

Wiedner, Barbara Ulrike

Biografisches Tanzen - ein Konzept für Frauen in der Lebensmitte

2017, 85 S. - (Bachelorarbeit, Hochschule für angewandte Wissenschaften München, 2017)



Quellenangabe/ Reference:

Wiedner, Barbara Ulrike: Biografisches Tanzen - ein Konzept für Frauen in der Lebensmitte. 2017, 85 S. - (Bachelorarbeit, Hochschule für angewandte Wissenschaften München, 2017) - URN: urn:nbn:de:01111-pedocs-237773 - DOI: 10.25656/01:23777

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:01111-pedocs-237773>

<https://doi.org/10.25656/01:23777>

Nutzungsbedingungen

Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Die Nutzung stellt keine Übertragung des Eigentumsrechts an diesem Dokument dar und gilt vorbehaltlich der folgenden Einschränkungen: Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document.

This document is solely intended for your personal, non-commercial use. Use of this document does not include any transfer of property rights and it is conditional to the following limitations: All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

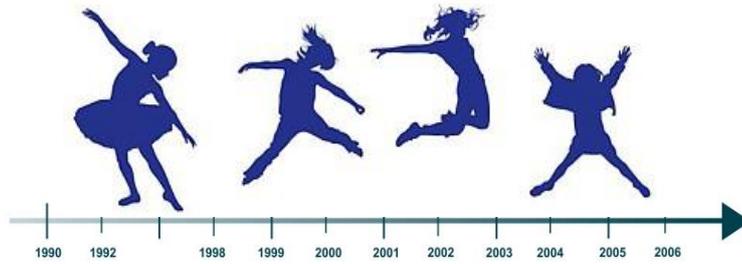
By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

Kontakt / Contact:

peDOCS
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Mitglied der


Leibniz-Gemeinschaft



Biografisches Tanzen - ein Konzept für Frauen in der Lebensmitte

Biographic Dance – A Midlife Approach for Women

Bachelorarbeit

an der Fakultät 11 für Angewandte Sozialwissenschaften

der Hochschule München im Studiengang: Soziale Arbeit (BA)

Eingereicht von: Barbara Ulrike Wiedner

E-mail: lehre@wiedner-clan.de

Erstgutachterin: Dipl. Soz. Päd. Gunda Sandmeir

München, den 08.02.2017

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Einleitung | 4 |
| 2 | Theoretische Bearbeitung des Themas..... | 7 |
| 2.1 | Zielgruppe..... | 7 |
| 2.1.1 | Empty-Nest | 9 |
| 2.1.2 | Besonderheiten durch die Menopause | 10 |
| 2.1.3 | Bedarfsanalyse | 11 |
| 2.2 | Übergangstheorien | 12 |
| 2.3 | Entwicklungsaufgaben..... | 14 |
| 2.4 | Identitätsentwicklung als lebenslanger Prozess..... | 16 |
| 3 | Biografiearbeit und Tanzpädagogik | 18 |
| 3.1 | Biografiearbeit - Ziele und Möglichkeiten | 18 |
| 3.2 | Tanzen - Ziele und Möglichkeiten..... | 21 |
| 3.2.1 | Meditativer Tanz..... | 22 |
| 3.2.2 | Symbolik von Tanzformen | 23 |
| 4 | Zielformulierung | 25 |
| 4.1 | Handlungsziele und Themen | 26 |
| 4.2 | Teilziele und Handlungsschritte | 27 |
| 4.2.1 | Thema erste Einheit: „Meine Vielfältigkeit“ | 27 |

| | | |
|-------|--|----|
| 4.2.2 | Thema zweite Einheit: „Mein Leben – Erinnerungen“ | 28 |
| 4.2.3 | Thema dritte Einheit: „Kraftquellen in meinem Leben“ | 30 |
| 4.2.4 | Thema vierte Einheit: „Rollen in meinem Leben“ | 31 |
| 4.2.5 | Thema fünfte Einheit: „Meine Qualitäten – meine Stärken“ | 32 |
| 4.2.6 | Thema sechste Einheit: „Meine Zukunft“ | 34 |
| 4.3 | Auswertung | 35 |
| 5 | Rahmenbedingungen | 36 |
| 5.1 | Haltungen der Gruppenleiterin, Qualifikationen | 36 |
| 5.2 | Planungsrahmen | 38 |
| 6 | Seminarablauf | 39 |
| 6.1 | Erster Abend | 40 |
| 6.2 | Zweiter Abend | 45 |
| 6.3 | Dritter Abend | 51 |
| 6.4 | Vierter Abend | 58 |
| 6.5 | Fünfter Abend | 63 |
| 6.6 | Sechster Abend | 68 |
| 7 | Fazit und Ausblick | 73 |
| 8 | Literaturverzeichnis | 76 |
| | Anhang | 84 |
| | Erklärung | 85 |

1 Einleitung

Im Laufe meines Studiums der Sozialen Arbeit habe ich mehrere Seminare zu Methoden der Biografiearbeit besucht. Begonnen habe ich mit Biografiearbeit, weil ich meinen eigenen Lebensweg verstehen und reflektieren wollte. Wie ist mein Weg verlaufen, war er steinig, kurvig oder geradlinig? Welche Abzweigungen gab es und für welchen Weg habe ich mich entschieden? Gab es schwierige Passagen und wie habe ich sie gemeistert? Was bedeutet das in der Gegenwart für mich und wie kann ich auf dieser Basis meine Zukunft gestalten? Durch die Methoden der Biografiearbeit konnte ich mich mit diesen Fragen auseinandersetzen. Aus meiner eigenen Erfahrung heraus bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass dieser pädagogische Ansatz eine sehr gute Möglichkeit ist, mit Menschen ressourcenorientiert zu arbeiten. Unabhängig davon habe ich vor einigen Jahren mehrere Rituale zu verschiedenen Themen im Jahreskreis mit Tänzchen miterlebt. Ich habe hier die heilende Kraft des Tanzens entdeckt. Seit vielen Jahren biete ich inzwischen meditativen Tanz und Kreistänze für Seniorinnen an und tanze selber gerne. So ist die Idee entstanden ein Konzept zu entwickeln, das Biografiearbeit mit Tanz verbindet. Letztes Semester habe ich mit zwei Kommilitoninnen bereits eine Einheit zur Biografiearbeit ausgearbeitet, die diese Methoden mit Elementen des Tanzens kombiniert. Durch das praktische Umsetzen dieser Studienarbeit habe ich gemerkt, wie sehr mich dieses Konzept begeistert. Daher habe ich beschlossen, dieses in meiner Bachelorarbeit weiterzuführen.

Als Zielgruppe für das vorliegende Konzept habe ich mich für Frauen in der Lebensmitte entschieden. Diese Lebensphase scheint in besonderem Maße von Unsicherheiten, Verlustempfinden und Umbrüchen geprägt zu sein. In Gesprächen mit Frauen zwischen 45 und 55 Jahren ist mir aufgefallen, dass sich fast alle, unabhängig von ihrer familiären Situation, mit ähnlichen Themen beschäftigen. Sie fragen nach dem Sinn ihres Lebens, ziehen Bilanz über ihr bisheriges Leben, beschäftigen sich mit dem Älterwerden und damit einhergehenden körperlichen Veränderungen und werden sich der Endlichkeit ihres Lebens bewusster. Die Themen, die Frauen in dieser Lebensphase beschäftigen sind unterschiedlich ausgeprägt und von der individuellen Situation der einzelnen Frau abhängig. Frauen, deren Kinder sich ablösen, werden mit anderen Herausforderungen konfrontiert, als kinderlose Frauen, die sich da-

mit auseinandersetzen, dass die Zeit der Fruchtbarkeit irgendwann endgültig vorbei ist. Trotz dieser Unterschiede befinden sich offenbar alle in einer Zeit der Wandlung. Verena Kast schreibt dazu: Lebenswenden folgen eigenen Gesetzen. Was bisher gültig und verlässlich war, gilt auf einmal nicht mehr. Vertrautes verändert sich und muss losgelassen werden. Aber Neues, das diesen Platz einnehmen kann, ist noch nicht vorhanden oder noch zu ungewohnt. Um dafür Raum zu schaffen, muss das Alte verabschiedet werden. Dies kann durch bewusstes Erinnern geschehen (vgl. Kast 2007, S. 114). „Gerade dadurch, daß viele Erinnerungen bildhaft und emotional lebendig in Erinnerung treten und uns deutlich machen, daß das gelebte Leben ist, das uns selbst ausmacht, das uns auch niemand mehr nehmen kann, [...], können wir auch loslassen - und dann treten neue Perspektiven in unser Leben.“ (Kast 2007, S. 114).

