

Lesen Sie folgenden Artikel und schreiben Sie einen Kommentar zu diesem Text.

- Fassen Sie die relevanten Informationen zusammen
- Erwähnen Sie die wichtigsten Vorteile des Singens und Tanzens in der Gruppe
- Sie können zu diesem Thema ebenfalls einen Standpunkt beziehen

## **Sowohl Singen als auch Tanzen festigt soziale Bindungen, so zwei neue Studien. Zudem erhöht Tanzen – alleine wild oder synchron in der Gruppe – die Schmerzschwelle**

Oxford – Sowohl Singen wie auch Tanzen in Gruppen sind bei allen menschlichen Gesellschaften weltweit verbreitet. Forscher nehmen an, dass solche gemeinsamen Betätigungen wichtig für die evolutionäre Entwicklung von sozialen Bindungen, Zusammenarbeit und sozialem Verhalten zwischen den Mitgliedern einer Gruppe waren. Charles Darwin, Vater der Evolutionstheorie, mutmaßte gar, dass der Tanz – ebenso wie der Gesang – zu den menschlichen Verhaltensweisen gehören könnte, die eine entscheidende Funktion für die wechselseitige Partnerwahl und damit schlussendlich für die Weitergabe der eigenen Gene erfüllten.

Die im Fachblatt "Open Science" veröffentlichte Studie untersuchte an Gruppen von Jugendlichen, ob das Singen zu einer stärkeren sozialen Bindung führen würde als andere gemeinsame Beschäftigungen wie Werken oder kreatives Schreiben. Die Ergebnisse zeigten, dass nach dem Verlauf von sieben Monaten alle Gruppenaktivitäten gleichwertig waren. Jedoch zeigte sich in den Gruppen, die gemeinsam gesungen hatten, dass deren Mitglieder sich wesentlich rascher sozial verbunden fühlten als die der anderen Gruppen.

"Enge soziale Bindungen beruhen natürlich immer noch auf Interaktionen zwischen einzelnen Individuen oder Kleingruppen", so die Studienleiterin Eiluned Pearce. "Aber diese Studie zeigt, dass Singen den Bindungsprozess rasch einleiten kann."

### **Tanzen festigt soziale Bindungen...**

Auch das gemeinsame Tanzen fördert soziale Bindungen: Frühere Studien hatten gezeigt, dass Neurohormone eine Rolle spielen, wenn menschliche Bindungen durch synchron ausgeführte Bewegungen verstärkt werden. Eine kürzlich im Fachblatt "Biology Letters" veröffentlichte Studie untersuchte nun, ob ein erhöhtes Endorphin-Level ebenfalls eine Rolle spielt.

Endorphine sind vom Körper produzierte Opiode, die unter anderem Empfindungen wie Schmerz und Hunger regulieren. Sie werden mit dafür verantwortlich gemacht, dass bestimmte körperliche Anstrengungen und Schmerzerfahrungen ein Glücksempfinden hervorrufen. Die Wissenschaftler um Bronwyn Tarr von der Universität Oxford untersuchten nun die Wirkung synchroner, abgestuft anstrengender Tanzbewegungen auf die Schmerzempfindlichkeit von brasilianischen Schülern.

### **... und erhöht die Schmerzschwelle**

Das Wissenschafterteam verteilte 264 brasilianische Schüler in Dreiergruppen auf vier unterschiedliche Kategorien: In der ersten Gruppe wurde synchron unter großer Anstrengung getanzt, in der zweiten synchron im Sitzen, in der dritten asynchron unter vollem Körpereinsatz und in der letzten Kategorie asynchron im Sitzen. Mit einer immer mehr aufgepumpten Blutdruckmanschette erfassten die Forscher anschließend das persönliche Schmerzempfinden der Probanden.

Sowohl nach großer Anstrengung als auch nach synchronem Tanzen war die Schmerzempfindlichkeit deutlich vermindert, wobei beide Faktoren unabhängig voneinander wirkten. Die Forscher schließen dadurch auf ein erhöhtes Endorphin-Level, welches eine Art soziales Hochgefühl auslöst. Dieses hätte wiederum eine positive Einstellung gegenüber den Menschen in der eigenen Umgebung zur Folge. (APA/dpa/red, 28. 10. 2015)