



Tanzen macht glücklich

Ein Forschungsteam brachte in Lehen Menschen zum Tanzen.

Die Ergebnisse waren erstaunlich.

MARIA SCHMIDT-MACKINGER

Stellen Sie sich vor, Sie gehen mit Beschwerden zum Arzt und bekommen dort nach eingehender Untersuchung keine Medikamente verschrieben, sondern einen Tanzkurs, der Ihre Genesung unterstützen soll. „Ja, so könnte das in Zukunft sein“, sagt Katarzyna Grebosz-Haring, Musikwissenschaftlerin in der interuniversitären Einrichtung „Wissenschaft und Kunst“ an der Universität Salzburg sowie an der Universität Mozarteum. Sie forscht gemeinsam mit einem internationalen Netzwerk von rund 50 Forscherinnen und Forschern. Ziel ist es, die gesundheitlichen Auswirkungen künstlerischer Aktivitäten wie Tanzen, Chorsingen oder bildnerische Arbeit besser zu verstehen und in die Anwendung zu bringen.

Wer dieser Tage Jugendlichen dabei zusieht, wie sie beim heimischen Beitrag zum Eurovision Song Contest, Cosmós „Tanzschein“, fröhlich von Kopf bis Fuß in Bewegung geraten, käme auf gar keine andere Idee, als dass Tanzen glücklich machen muss. Doch das eine ist die Beobachtung, das andere der Beweis: „Wir sind auf der Suche nach empirischen Belegen dafür, welche Auswirkungen das Tanzen hat. Darum haben wir Menschen bei organisierten Tanzeinheiten beobachtet, ihre Herzfrequenz währenddessen gemessen und sie danach Fragebögen ausfüllen lassen.“ Das angesprochene Projekt hieß „Tanz mit!“ und hat im Vorjahr mehrere Monate lang an drei verschiedenen Plätzen im Salzburger Stadtteil Lehen stattgefunden. SOS-Kinderdorf stellte einen Bus zur Verfügung, der mit Musikanlage und Bühnenplattform ausgestattet war, im Bus wurde Kinderbetreuung angeboten, um auch benachteiligte Frauen und Familien zu erreichen. Drei Mal pro Woche fanden vor der Stadtbibliothek, im Stadtwerk Lehen und im Lehener Park offene Tanzsessions statt, die von Profis geleitet wurden.

Lehen wurde mit gutem Grund dafür ausgewählt. „Wir wollten Menschen unterstützen, die im Alltag wenig Möglichkeiten haben, etwas für ihre Gesundheit zu tun“, sagt Grebosz-



Wollten die Menschen dort erreichen, wo sie leben.

K. Grebosz-Haring



Toll zu sehen, wie schnell es Erfolgserlebnisse gibt.

L. Thun-Hohenstein

Haring. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfehle bekanntlich regelmäßige Bewegung und Sport, dazu individuelle Achtsamkeit und kulturelle Teilhabe, um Gesundheit und Lebensqualität der Menschen zu schützen und Erkrankungen vorzubeugen. Soziale Ungleichheit verhindere dies aber oft, sagt Projektleiterin Grebosz-Haring. „Wir wollten, dass alle Menschen tanzen, achtsam sind und Kultur erleben können. Dort, wo sie leben, in ihren Wohnvierteln.“

Für die österreichische Choreografin und Tanzperformerin Valerie Oberleithner, die bei „Tanz mit!“ leitend mitgewirkt hat, ist Tanzen „ein großartiges Werkzeug, um miteinander in Verbindung zu treten, um sich anderen zuzuwenden, sich zu begegnen, die eigene Isolation zu lösen“. Seit zehn Jahren, erzählt sie, lebe sie in Paris und habe dort unter anderem Communityarbeit in weniger privilegierten Gegenden gemacht. „Dort ist es nicht anders als hier in Salzburg: Wir wollen Menschen mit Musik und Tanz zu mehr Lebensfreude verhelfen.“ Initiiert wurde „Tanz mit!“ von Universität und FH Salzburg, der Salzburg Research Forschungsgesellschaft und dem Salzburger Institut for Arts in Medicine (SIAM).

Für SIAM-Vorstand Leonhard Thun-Hohenstein, den ehemaligen Leiter der Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Christian-Doppler-Klinik in Salzburg, waren die Tanzeinheiten in Lehen „unglaublich schön mitzuverfolgen“. Er habe die Menschen beobachtet, sei mit ihnen in Kontakt getreten. „Eine Person hat zu mir gesagt: ‚Wissen S‘, bevor ich sterb‘, möcht ich noch einmal richtig tanzen.“ Die Menschen hätten die Gemeinschaft genossen, die da entstanden sei. „Viele sind am nächsten Tag oder in der nächsten Woche gleich wiedergekommen.“ Thun-Hohenstein sagt, er sei „fest davon überzeugt, dass künstlerische Interventionen einen ganz wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsförderung, Krankheitsprävention und zum Aufbau von Resilienz leisten können“.

Auch Valerie Oberleithner erlebte viele schöne Begegnungen. „Am Ende einer Session hat mich eine ukrainische Frau weinend umarmt,

weil sie an diesem Tag nach eineinhalb Jahren in Salzburg zum ersten Mal in Kontakt getreten sei mit anderen Menschen aus ihrem Viertel. Sie ist zufällig vorbeigekommen, irgendwas hat sie da berührt und sie hat mitgemacht. Das hat ihr so viel Energie gegeben.“

Niemand, der mittanzen wollte, sei verpflichtet gewesen, auch an der Studie teilzunehmen. „Manche sind einfach kurz stehen geblieben, haben die Tasche weggelegt, zwei Minuten getanzt und sind dann wieder weitergegangen“, sagt Valerie Oberleithner. Fast 400 Menschen in Lehen habe man mit dem niederschweligen Gesundheitsprojekt im Vorjahr erreicht, sagt Katarzyna Grebosz-Haring, „72 Prozent davon waren Frauen, auch viele Kinder waren dabei.“ Informationsblätter wurden in vielen verschiedenen Sprachen gestaltet und gedruckt, „damit es nicht an der Sprachbarriere scheitert, dass die Menschen von uns erfahren“. Wen man aber kaum damit erreichen konnte: Jugendliche. „Es könnte einfach sein, dass sie diese Art von Intervention nicht wollen oder brauchen. Das schauen wir uns gerade genauer an.“

165 Fragebögen seien ausgefüllt zurückgegeben worden. Mittels Sensor wurde bei vielen Teilnehmern auch die Herzfrequenz gemessen. Resultat: Der Stress sank nach 20 Minuten, die Herzfrequenz veränderte sich. „Mein Fazit dieses Projekts als Mensch fällt eindeutig aus: Es war wunderschön zu erleben, wie Menschen miteinander erstmals in Kontakt getreten sind und miteinander zu einer Choreografie getanzt haben“, sagt Leonhard Thun-Hohenstein. „Als Arzt war es toll zu sehen, in welcher kurzen Zeit Menschen mittels Tanzen Erfolgserlebnisse feiern konnten.“

Wie Tanzen glücklich macht: Gemeinsam mit einer Expertenrunde werden am 23. April 2026 um 19 Uhr im SN-Saal die neuen Forschungsergebnisse präsentiert – und alle, die wollen, sind im Anschluss eingeladen, mitzutanzten! Wie heilsam es ist, sich zur Musik zu bewegen, darum soll es an diesem Abend gehen. Und nicht nur das: Fast jede Form der kreativen, künstlerischen Aktivität hat positive Wirkung auf Körper und Seele.