

„Das Fundament ist und bleibt das Tanzen“

Tanzen ist eine Leidenschaft fürs Leben. Das haben wir im Gespräch mit Torsten Schröder gespürt. Als TanzTorsten® besucht er Kitas, versprüht dort gute Laune und lockt sogar Bewegungsmuffel aus der Reserve. Über die Passion eines Tänzers und die positiven Effekte des Tanzens für Kinder.

BERNADETTE BECKER



TORSTEN SCHRÖDER ist ehemaliger Profitänzer, ausgebildeter Tanzlehrer, Tanzsporttrainer und Moderator. Aktuell absolviert er das Diplom-Trainer-Studium an der Trainerakademie Köln. Seit über 17 Jahren arbeitet er selbstständig mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Als TanzTorsten® besucht er Kitas und Bildungseinrichtungen und verbindet Musik, Bewegung und emotionale Entwicklung auf spielerische Weise.

Wie sind Sie zum Tanzen gekommen?

„**Torsten Schröder:** Ich habe bereits mit etwa sechs Jahren mit dem Tanzen begonnen – ganz klassisch für die 1990er-Jahre in einem Tanzverein. Meine Eltern haben mich damals dazu gebracht und damit im besten Sinne den Grundstein gelegt. Allerdings verlief mein Einstieg nicht typisch: Statt Kindertanz oder Showtanz habe ich direkt mit dem Paartanzen angefangen, also Standard- und Lateintänze. Das war damals, gerade als Junge, eher ungewöhnlich. Für mich stand das Tanzen aber nie unter dem Aspekt des

Leistungssports oder des Wettbewerbs. Es war ein Hobby, ein Ort der Bewegung, der Musik und des gemeinsamen Erlebens. Genau dieser Zugang – Tanzen nicht als Druck, sondern als Freude – hat mich nachhaltig geprägt. Rückblickend haben meine Eltern damit etwas sehr Wertvolles zu verantworten: Sie haben mir früh ermöglicht, Bewegung als etwas Positives, Selbstverständliches und Verbindendes zu erleben. Diese Haltung begleitet mich bis heute – und ist auch die Basis meiner Arbeit mit Kindern.“

Sie arbeiten noch in weiteren Bereichen. An welcher Stelle steht das Tanzen für Sie?

„Diese Frage ist für mich tatsächlich gar nicht so leicht zu beantworten – weil das Tanzen für mich nie nebenbei war, sondern immer da. Wenn ich es bildlich beschreiben müsste, dann ist das Tanzen für mich der Baumstamm. Alles andere, was ich heute beruflich mache – Moderation, Arbeit mit Kindern, Reden, Kommunikation – sind Äste, die im Laufe der Jahre daraus gewachsen sind. Manche sind früher entstanden, andere später, und es werden sicher noch weitere hinzukommen. Aber die Basis, die Stabilität, das Fundament: Das ist und bleibt das Tanzen. Durch das Tanzen habe ich früh gelernt, mich auszudrücken, mit meinem Körper präsent zu sein, Räume zu lesen, Menschen mitzunehmen und auf Stimmungen zu reagieren. Diese Fähigkeiten wirken bis heute in all meinen Tätigkeiten weiter – oft ganz selbstverständ-



Musik, Bewegung und gute Laune – das lässt alle Kinderherzen höher schlagen.

lich. Insofern steht das Tanzen für mich nicht neben meinen anderen Arbeitsfeldern, sondern unter ihnen: als Grundstein, als Haltung und als Ursprung dessen, was ich heute tue.“

Vermutlich bringt Tanzen für Sie einen Ausgleich - es ist eine Wohltat für den Körper. Auch den Kindern tut Bewegung gut. Woran merken Sie das?

„Bewegung tut Kindern immer gut – das ist für mich keine Frage, sondern die Basis. Leider wird genau diese Basis im Alltag nicht überall so gelebt, wie es eigentlich notwendig wäre. In meiner Arbeit als Tanz-Torsten® versuche ich mit Musik, Bewegung und guter Laune einen echten Mehrwert zu schaffen – gerade in einer Zeit, in der sich Kinder insgesamt immer weniger bewegen. Das merke ich sehr deutlich, wenn ich in Kitas komme. Schon während einer Tanzeinheit passiert unglaublich viel Positives: Kinder kommen in Bewegung, spüren ihren Körper, bauen Spannungen ab und finden ganz natürlich in einen Rhythmus. Man sieht förmlich, wie sich Energie, Aufmerksamkeit und Körpergefühl verändern. Kinder, die zu Beginn noch unruhig oder zurückhaltend sind, werden offener, präsenter und oft auch entspannter. Für mich ist Tanzen deshalb weit mehr als eine Bewegungseinheit. Es ist eine Möglichkeit, Kindern Raum zu geben, sich auszudrücken, Freude zu erleben und gleichzeitig etwas für ihre körperliche Entwicklung zu tun – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit nachhaltiger Wirkung.“

Tanzen wirkt sich auch emotional aus. Wie würden Sie das Vorher und Nachher beschreiben?