Durch diese Beobachtungen und meine eigenen Erfahrungen mit Biografiearbeit und meditativem Tanz bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass sich biografisches Tanzen in besonderem Maße dafür eignet, Frauen in dieser Phase zu unterstützen. Der bisherige Lebensweg kann reflektiert werden, um zu erkennen, was bereits geleistet wurde und sich dann Gedanken darüber zu machen, wie es im Leben weitergehen soll. Aus diesen Überlegungen heraus hat sich das Thema „Biografisches Tanzen – ein Konzept für Frauen in der Lebensmitte“ entwickelt. Die Frauen bekommen im Rahmen einer sechsteiligen Veranstaltung zu je 120 Minuten die Möglichkeit, sich mit ihrer Biografie auseinanderzusetzen und sie tanzend zu erfahren.

Im theoretischen Teil der Arbeit wird die Zielgruppe, Frauen in der Lebensmitte, näher betrachtet und auf deren spezifische Themen eingegangen. Da die Phase des mittleren Lebensalters einen Übergang im Lebenslauf darstellt, werden in einem gesonderten Abschnitt Übergangstheorien erläutert. Ebenso wird in einem eigenen Kapitel die Theorie der Entwicklungsaufgaben betrachtet. Hier wird vorrangig Havighurst als Begründer dieser Theorie vorgestellt. Anschließend wird das Identitätskonzept von Erikson dargelegt, das in dieser Arbeit die Basis für das Wirkungsziel „die Identität stärken“ darstellt. Ergänzt wird dieses Kapitel durch Verena Kasts Beschreibung der Rollenidentität von Frauen. Durch eine Bedarfsanalyse wird die Notwendigkeit eines Konzeptes für diese Zielgruppe begründet.

Im Methodenteil werden Ziele und Möglichkeiten der Biografiearbeit sowie der Wirkung von Tanzpädagogik beschrieben. Es wird dabei dargestellt, warum der Einsatz von Tänzen das Arbeiten mit der Biografie sehr gut ergänzen und vertiefen kann. Hierfür eignen sich vor allem Elemente aus dem meditativen Tanz, auf die deshalb besonders eingegangen wird. Zum besseren Verständnis werden die Wirkung der Tänze auf den Menschen und die symbolische Bedeutung der getanzten Hauptformen erklärt. Aus den Erkenntnissen der vorangegangenen Kapitel werden in einem weiteren Abschnitt Wirkungsziel, Handlungsziele, Themen und Handlungsschritte, die zum Erreichen notwendig sind, formuliert. Diese Vorgehensweise basiert auf den Grundlagen der Konzeptentwicklung nach Hiltrud von Spiegel (vgl. Spiegel 2013, S. 121), auf die im Kapitel über die Zielformulierung näher eingegangen wird. Anschließend werden die äußeren Rahmenbedingungen, notwendige Haltungen und Qualifikationen der Durchführenden und der Seminarablauf aller sechs Einheiten beschrieben. Auf die Finanzierung wird nicht näher eingegangen, da das Konzept im Rahmen der Erwachsenenbildung von Bildungswerken durchgeführt werden soll. Teilnehmerinnen bezahlen einen vorgegebenen Betrag an das Bildungswerk, während die Kursleiterinnen und Referentinnen ihre Seminare auf Honorarbasis durchführen.

Da diese Arbeit sich mit Frauen beschäftigt, wird überwiegend die weibliche Form der Anrede verwendet.

2 Theoretische Bearbeitung des Themas

In diesem Kapitel wird auf die Zielgruppe und ihre Entwicklungsaufgaben eingegangen. Es wird dargestellt, warum die Phase des mittleren Erwachsenenalters einen Übergang markiert und welche Entwicklungsaufgaben anstehen. Die Bedeutung der Menopause als ein wichtiger Wendepunkt im Leben von Frauen wird dabei separat betrachtet. Zusätzlich wird die Identitätsentwicklung als lebenslanger Entwicklungsprozess erläutert.

2.1 Zielgruppe

Unter mittlerem Erwachsenenalter ist hier die Lebensspanne zwischen 40. und 60. Lebensjahr zu verstehen. Frauen empfinden den Beginn der Menopause und den Auszug der Kinder häufig als Beginn der mittleren Lebensphase. Da dieser Zeitpunkt stark variiert, beginnt diese Phase „in ganz verschiedenen Momenten im chronologischen, beruflichen und persönlichen Leben einer einzelnen Frau“ (Papastefanou 1997, S. 22). Es ist eine Zeit des Übergangs, in der einige Rollen abgelegt werden und andere neu hinzukommen. Im Gegensatz zu jungen Menschen, die ihre Lebenszeit als endlos empfinden, weicht im mittleren Erwachsenenalter diese Einstellung dem Gefühl, nur noch eine begrenzte Lebenszeit zur Verfügung zu haben (vgl. Neugarten 1972, zit. nach Wilkening et al. 2008, S. 80–81). Dies hat eine Reihe von Veränderungen zur Folge. Viele Betroffene konzentrieren sich auf die für sie wichtigen Ziele und dem Pflegen von bedeutsamen sozialen Kontakten (vgl. Wilkening et al. 2008, S. 80–81). Die Erkenntnis, dass die Hälfte des Lebens bereits vorbei ist, kann zu einem Gefühl der Resignation führen. Hieraus entsteht häufig ein Bedürfnis, die verbleibende Zeit bestmöglich zu nutzen und bewusster zu leben. So kann diese Lebensphase Chancen für Entwicklungsschritte bieten. Es kann zu einer Neuorientierung und einem Prozess des Reifens und der Weiterentwicklung kommen, wenn die Auseinandersetzung mit diesen Herausforderungen gelingt (vgl. Papastefanou 1997, S. 22–25). Die „Wende zur zweiten Lebenshälfte“ (Riedel 2009, S. 10) hin wirkt wie ein Weckruf. „Die Zeit wird kostbarer, der Sinn für Lebensqualität, für den Wert eines jeden gelebten Augenblicks, für das Wesentliche wächst“ (Riedel 2009, S. 10).

Im mittleren Erwachsenenalter kommt es zu einer Rückschau auf das bisherige Leben. Früher getroffene Lebensentscheidungen werden neu überdacht, noch nicht verwirklichte Ziele neu betrachtet und bewertet. Die Tatsache, dass die Möglichkeiten zur Umsetzung begrenzt sind, müssen akzeptiert werden (vgl. Riedel 2009, S. 18). Dazu kommen körperliche Veränderungen, die gerade in der heutigen Zeit, in der der Alterungsprozess sehr negativ gesehen wird, für viele schwer zu akzeptieren sind (vgl. Papastefanou 1997, S. 14). Häufig werden Erwachsene in den mittleren Jahren als „Sandwich-Generation“ (Wilkening et al. 2008, S. 126) bezeichnet, die einerseits mit der Erziehung der eigenen Kinder und andererseits mit der Sorge um die älter werdenden Eltern beschäftigt sind (vgl. Wilkening et al. 2008, S. 126).

Für die Verwirklichung mancher Träume ist es bereits zu spät. Dies wird vor allem bewusst, wenn junge Menschen dabei beobachtet werden, wie sie ein Leben leben, das einem selbst so nicht möglich war. Werden diese Enttäuschungen als Anregung verstanden, darüber nachzudenken, wie die eigene Zukunft gestaltet werden kann und was sich von den früheren Träumen noch umsetzen lässt, so können daraus erste Schritte für einen neuen Lebensplan entstehen (vgl. Kast 2007, S. 125–126). „Es ist auch zu akzeptieren, daß das Erreichte in unserem Leben vielleicht nicht das Erhoffte war und einiges auch nicht mehr zu erreichen ist - und daß es dennoch das war, was wir tun konnten, daß es gut war.“ (Kast 2007, S. 126). Zum mittleren Lebensalter gehört es, dass wir „gewöhnliche Menschen“ (Riedel 2009, S. 23) sein dürfen. Es ist wichtig, dass Frauen und Männer ihr Leben annehmen und sich Fehler verzeihen können. „Erst recht gehört es zum guten Identitätsgefühl, daß wir das stehen und gelten lassen können, was wir - allen äußeren und inneren Widerständen zum Trotz eben doch geleistet haben und doch geworden sind.“ (Riedel 2009, S. 23).

