

**Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg HAW  
Fakultät Wirtschaft und Soziales  
Department Soziale Arbeit**

**Tanz als sozialpädagogisches Medium zur Stärkung  
des Selbstvertrauens bei Mädchen**

**-Bachelor-Thesis-**

Tag der Abgabe: 26.02.2010

Vorgelegt von:

Lena Hülst

[REDACTED]  
[REDACTED]

Betreuender Prüfer: Prof. Dr. Gerd Krüger

Zweite Prüferin: Prof. Dr. Sabine Stövesand

**Erklärung:**

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig, ohne fremde Hilfe verfasst habe und nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe.

Hamburg, den

---

-Lena Hülst-

# Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Einleitung</b>	1
<b>2.</b>	<b>Was bedeutet Selbstvertrauen?</b>	3
2.1	aus Sicht der Psychoanalyse nach Freud	6
2.2	aus entwicklungspsychologischer Sicht	9
2.3	aus lerntheoretischer Sicht	11
2.4	aus kognitionspsychologischer Sicht	14
2.5	aus Sicht biologischer Persönlichkeitstheorien	17
2.6	Zusammenfassung und eigene Einschätzung	18
<b>3.</b>	<b>Körperselbstbild als ein Aspekt von Selbstwertgefühl</b>	23
3.1	Körperselbstbild bei Jungen	26
3.2	Körperselbstbild bei Mädchen	28
3.3	empirische Untersuchungen zu Selbstbewusstsein	32
3.3.1	Struktur des Fragebogens	32
3.3.2	Fragearten	32
3.4	Schwierigkeiten von Mädchen bei der Entwicklung ihres Selbstvertrauens	38
<b>4.</b>	<b>Tanz</b>	41
4.1	Tanz als sozialpädagogisches Medium	44
4.2	Einsatzbereiche von Tanz in der Sozialen Arbeit	46
4.3	Medium Tanz zur Steigerung des Selbstvertrauens	49
<b>5.</b>	<b>Tanzprojekte an Schulen in Deutschland</b>	52
5.1	Tanzprojekt „Step by Step“	53
5.2	Tanzprojekt „Express yourself“	55
5.2.1	Idee	55
5.2.2	Rahmenbedingungen	55
5.2.3	Zielplanung und Zielgruppe	57
5.2.4	Methodik und Didaktik	58
5.2.5	Auswertung	62
5.2.6	Vergleich beider Tanzprojekte	63
<b>6.</b>	<b>Fazit</b>	64
<b>7.</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	66
<b>8.</b>	<b>Anhang</b>	

## 1. Einleitung

In der vorliegenden Arbeit werde ich mich mit dem Medium Tanz im Rahmen der sozialen Arbeit beschäftigen. Hierbei sollen besonders die Möglichkeiten, die dieses Medium bieten kann, vor allem in Bezug auf die Steigerung des Selbstvertrauens, beleuchtet werden.

Das Medium Tanz erhält in der Forschung bis heute leider sehr wenig Beachtung und findet auch in der Praxis selten einen Platz. Zwar gehören kreative Medien wie das Theaterspielen und das Musizieren anhand diverser Instrumente mittlerweile zur Ausbildung eines/einer Sozialpädagogen/In, jedoch ist der Bereich Tanz häufig noch davon ausgeschlossen. Dabei ist die positive Wirkung, die dieses Medium in der Sozialen Arbeit vermittelt, nicht von der Hand zu weisen. In meinem eigens entwickelten Tanzprojekt mit Mädchen, die sich in der Pubertät befanden, konnte ich genau diese positiven Wirkungen beobachten. Da die Phase der Adoleszenz allgemein mit Schwierigkeiten, Veränderungen und Unsicherheiten verbunden ist, brauchen die Mädchen einen Ausgleich. Vorher selbstbewusste Mädchen kämpfen in dieser Zeit mit körperlichen Veränderungen, die zu erheblichen Unsicherheiten führen können. Das einstmals gut ausgeprägte Selbstbewusstsein weicht Selbstzweifeln, Fragen der Persönlichkeit und Identität. Ziel meines Tanzprojektes war es, die Mädchen in dieser schwierigen Phase zu unterstützen und ihnen dabei zu helfen, ein positives Selbstkonzept und ein positives Körperselbstbild aufzubauen. Die Frage, ob das Medium Tanz dabei helfen kann und wenn ja, auf welche Art und Weise, möchte ich versuchen, in meiner Arbeit zu beantworten.

Zu Beginn werde ich verschiedene Definitionen von Selbstvertrauen kurz skizzieren, um darauf aufbauend das Selbst, das Selbstkonzept und die Persönlichkeit aus unterschiedlichen Theorieansätzen zu erläutern. Ich halte dies für sinnvoll, um hervorzuheben, dass Selbstvertrauen eine Teilkomponente vom Selbst oder Selbstkonzept ist und in den einzelnen Theorien zum Teil konträr angesehen wird. In einigen Theorien taucht der Begriff Selbstvertrauen gar nicht auf, in einer anderen beispielsweise wird er als ein Aspekt der Persönlichkeit begriffen, der sich auf die Überzeugung bezieht, etwas zu können. Im Weiteren werde ich auf das Körperselbstbild eingehen, welches als ein Aspekt des Selbstvertrauens angesehen werden kann. Um deutlich zu machen, dass beim Körpergefühl und der

Selbstwahrnehmung teilweise gravierende Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen im Alter von 11-14 Jahren herrschen, habe ich einen Fragebogen entwickelt, dessen Ergebnisse ich mittels grafischer Darstellungen präsentieren werde. Bei der Auswertung meiner Datenerhebung ließ sich unter anderem ableiten, dass Mädchen weitaus häufiger als Jungen ein negatives Körper selbstbild haben. Daraus ergab sich für mich die Frage, woran das liegen könnte und warum Mädchen signifikant größere Schwierigkeiten bei der Entwicklung eines positiven Körper selbstbildes und eines gesunden Selbstwertgefühls haben als Jungen. Im Folgenden werde ich deswegen die Schwierigkeiten der Mädchen herausarbeiten ein positives Selbstbild zu erlangen.

Als Nächstes wird die Darstellung von Tanz als sozialpädagogisches Medium folgen. Daran anschließend werde ich die Einsatzmöglichkeiten von Tanz in unterschiedlichen Feldern der Sozialen Arbeit erörtern. Welche Möglichkeiten und Wirkungen bietet Tanz, um das Selbstvertrauen zu steigern? Diese sollen aufgezeigt und anhand von Beispielen verdeutlicht werden.

Das abschließende Kapitel wird die Darstellung der Tanzprojekte „Step by Step“ und „Express yourself“ behandeln. Zur Verdeutlichung, welche Unterschiede die genannten Projekte aufweisen, werde ich sie miteinander vergleichen und sie voneinander abgrenzen.

Die Ergebnisse der Arbeit werden im Fazit noch einmal zusammengefasst.

## 2. Was bedeutet Selbstvertrauen?

*„Sobald du dir vertraust, sobald weißt du zu leben.“*

(Johann Wolfgang Goethe)

Um herauszufinden, was Selbstvertrauen bedeutet und wie es entsteht, ist es zunächst wichtig, auf das Selbstkonzept, das Selbstwertgefühl und die Selbstwertschätzung einzugehen, da Selbstvertrauen eine Teilkomponente davon ist.

Selbstvertrauen bezieht sich also insbesondere auf die Überzeugung, etwas zu können. Selbstwert geht darüber hinaus und beinhaltet beispielsweise auch die Einschätzung von persönlichen Attributen, die nicht unbedingt etwas mit Kompetenz zu tun haben. Insofern lässt sich Selbstvertrauen als Teilkomponente des Selbstwertes verstehen, die auf Kompetenzen und Können fokussiert.<sup>1</sup>

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass der Begriff Selbstwert stärker im wissenschaftlichen Kontext verwendet wird, während Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz eher in der anwendungsbezogenen Literatur auftauchen und in der Alltagssprache gebräuchlich sind.

In der Fachliteratur lassen sich zahlreiche Sichtweisen und Definitionen von Selbstwert finden, die teilweise sehr konträr sind. Dies macht es schwierig, eine einheitliche Definition von Selbstvertrauen und Selbstwert zu geben, die allgemein gültig ist.<sup>2</sup>

Aber auch was die Begriffe selbst angeht, herrscht Uneinigkeit bei den einzelnen Vertretern. So vertritt Mummendey beispielsweise die Auffassung, dass das „Selbst“ aus wissenschaftlicher Perspektive kein geeigneter Begriff und sogar irreführend sein kann. Er bevorzugt die Verwendung des Begriffes „Selbstkonzept“.

Will man kundtun, dass man nicht an ein Selbst als eine irgendwie geartete Substanz, die innerhalb des menschlichen Organismus ihr (Un-) Wesen treibt, glaubt, so ersetzt man diesen Begriff am besten durch einen solchen, der klarstellt, dass es hier um nicht mehr und nicht weniger als um sämtliche auf die eigene Person

---

<sup>1</sup> Potreck-Rose, Jakob: Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen-Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl; Pfeiffer bei Klett-Cotta; Stuttgart; 2004; S.19.

<sup>2</sup> Vgl. Potreck-Rose, Jakob: Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen-Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl; S.16.

bezogenen psychologischen Prozesse geht, vor allem um kognitive Vorgänge, deren Gegenstand man selber ist.<sup>3</sup>

Die früheste psychologische Definition des Selbst stammt von William James (1882), dessen Überlegungen bis heute Einfluss haben auf die moderne Psychologie und von vielen Psychologen weiterentwickelt werden. William James unterschied das Selbst als Subjekt der Betrachtung und das Selbst als Objekt der Betrachtung. Selbstkonzept und Selbstwertgefühl sind Bestandteile des Selbst als Objekt und basieren auf Wahrnehmungs- und Bewertungsprozessen. Die Grundzüge seiner Erkenntnisse basieren auf der Annahme, dass Menschen die Fähigkeit haben, sich selbst zu reflektieren.<sup>4</sup>

Bereits William James richtete in seiner Abhandlung über die Grundlagen der Selbstwertschätzung sein Augenmerk auf Diskrepanzen zwischen Real- und Ideal-Selbst, genauso wie später Carl Rogers (1961).

Das Real-Selbst entspricht dem Selbstkonzept und impliziert dabei die Sichtweise der eigenen Person. Das Ideal-Selbst hingegen ist als eine Zielvorstellung zu verstehen und bedeutet das Wunschbild der eigenen Person, so wie diese gern sein würde. Geringe Diskrepanzen zwischen Real- und Ideal-Selbst bewirken Zufriedenheit mit der eigenen Person, hohe Diskrepanzen dagegen bergen das Risiko, dass man unzufrieden mit sich selbst ist.

James definierte Selbstwertschätzung als das Verhältnis der Erfolge einer Person in Relation zu ihren Ansprüchen. Demnach resultiert Selbstwertschätzung aus Einschätzungsprozessen. Umgekehrt hat Selbstwertschätzung Einfluss darauf, wie diese Einschätzungen verlaufen.<sup>5</sup>

Seit der fundamentalen Untersuchung von William James hat das Thema Selbst seine zentrale Bedeutung für die Psychologie nicht verloren. Mittlerweile gibt es eine unüberschaubare Zahl von Forschungsarbeiten, Theorieansätzen und Theorien zum Thema Selbst. Da das Selbst aus so vielen unterschiedlichen Blickwinkeln erforscht wird, ist es unmöglich diese Ansätze in einer umfassenden, allgemein gültigen Theorie zu integrieren.

---

<sup>3</sup> Mummendey: Psychologie des „Selbst“- Theorien, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung; Hogrefe Verlag GmbH & Co KG; Göttingen; S.25.

<sup>4</sup> Vgl. Schütz: Psychologie des Selbstwertgefühls- Von Selbstakzeptanz bis Arroganz; Kohlhammer; 2000; S.3.

<sup>5</sup> vgl. Schütz: Je selbstsicherer desto besser? Licht und Schatten positiver Selbstbewertung; Beltz Verlag, Weinheim, Basel;2005; S.1ff.

Oft ist nicht einmal ohne weiteres auszumachen, wo der Akzent im Einzelfall liegt, wenn Begriffe wie „Selbst“, „Selbstkonzept“, „Selbstwert“, „Identität“ und andere Varianten synonym, unerläutert oder zwanghaft operational definiert gebraucht werden.<sup>6</sup>

Die Grundzüge des Selbst werden von Greve kurz dargestellt. Zusätzlich versucht er, eine thematische Verständigung zu erreichen und eine inhaltliche Ordnung voranzutreiben.

Es geht zunächst darum, wie wir selbst uns sehen, beschreiben, bewerten und verstehen, wie -und inwieweit- wir etwas über uns wissen oder heraus finden können, wie wir uns in die Zukunft projizieren, welche Möglichkeiten wir für uns selbst wahrnehmen und wie wir uns retrospektiv erleben, aus der Vergangenheit heraus rekonstruieren. Auf der Suche nach Erklärungen dieser komplexen und variablen Struktur geht es zweitens um die Mechanismen und Prozesse, die es uns erlauben, unser Selbstbild, Selbstverständnis und unser Selbstwertempfinden zu entwickeln, womöglich zu verbessern, gegen Veränderungen aufrechtzuerhalten oder auch ihnen anzupassen.<sup>7</sup>

Auch wenn sich die Theorien zum Selbst teilweise sehr stark unterscheiden, sind alle der Auffassung, dass das Selbst jederzeit veränderbar sein kann. *„Das Selbst ist ein dynamisches System (Markus&Wurf,1987), das einerseits auf die jeweilige Person bezogene Überzeugungs- und Erinnerungsinhalte in hoch strukturierter Form und andererseits die mit Inhalten und Strukturen operierenden Prozesse und Mechanismen umfasst.“*<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Greve: Psychologie des Selbst; Psychologie Verlags Union; Weinheim; 2000; S.16.

<sup>7</sup> Greve: Psychologie des Selbst; S.16.

<sup>8</sup> Greve : Psychologie des Selbst;S.17.

## 2.1 aus Sicht der Psychoanalyse nach Freud

*„Das Unbewusste ist viel  
moralischer, als das Bewusste  
wahrhaben will.“*

(Sigmund Freud)

Sigmund Freud hat klassische Phasenlehre der Persönlichkeitsentwicklung konstruiert, die erheblichen Einfluss auf die wissenschaftliche Theoriebildung genommen hat und bis heute anerkannt ist.

Die psychodynamischen Ansätze der Entwicklung von Persönlichkeit und Selbstkonzept beziehen sich vor allem auf unbewusste psychische Prozesse.

Nach Freud wird eine Person durch die Instanzen Es, Ich und Über-Ich beschrieben. Das Es ist unbewusst, strebt nach unmittelbarer Triebbefriedigung und folgt dem Lustprinzip.

Die älteste dieser psychischen Provinzen oder Instanzen nennen wir das Es; sein Inhalt ist alles, was ererbt, bei Geburt mitgebracht, konstitutionell festgelegt ist, vor allem also die aus der Körperorganisation stammenden Triebe, die hier (im Es) einen ersten uns in seinen Formen unbekanntem psychischen Ausdruck finden.<sup>9</sup>

Das Ich ist als zweite Instanz größtenteils bewusst, zum Teil aber auch vor- und unbewusst.

Unter dem Einfluss der uns umgebenden realen Außenwelt hat ein Teil des Es eine besondere Entwicklung erfahren. Ursprünglich als Rindenschicht mit den Organen zur Reizaufnahme und den Einrichtungen zum Reizschutz ausgestattet, hat sich eine besondere Organisation hergestellt, die von nun an zwischen Es und Außenwelt vermittelt. Diesen Bezirk unseres Seelenlebens lassen wir den Namen des Ichs.<sup>10</sup>

Das Ich folgt dem Realitätsprinzip. Mit Hilfe von Abwehrmechanismen fungiert das Ich als Vermittler zwischen Es und Über-Ich. Das Ich vermittelt so zwischen Es-Impulsen und Realitätsanforderungen bzw. Über-Ich Ansprüchen.

---

<sup>9</sup> Freud: Abriss der Psychoanalyse- Einführende Darstellungen; Fischer Taschenbuch Verlag; Frankfurt am Main; S.42.

<sup>10</sup> Freud: Abriss der Psychoanalyse- Einführende Darstellungen;S.42.

Eine Handlung des Ichs ist dann korrekt, wenn sie gleichzeitig den Anforderungen des Es, des Über-Ichs und der Realität genügt, also deren Ansprüche miteinander zu versöhnen weiß.<sup>11</sup>

Das Über-Ich ist die dritte Instanz. Es weist sowohl bewusste, vorbewusste (d.h. jederzeit abrufbare) und unbewusste (nicht abrufbare) Anteile auf und bezieht sich auf gelenkte Normen, die Moral oder das Gewissen des Menschen.

Die Psychoanalyse nach Sigmund Freud fasst das menschliche Individuum mit diesen drei Instanzen also als mehrschichtiges Wesen auf. *„Zwischen dem Es und dem Über-Ich lokalisiert sie das Ich als Ausdruck der zwischen normativen und triebhaften Instanzen hin- und her gerissenen Individualität.“*<sup>12</sup>

Demzufolge befindet sich das mit Abwehrmechanismen ausgestattete Ich in ständiger Auseinandersetzung mit eigenen triebhaften Impulsen und normativen Einengungen seitens der sozialen Umgebung. Wenn man das Ich der Psychoanalytiker vereinfachend als Selbst auffassen würde, dann könnte man sagen, dass die Lehren Freuds Psychologien des Selbst sind.<sup>13</sup>

Die Grundannahmen aller psychodynamischen Persönlichkeitstheorien bestehen darin, dass mächtige innere Kräfte die Persönlichkeit formen und das Verhalten motivieren. *„Gemäß der Psychoanalyse stehen im Kern der Persönlichkeit Ereignisse innerhalb des Geistes einer Person (innerpsychische Ereignisse), die das Verhalten motivieren.“*<sup>14</sup>

Freud war überzeugt davon, dass Konflikte in jungen Jahren das spätere Verhalten mitbestimmen. Der psychologische Determinismus basiert auf der Annahme, dass Reaktionen auf geistiger und Verhaltensbezogener Ebene durch vorherige Erfahrungen vorbestimmt sind. Dadurch betonte er das Unbewusste.

Wir können handeln, ohne zu wissen, warum oder ohne direkten Zugang zu dem wahren Grund unserer Handlungen. Es gibt einen manifesten Inhalt unseres Verhaltens- was wir sagen, tun und wahrnehmen-, der uns völlig bewusst ist. Es gibt aber auch einen verborgenen, latenten Inhalt. Die Bedeutung von neurotischen

---

<sup>11</sup> Freud: Freud: Abriss der Psychoanalyse- Einführende Darstellungen;S.42.

<sup>12</sup> Mummendey: Psychologie des Selbst- Theorien, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung; S.32.

<sup>13</sup> Mummendey: Psychologie des Selbst- Theorien, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung; Hogrefe Verlag; 2006; S.32.

<sup>14</sup> Zimbardo, Gerrig: Psychologie;S.614

(Angstbasierten) Symptomen, Träumen, Verschreibern und Versprechern ist auf der unbewussten Ebene des Denkens und der Informationsverarbeitung zu finden.<sup>15</sup>

Viele Psychologen halten Freuds Entdeckung des Unbewussten für seinen wichtigsten Beitrag zur wissenschaftlichen Psychologie. Auch heute noch werden unbewusste Prozesse, die sich auf die Persönlichkeit und das Verhalten auswirken, erforscht.

Wie aber entstehen nun Persönlichkeitsunterschiede? Wie kommt es, dass beispielsweise ein Mädchen sehr selbstbewusst ist, während ein anderes Mädchen sehr schüchtern und verhalten wirkt? Um diese Unterschiede zu erklären, beschrieb Freud einen immerwährenden Kampf zwischen den Ansprüchen und Bedürfnissen des Es und des Über-Ich, bei dem das Ich die Aufgabe hat, zu vermitteln. Ein Teil der Aufgaben des Ich besteht darin, Handlungen auszuwählen, welche die Impulse des Es befriedigen, ohne mit unerwünschten Konsequenzen rechnen zu müssen. Es geht also darum, einen Kompromiss zu schließen, der beide Instanzen zumindest teilweise zufrieden stellt. Erhöht sich jedoch der Druck durch das Es und das Über-Ich, wird es für das Ich schwer, einen Kompromiss zu finden. In manchen Fällen werden extreme Begierden ins Unbewusste zurückgedrängt, was man als den Prozess der Verdrängung bezeichnet. Es ist ein Schutzmechanismus, der das Individuum davor bewahrt, aufgrund inakzeptabler Vorstellungen oder Erinnerungen, extreme Angst oder Schuldgefühle zu empfinden. Verdrängung gehört zu den Abwehrmechanismen, derer sich ein Individuum bedient, um das Ich gegen den ständigen Konflikt zwischen Es und Über-Ich zu verteidigen. *„In der psychoanalytischen Theorie werden diese Mechanismen als essenziell für die Bewältigung mächtiger innerer Konflikte durch ein Individuum betrachtet. Durch ihren Einsatz ist eine Person in der Lage, ein günstiges Selbstbild aufrechtzuerhalten und ein akzeptables soziales Erscheinungsbild zu wahren.“*<sup>16</sup>

Wenn ein Kind beispielsweise starke Hassgefühle gegen seinen Vater hegt –die gefährlich wären, wenn sie ausgelebt würden-, kann die Verdrängung einsetzen. Der feindselige Impuls strebt dann nicht länger bewusst danach, ausgelebt zu werden, er wird nicht einmal mehr als existent wahrgenommen. Obwohl der Impuls nicht mehr wahrgenommen wird, ist er dennoch nicht verschwunden; die Gefühle spielen weiterhin eine Rolle bei der Funktionsweise der Persönlichkeit. Indem es

---

<sup>15</sup> Zimbardo, Gerrig: Psychologie; Pearson Studium; München; 2004; S.614

<sup>16</sup> Zimbardo, Gerrig: Psychologie; S.618.

beispielsweise eine starke Identifikation mit seinem Vater entwickelt, kann das Kind sein Selbstwertgefühl vergrößern und seine unbewusste Furcht vor der Enttarnung als feindselige Person verringern.<sup>17</sup>

Allerdings können Abwehrmechanismen wie Verdrängung negative Folgen für die psychische Gesundheit eines Menschen haben. Wenn sie zu sehr beansprucht werden, „*verbleibt wenig Energie für einen produktiven Lebenswandel und zufriedenstellende zwischenmenschliche Beziehungen.*“<sup>18</sup>

## 2.2 aus entwicklungspsychologischer Sicht

*„Das Wahre ist das Ganze. Das Ganze aber ist nur das durch seine Entwicklung vollendete Wesen.“*

(G .W.F. Hegel)

Identität oder Selbstkonzept ist in der Entwicklungspsychologie das zentrale Thema des Jugendalters. Da sich die Teilnehmerinnen des Tanzprojektes im Jugendalter befinden, beschränke ich mich in meiner Arbeit auf diese Entwicklungsspanne, da die anderen Lebensspannen für meine Arbeit nicht relevant sind und auch den Rahmen sprengen würden.

