

TANZ DICH FREI – EIN PROJEKT FÜR KÖRPER, SEELE UND GEIST

Das Tanz-Projekt richtet sich an Mädchen und junge Frauen, die Interesse an Tanzen und Körperarbeit haben. In Kooperation mit geeignetem Fachpersonal (siehe empfohlene Kooperationen) können Workshops oder Kurse angeboten werden. Die Mädchen sollen dabei die Möglichkeit haben, zu benennen, welche Tänze sie lernen möchten und nach Möglichkeit auch Choreografien aus ihren Heimatländern einbringen können. Zudem sollten sie eine Gelegenheit erhalten, sich mit verschiedenen Musikrichtungen und freien Körperbewegungen auseinanderzusetzen, um sich selbst ausprobieren zu können. Ausgewählte Inszenierungen können später auf Wunsch der Mädchen vor einem Publikum, wie beispielsweise Familienmitgliedern und Mitarbeiter*innen der Einrichtung, aufgeführt werden.

Aufgrund unterschiedlicher kultureller Normen bezüglich Körperlichkeit und Tanzen empfiehlt sich hier ein Informationsabend für die Eltern von minderjährigen Teilnehmerinnen, um über die genauen Inhalte des Projekts aufzuklären.

Mögliche Anzahl der Teilnehmerinnen: flexibel, hier 4 -15

Geeignete Altersgruppe: flexibel nach Interesse, hier 10-20 Jahre

Benötigte Materialien: Musikanlage, CD-Player oder Computer mit Internetzugang, Lautsprecher, ggf. Musikinstrumente wie Gitarren und Keyboard

Zeitraumen: flexibel nach Bedarf, hier wöchentlich zwei Stunden

Empfohlene Kooperationen: nach Bedarf pädagogisches, soziales oder psychologisches Fachpersonal sowie Tanztherapeut*innen oder Körpertherapeut*innen bzw. geeignete Tanzlehrer*innen mit geeignetem Fachwissen

TANZEN ALS PSYCHOSOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Tanzen kann als rhythmische körperliche Bewegung dabei unterstützen, Emotionen auszudrücken und gleichzeitig Stress und Spannungen abzubauen. Auf dieser Ebene stellt Tanzen ein wichtiges nonverbales Kommunikationsmittel dar, das sich besonders gut eignet, um Sprachbarrieren zu überbrücken. Nicht zuletzt erfordert die Bewegung zur Musik auch eine Abstimmung zwischen Individuen – beispielsweise um gemeinsame Synchronisationen zu erlauben – und trägt damit wesentlich zur Bildung von positiven Gruppendynamiken und zur sozialen Kohäsion bei. Auf einer gesellschaftlichen Ebene wurde Tanzen seit jeher auch als Medium der Kontaktaufnahme genutzt und hat das Potenzial, soziale Integration und ein Gefühl von Zugehörigkeit zu fördern.

Musik kann nicht nur dabei helfen, Gefühle und Gedanken auszudrücken. Sie hat auch einen Einfluss auf unser emotionales Befinden. Untersuchungen zeigen Auswirkungen auf das subjektive Befinden sowie auf körperliche Reaktionen wie Atmung und Blutkreislauf. Zudem hat Tanzen einen positiven Einfluss auf die physische Kondition und ist von Ästhetik und einem bewussten Umgang mit dem eigenen Körper geprägt. In diesem Sinne fördert die Arbeit mit rhythmischen Bewegungen und Choreografien ein selbstbewusstes Auftreten sowie eine kreative Auseinandersetzung mit sich und seinem Umfeld. In Begleitung von geeignetem Fachpersonal können die Teilnehmerinnen ihren Körper erfahren, neue Fähigkeiten entwickeln und sich mit kulturellen Frauenbildern und gemeinschaftlichen Dynamiken auseinandersetzen. Somit unterstützt das Projekt nicht zuletzt auch entwicklungspsychologische Bedarfe nach Identitätsfindung in einer Zeit vieler Veränderungen.



MÄDCHEN.MACHEN.MUT.