Es stellt sich für Frauen, die bisher keine Kinder haben, die Frage, ob ein etwaiger Kinderwunsch noch zu realisieren ist. „Der Kinderwunsch wird, wo er besteht, dringlich; die Sorge vielleicht unfruchtbar zu sein, verdichtet sich; der Kummer, vielleicht wegen der bestehenden Lebensumstände oder fehlender Partnerbeziehung kinderlos bleiben zu müssen, verdichtet sich“ (Riedel 2009, S. 15). Da die Fruchtbarkeit im Leben einer Frau begrenzt ist, lässt sich eine solche Auseinandersetzung nicht endlos verschieben.

2.1.1 Empty-Nest

Anders gestaltet sich die Thematik, wenn Frauen damit konfrontiert werden, dass ihre Kinder flügge werden. Diese Situation wird als „Empty Nest“ (Schneewind und Grandegger 2005, S. 466) bezeichnet. Alle Familienmitglieder müssen sich in dieser Phase mit Veränderungen auseinandersetzen. Die Ablösungsbestrebungen der Heranwachsenden haben Einfluss auf das gesamte Familiensystem. Beide Generationen durchlaufen tiefgreifende Prozesse, die nicht immer unproblematisch sind. Für Eltern ist es manchmal schwer, ihre Kinder ziehen zu lassen, ihre Partnerschaft neu zu definieren und einen neuen Rhythmus im Leben zu finden (vgl. Papastefanou 1997, S. 14–15). Der Ablösungsprozess von den eigenen Kindern und der damit einhergehende Wandel in der Familiendynamik können in manchen Beziehungen zu einem starken Verlustempfinden und einem Gefühl der Leere führen (vgl. Schneewind und Grandegger 2005, S. 466).

Gerade für Frauen, die in der Mutterrolle aufgegangen sind und ihren Lebensinhalt auf die Erziehung der Kinder konzentriert haben, gestaltet sich dieser Übergang oft schwierig. Es kann zu depressiven Phasen kommen, die durch die hormonellen Veränderungen der Wechseljahre verstärkt werden können. Es entsteht häufig das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Diese Mütter müssen sich mit der Trennung und Ablösung ihrer Kinder besonders auseinandersetzen. Sie werden mit Phasen von Trauer konfrontiert, die es zu bewältigen gilt. Hilfreich ist es, wenn mit dem Partner, der sich in seiner Rolle als Vater ebenfalls neu definieren muss, gemeinsam getrauert werden kann. Diese Phase kann dadurch unterstützt werden, dass Erinnerungen an gemeinsame Zeiten mit den jeweiligen Kindern hervorgeholt werden. Auch Probleme, die es im Laufe des Heranwachsens des Kindes gab, sollten ihren Platz haben und betrachtet werden (vgl. Kast 2007, S. 124–125). Durch diesen bewusst durchlebten Prozess können Themen der Ablösung von den eigenen Eltern wieder auftreten. Einzelne Schritte des Loslassens haben vielleicht noch nicht stattgefunden. Manche Frauen bekommen dadurch das Gefühl, noch nie ihr eigenes Leben gelebt zu haben. Oft leben ihre Kinder dabei einen Lebensstil, den sie sich für sich selbst gewünscht hätten, aber in der Form so nicht realisieren konnten. Auch dieser Aspekt muss re-

flektiert und betrauert werden, um dieses Verhalten bei den Kindern akzeptieren zu können (vgl. Kast 2007, S. 125).

2.1.2 Besonderheiten durch die Menopause

„Unter Menopause versteht man den Zeitpunkt der endgültig letzten Menstruation. Der Begriff leitet sich aus dem Griechischen von *meno* (= Monat, Menses) und *pau-sis* (= Pause) ab.“ (Northrup 1998, S. 477). Die Phase, „in der sich die Funktion der Eierstöcke allmählich verändert, bis dann die Menopause einsetzt, bildet ein eigenes Stadium im Leben einer Frau, das sechs bis dreizehn Jahre andauern kann. Es wird als *Klimakterium* oder einfach als Wechseljahre bezeichnet.“ (Northrup 1998, S. 477). Die Wechseljahre werden häufig nicht als natürlicher Vorgang gesehen, sondern als Krankheit. Dadurch werden die Veränderungen, die mit dieser Phase einhergehen auf die Frage der richtigen Behandlung von Symptomen reduziert (vgl. Northrup 1998, S. 482). „Unendlich hilfreicher und zutreffender ist es, die Veränderungen in der Lebensmitte als Übergangsphase zu begreifen, in der wir einige der Aufgaben, die wir in der Adoleszenz begonnen haben, zum Abschluß bringen können.“ (Northrup 1998, S. 482). Neben den körperlichen Anzeichen, die den Beginn der Wechseljahre deutlich machen, „setzen die psychischen und sozialen Begleiterscheinungen ein, denn wie alle Lebensübergänge stellt das Klimakterium [...] ein mehrdimensionales bio-psycho-soziales Phänomen dar.“ (Riedel 2009, S. 47). Einige Betroffene sind leicht reizbar, fühlen sich unausgeglichen, depressiv und antriebslos. Es kommt zu Anflügen von scheinbar grundloser Traurigkeit und allgemeinen Angstzuständen. Manche Frauen klagen über Konzentrationsschwierigkeiten und psychische Instabilität (vgl. Riedel 2009, S. 51–52). Viele Frauen beginnen auf ihr bisheriges Leben zurückzublicken. Oft werden Frauen jetzt mit Problemen, die in der ersten Lebenshälfte nicht gelöst wurden, konfrontiert. Es wird um bisher verdrängte Verluste getrauert. „Es ist, als stünden wir im Keller vor unendlich vielen Kisten und Kästen, die sortiert und geordnet werden müssen.“ (Northrup 1998, S. 513). Frau Dr. med. Northrup bemerkt hierzu, dass sich viele Symptome wie Stimmungsschwankungen und Depressionen verringern lassen, wenn eine Frau sich mit ihrer Vergangenheit und noch nicht aufgearbeiteten Erlebnissen auseinandersetzt. „Sie wird feststellen, dass es sich dabei um Botschaften handelt, die sie auf bestimmte Bereiche

ihres Lebens aufmerksam machen, um die sie sich kümmern muß.“ (Northrup 1998, S. 513). Es ist Zeit, nichterfüllte Jugendträume zu betrauern und die Chancen, die die Zukunft bereithält zu sehen und zu ergreifen (vgl. Northrup 1998, S. 482–483).

Auch wenn Veränderungen vom Körper ausgehen, beeinflussen sie das psychische Erleben und unsere Rolle in der Gesellschaft. Oft wird gerade der Beginn der Wechseljahre als eine Zeit des Verlusts erlebt (vgl. Kast 2007, S. 91). Frauen müssen jetzt Abschied nehmen von einer Identität, die bisher einen Teil ihres Lebens bestimmt hat. Es ist ein „Abschied von der Vorstellung, Leben sei eine immerwährend ansteigende Kurve.“ (Riedel 2009, S. 49). Die Phase der Jugend ist unwiederbringlich vorbei. Dieser Trauerprozess braucht Zeit und es ist sinnvoll, das bisher gelebte Leben nochmal zu betrachten (vgl. Riedel 2009, S. 49). Der Blick in die Vergangenheit ist oft notwendig, um frühere Begebenheiten danach zu bewerten, was davon für Gegenwart und Zukunft noch gültig und wichtig sein kann (vgl. Kast 2007, S. 101). Diese Phase bietet die Möglichkeit für eine Frau, sich auf diese Wandlung einzulassen und zu ihrem eigenen Kern zu gelangen. Gelingt dies, können neue Ziele formuliert werden und die Gestaltung des weiteren Lebens kann sich positiv verändern (vgl. Kast 2007, S. 91). Diese Herausforderungen können in besonderem Maße durch den Einsatz von Methoden der Biografiearbeit, wie sie in Kapitel 3.1 beschrieben sind, unterstützt werden.