Allgemein bezieht sich der Begriff Identität auf die einzigartige Kombination von unverwechselbaren Daten eines Individuums, wie z.B. Name, Alter, Geschlecht und Beruf. Durch diese ist das Individuum einzigartig und lässt sich von anderen unterscheiden.

Im engeren psychologischen Sinn bedeutet Identität die einzigartige Persönlichkeitsstruktur, die verbunden ist mit dem Bild, das andere von uns haben. Auch das eigene Verständnis für die Identität, die so genannte Selbsterkenntnis und der Sinn für das, was man ist bzw. sein möchte ist eine entscheidende und neue Komponente für das Jugendalter.

---

<sup>17</sup> Zimbardo, Gerrig: Psychologie; S.618.

<sup>18</sup> Zimbardo, Gerrig: Psychologie; S.618.

Der Begriff des Selbst ist verwandt mit dem der Identität. Das Selbst bezieht sich auf den Kern einer Person. Im phänomenologischen Sinn bedeutet Selbst die Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis. In diesem Sinne wird auch von Selbstkonzept gesprochen, welches in zwei Hauptkomponenten unterteilt wird:

- 1) affektive Komponente des Selbstkonzeptes (erfasst das Selbstwertgefühl; self-esteem und das Selbstvertrauen; self-assurance)
- 2) kognitive Komponente (beinhaltet das Wissen über sich selbst und die Selbstwahrnehmung)

Im Jugendalter erfährt die Identität eine wachsende Komplexität durch Entwicklungsprozesse.

Durch Erfassung von Selbstbeschreibungen von Jugendlichen über eine längere Zeit wird deutlich, dass sie sich eindeutig vom Kindesalter unterscheiden. Sie äußern sich zunehmend differenzierter und haben ein umfassenderes, komplexeres Bild von ihrer eigenen Person. So trennen die Jugendlichen ihr Realbild (wie sie sind) mit zunehmendem Alter immer stärker von ihrem Idealbild (wie sie sein möchten).

Hinzu kommt, dass sie anfangen, in ein authentisches Selbst und in ein unauthentisches Selbst zu unterscheiden. So beschreiben Jugendliche ab 13 Jahren Situationen, in denen sie sich echt verhalten und solche, in denen sie ein falsches Selbst zeigen. Kinder können mit solch einer Unterscheidung von wahren und vorgetäuschten Selbst dagegen noch nichts anfangen.

Allmählich lernen Jugendliche, sich aus der Sicht anderer zu sehen. Sie fügen die Dimension Zeit in ihr Selbstkonzept mit ein, indem sie die Vergangenheit (wie sie waren) und die Zukunft (wie sie sein möchten) in ihre Selbstbeschreibung mit einbeziehen. Kinder beschreiben sich dagegen gewöhnlich gegenwartsbezogen.

Insgesamt lässt sich also sagen, dass die Jugendlichen im Zuge ihrer Entwicklung eine gesteigerte Bewusstheit über ihr Selbst erfahren. Einerseits hat diese Bewusstwerdung eine sehr wichtige Funktion bei der Formierung der sich entwickelnden Persönlichkeit. Andererseits lässt sich feststellen, dass eine gesteigerte Selbstreflexion mit Problemen verbunden ist.

So belegt eine Fülle von Untersuchungen, dass die gesteigerte Beschäftigung mit der eigenen Person und die Selbstreflexion dazu führen können, dass das Wohlbefinden verringert wird und sogar depressive Symptome erscheinen können.

*„Die bewusste, gesteigerte Beschäftigung mit sich selbst bleibt ein Risiko, dass sich in den Stimmungsschwankungen der Jugendlichen, in Unruhe, Unstetigkeit und depressiven Neigungen (besonders bei Mädchen) bemerkbar macht.“<sup>19</sup>*

*„Die bewusste, intensive Beschäftigung mit sich selbst hat zwangsläufig zur Folge, dass man sich in seiner Umwelt nicht mehr als einfacher und unkomplizierter Akteur sieht, sondern ein wachsendes Verständnis für die Vielfalt und Widersprüchlichkeit der eigenen Identität gewinnt.“<sup>20</sup>*

Zu den Entwicklungsaufgaben im Jugendalter zählt die Bildung verschiedener Selbst, die je nach Situation anders sein sollen. Praktisch schlüpfen die Jugendlichen in unterschiedliche Rollen, in dem sie sich beispielsweise dem Vater gegenüber anders verhalten, als in ihrer Peergroup. Je bewusster sich die Jugendlichen darüber werden, dass ihr Selbst nicht nur aus einem, sondern aus einer Vielzahl von Selbst besteht, desto mehr differenziert sich ihre Identität aus. Somit werden sie sich klar darüber, dass sie Widersprüche in sich vereinen, was wiederum bedeutend ist für ihren Entwicklungsprozess.<sup>21</sup>

### **2.3 aus lerntheoretischer Sicht**

*„Denn gewisse Dinge sind es,  
die man von andern lernen  
und annehmen muss.“  
(Johann Wolfgang von Goethe)*

Zu den Vertretern von lerntheoretischen Ansätzen gehören beispielsweise Skinner, Rotter, Bandura und Mischel, wobei Skinner eher einem behavioralen Ansatz zugeordnet wird, während Rotter, Bandura und Mischel einem sozial-kognitiven Ansatz zugeordnet werden. Alle vier Theoretiker betonen die Bedeutung des Lernens für ein adäquates Verständnis von Persönlichkeit. *„Persönlichkeit wird konstruiert als etwas, das sich unter wesentlicher Beteiligung von Lernprozessen formt bzw. bildet,*

---

<sup>19</sup> Oerter, Montada: Entwicklungspsychologie;S.303f

<sup>20</sup> Oerter, Montada: Entwicklungspsychologie;S.311

<sup>21</sup> Oerter, Montada: Entwicklungspsychologie;S.310ff.

*das gemäß der Prinzipien des Lernens aufrechterhalten wird und sich unter gezielter Nutzung dieser Prinzipien verändern lässt.*<sup>22</sup>

Unterschiede machen die vier Vertreter vor allem in Bezug auf die Prozesse des Lernens. So sind sie unterschiedlicher Auffassung, welche Lernprozesse zu erwarten sind, wie sie sich im Einzelnen vollziehen und mit welchen Begrifflichkeiten Persönlichkeit beschrieben werden kann. Aus Platzgründen werde ich mich auf eine kurze Darstellung der beiden Theorien von Skinner und Bandura beschränken, da es mir hauptsächlich auf den gemeinsamen Aspekt des Lernens ankommt, den alle vier Vertreter in ihrer Theorie darstellen und nicht so sehr auf Unterschiede und Details zwischen diesen Theorien. Bei Skinner kommt der Ausdruck Persönlichkeit nur am Rande vor und wird mit „Selbst“ gleichgesetzt. *„Ein Selbst bzw. eine Persönlichkeit wird als ein organisiertes System von Verhaltensweisen aufgefasst.*<sup>23</sup>

Die Kernannahme seiner Theorie kann vereinfachend so ausgedrückt werden, dass das Verhalten einer Person das Resultat vorangehender und/oder nachfolgender Ereignisse ist. Dies bedeutet aber nicht, dass Verhalten nur aus Ereignissen resultiert. Vielmehr können Ereignisse einen Einfluss auf das gezeigte Verhalten haben. Also können bewusste Veränderungen von Ereignissen das Verhalten verändern. *„Es heißt aber, dass eine Variation bzw. Manipulation der genannten Ereignisse einen Einfluss auf das betreffende Verhalten hat.*<sup>24</sup>

Die wichtigsten nachfolgenden Ereignisse, die ein Verhalten beeinflussen oder ändern können, sind die auf ein aufgetretenes Verhalten folgenden positiven oder negativen Verstärker. Von positiver Verstärkung wird beispielsweise gesprochen, wenn bei einem gezeigten Verhalten gelobt wird oder wenn die negative Verstärkung bei einem negativen Verhalten ausbleibt.. Ein Beispiel hierfür wäre, dass eine Person etwas stiehlt, dabei aber nicht erwischt wird. Der negative Verstärker, also in dem Fall eine Bestrafung bleibt aus. Die Person wird positiv bestärkt, weiter zu stehlen, da sie keine negativen Konsequenzen zu spüren bekam. *„In beiden Fällen*

---

<sup>22</sup> Weber, Rammsayer (Hrsg.): Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie; Hogrefe Verlag ;Göttingen; 2005; S.81.

<sup>23</sup> Weber, Rammsayer (Hrsg.): Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie;S.81.

<sup>24</sup> Weber, Rammsayer (Hrsg.): Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie;S.82.

*kommt es zu einer Erhöhung der Auftrittswahrscheinlichkeit der so verstärkten Verhaltensweise und man spricht deshalb auch von einer Belohnung.*<sup>25</sup>

Demgegenüber gelten die Darbietung eines negativen Verstärkers bzw. die Entfernung eines positiven Verstärkers auch als Varianten einer Bestrafung. Lernen auf der Grundlage von positiver und/oder negativer Verstärkung wird als operante Konditionierung bezeichnet.<sup>26</sup>

Unterschiede in der Persönlichkeit , das heißt in diesem Kontext immer Unterschiede im Verhalten von Personen, werden in dieser Theorie auf Unterschiede in der genetischen Ausstattung, in der Verhaltensgeschichte und in den Bedingungen/Ereignissen, die aktuell und situativ auf das Verhalten einwirken, zurückgeführt.

Albert Bandura geht es ebenfalls um die Erklärung, Vorhersage und Kontrolle von Verhalten ganz allgemein. Aber er bezieht die Bedeutung sozialer Zusammenhänge und kognitive Prozesse mit ein, benennt seine soziale Lerntheorie in seinen neueren Darstellungen um in sozial-kognitive Lerntheorie. Seine Kernannahme kann so formuliert werden, dass sich menschliches Verhalten, kognitive und andere Personen-Faktoren und Umwelteinflüsse *„sich im Rahmen einer kontinuierlichen triadischen reziproken Interaktion wechselseitig bedingen.“*<sup>27</sup>

Darüber hinaus sind für Bandura fünf Vermögen für den Menschen kennzeichnend:

1. das Vermögen, zu symbolisieren (z.B. über Sprache)
2. das Vermögen, voraus zu denken (z.B. etwas erwarten)
3. das Vermögen, stellvertretende Erfahrungen zu machen (z.B. aus Beobachtungen anderer zu lernen)
4. das Vermögen, sich selbst zu regulieren (z.B. eigenes Verhalten zu kontrollieren)

---

<sup>25</sup> Weber, Rammsayer (Hrsg.): Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie;S.82.

<sup>26</sup> Weber, Rammsayer (Hrsg.): Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie;S.82.

<sup>27</sup> vgl. Weber, Rammsayer (Hrsg.): Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie;S.86ff.

## 5. das Vermögen, über sich selbst nachzudenken<sup>28</sup>

Zudem hat er einen Lernprozess beobachtet, der über das respondente und operante Konditionieren hinausgeht, das so genannte „Lernen am Modell“. Vereinfacht dargestellt, beinhaltet es, dass eine Person durch reine Beobachtung einer anderen Person Verhalten erlernen und übernehmen kann. Wichtig für die Verhaltensübernahme ist dabei, welche Konsequenzen das Modell zu erwarten hatte. Bei positiven Konsequenzen ist eine Übernahme des Verhaltens wahrscheinlich, da der Beobachter damit rechnet, bei gleichem Verhalten ebenfalls eine positive Reaktion zu erhalten.

Somit kann es also zu einer Veränderung im eigenen Verhalten oder den eigenen Reaktionen kommen. Theoretisch könnte daraus gefolgert werden, dass ein Mädchen mit wenig Selbstvertrauen Verhaltensweisen eines selbstbewussten Mädchens beobachten und übernehmen kann.

### 2.4 aus kognitionspsychologischer Sicht

*„Macht man sich keine Gedanken, dann ist auch weiter nichts. Alles kommt nur davon, dass der Mensch denkt.“  
(Leo N. Tolstoi)*

Die Theorie der Selbstaufmerksamkeit gehört zu den Kognitionstheorien. Sie wurde zum ersten Mal von Duval und Wicklund (1972) präsentiert und von Wicklund weiterentwickelt und präzisiert.

Die Theorie der Selbstaufmerksamkeit nimmt an, dass Menschen ihre Aufmerksamkeit in einer bestimmten Situation entweder überwiegend auf das Selbst oder überwiegend auf außerhalb des Selbst liegende Ereignisse richten. Selbstaufmerksamkeit wird als ein Zustand verstanden, in dem das Selbst im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit bzw. des Bewusstseins steht. Die Person sieht sich

---

<sup>28</sup> vgl. Weber, Rammsayer (Hrsg.): Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie; S.87.

selbst also als Objekt. Alle Aspekte, die eine Person als Teil ihres Selbst sieht, können die Aufmerksamkeit auf sie lenken. Diese Teile des Selbst sind z.B. Stimmungen, Gefühle, Selbsteinschätzungen, Absichten, Erwartungen, Einstellungen, Ziele usw.

Durch Selbstaufmerksamkeit auf eben diese Aspekte kommt es erstens zu einer Intensivierung der Teile des Selbst, die im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen, da man sie sich bewusst macht und sich mit ihnen beschäftigt.

Zweitens hat Selbstaufmerksamkeit zur Folge, dass Personen sich stärker bewusst werden, dass Diskrepanzen zwischen ihrem tatsächlichen Verhalten und ihrem idealen Selbst, ihren Absichten und Standards, bestehen.

Da diese Diskrepanzen negativ erlebt werden, weil Standards im Allgemeinen moralisch höher sind als das tatsächliche Verhalten, geht die Theorie davon aus, dass jeder Mensch die Motivation hat, diese "kognizitierten" Diskrepanzen zwischen dem Verhalten und dem Ideal- Selbst zu reduzieren. Das bedeutet, dass versucht wird, sein reales Verhalten an seine Ziele, Absichten und Standards anzugleichen, was eine Änderung des eigenen Verhaltens zur Folge hat.

Zur Diskrepanzreduktion fungiert neben der Veränderung des Verhaltens die Lenkung der Aufmerksamkeit auf positive Aspekte des Selbst. Mit Hilfe von Defensivreaktionen wird versucht, die Verantwortung für das Selbst bedrohende Ereignisse oder Informationen abzulehnen.

Hat eine Person nicht die Möglichkeit, auf eine der beiden Strategien zurück zu greifen, versucht sie, gewissen Aspekten, die zu einer Selbstzentrierung führen, zu entkommen, da sie die Diskrepanz nicht aufheben kann und diese dann negative Gefühle hervorruft oder gar selbst bedrohend wird.

Eine Flucht kann auf vielfältigste Weise geschehen. So kann eine Person ihre Selbstaufmerksamkeit auf andere Personen lenken, um die sie sich kümmert. Dadurch kann sie sich von ihren eigenen Wahrnehmungen des Selbst ablenken und muss sich nicht länger mit den Aspekten des eigenen Selbst auseinandersetzen, die in Diskrepanz zu ihren Zielen, Absichten und Moralvorstellungen stehen.<sup>29</sup>

Eine zweite Kognitionstheorie, die ich in meinem Zusammenhang für erwähnenswert halte, ist die Theorie der kognitiven Dissonanz von Leon Festinger (1957). Sie geht

---

<sup>29</sup> vgl. Frey, Irle (Hrsg.): Theorien der Sozialpsychologie, Band 1: Kognitive Theorien; Verlag Hans Huber; Bern; S.155ff.

von der Annahme aus, dass Menschen ein Gleichgewicht ihres kognitiven Systems anstreben. Wie der Name der Theorie schon sagt, stehen Kognitionen im Zentrum der Aufmerksamkeit. Unter Kognitionen werden in diesem Kontext Meinungen, Glaubensweisen, Wissensweisheiten usw. verstanden und können allgemein aufgefasst als Bewusstseinsprozesse bezeichnet werden.

Festinger unterscheidet zwischen Kognitionen, die in irrelevanter und solchen, die in relevanter Beziehung zueinander stehen. *„Zwei Kognitionen stehen in einer relevanten Beziehung zueinander, wenn beide im kognitiven System des Individuums etwas miteinander zu tun haben.(...) Zwei Kognitionen stehen in einer relevanten Beziehung, wenn sie zusammenhanglos nebeneinander auftreten.“*<sup>30</sup>

Zusätzlich können diese Beziehungen entweder konsonant oder dissonant sein. *„Zwei Kognitionen stehen in einer dissonanten Beziehung, wenn ohne Berücksichtigung anderer Kognitionen aus der einen Kognition das Entgegengesetzte der anderen folgt.“*<sup>31</sup>

Die Höhe der kognitiven Dissonanz ist nach Festinger abhängig vom Verhältnis der dissonanten zu den konsonanten Kognitionen. Gleichermaßen ist sie abhängig von der Wichtigkeit der in der dissonanten Beziehung stehenden Kognitionen. Ein Beispiel für eine kognitive Dissonanz wäre, dass eine Person eine Entscheidung zwischen zwei Alternativen (ich rauche oder ich rauche nicht) getroffen hat. Wenn nun viele wichtige Kognitionen auftauchen, die unvereinbar mit der gefällten Entscheidung sind, dann entsteht eine kognitive Dissonanz.

Generell sind Menschen bestrebt, kognitive Dissonanz zu reduzieren.

Diese Reduktion kann durch Veränderung des kognitiven Systems erfolgen:

1. Hinzufügen neuer konsonanter Kognitionen
2. Wegnahme von dissonanten Kognitionen (Ignorieren, Vergessen, Verdrängen)
3. Austausch von Kognitionen (Wegnahme dissonanter bei gleichzeitigem Hinzufügen konsonanter Kognitionen)<sup>32</sup>

Durch alle drei Veränderungen kann eine Verringerung dissonanter Kognitionen gegenüber konsonanter Kognitionen erreicht werden.

---

<sup>30</sup> Frey, Irle (Hrsg.): Theorien der Sozialpsychologie, Band 1: Kognitive Theorien;S.276.

<sup>31</sup> Frey, Irle (Hrsg.): Theorien der Sozialpsychologie, Band 1: Kognitive Theorien;S.276.

<sup>32</sup> Frey, Irle (Hrsg.): Theorien der Sozialpsychologie, Band 1: Kognitive Theorien;S.277.

## 2.5 aus Sicht biologischer Persönlichkeitstheorien

*„Denn indem ein Mensch mit den ihm von Natur gegebenen Gaben sich zu verwirklichen sucht, tut er das Höchste und einzig Sinnvolle, was er kann.“*

(Hermann Hesse)

Zur Erklärung von Unterschieden zwischen Personen gibt es eine Reihe von Theorien, die hirnanatomische, hirnphysiologische und neurochemische Betrachtungsweisen einbeziehen. Vor allem in Bezug auf die Kontinuität von abweichenden Aspekten der Persönlichkeit und dem klinisch unauffälligen Normalbereich geben sie Aufschluss. Die wichtigsten Vertreter dieser Richtung sind Hans-Jürgen Eysenck, Jeffrey A. Gray, Marvin Zuckerman, C. Robert Cloninger sowie Richard A. Depue.

Aus Platzgründen werde ich mich auf die Theorie von Jeffrey A. Gray beschränken. Von grundlegender Bedeutung ist in seiner Theorie die Entstehung und Aufrechterhaltung von Emotionen. Diese werden maßgeblich von drei fundamentalen Systemen gesteuert. Folgende Thesen werden dabei aufgestellt:

1. Emotionen sind verbunden mit Reaktionen auf Verstärker wie Belohnung oder Nichtbestrafung und Bestrafung oder Nichtbelohnung
2. es gibt (wenige) spezifische Emotionssysteme und daher auch (wenige) spezifische Emotionen<sup>33</sup>

Auf Grund von Tierstudien geht Gray davon aus, dass spezifische neuronale Substrate auf die oben genannten Reizklassen ansprechen: das Behavioral Approach System (BAS), das Behavioral Inhibition System (BIS) und das Fight-Flight-System (FFS). Konditionierte Signale von Belohnung sprechen das BAS, konditionierte Signale von Bestrafung, Nichtbelohnung und Neuigkeit hingegen

---

<sup>33</sup> Weber, Rammsayer (Hrsg.): Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie;S.72.

das BIS an. Das FFS reagiert auf unconditionierte Reize für Bestrafung (Nichtbelohnung); es ist nach Gray jedoch nicht direkt emotionsrelevant.<sup>34</sup>

Gray ist der Auffassung, dass die Hauptachsen der Persönlichkeit durch Ängstlichkeit und Impulsivität gegeben sind. *„Sie ergeben sich nach Gray als Kombinationen aus den Eysenck'schen Faktoren Extaversion und Neurozitisimus, wobei Ängstlichkeit aus hohem Neurozitisimus und niedriger Extraversion (also Introversion) besteht, Impulsivität hingegen aus der Kombination von hohem Neurozitisimus und hoher Extraversion.“*<sup>35</sup>

Demnach sind extrovertierte Menschen empfänglicher für Belohnungen, während introvertierte Menschen empfänglicher sind für Bestrafungen.

## 2.6 Zusammenfassung und eigene Einschätzung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es unzählige Sichtweisen, Theorieansätze und Theorien zum Thema Selbst gibt. Deswegen gibt es bislang auch keine einheitliche Definition. Bereits bei den Begrifflichkeiten herrscht Uneinigkeit. So wählen einige Theoretiker den Begriff „Selbst“ oder „Selbstkonzept“, während andere Vertreter lieber den Begriff „Persönlichkeit“ oder „Identität“ nutzen.

