoire einzulassen. Eine bedeutende Steigerung der Koordination bietet der Tanz mit Zimbeln. Hier müssen zuerst die Zimbelmuster erlernt werden und die hierzu erforderlichen Bewegungsabläufe im Gehirn gebahnt werden, damit sie scheinbar mühelos und nebenbei gespielt werden können. Erst, wenn die Rhythmik sitzt, kann man beginnen, ausdrucksvollen Tanz dazu zunehmen. Meistens dauert es eine ganze Weile, bis der Körper alle Komponenten dieses komplexen Zusammenspiels beherrscht, denn oft behindert anfangs die eine körperliche Tätigkeit noch die andere (z.B. akzentuierte 3er Schläge während fließender Schlangendarms oder Oberkörper-Shimmy). Und wer dann noch immer unterfordert ist, kann es ja mal mit Port-Said-(Löffel)Tanz versuchen...

Eine geschulte Koordination trägt dazu bei, Unfälle zu vermeiden und hat wiederum eine günstige Auswirkung auf das muskulo-skelettale System.

2. Psychische Wirkungen – die psychosozialen Ressourcen steigern:

- Verbesserung des Körperkonzepts

Bekanntermaßen wird propagiert, dass Menschen jeden Körpertyps den OT ausüben können. Anders wie beispielsweise beim Laufen, wo Körperfülle zu gesundheitlichen Beschwerden führen kann (Knieprobleme, Schmerzen bei Frauen mit großer Brust) bietet der OT durch seine mäßige, aber dafür umfassende Belastung eine schmerzfrei zu bewältigende Bewegungsart für groß und klein, dick und dünn, proportioniert und unförmig etc.. Im Laufe der Betätigung wird sich der Körper diskret formen und in der Regel findet nach einer Weile jede Teilnehmerin eine Bewegungsgruppe, die besonders gut zu ihrem Körpertyp passt und schön anzusehen ist. Dies hat einen unglaublich positiven Effekt auf das Selbstbewusstsein, auf das eigene Auftreten und das Wohlfühlen in der ‚eigenen Haut‘.

In diesem Zusammenhang ist auch die stimmungsaufhellende Wirkung des Tanzes zu betrachten – zum einen tut die Bewegung zu den Klängen fremdartiger Musik, die an exotische Urlaube erinnert, einfach nur der Seele gut. Zum anderen fördert diese mäßige körperliche Betätigung den Stressabbau und sorgt dafür, dass man wieder besser abschalten und sich entspannen kann.

- Gruppenanbindung

Im Verlauf eines regelmäßigen Kurses kommt es in der Regel zur Entstehung von Bekanntschaften, Zweckgemeinschaften, oder sogar zu Freundschaften. Beim Vorbereiten eines Auftritts könnten sich Gruppen bilden, die auch außerhalb der Kurszeiten zusammentreffen, um etwas mehr zu Üben, man tauscht vielleicht Musik oder andere Medien. Besonders begabte Teilnehmer setzen für andere vielleicht Kostümideen um oder stehen beratend bei Make up und Farbauswahl zur Seite – in der Regel gibt es fast für jeden eine Nische, um sich aktiv in das große Gemeinsame zu integrieren und etwas beizutragen. Die Wirkung dieser „de-isolierenden Massnahme“ ist wiederum eine Steigerung des Selbstwertgefühls.

3. Mentale Wirkungen – der Kopf tanzt mit:

- Training der Gedächtnisleistung

Neben dem Körpergedächtnis (korrekte Ausführung von Grundbewegungen) fördert der OT auch die Leistung des (Langzeit-)gedächtnisses für Fakten und Bewegungsfolgen. Das Erlernen einer Choreografie ist nicht allein eine körperliche, sondern auch eine große geistige Leistung. Komplexe Bewegungsmuster müssen über einen längeren Zeitraum gemerkt und dann punktgenau abgerufen werden. Je mehr Choreografien man lernt, beispielsweise in Vorbereitung auf eine große Show, desto größer wird die Herausforderung, nichts durcheinanderzubringen.

- Theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema

Der erste Kurstag im OT kann zum Einstieg in eine weitreichende Beschäftigung werden. Je nach Lehrerin wird neben dem Bewegungsinhalt auch mehr oder weniger Hintergrundwissen präsentiert. Je nach eigener Gesinnung wird dies auf fruchtbaren Boden stoßen oder nur kurz wahrgenommen. So mancher Kursteilnehmer hat sich im Laufe der Zeit intensiv in das Thema OT, orientalische Länder und Kultur eingearbeitet und sogar begonnen, arabisch zu lernen...

4. Bindung an die Aktivität

Der beste Sport taugt nichts, wenn man nach ein paar Wochen Teilnahme beginnt, sich Ausreden einfallen zu lassen, nur, um nicht wieder ins Training gehen zu müssen. Der ideale Sport vermittelt den Teilnehmern soviel Vergnügen, dass sie sich gerne auch nach ganztägiger Arbeitstätigkeit noch aufraffen, um wieder etwas Neues zu lernen und auszuprobieren. Er bindet Teilnehmer über einen langen Zeitraum und bietet sowohl Anfängern und Mittelstufe als auch Fortgeschrittenen immer wieder spannende neue Herausforderungen und Informationen, für die es sich lohnt, z.B. auch einmal für einem Themenworkshop am Wochenende früher aufzustehen oder von weiter weg anzureisen. Der OT bietet darüber hinaus noch den Anreiz, dass neben der üblichen Trainingsroutine auf Aufführungen und Auftritte geprobt werden kann, was die Teilnahmemotivation in der Regel deutlich erhöht.

Zusammenfassung

Wer etwas für seine Gesundheit tun möchte und auf der Suche nach einer körperlichen Betätigung ist, die nicht zu sehr erschöpft, eine breite Vielfalt von Trainingsmöglichkeiten sowie ein ausgewogenes Konzept bietet, ist beim Tanzen, speziell dem OT bestens aufgehoben. Und fragt der Arzt mal nach, welchen Sport man treibt, dann kann man mit gutem Gewissen und aus tiefer Überzeugung heraus gerne sagen: „OT!“

Dr. med. Sabine Hanker

Literaturhinweise:

„Sport in der Prävention“, Vogt/Neumann (Hrsg.), Deutscher Ärzte-Verlag 2007
„Tanz in der Physiotherapie“, Simone Pauly, Richard-Pflaum-Verlag 2005,
Bayerisches Ärzteblatt 6/2007 „Bewegung und Sport statt Medikamente“