2.1.3 Bedarfsanalyse

Ergebnisse eines in der Schweiz durchgeführten Forschungsprojektes zeigen auf, dass im mittleren Lebensalter die Basis für die Bewältigung der folgenden Lebensphasen gelegt wird. Dieser Lebensabschnitt fand bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts wenig Beachtung und hat sich erst im Laufe der letzten zwanzig Jahre aufgrund des demografischen Wandels zu einer eigenständigen differenzierten Phase entwickelt (vgl. Höpflinger und Perrig-Chiello 2009). „Dabei zeigt sich, dass trotz zunehmender Individualisierung der Lebensläufe und Pluralisierung der Lebensformen das mittlere Lebensalter eine eigenständige Lebensphase ist, gekennzeichnet durch spezifische biografische Übergänge mit multiplen Herausforderungen und Chancen.“ (Perrig-Chiello und Höpflinger 2014, S. 138). Die Berufstätigkeit von Frauen in der Le-

bensmitte hat sich heute im Vergleich zu früheren Generationen deutlich erhöht. Die Beschleunigung durch technischen Fortschritt und häufige Umstrukturierungen erfordern aber auch im späteren Berufsleben eine große Flexibilität (vgl. Höpflinger und Perrig-Chiello 2009). Durch die Individualisierung kommt es heute häufiger als früher zu unerwarteten Zwängen, das Leben ist weniger planbar. Kommt es zu Brüchen im Lebenslauf und zu Problemen in der Bewältigung dieser, so müssen neue Strategien entwickelt werden, um damit zurechtzukommen. Dies bedeutet eine immer wiederkehrende Anforderung an den Erwachsenen, sich dem Wandel der Gesellschaft zu stellen. Daher wird in Konzepten der Erwachsenenbildung vermehrt darauf eingegangen, Kompetenzen zu entwickeln, die den Menschen dabei unterstützen, Krisen zu bewältigen. Dabei werden Erfahrungen aus der Vergangenheit für die Bewältigung von Gegenwart und Zukunft genutzt (vgl. Böhnisch 2005, S. 207-209).

Laut einer statischen Erhebung von 2014 besuchten 53 % der 45- bis 54-jährigen Teilnehmer der Studie eine nicht formale Weiterbildung. Im Gegensatz dazu nahm nur 1% an regulären Bildungsgängen teil (vgl. Bundesministerium für Bildung und Forschung). Aus meiner persönlichen Erfahrung als Bildungsreferentin für Tänze zu verschiedenen Themen ist die Nachfrage nach Angeboten dieser Art für Frauen in der Lebensmitte sehr groß. Viele Frauen aus der Zielgruppe haben bereits Interesse an einer Veranstaltung bekundet, in der Biografiearbeit mit Tanz verbunden wird. Zusätzlich wurde ich bereits von mehreren Veranstaltern im Erwachsenenbildungsbereich darauf angesprochen, dieses Seminar bei ihnen durchzuführen. Hier zeigt sich ein Bedarf für das vorliegende Konzept von Seiten der Veranstalter und Teilnehmerinnen.

Um die Besonderheiten darzulegen, die in Übergangszeiten beachtet werden müssen, wird im folgenden Abschnitt auf Theorien zu Übergängen eingegangen.

2.2 Übergangstheorien

„Übergänge sind Kristallisationspunkte gesellschaftlicher Reproduktion, weil sich hier Kontinuität und/oder Wandel gesellschaftlicher Strukturen, Praktiken und Normen in der Generationenabfolge entscheiden.“ (Walther und Stauber 2013, S. 29). Übergänge markieren eine Wende im Lebenslauf. Das Verhältnis von Mensch und

Gesellschaft verändert sich, Rollenerwartungen und Selbstkonzepte wandeln sich. Zeiten des Umbruchs fordern zur Auseinandersetzung mit den anstehenden Herausforderungen auf. Sie bieten die Chance, das Selbstkonzept zu verändern und dadurch die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern (vgl. Walther et al. 2014, S. 219). In Übergangsphasen beginnen Menschen über ihr bisheriges Leben nachzudenken. Es kommt zu einer Bilanzierung und Bewertung der Vergangenheit (vgl. Kast 1999, S. 78–79). „Der Mensch mit dem Gefühl, im Umbau begriffen zu sein, erlebt eine Identitätsunsicherheit.“ (Kast 1999, S. 78). Nicht gelöste Konflikte können nun wieder in Erscheinung treten. Lebensthemen, die als erledigt betrachtet wurden, kommen wieder hervor und fordern erneut dazu auf, verarbeitet zu werden. Diese Phase birgt daher die Chance, sich mit sich auseinanderzusetzen und zu einer gestärkten Identität zu finden (vgl. Kast 2000, S. 30–31).

Durch die gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahrzehnte, die mit einem „Strukturwandel von Arbeit, veränderten Mustern von Lebensführung und Lebensverläufen, demografischem Wandel und einer zunehmend alternden Gesellschaft“ (Beelmann und Rosowski 2011, S. 9) einhergehen, ist die Bewältigung von Übergängen komplexer geworden (vgl. Beelmann und Rosowski 2011, S. 9). Die Erwartungen an Rollen und Ereignissen im Laufe des Lebens sind heute nicht mehr selbstverständlich erfüllt und erfordern eine individuelle Betrachtung und Reflexion der Bedürfnisse des Einzelnen (vgl. Walther et al. 2014, S. 237). „Übergänge als Momente und Situationen, in denen Rollen neu ausgehandelt und Identitäten neu ausbalanciert werden müssen, stellen daher eine besondere pädagogische Herausforderung dar.“ (Walther et al. 2014, S. 238). In Übergangssituationen bedarf es einer kognitiven Verarbeitung von Gefühlen, die dann in die neue Lebenssituation integriert werden können. Es entstehen Lernprozesse, die einen Menschen dazu veranlassen, sich mit seiner Umwelt aktiv auseinanderzusetzen. Verhaltensmuster können so verändert und neue Perspektiven entwickelt werden. Die eigene Rolle im Leben kann angepasst oder erweitert werden (vgl. Hof und Maier-Gutheil 2014, S. 158–162). „Übergänge können [...] als ein sensibilisierendes Konzept für die in Umbrüchen wirksamen strukturellen Gegebenheiten betrachtet werden.“ (Walther et al. 2014, S. 236).

Der Übergang ins mittlere Erwachsenenalter wird in neueren Ansätzen „als eine *normative Entwicklungskrise*, ein antizipierbarer Wendepunkt betrachtet“ (Papastefanou 1997, S. 24). Verschiedene Lebensübergänge, wie in Kapitel 2.1 beschrieben, stehen häufig gleichzeitig an (vgl. Kast 2000, S. 91–92). Es ist eine Zeit des Aufbruchs, der Bestandsaufnahme und der Neubewertung (vgl. Kast 1999, S. 80). „Dieses mittlere Erwachsenenalter ist auch eine Zeit der Wahrheit. [...]. Wir können unseren Selbstwert nicht mehr damit aufbessern, daß wir uns vornehmen, alles, was wir noch nicht geschafft haben, irgendwann noch viel besser zu schaffen.“ (Kast 1999, S. 81). Die Begrenzung des Lebens wird greifbarer, aber auch die Chance, Verantwortung für den Rest des eigenen Lebens zu übernehmen (vgl. Kast 1999, S. 80–82). „Die Übergangsphase im mittleren Lebensalter bekommt dadurch, daß sie ein erster deutlicher Übergang zum Alter und dann zum Tod hin ist, zusätzlich eine ganz besondere Färbung und eine ganz besondere Dringlichkeit.“ (Kast 2000, S. 88).

Diese Themen werden als Entwicklungsaufgaben im nachfolgenden Kapitel näher betrachtet.