Der Begriff „Selbstvertrauen“ taucht allgemein im wissenschaftlichen Kontext eher selten auf, vielmehr wird er als Teilkomponente des Selbst angesehen. Ich möchte ihn dennoch im Rahmen meiner Arbeit verwenden, da ich der Ansicht bin, dass eine Steigerung des Selbstvertrauens leichter zu bewirken ist als eine Veränderung des gesamten Selbstkonzeptes, weil Selbstvertrauen ja nur ein Teil davon ist. Vermutlich wird eine Steigerung im Vertrauen zu sich selbst aber gleichzeitig positive Auswirkungen auf das Selbstkonzept erwirken.

So konträr die Auffassungen bezüglich des Selbst sind, Einigkeit herrscht darüber, dass das Selbst ein dynamisches System ist, also verändert werden kann. Dies lässt grundsätzlich Rückschlüsse darüber ziehen, dass dann Selbstvertrauen als Teilkomponente des dynamischen Selbst ebenfalls veränderbar ist. Es kann sowohl

---

<sup>34</sup> Weber, Rammsayer (Hrsg.): Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie;S.73.

<sup>35</sup> Weber, Rammsayer (Hrsg.): Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie;S.73.

gesteigert als auch gemindert werden. Als theoretische Grundlage für meine These, dass sich mittels eines Mediums wie Tanz das Selbstvertrauen steigern lässt, gilt dieser Aspekt als bedeutend.

Gleichwohl taucht in fast allen Theorien auf, dass der Mensch nicht einen einzigen globalen Selbstwert besitzt, sondern vielmehr unterschiedliche Selbst in sich vereint. So kann ein Mensch in einer Situation schüchtern sein (z.B. wenn jemand vor der gesamten Klasse sprechen muss), in einer anderen aber sehr selbstbewusst auftreten (z.B. innerhalb der Familie).

Bei allem ist es dennoch wichtig, ein stabiles grundlegend positives Selbstkonzept zu erarbeiten, da ein geringes Selbstwertgefühl im schlimmsten Fall zu psychischen Störungen führen kann. Beispielsweise kann ein negatives Selbstbild gerade bei Mädchen und jungen Frauen zu Essstörungen, zu selbst verletzendem Verhalten, zu Depressionen bis hin zu suizidalen Absichten führen.

Wie aber lässt sich nun genau eine Verbesserung des Selbstvertrauens erreichen? Zur Beantwortung dieser Frage ist es von Bedeutung gewesen, auf die einzelnen Theorien einzugehen, um aus unterschiedlichsten Blickwinkeln das Selbst zu beleuchten. Mit diesem Hintergrund lassen sich eventuell Aussagen bezüglich eines positiven Selbstkonzeptes treffen und Entwicklungen hin zu mehr Selbstvertrauen aufzeigen.

Die Psychoanalyse nach Freud bezieht sich vor allem auf innerpsychische Vorgänge und berücksichtigt unbewusste psychische Prozesse. Konflikte in der Kindheit bestimmen das Verhalten einer Person. Um eine Änderung im Verhalten zu bewirken, müsste man demnach diese Konflikte bewusst machen, aufbrechen und darüber bearbeitbar machen, wie das zum Beispiel in einer psychoanalytischen Therapie geschehen kann.

Bei vielen Theoretikern stößt die Psychoanalyse in einigen Punkten auf Kritik. So kann sie beispielsweise nur unter Schwierigkeiten wissenschaftlich evaluiert werden. Zudem bezieht sich das Verhalten beziehungsweise das Selbst hauptsächlich auf Ursprünge in der Kindheit und geht kaum auf Reize aus der Umwelt ein. Ein Hauptproblem der Psychoanalyse ist, dass sie auf den Mann konzentriert ist, weil sie ein männliches Modell als Norm verwendet, ohne den Versuch zu unternehmen herauszufinden, ob und in welcher Weise Frauen vielleicht anders sind.

Unbestreitbar bleibt dennoch die große Bedeutung für die Psychologie.<sup>36</sup>

Für mein Tanzprojekt stellt sich mir die Frage, inwieweit sich das Selbst von außen verändern lässt, wenn viele Vorgänge unbewusst ablaufen und starke innerpsychische Kräfte wirken.

Die Lerntheoretiker sind der Meinung, dass Lernen eine grundlegende Bedeutung für eine adäquate Beschreibung des Selbst hat. Sie sehen eine Wechselwirkung zwischen Individuum und Umwelt und vertreten grundsätzlich die Auffassung, dass Verhaltensweisen erlernt sind. Also kann man davon ausgehen, dass erlerntes Verhalten auch wieder verlernt werden kann, was ein Hinweis darauf ist, dass dieser Ansatz Handlungsmöglichkeiten zur Steigerung des Selbstvertrauens bieten kann. Umgekehrt gibt es zum Beispiel die Möglichkeit bei extrem schüchternen, gehemmten Mädchen, ihre erlernten Verhaltensweisen wieder zu verlernen und durch neue zu ersetzen.

Das Lernen durch positive Verstärkung ist für mich insofern relevant, als dass ich in Form von Lob oder Belohnung neue, positive Verhaltensweisen verstärken kann.

Biologische Persönlichkeitstheorien beschränken sich auf genetische Ursachen von Persönlichkeit und Persönlichkeitsunterschieden. Durch zahlreiche Untersuchungen belegen sie, dass beispielsweise einige Charaktereigenschaften angeboren sind. Ob eine Person beispielsweise eher extrovertiert oder introvertiert ist, hängt somit von physiologischen Faktoren ab.

Insgesamt lässt sich feststellen, dass allein die vorgestellten Theorien sehr unterschiedlich sind. Das liegt daran, dass Theoretiker sich in ihren Ansätzen zur Persönlichkeitsforschung in so vielen Punkten differenzieren. So unterscheiden sie sich hinsichtlich ihrer Ausgangspunkte, ihrer Datenquellen und darin, dass sie unterschiedliche Phänomene zu erklären versuchen.

Einige interessieren sich für die Struktur der einzelnen Persönlichkeit, andere dafür, wie diese Persönlichkeit entstanden ist und wie sie sich weiterentwickeln wird. Einige interessieren sich für das, was Menschen tun,

---

<sup>36</sup>vgl. Zimbardo, Gerrig: Psychologie;S.618ff.

entweder in Hinblick auf spezifische Verhaltensweisen oder auf wichtige Lebensereignisse. Andere hingegen untersuchen, wie es den Menschen mit ihrem Leben geht. Schließlich versuchen einige Theorien, die Persönlichkeiten von Menschen mit psychischen Problemen zu erklären, während sich andere Theorien auf gesunde Personen konzentrieren.<sup>37</sup>

Ich vertrete die Meinung, dass alle diese Theorien und Theorieansätze zu einem umfassenden und aus allen Perspektiven beleuchteten und erforschten Bild von Persönlichkeit führen können. Letztlich gibt es (noch) nicht die eine Wahrheit zum Verständnis vom Selbst, da der Mensch ein sehr komplexes Wesen ist und gerade innerpsychische Vorgänge und Aussagen über den Charakter oder die Persönlichkeit sehr schwer zu erforschen und diesbezügliche Aussagen schwer zu treffen und vorherzusagen sind. Deshalb halte ich es wie Zimbardo: *„Insofern kann man aus jeder Theorie etwas über die Persönlichkeit lernen, und aus allen zusammen erfährt man viel über die menschliche Natur.“*<sup>38</sup>

Jede Person besitzt allerdings nicht nur einen einzigen globalen Selbstwert, der unveränderlich ist. Vielmehr ist es so, dass jede Person eine Vielfalt von Selbstkonzepten- und werten besitzt, die dynamisch, d.h. dem Wandel unterzogen und damit veränderbar sind. So kann eine Person gleichzeitig einen niedrigen Selbstwert in Bezug auf ihre sportlichen Fähigkeiten aufweisen und einen hohen in Bezug auf ihre mathematischen. Durch Kompetenzerweiterung und Training in einem sportlichen Feld kann dieser niedrige Selbstwert aber auch verändert und erhöht werden.<sup>39</sup>

Das Selbstwertgefühl einer Person ist eine verallgemeinernde wertende Einstellung gegenüber dem Selbst. Es kann starken Einfluss auf die Stimmungen und auf das Verhalten haben. Wenn weniger Sicherheit über das eigene Selbst besteht, hat man in der Regel ein niedrigeres Selbstwertgefühl. Diese Unsicherheit ist verknüpft mit einem geringen Wissen über die eigene Person und der eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse. Solch ein Mangel an Wissen macht es schwierig, die eigene Person einzuschätzen, auch gerade in Bezug auf eigene Leistungen. *„Ein Mangel an Wissen*

---

<sup>37</sup> Zimbardo, Gerrig: Psychologie;S.601f.

<sup>38</sup> Zimbardo, Gerrig: Psychologie;S.602.

<sup>39</sup> vgl. Potreck-Rose, Jakob: Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen- Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl; S.18.

*über das eigene Selbst macht es schwer, vorauszusagen, dass die eigenen Unternehmungen im Leben erfolgreich sein werden.“<sup>40</sup>*

Es besteht also eine sensible Beziehung zwischen dem Selbstwertgefühl und der Verwirklichung der eigenen Entwicklungsmöglichkeiten. Im schlimmsten Fall kann ein geringes Selbstwertgefühl zu psychischen Störungen wie Depressionen, Ängsten oder Essstörungen führen.

Wesentliche Anteile des Selbstkonzeptes entwickeln sich in der Kindheit. Aber auch im Erwachsenenalter, wenn sich prinzipiell ein stabiles Selbstkonzept manifestiert hat, bleibt das Selbst eine dynamische Größe. Dies ist eine wichtige Grundannahme für mein Tanzprojekt, da dieses Änderungen im Selbstwert bei den Teilnehmerinnen erreichen will.

Selbstwert und Selbstvertrauen sind sozial und gesellschaftlich hoch erwünschte Eigenschaften. *„Das liegt auch daran, dass ihnen Zusammenhänge mit allen möglichen positiv bewerteten Eigenschaften und Verhaltensweisen unterstellt werden.“<sup>41</sup>*

Aber auch für eine Person selbst sind Selbstwert und Selbstvertrauen sehr wichtig, um ein erfülltes und selbst bestimmtes Leben führen zu können. Viele Menschen leiden unter Gefühlen der Unzulänglichkeit, Unsicherheit, Selbstzweifeln und Schuld. Sie scheuen sich, am Leben voll und ganz teil zu haben, weil sie glauben, dass sie nicht gut genug sind. Daraus kann ein sozialer Rückzug erfolgen, der die Menschen isoliert. Depressionen und Ängste sind mögliche Folgen des mangelnden Selbstwertgefühls. Dabei hat jeder Mensch das Recht darauf, ein glückliches Leben anzustreben und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und den eigenen menschlichen Wert zu entwickeln.<sup>42</sup>

Im Folgenden werde ich einen kurzen Abriss über Sichtweisen zum Selbst, Selbstkonzept, Persönlichkeit, Identität und Selbstvertrauen leisten, um die verschiedenen Auffassungen deutlich zu machen, sie theoretisch einzuordnen, aber auch, da sie die Basis für spätere Überlegungen schaffen, wie man Selbstvertrauen steigern kann.

---

<sup>40</sup> Zimbardo, Gerrig: Psychologie; Pearson Studium; München; 2004; S.634.

<sup>41</sup> vgl. Potreck-Rose, Jakob: Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen- Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl; S.18.

<sup>42</sup> vgl. Branden: Selbstvertrauen lernen; Rowohlt Verlag; Reinbek bei Hamburg; 1990; S.13f.

### 3. Körperselbstbild als ein Aspekt von Selbstwertgefühl

*„Der Körper ist der Übersetzer  
der Seele ins Sichtbare.“  
(Christian Morgenstern)*

Auch in Bezug auf Körperselbstbild lassen sich zahlreiche unterschiedliche Auffassungen und Definitionen finden.

*„Das Körperselbstbild ist ein komplexes theoretisches Konzept, dessen eigentliche Bedeutung unklar ist, obwohl der Begriff weithin benutzt wird(Lacey und Birtchnell 1986).“<sup>43</sup>*

Ich werde mich in meiner kurzen Definition auf Schilder (1935) beschränken, der ein umfassendes Konzept des Körperbildes entwickelte, welches auch psychische Aspekte, die soziologische Relevanz der äußeren Erscheinung sowie die Einstellungen und Gefühle eines Menschen gegenüber seinem Körper beinhaltet. Schilder definiert das Körperbild als *„das Bild, das in unserer Vorstellung von unserem Körper existiert, das heißt, die Art und Weise, wie unser Körper uns selber erscheint.“<sup>44</sup>*

Doch handelt es sich dabei streng genommen nicht um ein visuelles Bild, sondern um ein mentales Gefüge, das aus den Einstellungen und Gefühlen entsteht, die wir sowohl im Hinblick auf den Körper als Ganzes als auch im Hinblick auf die einzelnen Körperteile entwickeln. (...) Die reale äußere Erscheinung spielt eine vorrangige und bedeutsame Rolle. Sie wirkt sich ebenso auf den einzelnen Menschen aus, sowie auf alle, die mit ihm Umgang haben. Die sozialen Vorteile körperlicher Attraktivität sind gut belegt (...).<sup>45</sup>

Nach Grunbaum entsteht das Körperselbstbild des Menschen in der Kindheit. Es entwickelt sich aber während des ganzen Lebens weiter, kann verbessert (z.B. durch Körperarbeit, Reife, Sport...), verschlechtert (z.B. in Folge einer Krankheit, eines Unfalls, der mit körperlichen Beeinträchtigungen verbunden ist, durch Süchte, durch ungesunden Lebenswandel...) oder einfach nur verändert werden. Das

---

<sup>43</sup> Salter: Körperbild und Körperbildstörungen; Ullstein Medical; Wiesbaden;1998; S.49.

<sup>44</sup> Salter: Körperbild und Körperbildstörungen;S.49.

<sup>45</sup> Salter: Körperbild und Körperbildstörungen;S.50.

Körperselbstbild hängt zudem von der Selbstwahrnehmung ab. So kann beispielsweise eine objektiv betrachtet attraktive und schlanke Frau sich selbst als hässlich und zu dick wahrnehmen. Grundlage der Selbstwahrnehmung eines jeden Menschen sind Einflüsse durch die Eltern, die Klassenkameraden und später durch andere Menschen, allgemein ausgedrückt also durch Einflüsse aus der Umwelt beziehungsweise aus dem sozialen Umfeld. Körperselbstbild und Selbstwahrnehmung können als Teilaspekte des Selbstwertgefühls betrachtet werden.

Nach Coopersmith (1967) hängt das Selbstwertgefühl von vier Kriterien ab:

1. das Kind muss sich von anderen geliebt fühlen (vermittelt Sicherheit)
2. es muss das Gefühl haben, kompetent und leistungsfähig zu sein (Grundlage von Selbstvertrauen)
3. seine Wertvorstellungen müssen respektiert werden
4. es muss das Gefühl haben, dass es den Verlauf seines Lebens oder das Verhalten anderer Menschen beeinflussen kann (Selbstwirksamkeit)

Demnach sind Kinder, bei denen sich diese Kriterien erfüllen, viel eher in der Lage, mit einer Beeinträchtigung ihres Äußeren zurechtzukommen. Sie verfügen dann aller Wahrscheinlichkeit nach über ein größeres Selbstwertgefühl, welches nicht nur vom Äußeren abhängt. Auch die Beherrschung des eigenen Körpers hat einen großen Stellenwert in der Entwicklung von Vertrauen zu sich selbst; der Mensch vertraut auf seinen Körper, verlangt ihm Leistungen ab und vertraut darauf, dass er diese bewältigen kann. Durch Sport, Tanz und andere körperliche Aktivitäten kann dieses Vertrauen in den eigenen Körper und sich selbst entwickelt werden.<sup>46</sup>

Gerade das Jugendalter, in dem sich die Teilnehmerinnen aus dem Tanzprojekt befinden, ist eine Phase tief greifender und einschneidender Veränderungen, die sowohl innerpsychische Vorgänge betreffen, was in einer schwankenden Gefühlslage zum Ausdruck kommt, aber auch den Körper, die Körperlichkeit und das Selbstbild betreffend. Es kommt zu drastischen Veränderungen bezüglich des Aussehens und der Figur. Dadurch dass die Jugendlichen, wie in 2.2 bereits

---

<sup>46</sup> Salter: Körperbild und Körperbildstörungen;S.5.

beschrieben, ein zunehmend komplexeres Bild von sich und ihrem Selbst entwickeln, nehmen sie auch ihr Aussehen, welches sich immer mehr den Erwachsenen angleicht, bewusster wahr. Werden Teenager zu Dingen befragt, die sie an sich selbst nicht mögen, geben sie oft körperliche Unzulänglichkeiten an.

Vor allem die wachsende Diskrepanz zwischen Idealbild und Realbild beeinträchtigt ihr Selbstwertgefühl. Hinzu kommt, dass Jugendliche sich sehr stark mit anderen Gleichaltrigen vergleichen und sich verunsichern lassen, wenn sie sich gerade im Hinblick auf ihren Körper von der (Entwicklungs-)Norm oder Vorbildern unterscheiden. Da die vielfältigen körperlichen Veränderungen nicht mehr mit ihren alten Vorstellungen von ihrem Körper und ihrem Selbstbild zu vereinbaren sind, gilt es, eine neue Identität zu finden, die den verschiedenen Rollen gerecht wird, welche der Fast-Erwachsene zu erfüllen hat.<sup>47</sup>

*„Eine entscheidende Komponente für den Einfluss körperlicher Retardierung und Akzeleration auf die Entwicklung bildet das Körperkonzept, d.h. das Selbstbild der Jugendlichen vom eigenen Körper.“<sup>48</sup>*

Mrazek (1987) fand bei 12-16-jährigen Jugendlichen acht Dimensionen des Körperselbstbildes:

1. Fitness und Sport (ich trainiere meinen Körper regelmäßig)
2. Äußeres und Körperpflege
3. Figurprobleme
4. Narzissmus (ich finde meinen Körper schön)
5. Körperentfremdung und Gesundheitsprobleme
6. Rauchen und Alkohol
7. Körperkontakt mit Verwandten
8. Naschen<sup>49</sup>

Mit steigendem Alter wurden zwei Dimensionen wichtiger, die des Narzissmus und die der Körperpflege, während die übrigen Faktoren ihre Gewichtung nicht veränderten. Die Jungen äußerten zudem weniger Figurprobleme als die Mädchen.

---

<sup>47</sup> vgl. Salter: Körperbild und Körperbildstörungen; S.89f.

<sup>48</sup> Oerter, Montada: Entwicklungspsychologie; S.296.

<sup>49</sup> vgl. Oerter, Montada: Entwicklungspsychologie; S.296.

Roth (1998) stellte eigene Untersuchungen bei Jugendlichen zum Körperselbstbild an. Aus seinem Datenmaterial ermittelte er drei Typen des Körperselbstbildes:

1. Körper-Uninteressierte (beachten ihr äußeres Erscheinungsbild kaum und sind desinteressiert am eigenen Körper)
2. Körper-Unintegrierte (zeichnen sich durch mangelnde Körperkontrolle aus)
3. Körper-Aktive und -Selbstbewusste (weisen eine hohe Zufriedenheit hinsichtlich der eigenen Figur und allgemein hinsichtlich der äußeren Erscheinung auf)

Auch in Roths Untersuchung findet sich der typische Geschlechtsunterschied. Mädchen werden mit ihrer Figur (nicht mit ihrer Physiognomie) mit zunehmendem Alter unzufriedener, während sich bei Jungen eine wachsende Zufriedenheit mit ihrem Körper einstellt.

Damit stellt die Pubertät insgesamt für Mädchen ein größeres Risiko dar. Durch Unzufriedenheit mit der eigenen Figur ist die Gefahr groß, beispielsweise an Essstörungen zu erkranken.<sup>50</sup>

Im Folgenden arbeite ich die Unterschiede von Mädchen und Jungen bezüglich des Körperselbstbildes und der Selbstwahrnehmung heraus. Dabei liegt der Schwerpunkt auf den Mädchen, da diese signifikant mehr Probleme haben, ein positives Körperselbstbild aufzubauen und sich und ihren Körper zu akzeptieren, als Jungen.

### **3.1 Körperselbstbild bei Jungen**

Mädchen und Jungen unterscheiden sich im psychosozialen Bereich zum Beispiel in ihrem Verhältnis zum eigenen Körper, im Aufbau sozialer Beziehungen, im Selbstwertgefühl, in der Durchsetzungsfähigkeit und in der Kommunikation.

Jungen haben weitaus seltener als Mädchen ein negatives Körperselbstbild. Aber natürlich gibt es auch bei ihnen Körpermerkmale, die besonders geschätzt werden und ihnen Bewunderung und Aufmerksamkeit von anderen Gleichaltrigen einbringen. So bevorzugen männliche Jugendliche frühzeitig ein männliches und nicht

---

<sup>50</sup> vgl. Oerter, Montada: Entwicklungspsychologie; S.296f.

jungenhaftes Aussehen. Eine Gewichtsabnahme wird dementsprechend fast ausschließlich negativ bewertet.<sup>51</sup>

Die körperlichen Veränderungen in der Adoleszenz sind meist verbunden mit einer kräftigeren und muskulöseren Statur. Dies wird sowohl von den Jungen selbst als auch vom sozialen Umfeld als positiv bewertet, da es dem gängigen Schönheitsideal eines Mannes entspricht. Außerdem bringt die Entwicklung hin zu einer kräftigeren Statur eine Menge Vorteile mit sich, wie zum Beispiel beim Sport und bei der Wirkung auf das andere Geschlecht, was wiederum durchgehend positiv erlebt wird.

52

Jungen wollen einen leistungsstarken Körper, Mädchen einen hübschen. (...) Für Mädchen bedeutet ein positives Körpererleben „sich wohl fühlen“, ein negatives Körpererleben bedeutet „sich dick fühlen“. Im Körpererleben von Jungen steht demgegenüber die instrumentelle Leistungsfähigkeit im Vordergrund, der Körper soll gerade nicht geschont und in seiner Verletzlichkeit „gefühl“ werden.<sup>53</sup>

Ihre körperlichen Veränderungen werden von der Umwelt bemerkt und in der Regel begrüßt, so dass sich bei den männlichen Jugendlichen ein positives Körperselbstbild entwickelt, im Gegensatz zu den Mädchen, bei denen vor allem die eintretende Gewichtszunahme dem schlanken, mädchenhaften Schönheitsideal widerspricht.