„Die Veränderung ist oft deutlich spür- und sichtbar. Viele Kinder kommen mit ganz unterschiedlichen Stimmungen in eine Tanzeinheit: manche sind müde, andere unruhig, manche sehr zurückhaltend oder innerlich angespannt. Durch Tanz, Musik und Bewegung lässt sich darauf gezielt reagieren. Studien zur Bewegungs- und Musikpädagogik zeigen, dass rhythmische Bewegung emotionale Prozesse positiv beeinflussen kann – unter anderem durch Stressabbau, Stimmungsregulation und die Förderung von Selbstwirksamkeit. Genau das erlebe ich auch in meiner Arbeit. Ich kann Kinder aktivieren und wach machen, aber genauso gut auch herunterfahren und entspannen. Schnelle, rhythmische Bewegungen wirken belebend, langsame, fließende Bewegungen in Verbindung mit Musik schaffen Ruhe und Sicherheit. Diese emotionale Steuerung passiert oft intuitiv – ohne dass Kinder darüber sprechen müssen.“

Ändert sich dadurch auch die Körperhaltung?

Ja, besonders spannend ist zu sehen, wie sich die Körperhaltung verändert: Nach dem Tanzen stehen viele Kinder aufrechter, bewegen sich freier und selbstverständlicher. Schultern gehen nach hinten, der Blick wird offener, die Körperspannung wirkt ausgeglichener. Man sieht: Das Kind fühlt sich wohl in

seinem Körper. Für mich ist genau diese emotionale Wirkung ein zentraler Bestandteil meiner Arbeit. Tanzen ist nicht nur Bewegung – es ist ein Zugang zu Gefühlen, Ausdruck und innerem Gleichgewicht. Und gerade für Kinder ist das unglaublich wertvoll. “

Als TanzTorsten® besuchen Sie Kitas. Beschreiben Sie, wie so ein Besuch abläuft.

“Ein Besuch von mir in der Kita ist für die Kinder – und oft auch für das Team – immer etwas Besonderes. Viele Kinder nennen es ganz treffend ein kleines Fest oder eine Party, wenn ich als TanzTorsten® in die Einrichtung komme. Wichtig ist mir dabei: Es geht nicht darum, sofort mit maximaler Action zu starten. Da ich auch andere Projekte anbiete, schaue ich immer zuerst, was die Kita und die Kinder gerade brauchen. Gleichzeitig ist klar: Wer mich als TanzTorsten® bucht, bekommt Bewegung, Musik und Energie. Im Mittelpunkt stehen natürlich die Kinder. Sie werden abgeholt, mitgenommen und ermutigt, sich zu bewegen – ganz ohne Leistungsdruck. Jedes Kind darf so mitmachen, wie es sich gerade traut und wohlfühlt. Genauso wichtig ist mir aber auch das pädagogische Personal. Die Erzieherinnen und Erzieher sind keine Zuschauer, sondern Teil des Geschehens. Sie machen mit, lachen mit, bewegen sich mit – und genau das stärkt nicht nur die Kinder, sondern auch das Teamgefühl. Oft entsteht dabei eine besondere Dynamik, die noch lange nachwirkt. Gute Laune, passende Musik, gemeinsame Bewegung und viele kleine Erfolgserlebnisse gehören immer dazu. Ziel ist es, einen Raum zu schaffen, in dem Freude, Gemeinschaft und Bewegung selbstverständlich zusammengehören – für Kinder wie für Erwachsene. “

Nach welchen Kriterien planen Sie Ihre Choreografien?

“Der Begriff Choreografie ist in der Arbeit mit Kindern ehrlich gesagt nicht mein Lieblingswort –

zumindest nicht im klassischen Sinne. Natürlich entstehen bei Musik und Bewegung automatisch bestimmte Abfolgen von Schritten oder Bewegungen, aber mein Ansatz ist ein anderer. Gerade im Kita-Bereich geht es mir nicht darum, feste Choreografien zu vermitteln, die sich die Kinder merken oder richtig ausführen müssen. Im Mittelpunkt stehen Lockerheit, Freude und eigenes Ausprobieren. Ich tanze Bewegungen vor, gebe Impulse – und die Kinder dürfen daraus machen, was sie gerade sehen, fühlen oder selbst einbringen möchten. Eigene Ideen sind ausdrücklich erwünscht. Erst im Grundschulalter kann man sich Schritt für Schritt einer wirklichen Choreografie zu einem Lied annähern. Aber auch hier gilt: Das passiert behutsam und angepasst an die jeweilige Gruppe. Denn eine feste Choreografie erfordert Konzentration, Koordination und Ausdauer – Fähigkeiten, die bei Kindern zwar vorhanden sind, in den letzten Jahren aber zunehmend weniger selbstverständlich geworden sind. Deshalb plane ich Bewegungsabläufe immer altersgerecht, flexibel und situationsabhängig. Wenn ich merke, dass eine Gruppe heute eher freies Bewegen braucht, dann bekommt sie genau das. Wenn eine andere Gruppe Lust hat, gemeinsam etwas einzustudieren, dann greifen wir das auf. Am Ende geht es mir nicht darum, dass ein Tanz perfekt aussieht, sondern dass die Kinder sich bewegen, sich trauen und sich ausdrücken dürfen. Das ist für mich der eigentliche Mehrwert – weit mehr als jede perfekt einstudierte Choreografie. “

Wie locken Sie Bewegungsmuffel aus der Reserve?