2.3 Entwicklungsaufgaben

Entwicklung wird nicht mehr nur als Teil der Kindheit und Jugendzeit angesehen, sondern als Aufgabe, die sich durch das gesamte Leben zieht (vgl. Brandtstädter 2007, S. 35). Das Konzept der Entwicklungsaufgaben, wie es unter anderem von dem amerikanischen Sozial- und Erziehungswissenschaftler Robert J. Havighurst eingeführt wurde, dient als Orientierungshilfe. Damit können „soziale Anforderungen und die je individuellen Entwicklungsverläufe ins Verhältnis gesetzt und bestimmte Etappenziele der Entwicklung identifiziert werden.“ (Hurrelmann und Bauer 2015, S. 106). „Havighurst definiert eine Entwicklungsaufgabe als „eine Aufgabe, die zu einem bestimmten Zeitpunkt oder in einer Phase im Leben eines Individuums auftritt, deren erfolgreiche Bewältigung zu Zufriedenheit und zu Erfolg mit späteren Aufgaben führt, während Misserfolg in der Unzufriedenheit des Individuums, der Missbilligung der Gesellschaft und Schwierigkeiten mit späteren Aufgaben resultiert“ “ (Havighurst 1972, S.2, zit. nach Freund und Baltes 2005, S. 37). Die Entwicklungsaufgaben haben sich aus dem Zusammenwirken von auf das Alter bezoge-

nen Erwartungen der Gesellschaft und den körperlichen Veränderungen des Einzelnen heraus entwickelt. Historische, kulturelle und wirtschaftliche Bedingungen haben einen Einfluss darauf, welche Entwicklungsaufgaben in den Vordergrund treten (vgl. Freund und Baltes 2005, S. 37–38). „Die erfolgreiche Bewältigung einer Entwicklungsaufgabe ist eine gute Voraussetzung für die Bewältigung anderer; umgekehrt erschwert das Versagen bei einer auch die Bewältigung anderer Entwicklungsaufgaben.“ (Hurrelmann und Bauer 2015, S. 76). Zu Beginn des Bewältigungsprozesses werden die Situation und deren Herausforderungen von den Betroffenen eingeschätzt, darauf folgt eine Suche nach Lösungsmöglichkeiten und Handlungsoptionen. Zur Bewältigung der Aufgaben muss auf vorhandene Ressourcen und Strategien zurückgegriffen werden. Dieser Prozess wird durch Rückmeldungen der sozialen Umwelt beeinflusst (vgl. Hurrelmann und Bauer 2015, S. 76).

Havighurst teilt dem mittleren Erwachsenenalter sieben Entwicklungsaufgaben zu (vgl. Havighurst 1956, zit. nach Freund und Baltes 2005, S. 40):

- ❖ sich mit den körperlichen Veränderungen auseinanderzusetzen, diese zu akzeptieren und sich anzupassen
- ❖ beruflich eine befriedigende Position zu erreichen und zu erhalten
- ❖ eine Beziehung zu den eigenen Eltern aufzubauen, die deren veränderten Bedürfnissen angepasst ist
- ❖ die eigenen Kinder dabei zu unterstützen, selbstständige, verantwortungsbewusste Erwachsene zu werden
- ❖ die Beziehung zum Partner so zu gestalten, dass sie den Veränderungen gerecht wird
- ❖ Verantwortung im sozialen und gesellschaftlichen Kontext zu übernehmen
- ❖ eigene Interessen und Hobbys aufzubauen und zu pflegen.

Für Eltern, deren Kinder ausziehen, werden zusätzlich folgende Entwicklungsaufgaben als wichtig erachtet (vgl. Duvall 1957, zit. nach Wilkening et al. 2008, S. 124–125):

- ❖ die Begleitung der Kinder im Übergang ins Erwachsenenleben
- ❖ der Aufbau einer erwachsenen Beziehung zu den Kindern
- ❖ die Arbeit an einer veränderten Paarbeziehung
- ❖ der Aufbau eines verwandtschaftlichen Netzwerkes über die Generationen hinweg

Eine grundlegende Aufgabe in der mittleren Lebensphase ist es, „herauszufinden, was wir selbst als Individuen, unvertretbar durch andere, vom Leben noch wollen, was uns selbst wichtig ist.“ (Kast 2007, S. 127). Dafür ist eine Auseinandersetzung mit der eigenen Identität notwendig.

2.4 Identitätsentwicklung als lebenslanger Prozess

„Ich-Identität“ (Erikson 2015, S. 107) entsteht aus der Summe von Erfahrungen aus der Kindheit. Bei erfolgreich durchlaufenen Entwicklungsschritten entsteht ein Gefühl für die eigene Persönlichkeit. Es entwickelt sich Vertrauen darauf, dass Herausforderungen bewältigt werden können (vgl. Erikson 2015, S. 107). „Das, was uns zu der Person macht, die wir sind, kennzeichnet uns - wenn es sich erst einmal entwickelt hat - in den unterschiedlichsten Kontexten und über die Spanne unseres Lebens hinweg als eben *diese* Person, bestimmt unsere Identität, unsere Persönlichkeit.“ (Greve 2005, S. 343). Diese Persönlichkeit eines Menschen zeigt sich in vielen verschiedenen Prozessen, die sich im Laufe des Lebens entwickeln und zu Stabilität führen und trotzdem Flexibilität und Anpassungsfähigkeit erfordern (vgl. Greve 2005, S. 366–367). „*Identitätsbildung*“ (Erikson 2015, S. 140) entwickelt sich ein Leben lang und verläuft überwiegend unbewusst. Sie beginnt, wenn Annahmen der Kindheit neu überdacht, abgelegt oder einer neuen Situation angepasst werden müssen. Die Gesellschaft beeinflusst diese Prozesse durch Missbilligung oder Anerkennung des bisherigen Verhaltens. Dies geschieht in Zeiten des Übergangs, wenn Ver-

haltensmuster, die bisher stimmig waren, nicht mehr passend sind. Die eigene Identität muss auf die sich verändernde Umwelt eingestellt werden (vgl. Erikson 2015, S. 140–141). Dazu gehört das Verständnis, dass man für sein Leben selbst verantwortlich ist und sich in ein Netz aus Menschen eingebunden fühlen kann, die vor einem da waren und ihren eigenen Beitrag zu einer lebenswerten Welt geleistet haben. Es beinhaltet das Annehmen seiner Wurzeln und das Erkennen der „Würde seiner eigenen Lebensform“ (Erikson 2015, S. 118). Gelingt dies nicht, so besteht die Gefahr, daran zu verzweifeln, dass die Zeit zu kurz ist, um dem Leben eine neue Richtung zu geben (vgl. Erikson 2015, S. 118–119).

Einem Menschen wird „*Ich-Identität*“ gelingen, wenn er auf sein Leben zurückblicken und es als gut akzeptieren kann und wenn er sein Selbst insgesamt bejahen kann. Dies heißt, sich der positiven *und* negativen Aspekte seiner Identität bewusst zu sein“ (Whitbourne und Weinstock 1982, S. 135). Dies erfordert ein Annehmen des momentanen Selbsts und der Erfahrungen des vergangenen Lebens (vgl. Whitbourne und Weinstock 1982, S. 135). Damit Entwicklung von Identität gelingen kann, ist es entscheidend, welche Ressourcen dem Einzelnen zur Verfügung stehen. Es ist dabei nicht unbedingt ausschlaggebend, wie viele Ressourcen vorhanden sind, sondern dass das Individuum diese für sich wahrnimmt und nutzen kann (vgl. Keupp 2002, S. 198). Es werden am dritten und fünften Abend der Veranstaltungsreihe Übungen und Tänze durchgeführt, die die Frauen besonders dabei unterstützen, ihre Ressourcen zu erkennen und als solche anzuwenden (siehe Punkt 4.2.3 und 4.2.5).