Frühentwickelte Jungen verfügen aus genannten Gründen über ein positives Körperselbstbild, früh entwickelte Mädchen dagegen sind in der Regel größer als ihre Altersgenossen und mit weiblichen Merkmalen ausgestattet, wodurch sie teilweise sehr früh sexuellen Begehrlichkeiten ausgesetzt sind. Durch eher negative Reaktionen der Umwelt entwickeln sie schnell ein negatives Körperselbstbild.<sup>54</sup>

Jungen haben also eher Probleme, wenn sie in der körperlichen Entwicklung zurückbleiben und damit einen kindlichen, zu dünnen, knabenhaften Körper haben.

---

<sup>51</sup> vgl. Oerter, Montada: Entwicklungspsychologie; S.296.

<sup>52</sup> vgl. Langfeldt, Nothdurft: Psychologie- Grundlagen und Perspektiven für die Soziale Arbeit; Reinhardt Verlag; München; 2007; S.106

<sup>53</sup> Funk: Sexualitäten, Diskurse und Handlungsmuster im Wandel; Juventa Verlag; Weinheim und München; 2005; S.181

<sup>54</sup> vgl. Langfeldt, Nothdurft: Psychologie- Grundlagen und Perspektiven für die Soziale Arbeit; S.106.

### 3.2 Körperselbstbild bei Mädchen

*„Obwohl wir in dieselbe Welt  
blicken wie ihr, sehen wir sie mit  
anderen Augen.“*

(Virginia Wolf)

Heutzutage dominiert bei Mädchen und jungen Frauen das Schönheitsideal der Schlankheit, welches grundlegend durch die Medien vermittelt wird. Gerade in diesen stehen sehr dünne Models im Vordergrund, die teilweise sogar untergewichtig sind. Mittlerweile ist jedoch auch in der Modebranche eine Diskussion entstanden, inwieweit derart dünne Models auf den Laufstegen und auf Fotos gezeigt werden dürfen, und es wurde bereits bei vielen Modeschauen ein Mindestgewicht eingeführt, unter dem Models nicht mehr gebucht werden dürfen. Letztendlich ist dies auch darauf zurückzuführen, dass gerade in letzter Zeit immer öfter Models an den Folgen ihres Untergewichts gestorben sind. Allerdings ist nicht zu leugnen, dass sich Mädchen und junge Frauen dennoch an diesen weiblichen Vorbildern orientieren.

Der weibliche Körper wird als ästhetisch empfunden, je dünner er ist. Selbst erwachsene Frauen möchten einen möglichst mädchenhaften Körper und ein mädchenhaftes, jugendliches Aussehen. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass bei Mädchen die Unzufriedenheit mit dem eigenen Gewicht ansteigt. *„Je älter sie werden, steht der Wunsch abzunehmen jedoch nicht in direkter Beziehung zum realen Gewicht (Davis&Furman, 1986).“<sup>55</sup>*

Das bedeutet, dass oft Mädchen abnehmen möchten, die schlank oder sogar schon zu dünn sind, was auf ein verzerrtes Körperselbstbild schließen lässt. Gewichtsabnahme ist bei Mädchen fast immer mit Zufriedenheit und Wohlfühlgefühl gekoppelt.

Nach Mrazek (1983,1987) scheinen Mädchen zudem ein differenzierteres Körperkonzept zu haben als Jungen.

Ein nicht unwesentlicher Faktor bei der Entwicklung eines Körperkonzepts ist der starke kulturelle und gesellschaftliche Einfluss. So wird den Mädchen beispielsweise durch Werbung mit überirdisch schönen und zudem sehr schlanken bis untergewichtigen Models vermittelt, was schön zu sein hat und wie ein schöner

---

<sup>55</sup> Oerter, Montada: Entwicklungspsychologie;S.296.

Körper auszusehen hat, nämlich vorzugsweise dünn. So gesehen ist es nicht verwunderlich, dass bei vielen weiblichen Jugendlichen eine negative Sicht hinsichtlich ihres Körpers dominiert. *„Alle Untersuchungen zu diesem Punkt belegen zunächst eindeutig, dass Mädchen viel häufiger als Jungen ein eher negatives Selbstkonzept haben.“*<sup>56</sup>

Dies konnte auch in einer umfangreichen Studie von Seiffge-Krenke (zusammenfassend 1994) an über 1000 Jugendlichen im Alter von 12 bis 19 Jahren bestätigt werden. In Tagebuchanalysen, die ebenfalls Seiffge-Krenke (1993) vorgenommen haben, ergab sich, dass sich 28% aller Eintragungen von 13-15-jährigen mit dem eigenen Körper (Mode, Gewicht und Aussehen) befassten. 82% davon bezogen sich auf eine negative Sicht des eigenen Körpers und auf Körperbeschwerden. In einer anderen Studie gaben 43% der Mädchen an, dass es ihnen unangenehm sei, sich im Schwimmbad zu zeigen (Seiffge-Krenke, 1994).<sup>57</sup>

Mädchen befinden sich in einer schwierigen Situation, wenn es darum geht, den eigenen Körper zu akzeptieren und als Teil ihres Selbst zu betrachten. Zwar sind bis zu einem gewissen Grad beide Geschlechter in der Adoleszenz, die, wie oben beschrieben, mit dramatischen psychischen und körperlichen Veränderungen einhergeht, intensiv mit ihrem Körper beschäftigt, ängstlich und mit ihm unzufrieden, doch sehen die soziokulturellen Einflüsse auf das Körperbewusstsein bei jungen Frauen ganz anders aus als bei jungen Männern.<sup>58</sup>

Untersuchungen aus den Jahren 1974 bis 1979 zeigen, dass Mädchen generell so sozialisiert werden, dass sie ihren Körper nur schwer akzeptieren können. *„In der Adoleszenz sollen sie lernen, mit den biologischen Gegebenheiten des Körpers zurechtzukommen- dies aber in einer Gesellschaft, die Frauen nach dem Aussehen beurteilt und sie dazu auffordert, ihren Körper so zu verändern, dass er einem eng umrissenen Schönheitsideal entspricht.“*<sup>59</sup>

Wooley und Wooley stellten 1980 fest, dass Mädchen in größerem Maße als Jungen unter dem Einfluss kultureller Normen stehen und somit leichter auf den Zwang eingehen, der von standardisierten Schönheitsidealen ausgeht. Bar-Tal und Saxe (1976) stellten fest, dass in unserer Gesellschaft Frauen weitaus stärker als Männer

---

<sup>56</sup> Oerter, Montada: Entwicklungspsychologie; S.297.

<sup>57</sup> Oerter, Montada: Entwicklungspsychologie; S.297.

<sup>58</sup> Flaake, King: Weibliche Adoleszenz, Zur Sozialisation junger Frauen; Campus Verlag; Frankfurt/Main; 1992; S.243.

<sup>59</sup> Flaake, King: Weibliche Adoleszenz, Zur Sozialisation junger Frauen; S.243.

nach ihrem Aussehen beurteilt werden. Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Angstgefühle sind bei Frauen davon abhängig, ob sie sich selbst für attraktiv halten (Fisher 1975).<sup>60</sup>

Auch wenn diese Untersuchungen schon älter sind, verlieren sie jedoch nicht an Aktualität, denn auch heutzutage sind Mädchen und (junge) Frauen mit einer Gesellschaft konfrontiert, in der das äußere Erscheinungsbild eine immer stärkere Rolle spielt.

Auch in neueren Untersuchungen zeigt sich, dass Mädchen und Jungen in unserer Gesellschaft eine unterschiedliche Sozialisation erfahren und dass gerade Mädchen und junge Frauen sich in ihrem täglichen Verhalten von Schönheitsidealen beeinflussen lassen.

So gibt es beispielsweise vom Marktforschungsunternehmen StrategyOne für Dove eine Studie zum Selbstwertgefühl mit dem Titel: „Jenseits von Stereotypen: Das neue Verständnis von Schönheit“ von 2006. Ziel der Untersuchung, an der 3300 Frauen weltweit teilgenommen haben, war es, die Entstehung und Entwicklung von Selbstwertgefühl und den Einfluss von Schönheitsidealen auf das tägliche Leben von Mädchen und Frauen auf der ganzen Welt zu erfassen.

Die Ergebnisse sind erschreckend. Ein Großteil der befragten Mädchen hat Probleme mit dem eigenen Aussehen und fühlt sich damit nicht wohl. Am häufigsten wurde hier das Gewicht genannt (35%). Das Selbstwertgefühl ist in der Pubertät am zerbrechlichsten, wie auch die Studienergebnisse zeigen. 19% aller weltweit zwischen 15 und 17 Jahre alten befragten Mädchen geben an, ein niedriges Selbstwertgefühl zu haben. In den meisten Fällen ist dies eng gekoppelt an das äußere Erscheinungsbild. Dies bestätigen die Studienergebnisse: Weltweit gibt mehr als jedes zweite Mädchen im Alter von 15 bis 17 an, dass es an ihrem Aussehen liegt, wenn sie sich nicht wohl fühlt. Dieses Unwohlsein basiert auf körperlichen Merkmalen oder liegt am Gewicht.

Diese Resultate sind insofern alarmierend, als dass ein niedriges Selbstwertgefühl zu zahlreichen Erkrankungen wie Essstörungen, verschiedenen Süchten, Depressionen, selbst verletzendem Verhalten bis hin zu Suizidabsichten führen kann.

---

<sup>60</sup> Flaake, King: Weibliche Adoleszenz, Zur Sozialisation junger Frauen;S.243.

Hinzu kommt, dass ein Mangel an Selbstvertrauen sich auch auf das alltägliche gesellschaftliche und soziale Verhalten der Mädchen auswirkt. So hat die Studie herausgefunden, dass 72% aller Mädchen bestimmte Aktivitäten vermeiden, wenn sie mit ihrem Aussehen unzufrieden sind. Dazu gehören insbesondere Unternehmungen, die mit dem Körper verbunden sind, wie zum Beispiel an den Strand, ins Schwimmbad oder in die Sauna zu gehen. Aber auch Aktivitäten, die im Zusammenhang mit persönlicher Selbstverwirklichung stehen, wie zum Beispiel die eigene Meinung zu äußern (20%) oder zur Schule zu gehen (16%) werden vermieden, wenn das Äußere nicht stimmt.<sup>61</sup>

Dazu sagt Dr. Susie Orbach, Professorin an der London School of Economics (hat die Studie mit durchgeführt):

Diese Ergebnisse sind besorgniserregend. Die so engen vorgegebenen Schönheitsideale in unserer Gesellschaft haben dramatische Konsequenzen, besonders für Mädchen und junge Frauen. Weil Schönheit ein so wichtiges Thema auf der ganzen Welt ist, kann sie in starkem Maße das Selbstwertgefühl und somit die aktive Teilnahme am Leben beeinflussen. Der enge Zusammenhang zwischen der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und einem niedrigen Selbstwertgefühl von Mädchen ist offensichtlich. Deshalb ist es wichtig, dass wir jungen Mädchen und jungen Frauen helfen, dieses eindimensionale Bild von Schönheit zu überwinden, indem wir ein authentisches, vielseitiges und positives Verständnis von Schönheit anbieten.<sup>62</sup>

Mit meiner eigenen empirischen Datenerhebung mittels Fragebögen, die ebenfalls das Körperselbstbild, das Selbstvertrauen und das Verhalten in der Klasse ermittelt, möchte ich untersuchen, inwieweit sich die vorherigen Thesen bestätigen und möchte herausfinden, wie groß die Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen sind.

---

<sup>61</sup> vgl.

[http://www.unilever.de/ourvalues/umweltgesellschaft/sozialesengagement/wowirhelfen/dove\\_aktion\\_fuer\\_mehr\\_selbstwertgefuehl/default.asp](http://www.unilever.de/ourvalues/umweltgesellschaft/sozialesengagement/wowirhelfen/dove_aktion_fuer_mehr_selbstwertgefuehl/default.asp)

<sup>62</sup>

[http://www.unilever.de/ourvalues/umweltgesellschaft/sozialesengagement/wowirhelfen/dove\\_aktion\\_fuer\\_mehr\\_selbstwertgefuehl/default.asp](http://www.unilever.de/ourvalues/umweltgesellschaft/sozialesengagement/wowirhelfen/dove_aktion_fuer_mehr_selbstwertgefuehl/default.asp)

### **3.3 empirische Untersuchung zu Selbstbewusstsein anhand eines Fragebogens**

*„Ich bin überzeugt, dass nichts so sehr die Gedanken eines Menschen beeinflusst wie sein eigenes Bild – oder besser, wie die Meinung, die er von sich hat, nämlich: ist er oder ist er nicht anziehend für die anderen.“*

( L.N. Tolstoi)

#### **3.3.1 Struktur des Fragebogens**

Die Struktur eines Fragebogens ist für das spätere Ergebnis von großer Signifikanz. Vor der Erstellung eines Fragebogens sollten die Ziele einer solchen Umfrage klar und in Hypothesen formuliert sein. Danach sollte mit der Fragekonstruktion begonnen werden. Die Fragen beziehen sich hier auf Selbsteinschätzungen der Teilnehmer/Innen bezüglich ihres Aussehens, ihres Gewichts, ihres körperlichen Wohlbefindens, ihrer Fähigkeiten, ihrer Körperpflege und ähnliches. Ich habe die Fragen eins, zwei, drei, sechs, sieben und neun grafisch dargestellt, da diese für meine Erhebung die größte Bedeutung haben. Eine grafische Darstellung aller Fragen würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Der gesamte Fragebogen befindet sich im Anhang unter Punkt 1.<sup>63</sup>

#### **3.3.2 Fragetypen**

Man unterscheidet zwischen verschiedenen Fragetypen, die einen unterschiedlichen Spielraum für die Beantwortung bieten. Bei meinem Fragebogen habe ich mich dafür entschieden, geschlossene Fragen zu stellen. Das bedeutet, dass den Befragten alle Antwortmöglichkeiten vorgelegt werden, aus denen sie ihre persönliche Auswahl treffen. Geschlossene Fragen unterteilen sich in drei verschiedene Typen:

---

<sup>63</sup> siehe Anhang Punkt 1: Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Selbstvertrauens

1. Identifikationstyp (Frage verlangt nach Nennung einer Person, einer Gruppe, eines Ortes, einer Zeit, einer Nummer...; der Frageinhalt ist hier also von Bedeutung)
2. Selektionstyp (zwei oder mehrere Antwortmöglichkeiten sind vorgegeben, woraus der Befragte eine auswählt)
3. Kategoriale Fragen (lassen sich mit Ja oder Nein beantworten)

Ich habe mich für den dritten Fragetyp entschieden, da sich so am einfachsten darstellen lässt, ob Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen in Bezug auf die Selbsteinschätzung bezüglich des Körperbildes, des Auftretens und des Aussehens zu verzeichnen sind und wenn ja, wie stark diese Unterschiede tatsächlich sind. Hinzu kommt, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sich im Alter von 11 bis 14 Jahren befinden und eine Selbsteinschätzung anhand von geschlossenen Fragen des ersten oder zweiten Typs oder anhand von offenen Fragen sich in diesem Alter, wie in 2.2 beschrieben, als schwierig gestaltet.

### **Hypothese 1:**

**Mädchen sind insgesamt mit ihrem Aussehen unzufriedener als Jungen.**

#### **Auswertung:**

Von den insgesamt 67 Befragten sind 34 Mädchen und 33 Jungen. Bei der ersten Frage haben 34 Mädchen geantwortet, aber nur 31 Jungen. Zwei Jungen haben die Frage nicht beantwortet. Es haben somit 65 Teilnehmer/Innen bei der ersten Frage geantwortet. 44,12% der Mädchen haben auf die Frage, ob sie mit ihrem Aussehen zufrieden sind mit Ja geantwortet, bei den Jungen sind es dagegen 87,10%. Mittel kreuzten 55,88% der Mädchen an, aber nur 12,90% der Jungen. Mit Nein antwortete keine der beiden befragten Gruppen.



Diagramm 1: Anzahl der Schüler/Innen in %, die mit ihrem Aussehen zufrieden oder nicht zufrieden sind

### **Fazit:**

Es wird deutlich, dass Mädchen sichtbar weniger zufrieden mit ihrem Aussehen sind als Jungen. Meine These wird somit belegt.

### **Hypothese 2:**

**Mädchen fühlen sich häufiger zu dick als Jungen.**

### **Auswertung:**

Bei der zweiten Frage haben ebenfalls insgesamt 65 Teilnehmer/innen von den insgesamt 67 Befragten geantwortet. Dabei kreuzten 71,87% der Mädchen an, dass sie sich zu dick fühlen, während es bei den Jungen nur 15,15% waren. „Nein, ich fühle mich nicht zu dick“ kreuzten 21,88% der Mädchen an, aber 75,76% der Jungen. Ich fühle mich zu dünn kreuzten 9,09% der Jungen an, bei den Mädchen waren es 6,25%.

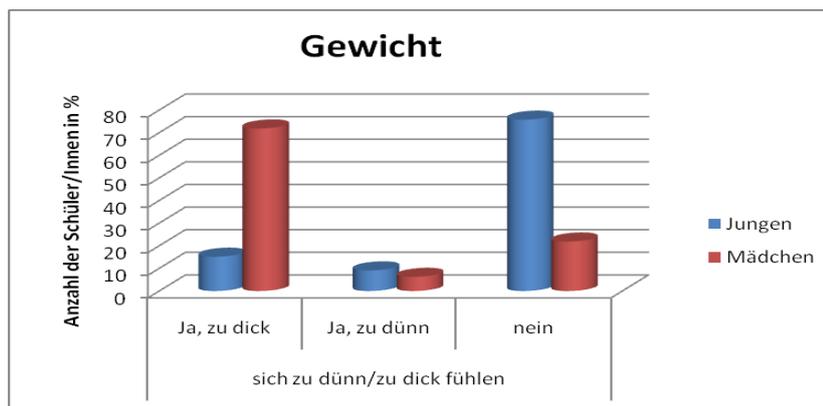


Diagramm 2: Anzahl der Schüler/Innen in %, die Probleme mit ihrem Gewicht haben

### **Fazit:**

Es wird deutlich, dass deutlich mehr Mädchen sich zu dick fühlen als Jungen. Somit wird meine zweite These belegt.

### **Hypothese 3:**

**Mädchen fühlen sich oft nicht wohl in ihrem Körper, im Gegensatz zu Jungen, die sich insgesamt in ihrem Körper wohl fühlen.**

### **Auswertung:**

Die dritte Frage beantworteten 63 Teilnehmer/Innen, davon 32 Mädchen und 31 Jungen. 48,39% der Mädchen gaben an, dass sie sich in ihrem Körper wohl fühlen, bei den Jungen waren es dagegen 93,75%. 51,61% der Mädchen gaben an, sich nicht wohl in ihrem Körper zu fühlen, bei den Jungen gaben dies 6,25% an. Hier ist ein deutlicher Unterschied von Mädchen und Jungen zu verzeichnen.

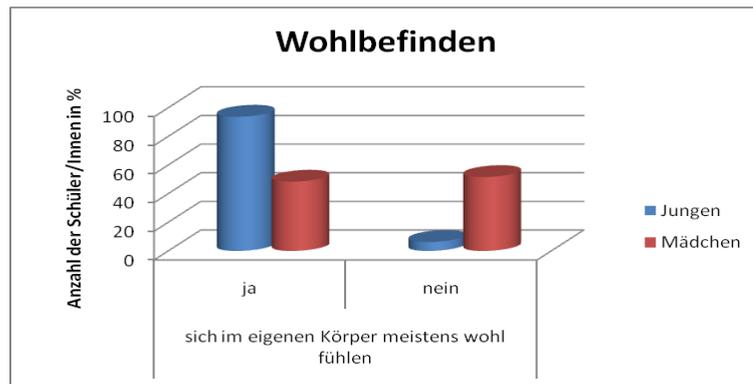


Diagramm 3: Anzahl der Schüler/Innen in%, die sich im eigenen Körper wohl fühlen

#### **Fazit:**

Signifikant mehr Mädchen als Jungen fühlen sich in ihrem Körper nicht wohl. Meine dritte These wird hiermit belegt.

#### **Hypothese 4:**

**Mädchen fällt es schwerer als Jungen vor der gesamten Klasse zu sprechen.**

#### **Auswertung:**

Die sechste Frage beantworteten 65 Teilnehmer/Innen, davon 33 Mädchen und 32 Jungen. 42,42% der Mädchen gaben an, dass es ihnen schwer fällt, vor der gesamten Klasse zu sprechen, bei den Jungen waren es 21,88%. 57,58% der Mädchen gaben an, dass es ihnen nicht schwer fällt, vor der gesamten Klasse zu sprechen, bei den Jungen gaben dies 78,12% an.

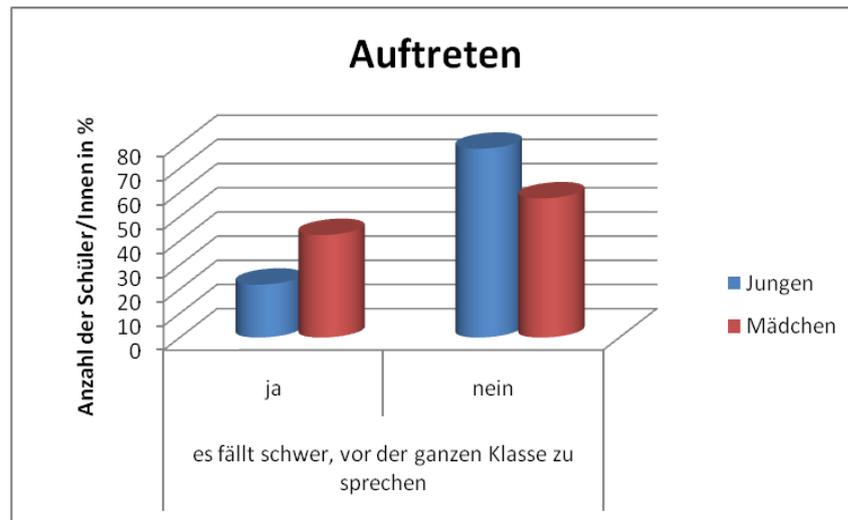


Diagramm 4: Anzahl der Schüler/Innen in %, denen es schwer fällt, vor der ganzen Klasse zu sprechen

### **Fazit:**

Deutlich mehr Mädchen fällt es schwer, vor der gesamten Klasse zu sprechen, als dies bei den Jungen der Fall ist. Demnach ist meine These auch in diesem Fall haltbar.