“In erster Linie mit den richtigen Songs – und mit echter Begeisterung. Ich lebe das, was ich tue, und genau das spüren die Kinder sofort. Aber nicht nur sie: Auch Jugendliche, Erwachsene und sogar Senioren lassen sich davon anstecken. Es geht darum, für etwas zu brennen und diese Energie weiterzugeben. Ein entscheidender Faktor ist die Musikauswahl. Es gibt tatsächlich falsche und richtige Lieder – und



das hängt immer von der Gruppe, dem Alter, der Tagesform und auch vom Anlass ab. Ein Song, der in einer Kita wunderbar funktioniert, kann in einer anderen Einrichtung völlig verpuffen. Natürlich gibt es auch Lieder, die fast immer ziehen – echte Bewegungs- und Stimmungsgaranten, die an nahezu jedem Ort funktionieren. Aber darauf allein verlasse ich mich nicht. Durch meine mittlerweile siebzehn Jahre Selbstständigkeit und die nahezu tägliche Arbeit mit unterschiedlichsten Gruppen habe ich ein sehr feines Gespür dafür entwickelt, welche Musik in welchem Moment funktioniert – und welche nicht. Dazu kommt meine eigene Haltung: Ich zwingt niemanden mitzumachen. Oft reicht es schon, wenn Kinder zunächst zuschauen dürfen. Wenn sie merken, dass es keinen Druck gibt, dass gelacht wird und alle so tanzen dürfen, wie sie möchten, kommen sie meist ganz von selbst dazu. Am Ende ist es eine Mischung aus Musik, Motivation, Erfahrung und echter Freude an der Bewegung – und genau diese Kombination holt auch die größten Bewegungsmuffel irgendwann von der Seitenlinie auf die Tanzfläche. “

Welche Kleidung und Schuhe empfehlen Sie?

“Ganz ehrlich: Es ist nicht entscheidend, mit welchen Schuhen man tanzt – vor allem nicht bei Kindern, Jugendlichen oder Menschen, die einmal pro Woche zum Tanzen kommen. Das Wichtigste ist, dass Bewegung Spaß macht und niemand das Gefühl hat, erst richtig ausgestattet sein zu müssen. Natürlich spielt der Bodenbelag eine Rolle. Auf glatten Böden haben sich zum Beispiel Stoppersocken bewährt, auf anderen Flächen sind Turnschuhe eine gute Wahl. Wenn es die Situation erlaubt, funktionieren teilweise sogar normale Straßenschuhe – wichtig ist nur, dass sie sicher sitzen und nicht rutschen. Mir geht es in meiner Arbeit nicht darum, perfekte Bedingungen zu schaffen, sondern machbare. Kinder sollen sich wohlfühlen, sich frei bewegen können und nicht durch Kleidung oder Schuhe eingeschränkt werden.

Bequeme Kleidung, in der man sich gut bewegen kann, reicht völlig aus. Wenn die äußeren Rahmenbedingungen unkompliziert sind, fällt es den Kindern viel leichter, sich auf das Wesentliche einzulassen: Musik, Bewegung, Freude und gemeinsames Erleben. Genau darum geht es mir. “

Wie viel Platz braucht man zum Tanzen?

“Das hängt natürlich davon ab, welche Tanzform man ausübt. Für klassische Bühnen- oder Paartänze braucht es andere Voraussetzungen als für freies Tanzen mit Kindern. Gerade im Kinder- und Jugendbereich zeigt sich aber immer wieder: Man braucht überraschend wenig Platz, um zu tanzen. Oft reicht schon ein Gruppenraum, eine Turnhalle, ein Mehrzweckraum oder sogar ein etwas umgeräumtes Klassenzimmer aus. Wichtig ist weniger die Größe des Raumes als die Atmosphäre, die darin entsteht. Kinder sind unglaublich kreativ darin, sich auch auf kleinem Raum zu bewegen. Mit angepasster Musik, passenden Bewegungsimpulsen und einem guten Blick für die Gruppe lassen sich Tanz und Bewegungseinheiten fast überall umsetzen – sicher, sinnvoll und mit viel Freude. Für mich gilt: Tanzen scheitert nicht am Platz, sondern höchstens an der Vorstellung, dass Tanzen perfekte Bedingungen bräuchte. Wenn wir Bewegung ermöglichen wollen, finden wir fast immer einen Raum, in dem sie stattfinden kann. “

Wie oft sollten Kinder - oder wir alle - Ihrer Meinung nach tanzen?

“Jeden Tag. Nicht perfekt, nicht lange, nicht choreografiert – sondern regelmäßig. Tanzen verbindet Bewegung, Emotion und Ausdruck wie kaum etwas anderes. Es tut dem Körper gut, dem Kopf und der Seele. Gerade für Kinder ist tägliche Bewegung kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Und ehrlich gesagt: Das gilt für uns Erwachsene genauso. “