Kast merkt an, dass viele Frauen sich nach wie vor über Männer - sei es der Vater oder der Partner - definieren und so nur sehr schwer zu ihrer eigenen Identität finden. Wichtig ist es daher, Rollen nicht unreflektiert zu übernehmen, sondern sich zu fragen, ob diese Rollen passend und stimmig sind. Dies ist oft schwierig und es kommt zu einem Gefühl, sich rechtfertigen zu müssen, wenn eine Frau aus den von ihr erwarteten Rollen ausbricht (vgl. Kast 2007, S. 95–96). „Das Rechtfertigen enthüllt: So sicher sind wir unserer Sache nicht: neue Werte, das Beharren auf einer neuen Identität, die weiter ist als die ursprüngliche Rollenidentität, die auch neue Werte impliziert, sind wesentlich; aber alle alten Werte und die damit verbundenen Verhaltensweisen warten sozusagen im Schatten und sind keineswegs Bestandteile der Vergan-

genheit, sondern aktuell zu bearbeitende Gegenwart.“ (Kast 2007, S. 96). Es kann während einer Phase des Übergangs vorkommen, dass manche Frau sich viel mit sich beschäftigt, um aus der gewohnten Position herauszukommen. Dies kann von Partner oder Kindern, die das Umsorgen von ihrer Partnerin oder Mutter gewohnt waren, als massiver Einschnitt erlebt werden (vgl. Kast 2007, S. 102–103). Es sollte aber für alle selbstverständlich sein, dass „wir letztlich niemandem nützen, wenn wir uns selbst vernachlässigen.“ (Kast 2007, S. 103). Diese „Erlaubnis und Verpflichtung zu einer eigenen Identität außerhalb der Rollenidentität“ (Kast 2007, S. 103) ist die Grundlage, um Wandlung überhaupt erst zu ermöglichen (vgl. Kast 2007, S. 102–103). Um eine Reflexion über Rollen, die die Teilnehmerinnen übernommen haben, zu ermöglichen, ist eine Einheit des Konzeptes speziell zu diesem Thema ausgearbeitet (siehe Punkt 4.2.4).

Biografiearbeit in Verbindung mit Tänzen ist eine sehr gute Methode, um Frauen dabei zu unterstützen, ihre Identität zu stärken. Dies wird im folgenden Kapitel näher veranschaulicht.

3 Biografiearbeit und Tanzpädagogik

In diesem Abschnitt sind Ziele und Möglichkeiten der Biografiearbeit sowie Wirkung und Ziele, die durch den Einsatz von Tänzen in der Arbeit mit Menschen entstehen, beschrieben. Durch die Gegenüberstellung wird verdeutlicht, wie sehr sich beide Methoden ergänzen und aufeinander aufbauen können. Es wird aufgezeigt, warum sich gerade die Anwendung von Tänzen dafür eignet, die Funktion von Biografiearbeit zu vertiefen und zu ergänzen.

3.1 Biografiearbeit - Ziele und Möglichkeiten

Der Begriff Biografiearbeit ist nicht geschützt und wird in verschiedenen Kontexten unterschiedlich verwendet. Diese Arbeit bezieht sich überwiegend auf Biografiearbeit wie sie von Miethe und Hölzle beschrieben wird. So charakterisiert Miethe Biografien als „subjektive und bedeutungsstrukturierte Konstruktionen des individuellen Lebens, wie sie sich in der kognitiven, emotionalen und körperlichen Auseinander-

setzung zwischen individuellem Erleben und gesellschaftlichen und kulturellen Dimensionen herausbilden.“ (Miethe 2014, S. 21). Hölzle definiert Biografie als „Lebensbeschreibung“ (Hölzle 2011b, S. 31), abgeleitet aus dem Griechischen von „bios = leben, gráphein = schreiben, zeichnen, abbilden“ (Hölzle 2011b, S. 31). Biografiearbeit ist als pädagogischer Ansatz zu verstehen, der mit unterschiedlichen Methoden aus verschiedenen Bezugswissenschaften wie Pädagogik, Soziologie, Geschichte und Therapie entstanden ist. Eine Abgrenzung zu anderen Disziplinen ist schwierig und wird oft unterschiedlich gehandhabt. Bei der Biografiearbeit steht im Gegensatz zur Biografieforschung nicht das wissenschaftliche Interesse, sondern das Verstehen der eigenen Biografie und die weitere Entwicklung des Einzelnen im Vordergrund (vgl. Miethe 2014, S. 24–25). Biografiearbeit ist keine Therapie und kann auch keine Therapie ersetzen. Der Gruppenleiter sollte dahingehend seine Grenzen kennen und gegebenenfalls seine Klienten an Therapeuten weiterverweisen. Dies ist auch bei der Zielsetzung des Settings zu beachten. „Während sich der Gruppenleiter einer Biografiearbeits-Gruppe [...] auf die Selbsterfahrungsebene beschränkt und methodisch keine therapeutischen Prozesse anstrebt, setzt der Therapeut bewusst auf Tiefung“ (Gudjons et al. 2008, S. 21). Zusammenfassend definiert Miethe Biografiearbeit wie folgt:

„Ausgehend von einem ganzheitlichen Menschenbild ist Biografiearbeit eine strukturierte Form der Selbstreflexion in einem professionellen Setting, in dem an und mit der Biografie gearbeitet wird. Die angeleitete Reflexion der Vergangenheit dient dazu, Gegenwart zu verstehen und Zukunft zu gestalten. Durch eine Einbettung der individuellen Lebensgeschichte in den gesellschaftlichen und historischen Zusammenhang sollen neue Perspektiven eröffnet und Handlungspotentiale erweitert werden.“ (Miethe 2014, S. 24).

Damit Menschen sich ihrer selbst vergewissern können, benötigen sie einen Platz, an dem sie sich angenommen und gebraucht fühlen. Biografiearbeit kann hier unterstützend tätig sein. Der Mensch selbst steht im Mittelpunkt, es gibt keine Bewertungen und Urteile. Gerade in unserer sich rasant weiterentwickelnden Gesellschaft ist es wichtig, dass „das Schicksal des Einzelnen einen Wert hat.“ (Ruhe 1998, S. 10). Die eigene Geschichte kann Wertschätzung erfahren, manche Entwicklungen können verstanden, Vergangenes kann angenommen und integriert werden. Ein Wechsel der Perspektive kann möglich und Veränderungen können vorgenommen werden (vgl.

Ruhe 1998, S. 9–12). „In der Biografiearbeit geht es von daher nie um die Rekonstruktion von Fakten bzw. dessen Realitätsgehalt, als vielmehr um das Verstehen des "Eigen-Sinns" biografischer Äußerungen.“ (Miethe 2014, S. 21).

Es gilt „im Rahmen von Biografiearbeit den Blick auf biografisch erworbene Kompetenzen, Potenziale sowie stärkende (Lern-)Erfahrungen, Beziehungen und Vorbilder zu lenken, sie bewusst zu machen, um sie auf aktuelle und zukünftige biografische Herausforderungen übertragen zu können.“ (Hölzle 2011a, S. 77–78). Die eigene Lebensgeschichte kann als teilweise aktiv steuerbar erlebt werden, wenn der Fokus auf Situationen gelenkt wird, in denen die Klienten sich als Inszenatoren ihres Lebens empfunden haben (vgl. Hölzle 2011a, S. 78). Die Erfahrung, sich als Akteur der eigenen Geschichte zu erleben, „stärkt die Person in ihrem kreativen Ausdruck und ihrer Identität.“ (Hölzle 2011a, S. 78). Damit Erfahrungen, die als krisenhaft und schmerzhaft empfunden wurden „in das eigene Identitätskonzept integriert werden“ (Hölzle 2011a, S. 78) können, ist es wichtig, dass deren Sinn verstanden wird. Biografiearbeit kann hier unterstützen, indem solche Situationen betrachtet werden, die für die Betroffenen problematisch waren und von diesen bewältigt werden konnten (vgl. Hölzle 2011a, S. 78). „Die aktive und engagierte Bewältigung von Herausforderungen stärkt das Gefühl von Selbststeuerung und -wirksamkeit. Die Erfahrung, dass sich Engagement lohnt, trägt dazu bei, schwierige Lebensphasen als sinnhaft [...] erleben zu können.“ (Hölzle 2011a, S. 78). Biografiearbeit, die in einer Gruppe stattfindet, kann dem Einzelnen helfen, gemeinsame und unterschiedliche Erfahrungen zu entdecken (vgl. Hölzle 2011a, S. 79). „Die Gruppe kann als Spiegel fungieren und somit den Selbstreflexionsprozess anregen.“ (Hölzle 2011a, S. 79). Herrscht in der Gruppe eine vertrauensvolle Atmosphäre kann sie durch gegenseitiges Unterstützen und durch das Entwickeln von Ideen und Anregungen als zusätzliche Ressource genutzt werden (vgl. Hölzle 2011a, S. 79).