### **Hypothese 5:**

**Mädchen haben öfter als Jungen Angst davor, ausgelacht zu werden.**

### **Auswertung:**

Die siebte Frage beantworteten 64 Teilnehmer/Innen, davon 33 Mädchen und 31 Jungen. 60,61% der Mädchen gaben an, dass sie Angst davor haben, ausgelacht zu werden, bei den Jungen haben 25,81% davor Angst. 39,39% der Mädchen beantworteten diese Frage mit Nein, während 74,19% der Jungen angaben, keine Angst davor haben, ausgelacht zu werden.



Diagramm 5: Anzahl der Schüler/Innen in %, die Angst haben ausgelacht zu werden

**Fazit:**

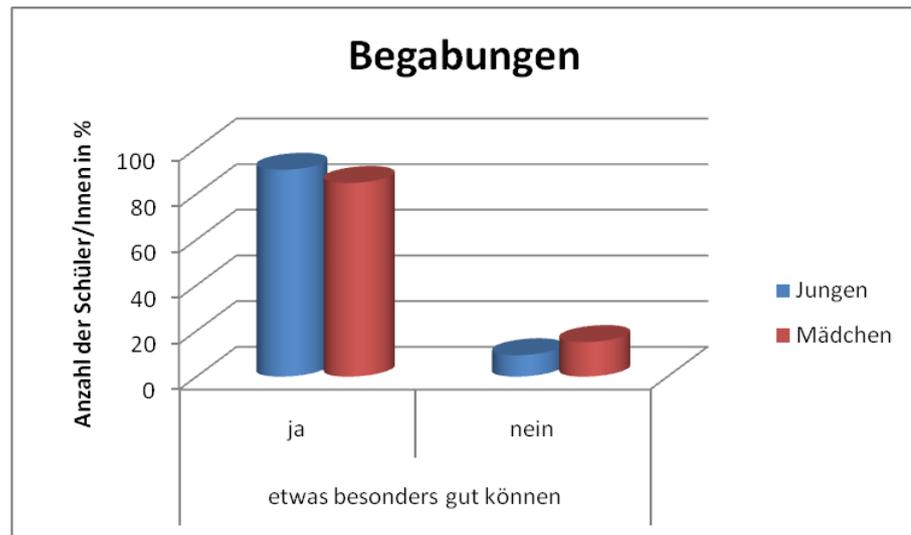
Mädchen haben mehr Angst davor, ausgelacht zu werden, als Jungen. Auch in diesem Fall hat sich meine These bestätigt.

**Hypothese 6:**

**Mädchen unterschätzen ihre Begabungen und legen falsche Bescheidenheit an den Tag.**

**Auswertung:**

Die neunte Frage beantworteten 65 Teilnehmer/Innen, davon 33 Mädchen und 32 Jungen. 84,85% der Mädchen gaben an, dass es etwas gibt, was sie gut können. Bei den Jungen waren es 90,63%. Mit Nein antworteten 15,15% der Mädchen und 9,37% der Jungen. Hier gibt es demzufolge keine gravierenden Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen zu verzeichnen.



Anzahl der Schüler/Innen in %, die angeben, etwas besonders gut zu können

### Fazit:

In diesem Fall bestätigt sich die Hypothese nicht. Die Graphik weist keinerlei Bestätigung auf, dass Mädchen ihre Begabungen unterschätzen. Sie unterscheiden sich in diesem Punkt kaum von den Jungen.

### 3.4 Schwierigkeiten von Mädchen bei der Entwicklung ihres Selbstvertrauens

*„Das Üble an Minderwertigkeitskomplexen ist, dass die falschen Leute sie haben.“*

(Alec Guinness)

In 3.2 habe ich bereits die Schwierigkeiten aufgezeigt, die Mädchen daran hindern, ein positives Körper selbstbild aufzubauen. Nun möchte ich die Schwierigkeiten herausarbeiten, die Mädchen dabei haben, insgesamt ein gesundes Selbstwertgefühl zu erlangen

Wo liegen aber nun die Ursachen für diese Probleme? Wie oben bereits kurz erwähnt, spielen die gesellschaftlichen und soziokulturellen Einflüsse dabei eine große Rolle. Aber auch andere Faktoren sind von Bedeutung.

So gibt es im Rahmen der Mädchenforschung zahlreiche Studien und Untersuchungen, die sich mit den Ursachen eines geringen Selbstvertrauens bei Mädchen beschäftigen. Gerade die mit der Adoleszenz verbundenen Veränderungen

*„äußern sich im Selbsterleben vieler Mädchen weniger im Gefühl des Zugewinns von Fähigkeiten und Kompetenzen als vielmehr in Selbstzweifeln und einer Fragilität des Selbstbewusstseins.“<sup>64</sup>*

Eine Reihe von Untersuchungen belegen, dass es bei vielen 13/14-jährigen Mädchen zu einem dramatischen Verlust von Selbstwert kommt (vgl. Gille 1995; Brown/Gilligan 1997). Andere Untersuchungen zeigen, dass Mädchen nur selten ein im Körper verankertes Selbstbewusstsein entwickeln. Für viele ist der Wert ihrer Körperlichkeit zudem abhängig von männlichen Wertschätzungen.<sup>65</sup>

Somit sind Mädchen anfällig für nachhaltige Verletzungen und Verunsicherungen, da sie ihre Identitätsvorstellungen auf ihren Körper verlagern, also an äußerlichen Dingen festmachen, die nichts mit ihrer Persönlichkeit, ihren Fähigkeiten und ihrem Charakter zu tun haben. Genau darin liegt meiner Meinung nach das Problem. Ein stabiles Selbstvertrauen sollte von innen kommen und nicht durch eine Beurteilung nur äußerer Qualitäten durch einen Mann. Durch die Beschäftigung mit dem eigenen „Ich“ und die Weiterentwicklung von eigenen Interessen und Fähigkeiten sollte ein Mädchen losgelöst von männlichen Wertschätzungen, die sich nur auf den Körper reduzieren, ein Selbstvertrauen entwickeln. Dieses bezieht sich dann auf die ganze Person und nicht nur auf einen geringen Teil davon, den Körper.

In meinem Praktikum an der Peter-Petersen-Gesamtschule konnte ich genau diese Verhaltensweisen wieder erkennen. Die Jungen machten entweder abwertende Kommentare, wenn ein Mädchen übergewichtig oder nicht so hübsch war. Vielen Mädchen machte dies sehr zu schaffen und es gab sehr viele Äußerungen, dass sie sich nicht schön oder zu dick fühlten. Wenn ein Mädchen den Jungen gefiel, zeigten sie ihnen ihre Anerkennung durch Hinterher pfeifen oder positive Kommentare. Viele Mädchen fühlten sich dadurch dann geschmeichelt, was noch mal hervorhebt, dass sie sich der Beurteilung ihres Äußeren durch einen Mann unterwerfen und sich ihr Selbstbewusstsein tatsächlich durch positive Kommentare zu ihrem Äußeren stärken lässt.

Georg Breidenstein und Helga Kelle (1998) sowie Anita Heiliger (1998) haben diese sexualisierenden und häufig auch diskriminierenden Bemerkungen von Jungen über

---

<sup>64</sup> Funk: Sexualitäten, Diskurse und Handlungsmuster im Wandel; S.175.

<sup>65</sup> vgl. Funk: Sexualitäten, Diskurse und Handlungsmuster im Wandel; S.175.

die Körper von Mädchen beschrieben. Ihre Untersuchungen kommen gleichermaßen zu der Einschätzung, dass ein sexualisiertes und von Seiten der Jungen aggressives Klima in Schulen an der Tagesordnung ist.

Festgestellt wird insbesondere bei den 10-12-jährigen ein geradezu obsessiver Gebrauch von Vokabeln und Metaphern aus dem sexuellen Bereich. Mit Bezug auf Reinhard Winter verweist Cornelia Helfferich in diesen Zusammenhängen auf die Praktiken der Sexualisierung im Geschlechterverhältnis, mit denen Jungen ihre Männlichkeit herstellen und Männlichkeit kollektiv bewertet wird (...).<sup>66</sup>

Hauptproblem der Pubertät sind die schnellen körperlichen Veränderungen vom Kind zur Frau. „...die schnelle Umgestaltung des Körpers verunsichert das Selbstbild, macht übersensibel und erzeugt Gefühle der Entfremdung (vgl. Erdheim, 1988).“<sup>67</sup>

„Die Forscherinnengruppe um Lynn Brown und Carol Gilligan (1997) legten einen zu den puberalen körperlichen Veränderungen zeitlich parallel verlaufenden Verlust an Selbstbewusstsein und Selbstwert bei Mädchen offen.“<sup>68</sup>

Die Aufgabe, die körperlichen Veränderungen als etwas Neues, Positives in das eigene Selbstbild zu integrieren wird Mädchen erschwert durch die:

Erfahrung, dass der Körper zum Objekt der offenen Begutachtung und der Kommentierung wird.(...) Für viele ist dabei die Erfahrung neu, dass der Körper Ursache von Beschränkung, Entwertung und auch von Übergriffen ist. Liebe zum eigenen Körper zu entwickeln, muss fast zwangsläufig mit der Akzeptanz von Reduzierung und Sexualisierung einhergehen (Bitzan/Daigler 2001:30).<sup>69</sup>

Hinzu kommt, dass Erwartungen des Umfelds existieren, wie ein Mädchen zu sein hat. Abwertung und Fremdbestimmung wirken gerade in der Phase der Adoleszenz, in der Mädchen sich selbst erfahren möchten. Auch wenn die Erwartungen des Umfelds heutzutage nicht mehr so normativ-repressiv sind, so existieren sie doch weiter, wenn auch in modernisierter Form.

Eine weitere Schwierigkeit der Mädchen beim Aufbau eines gesunden Selbstvertrauens ist die eigene, oft überkritische Unsicherheit gegenüber den körperlichen Veränderungen. Dies verstärkt die Bereitschaft der Mädchen, sich der

---

<sup>66</sup> Funk: Sexualitäten, Diskurse und Handlungsmuster im Wandel;S183.

<sup>67</sup> Funk: Sexualitäten, Diskurse und Handlungsmuster im Wandel;S176.

<sup>68</sup> Funk: Sexualitäten, Diskurse und Handlungsmuster im Wandel;S.181.

<sup>69</sup> Funk: Sexualitäten, Diskurse und Handlungsmuster im Wandel;S.177.

Bewertung von außen zu unterwerfen, da sie keine eigenen positiven Maßstäbe für die körperlichen Veränderungen besitzen. Somit ist zu Beginn der Adoleszenz eine akute Gefahr vorhanden, ihr Selbstbewusstsein zu verlieren.<sup>70</sup>

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es eine Reihe von Faktoren gibt, die es Mädchen erschweren, ein positives Körperselbstbild und ein gesundes Selbstvertrauen zu entwickeln. Zu nennen sind da vor allem die gesellschaftlichen und soziokulturellen Einflüsse, die schnellen körperlichen Veränderungen mit Beginn der Adoleszenz, die Bewertungen des äußeren weiblichen Erscheinungsbildes durch die Umwelt (insbesondere durch Männer) und die damit verbundene Reduzierung der eigenen Persönlichkeit auf äußere Werte wie Schönheit, Schlanksein, modische Kleidung und ein gepflegtes, zurecht gemachtes Äußeres. Somit sind Mädchen anfällig für Verletzungen ihres Selbstwertes, da sie ihre Vorstellung von Persönlichkeit an ihrem Körper festmachen, nicht an inneren Werten, an Interessen und an Fähigkeiten. Ihr Selbstwert ist also sehr fragil und schwankend.

#### **4. Tanz**

*„Tanz ist ein Telegramm an die Erde mit der Bitte um Aufhebung der Schwerkraft.“*

(Fred Astaire)

Ich möchte den Begriff „Tanz“ aus unterschiedlichen Sichtweisen betrachten und definieren, um die Vielfältigkeit von Tanz deutlich zu machen. Ergänzend erläutere ich die pädagogische Dimension von Tanz mit Anleihen aus der Tanzpädagogik.

Der Tanz gehört seit jeher zum Leben der Menschen in allen Kulturen. Neben der Musik ist er eine der ursprünglichsten Lebensäußerungen. Es gibt ihn in zahlreichen Formen, wie zum Beispiel Kinderreigen, Folklore, Modern Dance, Ballett, Jazz Dance, Seniorentanz, Gesellschaftstanz, Samba und viele mehr.

Was genau zeichnet Tanz aber aus? Woran kann man erkennen, ob jemand tanzt oder sich „nur“ bewegt?

---

<sup>70</sup> vgl. Funk: Sexualitäten, Diskurse und Handlungsmuster im Wandel;S.178.

Eine allgemein gültige Definition für Tanz ist unmöglich, da er in vielfältigsten und unterschiedlichsten kulturellen und historischen Erscheinungsformen auftritt.

So gibt es zahlreiche unterschiedliche Auffassungen darüber, wie Tanz aussieht und was er beinhaltet.

Je nach Interessenschwerpunkt kann der Tanz zum Beispiel stärker aus künstlerisch-ästhetischer Sicht betrachtet werden, es können die gesundheitlichen Aspekte von Bewegung und die therapeutische Perspektive oder die rituelle Deutung im Vordergrund stehen, des weiteren die kognitiven und emotionalen Prozesse des tanzenden Subjekts oder die sozial-kommunikativen Komponenten in Gruppenprozessen untersucht werden, um nur einige mögliche Betrachtungsweisen zu nennen und das breite Tanzspektrum aufzuzeigen. Allerdings kann keine Perspektive für sich alleine stehen. Um den wesentlichen Gehalt von Tanz zu erfassen, ist ein multiperspektivisches Vorgehen vonnöten. Denn Tanz ist mit vielen Bereichen des Lebens verbunden und befindet sich stets in diesem Prozess.<sup>71</sup>

In meiner kurzen Definition werde ich mich auf die Sichtweisen zum Tanz einiger Vertreter/Innen beschränken.

Mary Wigman, eine Schülerin Rudolph von Labans, gibt einem ihrer Bücher den Titel „Die Sprache des Tanzes“. Damit sagt sie aus, dass Tanz als körpersprachliches Phänomen angesehen werden kann und dass man sich über Tanz mit dem Körper ausdrücken kann. *„Den ganzen Reichtum der tänzerischen Sprache sieht sie in der körperlichen Bewegungsfähigkeit enthalten.“*<sup>72</sup>

Für Kramer (1990) ist Tanz eine menschlich-gesellschaftliche Tätigkeit, in der Gefühle, Gedanken, Sehnsüchte, Ideen, Willenshandlungen und Erlebnisse durch Körperbewegungen und Gebärden zum Ausdruck gebracht werden. *„Die Bezeichnung „Tanz“ selbst ist die Abstraktion eines konkret ausschließlich in verschiedenen Spielarten aufzufindenden Phänomens mit unterschiedlichen individuellen und soziokulturellen Sinngewandungen (Kramer, 1990:S.9).“*<sup>73</sup>

Kosallek und Kosallek verstehen unter „Tanz“ „einen räumlich und zeitlich beschreibbaren ganz- oder teilkörperlichen Handlungsvollzug, welcher innere

---

<sup>71</sup> Pongratz, Euler (Hrsg.): Bildung in Bewegung: Über das Wesen von Tanz und dessen bildungskulturelle Bedeutung; Darmstädter Studien zur Pädagogik und Bildungstheorie; S.8.

<sup>72</sup> Wigman: Die Sprache des Tanzes; E.Battenberg Verlag; Regenstauf; 1963; S.10.

<sup>73</sup> Helbig: Tanz als Erfahrungs- Lern- und Gestaltungsraum- grundlegende erlebnispädagogische Möglichkeiten unter Berücksichtigung der elementaren Bildungsinhalte in der Tanzpädagogik; Grin Verlag; Norderstedt; 2006; S.1.

Bewegtheiten zu Ausdrucksformen gestaltet und durch Musik, Gesang und musikalische Rhythmen zu einer Rhythmisierung sich wiederholender Bewegung führt. (1993:22).“ Außerdem zeichnet sich Tanz als komplexer Ausdruck physischer und psychischer Vorgänge durch stimulierende Wirkungen aus. Durch Tanz entwickeln sich die körperlichen Fähigkeiten weiter und nehmen koordinierte Gestalt an (S.24).<sup>74</sup>

*„Mittels Tanz soll der Mensch eine Förderung seiner Wahrnehmungsfähigkeit, seiner Kreativität, seiner Fähigkeiten zur Meditation und Imagination sowie eine Erweiterung seines Bewusstseins, insbesondere seines Selbstbewusstseins erfahren (Peter-Balaender, 1992 S.222).“<sup>75</sup>*

*„Tanz ist ein Sammelbegriff für jede Art spielerisch-rhythmischer Körperbewegung, die Musik- oder Geräuschbegleitung interpretiert, begleitet oder auch Teil davon ist. Oft stellen Tänzer eine Handlung dar, was im Ballett seine künstlerische Überhöhung findet.“<sup>76</sup>*

Pädagogisch betrachtet ist Tanz eine rhythmisch geformte Bewegung. Er gilt als Ausdrucksmittel, welches dem menschlichen Bedürfnis nach Darstellung und Kommunikation entspricht. *„Die Quellen tänzerischen Erlebens und gestaltendem Ausdruck sind also bereits in der Leiblichkeit der Menschen verborgen (Bergmann, 2006; S.53)“<sup>77</sup>*

Ziel der Tanzpädagogik ist die Zusammenführung von musischer Bildung und Tanz mit erzieherischen Elementen. *„Dabei strebt die elementare Tanzpädagogik nicht allein das Erlernen von „Tanz“ oder Tanzbewegungen an, es wird gleichfalls der Erwerb von Kenntnissen, übertragbaren Fertigkeiten und Haltungen vermittelt.“<sup>78</sup>*

Im tanzpädagogischen Lern- und Übungsprozess steht die Auseinandersetzung mit Einstellungen und Überzeugungen der eigenen Person im Vordergrund. Es findet also ein reflexiver Prozess statt, in dessen Folge die Basis für (eigen)verantwortliches Handeln geschaffen wird. Diese ist wichtig für die

---

<sup>74</sup> Helbig: Tanz als Erfahrungs- Lern- und Gestaltungsraum- grundlegende erlebnispädagogische Möglichkeiten unter Berücksichtigung der elementaren Bildungsinhalte in der Tanzpädagogik;S.2.

<sup>75</sup> Helbig: Tanz als Erfahrungs- Lern- und Gestaltungsraum- grundlegende erlebnispädagogische Möglichkeiten unter Berücksichtigung der elementaren Bildungsinhalte in der Tanzpädagogik;S.2.

<sup>76</sup> Rosenbaum: Online-Lexikon; Franzis Verlag; 1996.

<sup>77</sup> Helbig: Tanz als Erfahrungs- Lern- und Gestaltungsraum- grundlegende erlebnispädagogische Möglichkeiten unter Berücksichtigung der elementaren Bildungsinhalte in der Tanzpädagogik;S.3.

<sup>78</sup> Helbig: Tanz als Erfahrungs- Lern- und Gestaltungsraum- grundlegende erlebnispädagogische Möglichkeiten unter Berücksichtigung der elementaren Bildungsinhalte in der Tanzpädagogik;S.4.

Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Menschen haben die Fähigkeit, anhand solcher selbstreflexiver Prozesse ein eigenes Bild von sich aufzubauen, welches durch Sport, Tanz, Musik und Kunst weiterentwickelt, verändert und verbessert werden kann. Dabei ist es von Bedeutung, dass das Kind, der Jugendliche oder der Erwachsene emotional bereit ist, sich mit seiner Person und der Umwelt (tanzend) auseinanderzusetzen. Gerade beim Tanz erfährt eine Person Kontakt zu anderen Menschen, mit denen sie sich vergleicht, sich eventuell in ihren Bewegungen wieder findet und spiegelt oder Gegensätze zu konträren Bewegungsmustern erkennt. Durch Imitation kann sie dann ihre alten Bewegungsmuster aufbrechen und durch neue ersetzen.

Das Medium Tanz ermöglicht den Tanzenden über diese Selbsterfahrung hinaus die Konfrontation mit dem eigenen Körper, dem Körperselbstbild und den eigenen Bewegungen und Bewegungsmustern, da sie sich im tänzerisch gelenkten Spiel ihrer eigenen Bewegungen oftmals erst bewusst werden und dieses Bewusstsein im Tanz für sich nutzen können.

#### **4.1 Tanz als sozialpädagogisches Medium**

*„Der Tanz ist das stärkste  
Ausdrucksmittel der  
menschlichen Seele.“*

(Thomas Niederreuther)

Auch in der sozialen Arbeit geht es um weitaus mehr als um die reine Vermittlung von Tanztechniken oder Schrittmaterial. *„..., dass im sozialpädagogischen Kontext der Mensch und nicht die tänzerische Leistung im Mittelpunkt steht. Tanz und Bewegung dienen als Medium, um spezifische Ziele zu erreichen. Die vielschichtigen Ziele gehen weit über das Erlernen einer Tanzrichtung hinaus.“<sup>79</sup>*

Um den Tanz jedoch als Medium für die Soziale Arbeit nutzen zu können, müssen die ihm innewohnenden Qualitäten und Potentiale bewusst gemacht werden. Zur Übersicht lassen sich die wichtigsten Charakteristika wie folgt einteilen:

1. Tanz als Quelle der Freude

---

<sup>79</sup> Jäger, Kuckhermann: Ästhetische Praxis in der Sozialen Arbeit: Wahrnehmung, Gestaltung und Kommunikation; Juventa Verlag; Weinheim und München; 2004; S.205.

