



Ein wichtiger Bestandteil der Parkinson-Therapie ist, in Bewegung zu bleiben. Doch es muss nicht immer nur Gymnastik sein: In der Klinik Sörpesees tanzen die Patienten Tango.

Tanzlehrer Ralph Marohn (Mitte) stellt sich selbst als Tanzpartner zur Verfügung. Mit jedem und jeder Teilnehmenden übt er dann einige Minuten lang individuell.

## Verbessert Beweglichkeit, Haltung und Gleichgewicht Tangotänzen als Therapie

Die 68-jährige Patientin schiebt ihren Rollator mit kleinen, unsicheren Schritten in den Raum, wo Tanzlehrer Ralph Marohn sie schon erwartet. Er schaut sich im Kreis der zehn Anwesenden um und weist ihr einen Tanzpartner zu: Er ist ebenfalls Parkinson-Patient, aber ein kräftiger Mann, der sicher auf den Beinen steht. Weitere Paare werden gebildet, sie fassen sich an den Händen, dann erfüllt argentinische Tangomusik den Raum: Heute ist wieder Musiktherapie in der Neuro-

logischen Klinik Sörpesees im Sauerland, einer zertifizierten Parkinson-Fachklinik. Sie bietet im Rahmen der multimodalen Komplextherapie (s. Seite 20) einmal pro Woche therapeutisches Tanzen an.

Warum gerade Tango? „Bei vielen Tänzen, wie Foxtrott, Walzer oder Cha-Cha-Cha, muss man sich zu einem fest vorgegebenen Rhythmus bewegen. Das ist beim Tango nicht so, was den Patienten entgegenkommt“, erklärt Tanzlehrer Marohn von der „tanzfabrik“ in Arnsberg. „Sie können schneller oder langsamer tanzen, ganz wie es für sie passt.“ Kevin Linde, Leitender Physiotherapeut an der Klinik, ergänzt: „Beim Tangotänzen machen die Patienten große, fließende Bewegungen – genau das, was wir in der Therapie anstreben, um die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern.“

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil bei der Behandlung von Parkinson. Krankheitsbedingt werden die Bewegungen kleiner und stockend, die Muskeln steifer. Den Betroffenen fällt es schwer zu laufen, die Hände zu benutzen, zu schreiben. Sie sind im Alltag stark eingeschränkt. Deswegen ist es so wichtig, mo-

### Angebote: Tanzen für Parkinson-Patienten

Viele Tanzschulen oder Vereine bieten Kurse für bestimmte Zielgruppen an. Das können Kurse speziell für Parkinson-Patienten sein, aber laut Musiktherapeutin Iris Palermo eignen sich auch solche, die sich allgemein an Senioren oder an Demenzzranke richten. Es lohnt sich, vor Ort nachzufragen.

bil zu bleiben, die Muskeln gezielt zu lockern und zu trainieren. „Beim Tango machen die Teilnehmer große Schritte, und zwar in alle Richtungen: nach vorne, zurück und zur Seite“, beschreibt Linde. „Diese Bewegungsmuster werden im Gehirn abgespeichert. Wenn der Patient später im Alltag einmal ins Straucheln kommt, schafft er es dadurch besser, einen ausgleichenden Schritt zu tun.“ Das fördert auch den Gleichgewichtssinn. „Deswegen ist das Tanztraining gleichzeitig Sturzprophylaxe“, ergänzt er. Für Sicherheit sorgt zudem, dass man sich am Partner festhalten kann. Deswegen sieht Tanzlehrer Marohn sich genau an, welche Patienten wie fit sind und entscheidet dann, wer am besten mit wem tanzt.

Seit 2018 kommt Marohn wöchentlich in die Klinik Sörpese. Das Training ist anders als in seiner Tanzschule, weil die Teilnehmer häufig wechseln. Es sind Patienten, die stationär in der Klinik sind, einige auch teilstationär. „Manche sehe ich nur einmal, andere, die mehrere Wochen in der Klinik sind, auch zwei- bis dreimal.“ Zu Beginn der Stunde erklärt er, wie Tango therapeutisch bei Parkinson wirkt. Dann geht er jedes Mal die Grundschriffe durch, bevor schließlich richtig getanzt wird. „Tango hat auch den Vorteil, dass man nicht auf zu viele Faktoren achten muss. Man kommt schnell richtig ins Tanzen“, sagt er. „Und Tango ist eher introvertiert. Man muss sich nicht nach außen orientieren, das kommt den Patienten ebenfalls entgegen.“

## Hilft gegen Freezing

Was viele Patienten zusätzlich in ihrem Alltag beeinträchtigt, sind Phänomene wie „Freezing“, plötzliches Erstarren mitten in der Bewegung (s. Seite 17). „Viele benötigen Cues, also bestimmte Auslöser, um die Bewegung wieder zu starten. Das ist beim Tango der Takt“, beschreibt Physiotherapeut Linde. Außerdem verbessere sich die Spannung im Körper und damit die Haltung. Die Muskelsteifheit wird reduziert. Schließlich wirkt das Training einer Verlangsamung der Bewegungen entgegen, es fördert die Koordination, die Reaktionsfähigkeit und den Gangrhythmus.

„Dabei hilft die Musik deutlich“, unterstreicht Marohn. „Ich hatte eine Patientin,

die mit dem Rollator zum ersten Tanztraining kam und nach der Stunde selbstständig stehen konnte“, erzählt er. Ein anderer Teilnehmer kündigte an, dass er nicht rückwärts gehen kann, und nach dem Training funktionierte es. Der Tanzlehrer sieht auch, wie sich nach der Dreiviertelstunde der Tremor beruhigt, der Körper entspannt. „Es ist enorm, was Musik im Körper löst“, sagt er begeistert. Viele Effekte halten über das Tanztraining hinaus an und unterstützen die Patienten auch im Alltag.

## Hält das Gedächtnis fit

Dabei hat Tango nicht nur körperliche Wirkungen, sondern beeinflusst auch Gedächtnis und Psyche positiv, wie Iris Palermo betont, die an der Klinik Sörpese als Musiktherapeutin arbeitet. So fördert das Training die Merkfähigkeit, denn man muss sich die Schrittfolge einprägen. „Vor allem aber ist zusammen zu tanzen nicht so langweilig, wie zu Hause alleine Gymnastik zu machen“, erläutert sie. „Man kann mit dem Partner tanzen, was die Paarbeziehung fördert. Die Patienten kommen unter Menschen und haben Spaß.“ Das hebt die Stimmung und wirkt Depressionen entgegen. Tanzlehrer Marohn kann das bestätigen: „Die Teilnehmer erleben während des Tanzens ein Wohlfühl, das anhält. Wenn die Stunde zu Ende ist, sehe ich viele strahlende Gesichter.“

Anja Rech

*Das Tanzen reduziert die Muskelsteifheit, und die Muskeln werden gedehnt*

**Tanzen macht mobil und bringt dazu noch Lebensfreude**