Im Kontext Sozialer Arbeit ist es das Ziel von professioneller Biografiearbeit, „Menschen in ihrer Entwicklung, ihrer Lebensbewältigung, Lebensführung und Lebensplanung zu unterstützen“ (Hölzle 2011b, S. 32). Dies kann besonders in krisenhaften Situationen, bei Übergängen oder Brüchen in der Lebensgestaltung, bei Erkrankung oder prekären Lebensverhältnissen hilfreich sein (vgl. Hölzle 2011b, S. 33). „Biogra-

fiarbeit im Kontext Sozialer Arbeit ist immer partizipativ, dialogisch und kooperativ angelegt und darauf ausgerichtet, gemeinsam mit den KlientInnen einen verstehenden Zugang zu ihrem Erleben und ihrer Lebensbewältigung unter Einbeziehung relevanter biografischer, kultureller und politischer Ereignisse sowie ihrer bisherigen und aktuellen Lebenswelt zu entwickeln“ (Hölzle 2011b, S. 33).

3.2 Tanzen - Ziele und Möglichkeiten

Seit Anbeginn der Menschheit existieren Formen von Tanz. Religion, Kultur, Tanz und Rituale waren eng miteinander verknüpft. Geschichten und Erlebnisse wurden mit dem Körper dargestellt, der Tanz war eine Möglichkeit, mit Göttern Kontakt aufzunehmen (vgl. Liebau und Klepacki 2008, S. 67). „Das Bedürfnis zu tanzen und dabei seine Erlebnisfähigkeit zu vertiefen, schlummert in jedem Menschen. Der tanzende Mensch kann diesem inneren Bestreben nachgeben, sein Leben durch die Hinwendung auf sein *inneres Selbst* zu bereichern und seine *Lebenskraft* zu stärken.“ (Peter-Bolaender 2014, S. 355). Wie in Kapitel 2.2 bereits beschrieben, bringen Übergangsphasen das Empfinden von Unsicherheit mit sich. Um diesen Prozess des Übergangs zu begleiten und abzuschließen wurden früher Initiationsriten veranstaltet. Heutzutage fehlt diese Möglichkeit häufig. „Frauen wünschen sich Rituale, die sie an den weiblichen Lebensschwelen wie Menarche, Wechseljahren oder anderen Wandelsituationen begleiten. Sie suchen nach spirituellen Formen, die ihr Leben wieder in den natürlichen Zusammenhang von Werden, Wachsen und Vergehen einbinden.“ (Voigt 2012, S. 24). In Tänzen kann der Rhythmus des Lebens ausgedrückt werden. Durch ihre Struktur können sie Sicherheit vermitteln, bei der Bewältigung von Übergängen helfen und so dazu dienen, frühere Riten zu ersetzen (vgl. Reichel 1999, S. 69). „Tanz vertieft den körperlich sinnlichen Eindruck und Ausdruck und damit die Erlebnisfähigkeit. Diese schöpferische Lust öffnet die weite Welt der Fantasien, Träume und Ideen und aktiviert Handlungsspielräume“ (Reichel 1999, S. 12). So können Anregungen für Weiterentwicklung entstehen.

Alle Erlebnisse im Laufe des Lebens sind im Körper des Menschen gespeichert. Deswegen können Tanz und Bewegung einen Zugang zur eigenen Geschichte ermöglichen (vgl. Reichel 1999, S. 12). „Der tanzende Körper wird zum *Archiv* von

Erfahrungen, die in Bewegungen, Schritten kodiert sind. [...]. Der Körper ist eine *aktualisierte* historische Formation, in die man sich hinein begibt, um sich auf die Spuren seiner Geschichte, seiner Geschichten und der damit verbundenen Emotionen zu begeben.“ (Siegmond 2008, S. 39). Es ist heilsam, Gefühle im Tanz gemeinsam auszudrücken. Das Zusammensein mit Gleichgesinnten kann dazu beitragen, sich von der Gemeinschaft getragen zu fühlen und dadurch die eigene Identität zu stärken. Jeder tanzt für sich und doch sind alle durch den gemeinsamen Rhythmus verbunden (vgl. Reichel 1999, S. 13). „Im Tanz werden die Gefühle symbolisiert, sie sind dadurch sichtbar und begreifbar. Die gestaltete Form schafft Abstand, ermöglicht die Veränderung der Gefühle. Die Rückmeldung durch andere hilft sich selbst zu erkennen und zu verstehen.“ (Reichel 1999, S. 12). Eine dafür besonders geeignete Form des Tanzes ist meditativer Tanz.

3.2.1 Meditativer Tanz

Bei meditativem Tanz handelt es sich „um einfache, ruhige oder auch beschwingte Kreistänze, die durch ihre strukturierte Form und die Wirkung der Musik die TeilnehmerInnen in die eigene Mitte kommen lassen. Dabei macht das Einüben der Schritte, das Wiederholen der Tanzform und die Einfachheit der Choreografie erst die Wirkung, die Essenz der Tänze deutlich.“ (Hundshammer). Durch das mehrmalige Wiederholen der Tanzschritte wird der Bewegungsablauf verinnerlicht und die Gedanken werden frei. „Im Tanzen tritt die innere Ruhe durch den Gleichklang der Bewegungen mit der Musik ein und durch das Bewegen um die eigene Körpermitte; bei Kreistänzen auch durch das gleichmäßige Bewegen um die Gemeinschaftsmitte, die Kreismitte.“ (Jestädt 2013, S. 9). Meditativer Tanz bietet daher die Chance zur Ruhe zu kommen und Kraft aufzutanken. „Im Meditativen Tanz lässt sich die tiefe Wirkung von Symbolik, Rhythmus und Musik erspüren und eine Möglichkeit für spirituelle Erfahrung entsteht.“ (Hundshammer). Durch ihre Anwendung von Symbolen und deren energetischen Wirkung sind Ritual und Kreistanz eng miteinander verbunden (vgl. Voigt 2012, S. 31). Meditativer Tanz ist keine Therapie, kann aber heilende Wirkung haben. Es gibt kein richtig oder falsch. Die Tänze müssen nicht fehlerlos einstudiert sein, es geht vielmehr um ein Einlassen auf die Musik und die Bewegung (vgl. Geng 1996, S. 17).

3.2.2 Symbolik von Tanzformen

In diesem Kapitel wird auf die allgemeine Bedeutung der drei Symbole Kreis, Kreuz und Spirale eingegangen. Im praktischen Teil des Konzeptes wird nur auf die Symbole hingewiesen, wenn sie in dem jeweiligen Tanz eine zusätzliche Bedeutung haben. Die Wirkungen bzw. Bedeutungen der Symbole in Tanzfassungen, Haltungen und den Füßen werden dagegen bei den einzelnen Tänzen erklärt. Diese sind im Seminarablauf *kursiv* geschrieben.

„Unter einem Symbol versteht man [...] ein Zeichen bzw. Sinnbild – also einen Gegenstand, eine Handlung, einen Vorgang -, das stellvertretend für etwas nicht gerade Vorhandenes oder Wahrnehmbares aber auch Gedachtes bzw. Geglaubtes steht. [...] Ein Symbol kann aus psychologischer Sicht mit einer besonderen **Konnotation** einhergehen und/oder einen tieferen Sinn andeuten/ausdrücken, wobei Symbole oft eine starke Wirkung auf das **Unterbewusstsein** ausüben und somit das Verhalten von Menschen beeinflussen,“ (Stangl 2016).

„Symbole sind tiefster Ausdruck des menschlichen Wesens [...]; im richtigen Zusammenhang betrachtet, sind sie bis heute wirksam und sprechen uns intellektuell, emotional und spirituell an.“ (Fontana und Firmin 1994, S. 8). Wir können die Bedeutung von Symbolen erfassen, wenn wir dafür offen sind. Dies gilt auch für den Tanz. So hat jede Bewegungsform ihre eigene Wirkungsweise. Diese „Wahrheiten in Symbolen können für die Lebensbewältigung von großer Bedeutung sein.“ (Lander und Zohner 1987, S. 24). Symbole entfalten ihre Wirkung durch das Ausdrücken in Bewegung, Tanz und Gestik. Vergangenes und Zukünftiges können sich in der Gegenwart vereinen (vgl. Lander und Zohner 1987, S. 23–25).