An erster Stelle stehen die Freude, das Wohlgefühl und die Lust, die beim Tanzen entstehen können. *„Denn unabhängig davon, ob es in der Sozialen Arbeit um Bildung, Wachstum oder Linderung geht, ist es ein unterstützender und grundlegender Faktor, die Ziele übers Wohlgefühl zu erreichen.“*<sup>80</sup>

## 2. Tanz als vertiefte Wahrnehmung

Tanzen ist immer verbunden mit sinnlichem Erleben, denn es spricht den Körper in seiner Gesamtheit an. Der Tanz ermöglicht verschiedene Empfindungen in fast allen Wahrnehmungsbereichen. *„So werden beim Tanzen die propriozeptive und kinästhetische Empfindbarkeit durch die Eigenbewegung stimuliert, das Gehör durch die Wahrnehmung der Musik, der Gleichgewichtssinn durch beispielsweise schwerkraftverändernde Körperdrehungen um die eigene Körperachse und der Hautsinn durch die Berührung, die zwischen Tanzenden entstehen kann.“*<sup>81</sup>

Solche Wahrnehmungsprozesse sind Voraussetzung für Kontaktfähigkeit, da sie mit der Verfeinerung und Ausdifferenzierung des Körperempfindens einhergehen.

Auch Gefühle drücken sich in Körper- und Wahrnehmungsprozessen aus. *„Da Gefühle und Körpergeschehen untrennbar miteinander verbunden sind, können Menschen über die Bewegungs- und Körperwahrnehmung Signale erhalten, die zu einem Gesundheitserhaltendem Umgang mit sich selbst, zu persönlicher Erkenntnis und zu verborgenem Sinn führen.“*<sup>82</sup>

## 3. Tanz als dialogische Erfahrung:

Tanz beeinflusst das Erleben der eigenen Person und das Erleben der Umwelt. Menschen bewegen sich im Tanz und drücken sich über die Bewegung aus. Es entsteht ein tänzerischer Dialog mit sich selbst. Tanzt man mit anderen Menschen zusammen, reagieren sie auf den jeweils anderen, beziehen sich aufeinander, verstärken sich oder führen gegenteilige Bewegungen aus. Es entsteht ein tänzerischer Dialog mit anderen. *„Selbsterfahrung, nonverbale zwischenmenschliche Kommunikation und Erschließung von Welt werden so über den Tanz möglich.“*<sup>83</sup>

---

<sup>80</sup> Jäger, Kuckhermann: Ästhetische Praxis in der Sozialen Arbeit: Wahrnehmung, Gestaltung und Kommunikation; S.205.

<sup>81</sup> Jäger, Kuckhermann: Ästhetische Praxis in der Sozialen Arbeit: Wahrnehmung, Gestaltung und Kommunikation; S.205.

<sup>82</sup> Jäger, Kuckhermann: Ästhetische Praxis in der Sozialen Arbeit: Wahrnehmung, Gestaltung und Kommunikation; S.205.

<sup>83</sup> Jäger, Kuckhermann: Ästhetische Praxis in der Sozialen Arbeit: Wahrnehmung, Gestaltung und Kommunikation; S.206.

#### 4. Tanz als persönlicher Ausdruck

Ausdruck kann grundsätzlich über Mimik, die Körperhaltung, die Atmung, Gestik oder über Bewegungen des Körpers erfolgen. Es ist wichtig, Ausdrucksmöglichkeiten zu fördern und Bereiche zu ermöglichen, in denen sich ein Mensch so ausdrücken kann, wie ihm zumute ist, da es in unserer heutigen Gesellschaft genügend Räume gibt, in denen dies beispielsweise durch gesellschaftliche Normen nicht erwünscht ist oder sogar sanktioniert wird. Der individuelle Ausdruck kann gleichermaßen durch vorgegebene Bewegungsformen als auch durch freien Tanz erweitert und differenziert werden.<sup>84</sup>

### **Einsatzbereiche von Tanz in der Sozialen Arbeit**

*„Jeder Mensch ist ein Tänzer“*

(Rudolph von Laban)

Tanz lässt sich sehr gut in fast alle Bereiche der Sozialen Arbeit integrieren, da er in all seinen Formen so vielfältig ist, wie die Arbeitsbereiche und Ziele der Sozialen Arbeit. Durch Abwandlung, Modifikation, Vereinfachung und Reduzierung von Tanz und Tanzelementen kann man mit beinahe allen Klienten tanzen. So ist Tanz anwendbar im Bereich der Seniorenarbeit, im Kindergarten, in der Behindertenhilfe, in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit, in der Arbeit mit Drogenabhängigen und in weiteren Bereichen der Sozialen Arbeit, die in der Übersicht später näher ausgeführt werden. Abwandeln könnte man den Tanz beispielsweise in der Seniorenarbeit, in der alte Menschen häufig in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind. In Form von Sitztänzen, Klatschtänzen und Singtänzen werden die positiven Wirkungen von Tanz auch den Senioren ermöglicht. Folklore Tänze sind bei alten Menschen in der Regel sehr beliebt und finden Anwendung, sofern die Senioren die körperlichen Voraussetzungen erfüllen. Auch für Menschen mit Behinderung ist Tanz ein geeignetes Medium, welches in der Praxis bereits vielfach angewendet wird.

---

<sup>84</sup> Jäger, Kuckhermann: Ästhetische Praxis in der Sozialen Arbeit: Wahrnehmung, Gestaltung und Kommunikation; S.206.

Zur besseren Übersicht lassen sich die einzelnen Bereiche, in denen Tanz stattfinden kann, aufteilen:

### 1. Bereich der Kinder-, Jugend- und Familienarbeit

Die Arbeit mit Tanz in diesem Bereich der Sozialen Arbeit beginnt bereits im Kindergarten. Beim Kleinkind ist Tanz eng mit Spiel verbunden. *„Die Welt des Spiels und die Welt des Tanzes erschließen sich dem frühen Kinde in gleicher Weise- in rhythmisch dynamischen Wiederholungsspielen, in der Nachahmung und Neufindung von Bewegungen.“*<sup>85</sup> Gerade in der tänzerischen und musikalischen Früherziehung werden die Weichen für ein positives Körper selbstbild gestellt. Freude an der Bewegung wird vermittelt und grundlegende körperliche Basisfähigkeiten wie Geschicklichkeit, Koordination, Dehnfähigkeit, Muskelaufbau und weitere physiologische Fertigkeiten werden geschult. Tanz kann somit in der Elementarerziehung eingesetzt werden, was in der Praxis häufig geschieht. Auch in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit ist Tanz ein wirkungsvolles Medium, da viele Jugendliche zum Beispiel gern Hip Hop tanzen. Dies können Sozialpädagog/Innen nutzen, um die Heranwachsenden zu erreichen und eine Beziehung zu ihnen aufzubauen. In vielen Häusern der Jugend gibt es Tanzgruppen, die sich großer Beliebtheit erfreuen.

### 2. Bereich der Stadtteil-, - Bildungs- und Kulturarbeit

Ein weiteres Arbeitsfeld, in dem das Medium Tanz eingesetzt werden kann, ist der Bereich der Stadtteil-, Bildungs-, und Kulturarbeit. Hierunter fallen die Erwachsenenbildung, die Medienarbeit, die Kulturarbeit, die Schulsozialarbeit, die Stadtteilarbeit sowie die Arbeit mit älteren Menschen.

Neben der Freude und dem Spaß am Tanzen stehen pädagogische Ziele im Vordergrund. So sollen die Klienten soziale Fähigkeiten erlernen wie beispielsweise Teamfähigkeit, Disziplin, Rücksichtnahme und Achtsamkeit mit sich selbst und anderen. Auch die Persönlichkeitsbildung ist in diesem Zusammenhang von großer Bedeutung. Der Tanz lässt den Einzelnen mit sich selbst, mit anderen Menschen und der Umwelt (dem Raum) in Beziehung treten. *„Er (der Tanz) verlangt Anpassung und Einordnung, schafft Ausgleich und Befreiung, beflügelt die Phantasie, entspannt und*

---

<sup>85</sup> Günther: Der Tanz als Bewegungspänomen: Wesen und Werden; Rowohlt Verlag; Reinbek bei Hamburg; 1962; S.27

*lockert und bietet eine Ebene, von der aus man die Vielseitigkeit der Bildung eingehen kann.*<sup>86</sup>

### 3. Bereich der Gesundheit, Prävention und Rehabilitation:

Zu dem weiten Feld der Gesundheit, Prävention und Rehabilitation gehören zum Beispiel die Arbeit mit Suchtkranken, im stationären oder ambulanten Bereich, die Arbeit mit psychisch kranken Menschen und Teile der Behindertenarbeit. Hier tritt die therapeutisch -harmonisierende Wirkung von Tanz und Musik in den Vordergrund. Das Ziel ist, den Klient durch Tanz dabei zu unterstützen, sich und seinen Körper (wieder) zu spüren, ihm mehr Achtsamkeit zukommen zu lassen und seine Gefühle über den Tanz ausdrücken zu können. Allerdings muss man aufpassen, dass die Grenze zwischen pädagogischer und therapeutischer Arbeit in diesem Feld nicht verwischt. Während bei der Tanztherapie verdrängte Konflikte aufgegriffen und durchgearbeitet werden, sollen bei der Tanzpädagogik lediglich die Selbstregulierung innerer Prozesse unterstützt und positive Erfahrungen ermöglicht werden.

### 4. Bereich der Existenzsicherung, Resozialisierung und Integration:

Hierzu zählen der Bereich der Sozialen Sicherung, der beruflichen Eingliederung und der Straffälligenhilfe. In diesen Bereichen ist das Medium Tanz noch nicht so populär, doch existieren bereits einige wenige Tanzprojekte mit jugendlichen Strafgefangenen. Zum Beispiel das Projekt „Moving 4ward von Royston Maldoom, welches mit jungen Strafgefangenen Choreografien erarbeitet. Auch Amelie Jalowy, eine Tanzpädagogin, entwickelte ein Tanzprojekt, welches mit jugendlichen Strafgefangenen zusammenarbeitet. Diese Projekte sind sehr vereinzelt zu finden, was aber nicht bedeutet, dass das Medium Tanz für diesen Bereich der Sozialen Arbeit nicht geeignet wäre.

Einsetzbar ist Tanz damit in unterschiedlichsten Arbeitsfeldern der Sozialen Arbeit mit verschiedensten Klienten. In meinem Tanzprojekt geht es vor allem um die Steigerung des Selbstvertrauens der Teilnehmerinnen. Daher werde ich im nächsten Punkt auf die Möglichkeiten des Mediums Tanz bezüglich der Verbesserung des Selbstbewusstseins eingehen.

---

<sup>86</sup> Wosien: Der Weg des Tänzers: Selbsterfahrung durch Bewegung; Reichel Verlag; Weilersbach; 1998;S.57f.

### 4.3 Medium Tanz zur Steigerung des Selbstvertrauens

*„Tanz gibt Menschen überall  
auf der Welt  
Selbstbewusstsein, man muss  
sie nur damit in Kontakt  
bringen.“*

(Royston Maldoom)

Wie in 4.1 und 4.2 dargestellt, ist Tanz ein hervorragend geeignetes Medium für die Soziale Arbeit, da es so vielseitig einsetzbar ist. Durch Abwandlung und Veränderung von Tänzen, lassen sich für verschiedenste Klienten unterschiedlichste Tanzformen finden. Ist Tanz aber auch ein geeignetes Medium, um das Selbstvertrauen zu steigern? Um diese Frage beantworten zu können, werde ich zunächst darstellen, in welchen Bereichen Tanz eine Wirkung erzielen kann. Diese „Wirkungsebenen“ stelle ich getrennt dar. Da Tanz den ganzen Menschen erfasst, muss das Bewusstsein existieren, dass die einzelnen Wirkungsebenen zueinander in Wechselwirkung stehen. *„Immer wird dabei von der Körper-Seele-Geist Einheit ausgegangen, die im intrapersonellen, sozialen und ökologischen Zusammenhang steht.“<sup>87</sup>*

#### 1. körperliche und tänzerische Wirkungsebene:

Beim Tanzen bewegt man den Körper. Tanz als Körpertraining angesehen, verbessert die Muskelkraft, die Dehnfähigkeit der Sehnen und Bänder, die Beweglichkeit, die Koordinationsfähigkeit, die Körperspannung und die Körperhaltung. Insgesamt verändert sich dadurch der ganze Körper. Der Tanzende erreicht eine größere körperliche Präsenz und einen verbesserten Körperausdruck. Die Körperwahrnehmung wird verschärft, da es beim Tanzen darauf ankommt, einzelne Körperteile zu spüren und diese dann einzusetzen. Durch diese bewusst erlebten Bewegungen kann das Körperselbstbild verbessert werden. Erst dann kann ein verzerrtes, falsches Körperbild durch ein realistisches ersetzt werden. Der Tanzende wird achtsamer und (Selbst) bewusster mit seinem Körper umgehen.

---

<sup>87</sup> Rössler: Psychiatrische Rehabilitation; Springer Verlag; Berlin Heidelberg; 2004; S.380.

*„Tanzen macht mit dem eigenen Körper bekannt, mit seinen Funktionen und Möglichkeiten, seinen Fähigkeiten und auch seinen Begrenzungen.“<sup>88</sup>*

Gleichzeitig wird die Tanztechnik erlernt, das Schrittmaterial einstudiert und somit das gesamte Bewegungsrepertoire erweitert. Alte Bewegungsmuster können durch neu erlernte ersetzt werden. Dadurch, dass der Tänzer Bewegungen meistert oder an seine körperlichen Grenzen gelangt, kann er Vertrauen in sich und seinen Körper (wieder) herstellen. Dies ist die Basis für ein positives Körper selbstbild und ein gesundes Selbstvertrauen.

## 2. gestalterisch-künstlerisch Wirkungsweise

Schüler/innen können mit Hilfe der Elemente Raum, Zeit, Kraft und Energie einfache bis komplexe Bewegungsabläufe gestalten. Sie können mit Schrittmaterial experimentieren und ihre Kreativität schulen, in dem sie sich eigene Tänze ausdenken. So lernen sie, ihre eigenen Ideen und Themen tänzerisch umzusetzen und einen eigenen tänzerischen Stil zu entwickeln. Durch die Verknüpfung von Bewegungen und Denkprozessen öffnen sich verschiedene Lösungswege, die von den Tanzenden ausprobiert werden.

## 3. emotionale Wirkungsebene:

Beim Tanz erlernt der Mensch eine Vielfalt von Ausdrucksmöglichkeiten seines Selbst. Er befriedigt damit seine Bedürfnisse nach Selbstdarstellung und Selbstentfaltung.

Es (das Kind) erkennt, dass Tanzen Ausdruck innerer Vorgänge und Gefühle ist. Es lernt, dass man mit dem Körper etwas darstellen, sich mit dem Tanzen mitteilen und verständigen kann. Und es lernt, dass man über die Tanzbewegungen sprechen und das was man sieht, in Worte übersetzen kann.<sup>89</sup>

Durch die in Punkt 1 genannte Verbesserung seines Körpergefühls kann er zum Bewusstsein gelangen, nicht nur einen Körper zu haben, sondern selbst Körper zu sein. Dieses Bewusstsein führt dazu, dass man anfängt, seine eigenen Möglichkeiten und Grenzen wahrzunehmen und lernt, sie zu akzeptieren. Dies bewirkt eine erhöhte

---

<sup>88</sup> Schneider: Wie Tanzen Kinder fördert und erfüllt; Beltz Verlag; Weinheim und Basel; 2004; S.10.

<sup>89</sup> Schneider: Wie Tanzen Kinder fördert und erfüllt;S.10.

Selbstannahme und ein verbessertes Selbstbewusstsein. Wer seiner selbst bewusst ist, geht in der Regel achtsamer und verantwortlicher mit sich um.

Musik und Rhythmus haben Einfluss auf die Gefühlswelt des Menschen. Sie sprechen die Emotionen der Tanzenden an und tragen diese durch tänzerische Bewegung nach außen. *„Musik und Bewegungsbegleitung richtig eingesetzt, kann beruhigen, aktivieren, antreiben, aufregen; sie kann aber auch Hemmungen und Verspannungen lösen beziehungsweise reduzieren.“*<sup>90</sup>

#### 4. soziale Wirkungsweise

Tanzen wirkt gemeinschaftsbildend, da meist in einer Gruppe getanzt wird. *„Tanzen ist ein gemeinsames Tun, weil gemeinsam getanzt wird oder alle nacheinander ihren Tanz den anderen vorführen.“*<sup>91</sup> Oft findet Körperkontakt statt, wie beispielsweise beim Kreistanz in Handfassung, bei Partnerarbeit und beim Paartanz. Die Tänzer lernen, zu anderen Menschen eine Beziehung aufzubauen, auf andere zuzugehen und Vertrauen herzustellen. *„Die Kinder lernen, einander zu akzeptieren, sie lernen, weder psychisch noch körperlich eines anderen Raum zu verletzen.(...) Die Fähigkeit, auf einen anderen Menschen zuzugehen, ihn zu berühren und mit dem Körper eine solche Berührung anzunehmen (Leanore Ickstadt).“*<sup>92</sup> Jede Art von Tanz ermöglicht es, sich selbst und anderen Tänzern zu begegnen. Darüber kann das Selbstwertgefühl verbessert werden, da die Tanzenden lernen, dass sie von anderen akzeptiert und in die Gemeinschaft aufgenommen werden.

Durch das Arbeiten in der Gruppe lernen auch Erwachsene sich aufmerksam gegenüber den anderen zu verhalten. Dadurch werden soziale Kompetenzen wie Rücksicht, Kooperation, Toleranz, Bewältigung von Konflikten und Misserfolgen und Kommunikationsfähigkeit sowie die Handlungskompetenz gefördert.<sup>93</sup>

Die Tanzenden lernen Eigenständigkeit und Durchsetzungsvermögen gleichermaßen wie Anpassungsfähigkeit und Integrationsfähigkeit.

---

<sup>90</sup>

<sup>91</sup> Schneider: Wie Tanzen Kinder fördert und erfüllt;S.26.

<sup>92</sup> Schneider: Wie Tanzen Kinder fördert und erfüllt;S.30.

<sup>93</sup> Exner-Grave: TanzMedizin: Die medizinische Versorgung professioneller Tänzer; Schattauer Verlag; Stuttgart; 2008; S.9.

#### 5. kognitiv-reflektive Wirkungsebene:

Im Tanz finden permanent kognitive Prozesse statt. Durch das Erlernen von unterschiedlichen Schritten und Choreographien wird die Merkfähigkeit trainiert. Im Austausch mit anderen lernen sie unterschiedliche Meinungen und neue Perspektiven kennen, welche ihren geistigen Horizont erweitern. Vergleiche mit anderen und Bildung einer eigenen Meinung führen dazu, dass die Tänzer/Innen ihren eigenen Standpunkt vertreten.<sup>94</sup>

### 5. Tanzprojekte an Schulen in Deutschland

Das pädagogische Interesse am Tanz wurde vor allem durch den erfolgreichen Dokumentarfilm „Rhythm is it“ geweckt. Dieser zeigt ein Berliner Tanzprojekt mit 250 Jugendlichen aus unterschiedlichsten sozialen Verhältnissen, die sechs Wochen lang eine Choreographie unter Anleitung des englischen Choreografen und Tanzpädagogen Royston Maldoom erarbeiten. Seitdem wachsen zahlreiche Tanzprojekte nach dem Vorbild Maldooms an Schulen. Maldoom selbst beobachtet diese rasante Entwicklung eher skeptisch. *„Wir müssen tiefer und weiter blicken und ich sehe mit Besorgnis, dass hastig Pädagogenkurse aus dem Boden gestampft werden.“*<sup>95</sup>

Mittlerweile ist klar, dass Maldooms Tanzprojekt nicht deckungsgleich von jeder Schule übernommen werden kann. *„Pädagogische Einrichtungen verfolgen unterschiedliche Ziele und Bildungsabsichten und erfordern daher auch mannigfaltige Modelle von Tanz.“*<sup>96</sup>

Ende 2006 erschien erstmals eine Dokumentation der Bundesinitiative Tanz in Schulen. Sie berichtet über den Stand und die Perspektiven von Tanzprojekten in Schulen. Die Herausgeber/Innen der Dokumentation betrachten Tanz als wertvollen Beitrag zur kulturellen Bildung in Schulen, allerdings nur, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Zu diesen gehören beispielsweise verbindliche Qualitätsstandards, die bildungspolitischen Bedingungen in den einzelnen Bundesländern, die Festlegung tanzinhaltlicher Lernzielen und die Schaffung von

---

<sup>94</sup>vgl. [bundesverband-tanzinschulen.org/.../veroeffentlichungen.php?...](http://bundesverband-tanzinschulen.org/.../veroeffentlichungen.php?...) -.

<sup>95</sup> Pongratz, Euler (Hrsg.): Bildung in Bewegung: Über das Wesen von Tanz und dessen bildungskulturelle Bedeutung; S.32.

<sup>96</sup>vgl. Pongratz, Euler (Hrsg.): Bildung in Bewegung: Über das Wesen von Tanz und dessen bildungskulturelle Bedeutung; S.32ff.

geeigneten Angebots- und Organisationsstrukturen an Schulen. Stimmen die Rahmenbedingungen eignet sich Tanz hervorragend, um in unser Schulsystem integriert zu werden. Die Bundesinitiative Tanz in Schulen fungiert als Ansprechpartner für interessierte Schulen und Tanzkünstler/Innen. Ziel ist es, die vorhandenen und zukünftigen Tanzprojekte in den Schulunterricht zu integrieren. Um die Qualität der Projekte überprüfen zu können, ist eine Evaluation der praktischen Umsetzung geplant. In der Bestandsaufnahme von 2006 werden 18 kontinuierliche Projekte und Koordinationsstellen vorgestellt. Darunter befinden sich beispielsweise das Münchner Tanzprojekt „Access to Dance“, das Düsseldorfer Projekt „Take Off- Junger Tanz“, das Hamburger Projekt „Step by Step“ und das Berliner Modell „TanzZeit- Zeit für Tanz in Schulen“.

Im Folgenden werde ich auf das Hamburger Tanzprojekt „Step by Step“ näher eingehen.<sup>97</sup>

### 5.1 Tanzprojekt „Step by Step“

*„You can change your life in a dance class“*

(Royston Maldoom)

„Step by Step“ ist ein Tanzprojekt der Bürgerstiftung Hamburg in Kooperation mit STADTKULTUR Hamburg e.V. Die Bürgerstiftung Hamburg wurde im März 1999 als Gemeinschaftsstiftung gegründet. Das Ziel bestand darin, das Gemeinwesen in Hamburg nachhaltig zu stärken. STADTKULTUR Hamburg ist ein gemeinnütziger Verein, der seit 1979 Projekte aus dem Kultur- und Bildungsbereich bei Kooperationen und Entwicklungsprozessen unterstützt. Beide Organisationen verfolgen das Ziel, Kunst und Kultur in Hamburg zu fördern, insbesondere Kinder und Jugendliche in Hamburger Stadtteilen mit Entwicklungsbedarf.

