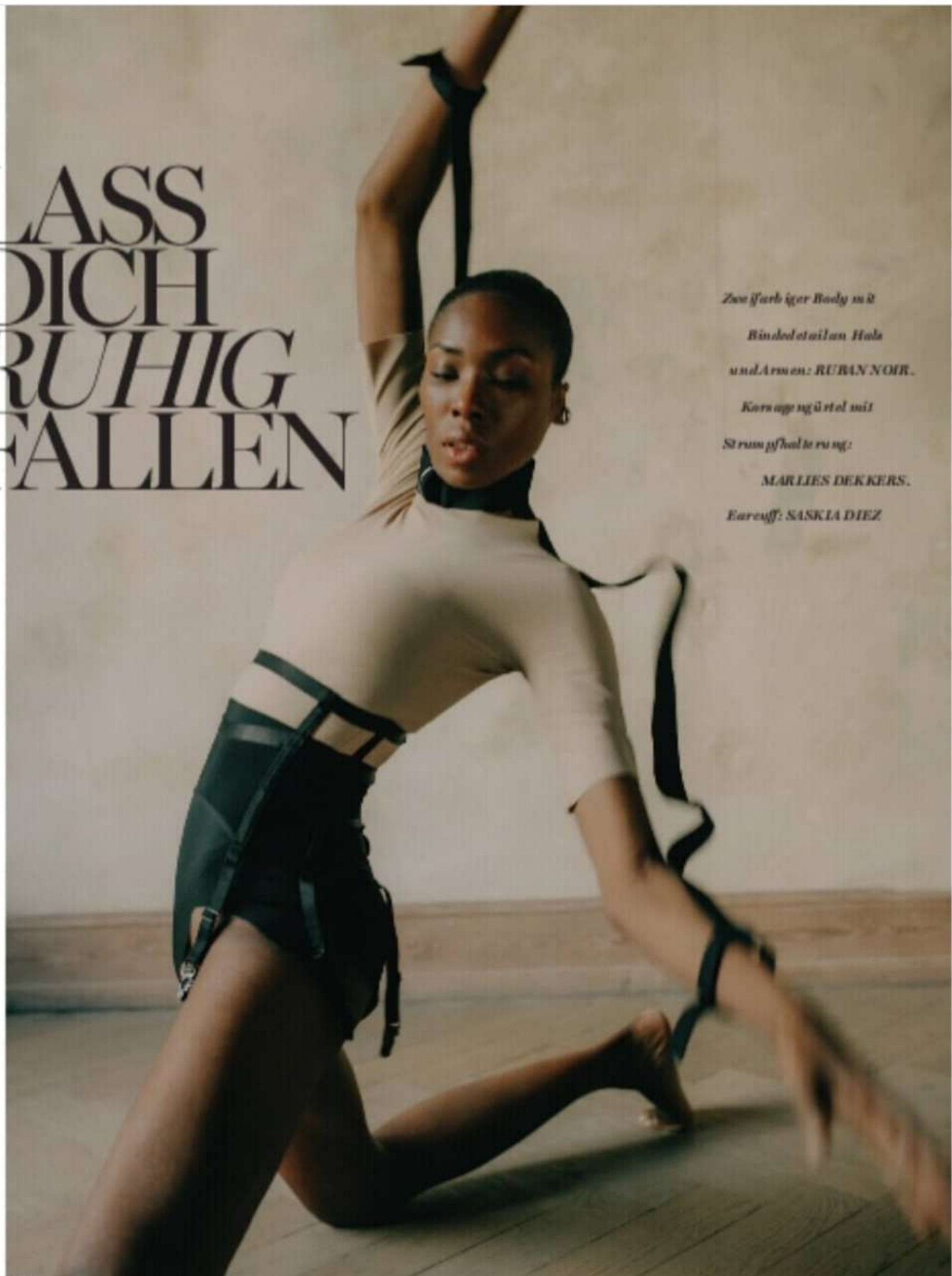


# LASS DICH RUHIG FALLEN

Zwei farbiger Body mit  
Bündel details Hals  
und Armen: RUBAN NOIR.  
Kornappengürtel mit  
Strumpfhalterung:  
MARLIES DEKKERS.  
Earrings: SASKIA DIEZ



mode

# EINE GUTE STUTZE

**Tanzen stärkt uns. Gerade jetzt. Also, Sofa zur Seite und los geht's!**

interview Jana Felgenhauer



Fotos: Dominik Odenkirchen, privat

**Frau Brandstetter, wann haben Sie zuletzt getanzt?**

Das war auf einer Waldlichtung, Anfang des Herbstes. Die Buchenblätter wurden gerade golden, es war ein wunderschöner Sonntag. Plötzlich hatte ich eine Melodie im Ohr und habe vor mich hin getanzt.

**Was macht das Tanzen mit uns?**

Es ist gut für Körper und Psyche, setzt Hormone frei, fördert die Koordination, spricht bestimmte Hirnareale an. Und Tanzen fokussiert. Wenn man wirklich dabei ist, kann man nicht nebenher noch etwas anderes machen – arbeiten zum Beispiel. Und natürlich bringt Tanzen Freude, ist gedanklich mit Freizeit und Spiel verknüpft.

**Seit März 2020 sind die meisten Clubs geschlossen, bei Konzerten herrscht Tanzverbot. Was passiert mit einer Gesellschaft, die nicht mehr tanzt?**

Es gibt wahrscheinlich noch keine Studien dazu, was das langfristig zur Folge hat. Aber ich kann sagen, was Tanz zur Bewältigung einer solchen Krise beitragen könnte, denn seine Rolle ist wichtiger denn je. Heute

**Ob zu zweit oder allein: Tanzen setzt GLÜCKSHORMONE frei – und von denen können wir recht ein paar gebrauchen**

können – sei es im Opernfoyer, im Fußballstadion oder in der U-Bahn. Die eigenen Grenzen und die der anderen zu spüren und rasch und flexibel zu reagieren, das ist ein Vermögen, das durch Tanzen mehr und besser ausgebildet wird als durch Sport.

**Sollten wir dieser Tage also umso mehr tanzen?**

Ja! Es würde einfach die Stimmung verbessern. Selbst wenn ich immer am selben Ort bin, kann ich durch Tanz mental woanders sein. Man kommt aus seinem Trott heraus. Es gibt dazu tolle Onlineangebote wie das Wohnzimmerballett von Choreograf Eric Gauthier. Auf Youtube animiert er Menschen, in der Küche oder im Wohnzimmer zu tanzen. **Immerhin muss man dort nicht die**

wie man dabei aussieht. Man muss sich einfach nur vom Perfektionismus frei machen.

**Wie gehen Ihre Studierenden mit der aktuellen Situation um?**

Im letzten Sommer haben meine Studierenden oft im Freien zusammen getanzt, weil sie ja nicht in Studios gehen konnten. Ich habe sie in einem Seminar kleine Video-clips drehen lassen, die wir dann im Onlineunterricht zusammen ausgewertet und die sie auch über soziale Medien geteilt haben. Ich denke, das sind Dinge, die in Zukunft bleiben werden.

**Wenn wir wieder dürfen, haben wir aber nicht verlernt, zu tanzen, oder?**

Nein. Aber ich hoffe, dass es eine andere Neugier geben wird, wenn die Menschen dann wieder die Clubs