An „Step by Step“ nehmen die Jahrgangsstufen fünf und sechs ausgewählter Gesamtschulen aus ganz Hamburg teil. Die Projektdauer beträgt zwei Jahre. In diesen zwei Jahren geben ausgebildete Tanzpädagogen/Innen und

---

<sup>97</sup> Pongratz, Euler (Hrsg.): Bildung in Bewegung: Über das Wesen von Tanz und dessen bildungskulturelle Bedeutung; S.33.

Choreograph/Innen den Schüler/Innen einer Klasse Tanzunterricht in ihrer Regelunterrichtszeit. Der Unterricht ist für alle Schüler/Innen dieser Klasse verpflichtend und findet in zwei festgelegten Stunden in der Woche statt. Die Klassenlehrer/Innen sind in den Tanzstunden anwesend, um die Tanzpädagogen/Innen zu unterstützen. Diese verfügen über langjährige, praktische Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Ein wesentliches Element von „Step by Step“ sind die Aufführungen der erarbeiteten Tänze. Diese Aufführungen finden einmal im Jahr bei einer zentralen Aufführung statt, bei denen die teilnehmenden Klassen ihre Choreografien zeigen. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, die Tänze vor der eigenen Schule oder im Stadtteil vorzuführen. Hintergrund dieser Aufführungen ist die Anerkennung ihrer Arbeit durch den Applaus. Dies soll die Schüler/Innen stärken.

Die Schulen, die an dem Projekt teilnehmen möchten, können sich bei der Bürgerstiftung bewerben. Im Schuljahr 09/10 nehmen insgesamt sechs Schulen mit jeweils ein oder zwei Klassen teil: Die Schule am See (Gesamtschule in Steilshoop), die Ganztagschule St. Pauli, die Otto-Hahn-Schule in Jenfeld, die Ganztagschule Osterbrook in Hamm, die Gesamtschule Harburg und die Schule Ernst-Henning-Strasse in Bergedorf. Jede Schule sollte im Voraus geeignete Maßnahmen der internen und externen Kommunikation ergreifen, um das Projekt im Bewusstsein der Lehrer/Innen, Schüler/Innen, Eltern und Stadtteilbewohner/Innen zu verankern, da „Step by Step“ die Profilbildung einer Schule unterstützt. Regelmäßige Treffen mit allen beteiligten Lehrer/Innen, Tanzpädagogen/Innen und der Projektleitung sind ein wichtiger Bestandteil des Projektes. Fortbildungen für Lehrer/Innen und Tanzpädagogen/Innen tragen zur Etablierung von Tanzprojekten an Schulen bei.

„Step by Step“ wird während des Schuljahres durch Fotos, Videos, Filme und Berichte dokumentiert und jährlich findet eine professionelle Evaluation (mit Hilfe von Fragebögen) statt.

Ziel des Projektes ist es, den Schüler/Innen durch zeitgenössischen Tanz einen Zugang zu Kunst und Kultur zu ermöglichen. Darüber hinaus will das Projekt die Persönlichkeitsbildung und körperliche Selbstwahrnehmung der beteiligten Schüler/Innen fördern. Sie sollen durch die Zusammenarbeit mit professionellen

Tanzpädagogen/Innen ihren künstlerischen Ausdruck, aber auch ihre Teamfähigkeit und soziale Kompetenz entwickeln.<sup>98</sup>

## **5.2 Tanzprojekt „Express yourself“**

### **5.2.1 Idee**

Im Rahmen des Studienintegrierten Fachpraktikums im Schwerpunkt Schulsozialarbeit habe ich ein Tanzprojekt für Mädchen an der Peter-Petersen-Gesamtschule entwickelt.<sup>99</sup> In Gesprächen mit den Schul-Sozialpädagogen wurden Lücken in den am Nachmittag angebotenen Sportangeboten deutlich. Mädchen der Jahrgänge fünf bis sieben fühlten sich von den angebotenen Sportaktivitäten kaum angesprochen. Als besonders förderungswürdige Gruppe sollten dabei Mädchen mit geringem Selbstvertrauen erreicht werden.

Aufgrund meiner dreijährigen Ausbildung zur Tanz- und Gymnastiklehrerin bot es sich für mich an, Tanz mit sozialpädagogischen Inhalten zu verbinden. Das Ziel sollte dabei sein, das Selbstvertrauen der an dem Projekt beteiligten Mädchen zu steigern. Das Projekt war zunächst zeitlich begrenzt auf sechs Monate und sollte zweistündig einmal in der Woche außerschulisch am Nachmittag stattfinden. Es wurde in den Nachmittagsbereich gelegt, die Teilnahme basierte auf Freiwilligkeit.

### **5.2.2 Rahmenbedingungen**

Bislang gab es an der Peter-Petersen-Gesamtschule kein Tanzprojekt, welches als AG nachmittags stattfand und von einer professionell ausgebildeten Tanzpädagogin geleitet wurde. Der Bereich Tanz wurde bislang ausschließlich in den Sportunterricht integriert und von der/dem jeweiligen Sportlehrer/In geleitet, was bedeutet, dass die gesamte Klasse daran teilnimmt.

Die Peter-Petersen-Gesamtschule bietet den Schüler/Innen zahlreiche, freiwillige Sportangebote für den Nachmittagsbereich wie Fußball, Tischtennis und Hockey.

---

<sup>98</sup> <http://www.stepbystep-hh.de/projekt.html>

<sup>99</sup> siehe Anhang Punkt 2: Projektvorstellung Schaubild

Diese AGs werden weitaus häufiger von Jungen besucht, da die angebotenen, oben genannten Sportarten meist von Jungen favorisiert werden.

Dadurch habe ich den Bedarf gesehen, speziell für Mädchen eine AG mit dem Schwerpunkt Tanz anzubieten. Um das Interesse an einem Tanzprojekt zu erkunden, habe ich durch das Verteilen von Flyern, durch Plakatwerbung und durch persönliche Vorstellung der Projektidee in den Klassen fünf bis sieben geworben.<sup>100</sup> Dabei wurde schnell eine positive Resonanz deutlich. Es gab so viele Anmeldungen, dass ich drei Gruppen statt der ursprünglich geplanten einen Gruppe a 15 Teilnehmerinnen aufbauen konnte.

Für das Projekt standen mir die Räumlichkeiten der Peter-Petersen-Gesamtschule in Form eines Tanzkellers zur Verfügung, in dem auch eine große Musikanlage steht. Als ausgebildete Tanz- und Gymnastiklehrerin verfüge ich über Erfahrung und die fachliche Kompetenz zur Leitung einer Tanzgruppe. Musik in Form von CDs und einer Auswahl eigener ausgedachter Tänze in unterschiedlichen Tanzstilen wie Hip Hop, Modern Dance, Folklore und Jazzdance sorge ich als Gruppenleitung selbst. Selbstverständlich ist dieses Projekt für die teilnehmenden Schülerinnen kostenlos.

Entwickelt habe ich das Projekt speziell für Mädchen, da viele, wie bereits oben beschrieben, erhebliche Schwierigkeiten haben, ein gesundes Selbstvertrauen zu entwickeln und gerade in der Pubertät verstärkt mit körperlichen Veränderungen zu kämpfen haben. Daher sehe ich die Notwendigkeit, durch das Medium Tanz aktiv diesen Schwierigkeiten entgegen zu wirken. Gerade durch die in 3.4 genannten Probleme, dass in gemischtgeschlechtlichen Gruppen oftmals ein sexualisiertes Klima herrscht, welches Mädchen verunsichert, favorisiere ich in meinem Projekt eine homogene Gruppe. Hinzu kommt, dass Mädchen in gemischtgeschlechtlichen Gruppen Verhaltensmuster der Selbst-Inszenierung, Selbst-Darbietung oder des Sich-gegenseitig-Ausstechens praktizieren. Das Klima in reinen Mädchengruppen ist zwar nicht unbedingt harmonisch und angstfrei, bietet jedoch aus genannten Gründen eher die Chance, sich mit der eigenen Person im geschützten Rahmen auseinanderzusetzen.

---

<sup>100</sup> siehe Anhang Punkt 3: Flyer

### 5.2.3 Zielplanung und Zielgruppe

Die Ziele ergeben sich aus dem Schwerpunkt des Tanzprojektes, das Selbstvertrauen der Mädchen zu steigern und aus der vorher festgelegten Zielgruppe.

So stehen die Mädchen und ihre Bedürfnisse bei meinem Projekt im Mittelpunkt. Sie dürfen mitentscheiden, zu welcher Musik sie tanzen möchten und welchen Tanzstil sie bevorzugen. Im Vordergrund stehen dabei der Körper und die körperliche Selbstwahrnehmung. Durch das Medium Tanz lernen die Mädchen, ihren Körper zu spüren, auf ihren Körper zu achten, körperliche Präsenz zu zeigen und eine gerade Haltung zu erzeugen, die Selbstbewusstsein ausstrahlt. Im besten Fall können die Mädchen diese Haltung verinnerlichen und auf den Alltag übertragen. Durch das Ausprobieren vieler Bewegungselemente, wie es sich anfühlt, viel oder wenig Raum einzunehmen (z.B. durch das Erlernen von raumgreifenden Bewegungen), sollen die Mädchen die Unterschiede erkennen, alte Bewegungsmuster und -strukturen aufbrechen und durch neue ersetzen, die ihnen ein verbessertes Körpergefühl geben.

Ziel ist es, ihnen einen geschützten Rahmen zu geben, damit sie sich ausprobieren können und den Mut haben, sich durch Bewegung auszudrücken. Nebenbei entwickeln sie einen eigenen künstlerischen Ausdruck durch und mit ihrem Körper und können spielerisch kreativ sein (indem sie sich eigene Tanzschritte oder Tänze zu eigener Musik ausdenken). Insgesamt wird also ihr Bewegungsausdruck geschult und somit der eigene Ausdruck, die Ausstrahlung und der Ausdruck von Gefühlen verbessert. Durch die Fortschritte, die sie machen, gewinnen sie Freude und Zutrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten, machen aber auch die Erfahrung, dass Körperarbeit verbunden ist mit Fleiß, Disziplin und harter Arbeit und entwickeln eine höhere Frustrationstoleranz bei der Bewältigung von Alltagsproblemen.

Zusätzlich zum Schwerpunkt Tanz arbeite ich mit dem Buch: „Selbstvertrauen und soziale Kompetenz- Übungen, Aktivitäten und Spiele für Kids ab 10“ von Terri Akin, um spielerisch das Selbstvertrauen der Mädchen zu stärken. Unterschiedlichste Spiele und Einheiten für eine Stundenplanung sind dort als Hilfe für die Praxis aufgeführt und erklärt und reichen von der Entwicklung eines realistischen Selbstbildes bis zum Konfliktmanagement. Ziel dieser Übungen und Spiele ist das

Bewusstmachen von Gefühlen und des Selbst- und Körperkonzeptes. Über Reflexion, über die Stärkung der Persönlichkeit und über das Bewusstmachen von Stärken und Schwächen kann eine insgesamt negative Selbstwahrnehmung durch eine positive ersetzt werden.

Außerdem lernen sie im Rahmen des Konfliktmanagements, das sie Konflikte ansprechen müssen, um nicht alles in sich „hinein zu fressen“. In diesem geschützten Rahmen haben sie die Gelegenheit, ihre Meinung zu äußern und offen zu vertreten. Kommunikation und Wertschätzung der anderen Gruppenmitglieder stehen bei der Konfliktbewältigung im Vordergrund, so dass gleichzeitig die Entwicklung einer sozialen Kompetenz, Respekt und Achtsamkeit anderen Menschen gegenüber gefördert wird. Die Schülerinnen lernen somit, sich einzubringen und machen die Erfahrung, dass ihre Meinung und ihre Ideen wichtig sind und Aufmerksamkeit bekommen. Dabei helfen die Wertschätzung durch die Gruppe und die Gruppenleitung, die eigene Person wertzuschätzen („Ich bin wichtig!“).

Wünschenswert wäre es, dass die Mädchen diese Erfahrungen auf ihren Alltag übertragen können, indem z.B. sehr schüchterne Mädchen, die sich vorher im Unterricht nie getraut haben, etwas zu sagen, ihre eigenen Blockaden und Barrieren überwinden und sich nun aktiv in den Unterricht einbringen können. Das Entwickeln von Teamfähigkeit ist ein weiteres Ziel meines Projektes. Durch das Zusammenarbeiten an einer Choreografie, oder beim Folklore-Tanz im Kreis in Handfassung, erleben die Mädchen ein Zusammengehörigkeitsgefühl und lernen, dass sie sich gegenseitig vertrauen und helfen müssen, da sie im Tanz aufeinander angewiesen sind.

#### **5.2.4 Methodik und Didaktik**

Da die Mehrheit der Mädchen noch keinerlei Erfahrungen mit dem Medium Tanz gemacht hat, möchte ich sie langsam in mehreren Phasen an die für sie ungewohnte Thematik heranzuführen. Erfahrungsgemäß verlieren sie sonst schnell die Lust, wenn sie am Anfang überfordert werden. Zudem möchte ich Aspekte der sozialpädagogischen Gruppenarbeit berücksichtigen mit der Kennlernphase, der Phase, in der es um den Aufbau von Vertrauen geht, der Wettbewerbsphase und

schließlich mit der Phase der Trennung der Gruppe zum Beispiel mit einer Aufführung.

Die erste Stunde möchte ich dementsprechend mit mehreren Kennlernspielen beginnen, die viel Bewegung enthalten.<sup>101</sup> Da die neue Gruppe aus Schülerinnen verschiedener Klassen und Stufen besteht, ist es wichtig, dass alle Gruppenteilnehmerinnen sich untereinander gut kennen lernen, damit jedes Gruppenmitglied sich wohl fühlen kann. Dies ist die Basis für Vertrauen und eine angenehme Atmosphäre. Unter diesen Voraussetzungen kann Körperarbeit und Tanz geschehen. Tanz und Bewegungen mit dem eigenen Körper können neuartige Erfahrungen sein, sind manchmal intim und können dadurch verletzlich und angreifbar machen.

In dieser ersten Phase wird anhand von leichtem Schrittmaterial mit einer kleinen Choreografie begonnen.

Ab der zweiten Stunde führe ich Gesprächskreise ein, die ein Instrument zur Stärkung des Selbstvertrauens darstellen (aus dem Buch: „Selbstvertrauen und soziale Kompetenz- Übungen und Spiele für Kids ab 10“ von Terri Akin). In diesen Gesprächskreisen haben die Mädchen die Möglichkeit über Dinge zu sprechen, die ihnen wichtig sind. Sie lernen, Gefühle auszudrücken, sich selbst zu reflektieren, und anderen zuzuhören. Das Thema kann entweder die Gruppenleitung vorgeben oder wird von den Mädchen selbst bestimmt. Über Gefühle zu sprechen steht dabei im Vordergrund. Im Gesprächskreis erhalten die Mädchen die Möglichkeit, sich auszudrücken und in ihren Meinungen, Gedanken und Gefühlen, die sie den anderen mitteilen, akzeptiert zu werden. Damit dies funktionieren kann, ist es wichtig, Grundregeln für den Gesprächskreis zu entwickeln. Diese werden am besten gemeinsam mit den Mädchen erarbeitet. Regeln können beispielsweise sein: zuhören, ausreden lassen, wer nichts sagen möchte, darf sein Wort weiter geben, keine Störungen durch Reden mit der Nachbarin...).

Diese Gesprächskreise werden an das Ende einer jeweiligen Tanzstunde gelegt, wenn die Mädchen körperlich ausgepowert sind und die nötige Ruhe dafür haben.

Weiterhin wird ab der zweiten Stunde verstärkt mit dem Medium Tanz gearbeitet.<sup>102</sup> Durch die Vermittlung von anfangs leichtem Schrittmaterial zusammengefügt zu einer

---

<sup>101</sup> siehe Anhang Punkt 4: Beispiel für eine Stundenplanung

<sup>102</sup> siehe Anhang Punkt 5: Beispiel für eine Stundenplanung

Choreografie lernen die Mädchen, bewusst mit ihrem Körper zu arbeiten und ihn einzusetzen. Dabei konzentriere ich mich nicht auf einen Tanzstil, sondern möchte die Mädchen dazu ermutigen, verschiedene Tanzstile wie Hip Hop, Modern Dance, Jazz Dance und Folklore auszuprobieren. Jeder Stil hat zudem seine Besonderheiten und spricht unterschiedliche Fähigkeiten an. So tanzt bei Hip Hop beispielsweise jede für sich, während es bei Modern Dance auf Partnerarbeit und Körperkontakt ankommt. Folklore wird meistens im Kreis und in Handfassung getanzt, was wiederum verstärkt das Gemeinschaftsgefühl und die Zusammenarbeit mit den anderen Tanzteilnehmerinnen hervorhebt.

Durch die Bewegungsarbeit mit dem Körper verändert sich dieser selbst durch den Zuwachs an Muskeln und der Körperspannung, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Dadurch verändern sich mit der Zeit die Körperhaltung, die Ausstrahlung und der Körperausdruck. Dies kann dafür sorgen, dass die Mädchen ihren Körper bewusster spüren und einsetzen können (z.B. sich gerade machen, mehr Raum einnehmen, Haltung einnehmen, achtsamer mit dem Körper umgehen...).

Wichtigstes Medium zur Vermittlung von Tanz ist die Musik, mit deren Hilfe sich Tanz leichter vermitteln lässt. Bei der Musikauswahl ist es wichtig, die Mädchen mit einzubeziehen, damit man ihren Geschmack trifft und sie sich mit Freude bewegen. Gleichzeitig ist es jedoch auch erforderlich, ihnen unterschiedliche Musikrichtungen aufzuzeigen. Beispielsweise ist beim Folklore-Tanz die Musik vorgegeben und unterscheidet sich von der Musik der modernen Popkultur.

Für wichtig erachte ich die Rhythmusvermittlung, um nach einer bestimmten Musik im Takt tanzen zu können. Zur Rhythmusvermittlung eignen sich Stampfen, Klatschen, Schlagen mit dem Tamburin und jegliche Art von Body Percussions. Die Teilnehmerinnen werden durch diese Begleitung der Musik lernen, auf sie zu hören, den Takt zu erkennen, den Takt zu zählen und mit zu klatschen und den vorgegebenen Rhythmus auf ihre Bewegungen zu übertragen. Als Hilfe für einzelne Sequenzen innerhalb einer Stunde eignet sich das Buch: „Arbeitshilfe Tanzen-Einführung in eine kreative Tanzerziehung“ vom Landessportbund Nordrhein-Westfalen, welches die Verbindung von Musik und Rhythmik mit dem Bewegungsausdruck zum Ziel hat und zahlreiche Anregungen für die Gestaltung solch einer Rhythmusseinheit liefert.

Unter anderem wird dort auch erläutert, wie man Tanzimprovisationen ermöglicht. Von den Teilnehmerinnen werden eigene Schritte und Bewegungen zu einem eigenen Lied kreiert. Am Ende des Tanzprojektes dürfen die Teilnehmerinnen ihre Tänze bei einer Aufführung innerhalb der Schule (beim Schulfest oder beim Tag der Offenen Tür) vorführen. Durch positive Resonanz bei einer Präsentation wird die Projektarbeit der Gruppe gewürdigt.

Zusätzlich zu den Gesprächskreisen und den Medien Tanz und Musik arbeite ich mit Spielen zur Partnerarbeit (z.B. eine Partnerin mit verbundenen Augen, die andere führt sie durch vorher ausgemachter Signale durch den Raum), kreativem Gestalten (z.B. eine Collage mit Hilfe von Zeitschriften von sich selbst erstellen und sich anschließend der Gruppe vorstellen), mit Rollenspielen, Pantomime und Interaktions- und Vertrauensspielen.

Auch Elemente aus der Motopädie finden ihre Anwendung. Dabei geht es verstärkt um die eigene Wahrnehmung des Körpers. Ein Beispiel zu solch einer Einheit wäre, dass die Mädchen ihren Körperumriss mit Seilen nach eigener Einschätzung legen. Anschließend legen sie sich auf den Boden und lassen ihre tatsächlichen Umrisse von einer Freundin legen. Zwischen eigener Wahrnehmung und tatsächlichem Körperprofil klafft meist ein großer Unterschied. Die meisten Mädchen schätzten sich breiter und dicker ein.

Dieses Element dient einer realistischeren Einschätzung des eigenen Körpers und einer positiveren Selbstwahrnehmung, da die meisten Mädchen ein falsches Bild von sich herumtragen, sich dementsprechend zu dick legten und auch häufig davon sprechen, dass sie sich zu dick fühlen. Gerade in Zeiten des heutigen weiblichen Schönheitsideals, welches verbunden ist mit einem dünnen, zarten Körper, ist es wichtig, die Mädchen darin zu bestärken, ihre negative und verzerrte Selbstwahrnehmung durch eine positive und realistische zu ersetzen, um somit auch eventuellen Essstörungen, wie Magersucht oder Bulimie vorzubeugen.

Insgesamt lässt sich also sagen, dass die Methodik und Didaktik meines Tanzprojektes aus vier Säulen besteht:

1. Tanz
2. Gesprächsrunden
3. Spiele zur Förderung des Selbstvertrauens
4. Elemente aus der Motopädie

### 5.2.5 Auswertung

Auswertung ist Voraussetzung für erfolgreiches pädagogisches Handeln, zur Überprüfung, inwieweit die Ziele erreicht wurden und zur Verbesserung und Weiterentwicklung von Konzepten.

Mein Tanzprojekt möchte ich abschließend durch Fragebögen zum Thema Selbstvertrauen auswerten. Das bedeutet, dass ich die Mädchen bezüglich ihrer Selbstwahrnehmung, ihres Körpergefühls, ihres Verhaltens und ihrer Gefühle befrage. Dabei soll deutlich werden, ob sie in diesen Bereichen Veränderungen feststellen und inwieweit diese mit dem Tanzprojekt zusammenhängen.

Außerdem dokumentiere ich während der Projektlaufzeit die einzelnen Stunden durch Aufzeichnungen und Bewertungen der einzelnen Stunden (was lief gut, wo gab es Schwierigkeiten), mit Fotos und Videoaufzeichnungen.<sup>103</sup> Zusätzlich werden die Tänze in der Schule aufgeführt, mit dem Ziel, das Projekt bekannt zu machen.<sup>104</sup> Dadurch, dass die Aufführung gefilmt wird und die Aufzeichnung auf die Website der Peter-Petersen-Gesamtschule gestellt wird, mit einigen Zusatzinformationen zum Projekt, wird die Arbeit transparent gemacht für Schüler/Innen, Lehrer/Innen und Eltern. Es ist somit auch offen für Kritik, Lob oder Anregungen.

Schließlich stehe ich als Projektleitung in einem ständigen Austausch mit den beiden Sozialpädagogen vor Ort. Dies ist enorm wichtig, um nicht nur persönlich das Projekt zu reflektieren, sondern dies um eine kollegiale Reflexion zu erweitern. *„Jeder reflektierte und ausgewertete Prozess der Konzeptentwicklung führt zu neuen Erkenntnissen, die wiederum in die pädagogische Arbeit einfließen“.*

Letztendlich geht es darum, seine Ziele zu überprüfen, das Projekt weiter zu entwickeln und zu verbessern und neue Erkenntnisse zu gewinnen, wovon schließlich die Teilnehmerinnen profitieren.<sup>105</sup>

---

<sup>103</sup> siehe Anhang Punkt 6 :Fotos der Mädchentanzgruppe

<sup>104</sup> siehe Anhang Punkt 7 :DVD einer Aufführung der Mädchentanzgruppe am Tag der Offenen Tür

<sup>105</sup> vgl. Deinet, Sturzenhecker (Hrsg.) : Konzepte entwickeln: Anregungen und Arbeitshilfen zur Klärung und Legitimation; Juventa Verlag Weinheim und München; 2001; S.83f

### 5.2.6 Vergleich beider Tanzprojekte

Beim Vergleich der Tanzprojekte „Step by Step“ und „Express yourself“ wird schnell deutlich, dass sich die beiden Projekte in vielen Punkten unterscheiden.

Ein großer Unterschied liegt in der Integration des Tanzunterrichtes in den Regelunterricht („Step by Step“). „Express yourself“ findet dagegen am Nachmittag (außerhalb der regulären Schulzeit) statt und basiert auf Freiwilligkeit. Meiner Meinung nach kann Tanzen nicht zu einer Pflichtveranstaltung gemacht werden, da die Teilnehmer/Innen Spaß und Freude an der Sache behalten sollen. Manche Menschen mögen nicht tanzen, weil sie Hemmungen haben, sich im Tanz zu zeigen oder weil sie einfach keine Freude daran haben. Dies sollte dann nicht erzwungen werden. Die Klassenlehrer/Innen sind bei meinem Projekt nicht anwesend, während Step by Step die Unterstützung durch diese favorisieren. So sind die Klassenlehrer/Innen oder die Fachlehrer/Innen in jeder Tanzstunde anwesend. Ich bevorzuge den Tanzunterricht ohne Anwesenheit der Klassenlehrer/Innen, da manch ein/e Schüler/In ein nicht so gutes Verhältnis zu ihrem Lehrer oder ihrer Lehrerin hat und auch eventuell schon eine Bewertung und Stigmatisierung durch den Klassenlehrer, die Klassenlehrerin erfolgt ist. Lehrer/Innen benoten in der Regel die Leistungen der Schüler/Innen. Im pädagogisch geleiteten Tanz steht aber nicht die Leistung als solche im Vordergrund, sondern die Freiheit, sich über ihn auszudrücken. Genau diese kann meiner Meinung nach durch die Anwesenheit von Lehrer/Innen eingeschränkt sein, da die Schüler/Innen eventuell Hemmungen haben, sich frei zu bewegen oder blockiert sind. Gerade tänzerische, gefühlsbegleitete Bewegungen und der Ausdruck über den Körper sind sehr intim, machen verletzlich und sollten deswegen in einem geschützten Rahmen ermöglicht werden.

Da die Tanzstunden bei „Step by Step“ in den Regelunterricht integriert werden, handelt es sich um eine heterogene Gruppe, da eine Klasse in der Regel aus beiden Geschlechtern besteht. Bei „Express yourself“ wird in einer homogenen Gruppe getanzt. Aus den unter Punkt 3.4 genannten Gründen bevorzuge ich in meinem Projekt eine gleichgeschlechtliche Gruppe, damit die Mädchen nicht von sexualisierten Kommentaren und Bewertungen bezüglich ihres Aussehens und ihres Körpers eingeschränkt werden.

Das Hauptaugenmerk liegt beim erst genannten Projekt auf Tanzvermittlung und Musik, um Schüler/innen einen Zugang zu Kunst und Kultur zu ermöglichen.

Darüber hinaus möchte das Projekt die Persönlichkeitsbildung und die körperliche Selbstwahrnehmung stärken. „Express yourself“ wurde explizit zur Steigerung des Selbstvertrauens und zur Verbesserung des Körperselbstbildes entwickelt. Der Schwerpunkt liegt zwar auf dem Medium Tanz, beinhaltet neben diesem aber noch drei weitere Schwerpunkte: Gesprächsrunden, Elemente aus der Motopädie und Spiele zur Förderung des Selbstvertrauens. Meiner Erfahrung nach überfordert es Kinder und Jugendliche, wenn sie über eine bestimmte Zeit ihre Aufmerksamkeit nur auf Tanztraining, auf Technikvermittlung und auf das Erlernen von Choreografien lenken müssen. Zur Auflockerung baue ich in die Stunden Spiele, Elemente aus der Motopädie und Gesprächsrunden mit ein, um die einzelnen Stunden abwechslungsreich zu gestalten. Aber auch aus anderen Gründen, auf die ich im Fazit näher eingehe, gehe ich über die reine Tanzvermittlung hinaus.

## **6. Fazit**

Ein Ergebnis in Bezug auf die Möglichkeiten des Mediums Tanz zur Steigerung des Selbstvertrauens ist aus den vorangegangenen Darstellungen eindeutig zu entnehmen. Tanz wirkt wie bereits erörtert auf vielen Ebenen (körperliche Ebene, emotionale Ebene, soziale Ebene) und spricht damit den gesamten Menschen an.

Meiner Meinung nach ist es gerade diese Ganzheitlichkeit, durch die sich das Selbstbewusstsein steigern lässt.

Durch die körperliche Wirkungsweise von Tanz verändern sich der Körper, die Körperhaltung und das Gefühl für den Körper. Der/die Tanzende geht in der Folge achtsamer und bewusster mit diesem um und erlangt ein positiveres Körperselbstbild, dass, wie bereits oben erläutert, ein Teilaspekt von Selbstvertrauen bedeutet.

Emotionen spielen im Tanz eine große Rolle. Der/die Tanzende darf diese über tänzerische Bewegungen zum Ausdruck bringen und wird sich über seine Emotionen, die er/sie in unserer heutigen Gesellschaft in vielen Situationen verbergen muss, bewusst und lebt sie im Tanz aus. Er/sie lernt, sich und seine Gefühlswelt zu verstehen und zu akzeptieren und integriert diese in sein Selbstkonzept.

Durch die soziale Wirkungsweise des Mediums Tanz lernt er/sie andere Menschen in ihren Bewegungen und Gefühlen zu respektieren und erlebt gleichzeitig, dass auch

er/sie in eben diesen von anderen angenommen wird. Durch die Wertschätzung und Akzeptanz der anderen Gruppenmitglieder wird es möglich, sich selbst wertzuschätzen. Beim Tanzen entsteht oft ein Gefühl von Gemeinschaft und Zusammengehörigkeitsgefühl, da eine Tanzchoreografie oder ein Kreistanz nur gelingen kann, wenn alle Teilnehmer/Innen zusammenarbeiten. Somit entsteht ein Gefühl von Integration und Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe. Dies ist gerade für Menschen mit gering ausgeprägtem Selbstwertgefühl von großer Bedeutung, da sie vielfach das Gefühl haben, nicht dazuzugehören bis hin zu dem Gefühl, nicht in diese Welt zu passen. In sozialen Gruppen weisen sie eine große Unsicherheit auf, genauso wie im Umgang mit anderen Menschen.

Bei der kognitiven Wirkungsweise von Tanz handelt es sich um Denkprozesse, die während des Tanzens stattfinden. Anhand des Ausprobierens neuartiger Bewegungen mit dem Körper und anhand des Suchens nach andersartigen Lösungen, werden Impulse zur Veränderung von Denkstrukturen geliefert.

Alle Wirkungsweisen stehen in engem Zusammenhang zueinander und können eine Veränderung des Körperselbstbildes, des Selbstkonzeptes, des Selbstbewusstseins, des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens bewirken. Ein positives Gefühl von sich und seinem Körper ist von Bedeutung, um ein eigenverantwortliches, Selbstbestimmtes und glückliches Leben führen zu können. Bei gering ausgeprägtem Gefühl seines Selbst und seines Körpers besteht die Gefahr von psychischen Krankheiten und Süchten.

Doch auch wenn das Medium Tanz an sich schon positive Wirkungen in Bezug auf das Selbst erzielt, ist es meines Erachtens gerade in Verbindung mit der Sozialen Arbeit nicht ausreichend, sich darauf zu verlassen. Eine reine Tanz- und Tanztechnikvermittlung halte ich für nicht angemessen. Vielmehr kommt es darauf an, das Medium Tanz durch (sozial-) pädagogische Zielsetzungen unter Berücksichtigung von Methoden der Sozialen Arbeit (zum Beispiel der sozialen Gruppenarbeit) in seinen positiven Wirkungen zu unterstützen und durch diese zu erweitern. Das Medium Tanz kann dabei nur als Mittel dienen, aber niemals sozialpädagogische Überlegungen und Zielsetzungen ersetzen. Unter diesen Berücksichtigungen ist es möglich, das Medium Tanz mit positiven Ergebnissen in der Sozialen Arbeit einzusetzen und es unterschiedlichsten Klienten und Gegebenheiten anzupassen.

## 7. Literaturverzeichnis

- Branden 1990: Selbstvertrauen lernen; Rowohlt Verlag; Reinbek bei Hamburg
- Deinet, Sturzenhecker (Hrsg.) 2001: Konzepte entwickeln: Anregungen und Arbeitshilfen zur Klärung und Legitimation; Juventa Verlag Weinheim und München
- Exner-Grave 2008: TanzMedizin: Die medizinische Versorgung professioneller Tänzer; Schattauer Verlag
- Flaake, King 1992: Weibliche Adoleszenz: Zur Sozialisation junger Frauen; Campus Verlag
- Freud : Abriss der Psychoanalyse: Einführende Darstellungen; Fischer Taschenbuch Verlag
- Frey, Irle (Hrsg.): Theorien der Sozialpsychologie, Band 1: Kognitive Theorien; Verlag Hans Huber; Bern
- Funk 2005 : Sexualitäten, Diskurse und Handlungsmuster im Wandel; Juventa Verlag; Weinheim und München
- Greve 2000: Psychologie des Selbst; Psychologie Verlags Union; Weinheim
- Günther 1962: Der Tanz als Bewegungsphänomen: Wesen und Werden; Rowohlt Verlag; Reinbek bei Hamburg
- Helbig 2006: Tanz als Erfahrungs- , Lern, und Gestaltungsraum: grundlegende erlebnispädagogische Möglichkeiten unter Berücksichtigung der elementaren Bildungsinhalte in der Tanzpädagogik; Grin Verlag; Norderstedt
- Jäger, Kuckhermann 2004: Ästhetische Praxis in der Sozialen Arbeit: Wahrnehmung, Gestaltung und Kommunikation; Juventa Verlag; Weinheim und München
- vgl. Langfeldt, Nothdurft 2007: Psychologie- Grundlagen und Perspektiven für die Soziale Arbeit; Reinhardt Verlag; München; 2007
- Li Hamburg: Suchtpräventionszentrum: Selbstständig werden – Eigenständig bleiben; Unterrichtsprogramm zur Suchtprävention für die Sekundarstufe 1; Unterrichtseinheit 11

- Mummendey 2006: Psychologie des Selbst: Theorien, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung; Hogrefe Verlag
- Oerter, Montada 2008: Entwicklungspsychologie; Beltz Verlag; Weinheim, Basel
- Pongratz, Euler (Hrsg.) : Bildung in Bewegung: Über das Wesen von Tanz und dessen bildungskulturelle Bedeutung; Darmstädter Studien zur Pädagogik und Bildungstheorie
- Potreck-Rose, Jakob 2004: Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen- Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl; Pfeiffer bei Klett-Cotta; Stuttgart
- Rosenbaum 1996: Online-Lexikon; Franzis Verlag
- Rössler 2004: Psychiatrische Rehabilitation; Springer Verlag; Berlin, Heidelberg
- Salter 1998: Körperbild und Körperbildstörungen; Ullstein Medical; Wiesbaden
- Schneider 2004: Wie Tanzen Kinder fördert und erfüllt; Beltz Verlag; Weinheim und Basel
- Weber, Rammsayer (Hrsg.) 2005: Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie; Hogrefe Verlag; Göttingen
- Wigman 1963: Die Sprache des Tanzes; E.Battenberg Verlag; Regensburg
- Wosien 1998: Der Weg des Tänzers: Selbsterfahrung durch Bewegung; Reichel Verlag; Weilersbach
- Zimbardo, Gerrig 2004: Psychologie; Pearson Studium; München
- <http://www.stepbystep-hh.de/projekt.html> (Stand 11.02.2010)
- [http://www.unilever.de/ourvalues/umweltgesellschaft/sozialeengagement/wowirhelfen/dove\\_aktion\\_fuer\\_mehr\\_selbstwertgefuehl/default.asp](http://www.unilever.de/ourvalues/umweltgesellschaft/sozialeengagement/wowirhelfen/dove_aktion_fuer_mehr_selbstwertgefuehl/default.asp) (Stand 20.02.2010)

..

## **8. Anhang**

1. Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Selbstvertrauens
2. Schaubild Projektvorstellung
3. Flyer für die Mädchentanzgruppe
4. Stundenbeispiel 1
5. Stundenbeispiel 2
6. Fotos von dem Tanzprojekt
7. DVD von der Tanzaufführung der Mädchentanzgruppe am Tag der Offenen Tür in der Peter-Petersen-Gesamtschule

## Fragebogen zur Selbsteinschätzung zum Thema Selbstvertrauen

**Ich bin ein**

**Junge**

**Mädchen**

**Ich bin \_\_\_\_\_ Jahre alt.**

1) Bist Du mit Deinem Aussehen zufrieden?

Ja

Mittel

Nein

2) Fühlst Du Dich zu dick oder zu dünn?

Ja, zu dick

Ja, zu dünn

Nein

3) Fühlst Du Dich meistens wohl in Deinem Körper?

Ja

Nein

4) Glaubst Du, dass Deine Körperpflege ausreichend ist?

Ja

Nein

5) Ist gesunde Ernährung für Dich wichtig?

Ja

Nein

6) Fällt es Dir schwer, vor der ganzen Klasse zu sprechen?

Ja

Nein

7) Hast Du Angst, dass Dich jemand auslacht?

Ja

Nein

8) Bist Du in Deiner Klasse beliebt?

Ja

Weiß nicht

Nein

9) Gibt es etwas, das Du besonders gut kannst?

Ja

Nein

Wenn Ja, was ist es?

10) Glaubst Du, dass Deine Eltern mit Dir zufrieden sind?

Ja

Weiß nicht

Nein

# Projektvorstellung Tanzprojekt

## Von der Idee zur Durchführung

### Organisationsphase

- Lehrerinformation per Brief
- Elternbrief ( mit Einverständniserklärung)
- Flyer gestalten
- Vorstellung in den Klassen 5 und 6
- Raum organisieren
- Musikanlage, Schlüssel und Absprache Lehrer



### Vorbereitungsphase

- Konzept umschreiben, da die Gruppe jetzt gemischt ist (nicht mehr nur schüchterne Mädchen)
- Anwesenheitsliste und Telefonliste erstellen
- Musikauswahl treffen
- Verschiedene Tanzstile - Tänze ausdenken



### Evaluation

- Evaluation
- Reflektion der einzelnen Gruppenstunden, was war gut, was war nicht so gut?
- in welcher Phase befindet sich die Gruppe?
- Reflektion der GL, wo habe ich Schwierigkeiten



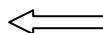
### Soziale Gruppenarbeit

- sozialpädagogische Vorüberlegungen, Gruppenphasen nach sozialer Gruppenarbeit beachten, Fachliteratur lesen
- grobe Planung, was in den 10 Gruppenstunden laufen soll (siehe Zeitstrahl)
- Materialien besorgen, Namensschilder anfertigen



### Durchführung

- Durchführung des Tanzprojektes
- Thema der Stunde beachten
- auf die einzelnen GM achten
- Wünsche der GM beachten
- keine Überforderung aber auch keine Unterforderung
- Didaktik und Methodik



### Methodik - Didaktik

- methodisch-didaktische Vorüberlegungen
- detaillierte Planung der einzelnen Mädchengruppenstunden (siehe Beispiel für eine Stundenvorbereitung -Folie)
- Was mache ich wann? – Stundenverlauf beachten, für Abwechslung sorgen

# PPS Mädchengruppe



für Mädchen aus den  
Klassen 5 und 6  
Montags von 14:30-16:00 Uhr  
Im Spielraum des Beratungsdienstes



Hip Hop



Ballet und Modern  
Dance

Bist Du zwischen 11 und  
13 Jahren alt?  
Hast Du Lust gemeinsam  
mit anderen  
Mädchen verschiedene  
Tänze zu lernen und ganz  
nebenbei  
Dein Selbstbewusstsein  
zu stärken? Dann bist Du  
bei uns richtig!



Folklore



Jazz Dance

**Leitung: Frau Hülst**

**Anmeldung : über eure Klassenlehrerin**

**Die Teilnahme ist kostenlos, Du benötigst keine Tanzvorkenntnisse.**

**Name, Klasse, Telefonnummer:**

## Stundenbeispiel erste Stunde

- 1) Begrüßung und Anwesenheitsliste überprüfen
- 2) Kennlernspiel Namenskreis: alle Mädchen stehen im Kreis, nun stellt sich jedes Mädchen mit ihrem Namen vor und macht dazu eine Bewegung; das nächste Mädchen stellt ihre Vorgängerin mit der ausgedachten Bewegung vor und ihrem Namen vor und ist dann selbst an der Reihe; Ziel des Spiels: Namen lernen und Hemmungen abbauen
- 3) Kennlernspiel „Spots in Movement“: alle Teilnehmerinnen bewegen sich zur Musik im Raum durch vorgegebene Bewegungen (beispielsweise schlurfen, hopsen, laufen, als bestimmtes Tier durch den Raum gehen...); wenn die Musik abbricht, finden sich die Mädchen zusammen, die: die gleiche Haarfarbe haben, den gleichen Namen haben, die gleiche T-Shirt Farbe haben...); Ziel des Spiels: Hemmungen vor Bewegungen mit dem Körper abbauen, Berührungsängste gegenüber den anderen verlieren
- 4) Erwärmung mit leichtem Schrittmaterial zu Musik
- 5) Beginn einer leichten Hip Hop Choreografie zu Musik
- 6) Spiel: Vom Rücken ablesen: 3 Kartons, im ersten liegen Zettel auf denen Bezeichnungen für verschiedene Gefühle stehen, im zweiten liegen Zettel auf denen Körperteile stehen, im dritten liegen Zettel auf denen verschiedene Rollen (Lehrer/In, Eltern....) stehen; zwei oder drei Mädchen ziehen jeweils einen Zettel, stellen sich mit dem Rücken zu den anderen und stellen die Gefühle pantomimisch dar; später kann man die Zettel kombinieren, das bedeutet, sie sollen versuchen, ein Gefühl mit nur einem Körperteil in einer bestimmten Rolle darzustellen; Ziel des Spiels: Ausdruck von Gefühlen mit Hilfe der Körpersprache
- 7) Traumreise mit anschließender „Pizamassage“

## Stundenplanung zweites Beispiel

- 1) Begrüßung und Anwesenheitsliste überprüfen
- 2) Aufwärmspiel: Feuer, Wasser, Erde, Eis: alle Gruppenteilnehmerinnen bewegen sich im Raum zu Musik; wenn die Gruppenleitung Feuer ruft, laufen alle Teilnehmerinnen in die Entgegengesetzte Richtung in die die Gruppenleitung zeigt; bei Wasser dürfen die Mädchen den Boden nicht mehr berühren; bei Erde werfen sie sich flach auf den Boden; bei Eis erstarren sie; wer es zuletzt in die erforderliche Bewegungsform schafft, scheidet für den Moment aus; Ziel des Spiels: Spaß und Freude an der Bewegung, aufwärmen
- 3) „Cross the floor: Mädchen bewegen sich zu zweit über eine Diagonale; Gruppenleitung macht Bewegungen vor, Teilnehmerinnen machen diese nach; Ziel: Tanztechnik erlernen
- 4) Jazz Dance Choreografie
- 5) Spiel: Lebende Denkmäler; Teilnehmerinnen rufen sich vier Gefühle in Erinnerung, die sie in den letzten Tagen gehabt haben; sie schreiben mindestens vier Gefühle auf ein Blatt Papier, zeigen es aber niemandem; zu zweit zusammentun, die Mädchen flüstern sich gegenseitig ihr Gefühl ins Ohr: die eine Teilnehmerin soll nun die andere so „modellieren“, dass sich an Mimik und Körperhaltung das vorher geflüsterte Gefühl ablesen lässt; die anderen Teilnehmerinnen versuchen, dieses Gefühl zu erraten; Ziel des Spiels: die Mädchen benennen Gefühle und demonstrieren, wie man Gefühle auch ohne Worte ausdrücken kann; sie erkennen Gefühle an der Körpersprache und Mimik
- 6) Spiegeln: eine Schülerin bewegt sich frei, ihr Gegenüber ahmt sie gleichzeitig nach; Ziel: Einleiten von freier Improvisation, da die Teilnehmerinnen sich bald eigenständig einen Tanz zu eigener ausgewählter Musik entwickeln
- 7) Gesprächsrunde: Thema: Ein Talent, das ich gern entwickeln würde; die Mädchen haben die Gelegenheit ihre Fähigkeiten in einer geschützten Atmosphäre zu beschreiben und Talente, die sie gern entwickeln würden