Die meisten meditativen Tänze finden in Kreisform statt. „Der Kreis als vollkommen in sich gerundete Linie führt in sich selbst zurück. Damit ist er in sich geschlossen, er umfängt, birgt, schützt“ (Riedel 1995, S. 90). Durch Gehen entlang der Kreislinie nehmen wir Bezug auf die Mitte, empfinden diese stärker und können dieses Gefühl verinnerlichen. Das Gehen schafft die Möglichkeit zur Zentrierung, vieles wird klarer, der Mensch kommt zur Ruhe. Jeder Schritt hat die gleiche Entfernung zum Zentrum und ist darauf bezogen (vgl. Riedel 1995, S. 108-109). „Im Kreis zu sein heißt [...] im Sein zu stehen, umfaßt, ausgewogen, aufgenommen zu sein. Im Kreis zu sein heißt, letztlich im Urvertrauen zu sein.“ (Riedel 1995, S. 109). „Als unendliche Linie

vermag der Kreis alles das zu symbolisieren, was ohne Ende ist: So ist er zugleich Symbol der Zeit, der Ewigkeit, der Unendlichkeit“ (Riedel 1995, S. 91). Beim Tanzen sind alle gleich weit von der Mitte entfernt, alle sind gleichwertig im Kreis vereint. Durch Zusammenziehen - in die Mitte gehen - oder durch Ausdehnen – nach Außen gehen - verändern sich die Abstände zueinander. Nähe und Distanz werden ausgedrückt (vgl. Jestädt 2013, S. 13).

Das Kreuz deutet die vier Himmelsrichtungen an und zeigt wie Koordinaten die Stellung des Menschen in seiner Lebenswelt. „Es ist ausgespannt wie der Mensch zwischen oben und unten, rechts und links, zwischen Kopf und Füßen, zwischen Gebundenheit und Freiheit, Geistlichem und Körperlichem, Bewußtem und Unbewußtem.“ (Riedel 1995, S. 42). So deutet es auf Spannungen hin, denen wir im Leben ausgesetzt sind. Zur Erfahrung des Kreuzes gehört es, sich mit dem Scheitern von Lebensplänen auseinanderzusetzen. Der eigene Lebensentwurf kann „»durchkreuzt«“ (Riedel 1995, S. 51), das eigene Leben kann zum ‚Kreuz‘ werden (vgl. Riedel 1995, S. 51).

Die Spirale entsteht aus einer Linie, „die sich aus sich selbst entrollt“ (Riedel 1995, S. 114) und bei jeder Umdrehung über sich hinausgeht. Dabei nimmt ihre Energie bei jeder weiteren Drehung zu. Sie gewinnt an „Expansionskraft, wenn wir ihren Verlauf von innen nach außen, an Konzentration, wenn wir ihren Verlauf von außen nach innen betrachten.“ (Riedel 1995, S. 114). Sie verbindet Anfang und Ende und lässt sich bis ins Unendliche fortführen. Die Form der Spirale kann in vielen Vorgängen der Natur beobachtet werden, sie ist „Urform allen Lebens.“ (Lander und Zohner 1987, S. 65). Es werden zwei Spiralformen unterschieden: „die linksdrehende, die, von der Mitte aus gesehen, entgegen dem Uhrzeigersinn läuft, und die rechtsdrehende, die [...] mit dem Uhrzeiger geht.“ (Riedel 1995, S. 115). Erstere symbolisiert „den Weg zurück zum Ursprung, zum Mutterleib und auch zum Tod.“ (Riedel 1995, S. 115). Die rechtsdrehende Spirale steht für Weiterentwicklung, für Kontinuität im Lebenszyklus und für das Kreisen um ein Thema (vgl. Riedel 1995, S. 114–115). Durch das Gehen in der Spirale kann eine Konzentration auf die eigene Mitte hin gefördert werden. Einrollend begeben wir uns in unsere innere Realität. Die Mitte der Spirale ist der Wendepunkt und ausrollend lassen wir uns auf eine neue Entwick-

lung ein. Nach einer Phase des ‚In-sich-Gehens‘ kommt eine Phase der Hinwendung nach Außen, zur Umwelt (vgl. Riedel 1995, S. 133).

Die Ziele und Wirkungsweisen von Biografiearbeit lassen sich sehr gut mit denen der Tanzpädagogik verbinden. „Tanz und Bewegung sind in der Biografiearbeit meist mit positiven Erlebnissen besetzt. Die Erinnerungen, Gedanken werden spürbar, können somit wieder aktiviert werden und zum gegenwärtigen Wohlbefinden beitragen.“ (Rebel 2011, S. 231). Der Einsatz von Tänzen, insbesondere des meditativen Tanzes, ergänzt und vertieft durch deren intensive Wirkung, die Funktionen der Biografiearbeit.

4 Zielformulierung

Wie in der theoretischen Bearbeitung der Zielgruppe dargestellt, werden Frauen in der Phase des mittleren Erwachsenenalters mit verschiedenen Entwicklungsaufgaben konfrontiert und müssen sich unterschiedlichen Herausforderungen stellen. Die Kombination von Biografiearbeit und Tanz ist aufgrund ihrer idealen Ergänzung in Wirkung und Funktion eine sehr gute Möglichkeit, um Frauen in dieser Übergangsphase zu unterstützen. Um nun daraus ein Konzept zu entwickeln, das diese Anforderungen berücksichtigt und dessen Vorgehensweise mit den Bedürfnissen der Betroffenen übereinstimmt, müssen Ziele und Handlungsschritte formuliert werden. Wirkungsziele beschreiben einen in der Zukunft liegenden erwünschten Zustand oder für zukünftige Situationen zu erreichende vergrößerte Handlungskompetenzen, die richtungsweisend sind und als Orientierungshilfe für darauf zielende Handlungsschritte dienen. Da diese sehr allgemein gehalten werden, müssen darüber hinaus konkretere, in kleineren Schritten unterteilte Handlungsziele erarbeitet werden. Diese beschreiben Vorstellungen darüber, wie die Wirkungsziele erreicht werden können (vgl. Spiegel 2013, S. 257).

Wirkungsziel dieses Konzepts ist es, die Identität der Teilnehmerinnen zu stärken.

4.1 Handlungsziele und Themen

Aus diesem Wirkungsziel ergeben sich folgende Handlungsziele und bilden die Themen für die Einheiten:

| Handlungsziele | Themen |
|--|---|
| Die Gruppe kennenlernen, Vertrauen aufbauen, sich und einander kennenlernen, erkennen der eigenen Besonderheiten und Vielfaltigkeit | Ankommen, Kennenlernen, sich begegnen, die eigene Vielfaltigkeit wahrnehmen |
| Blick auf die Vergangenheit, entscheidende Einflüsse erkennen, Akzeptanz und Integration von Vergangenem | Auseinandersetzung mit der Vergangenheit – was war gut, was nicht? |
| Bewusstmachen von Ressourcen, Würdigen von Ressourcen als Kraftquellen, Erkennen des eigenen Lichts | Eigene Kraftquellen entdecken und daraus schöpfen |
| Erkennen, welche verschiedenen Rollen jemand einnimmt. Bewusstwerden, welche Rollen freiwillig und welche ungefragt und unreflektiert übernommen wurden, Reflexion über die Bedeutung der Rollen | Auseinandersetzung mit verschiedenen Rollen im Leben |
| Erkennen, Benennen und Würdigen der eigenen Stärken und Qualitäten | Seine eigenen Fähigkeiten zeigen und wertschätzen |
| Planen, was in der Zukunft realisiert werden soll, einen konkreten Schritt formulieren | Sich mit der Zukunft beschäftigen, Zukunft planen |

4.2 Teilziele und Handlungsschritte

Die Handlungsziele ermöglichen es, Vorstellungen darüber zu entwickeln, welche Schritte notwendig sind, um das Erreichen des Wirkungszieles zu fördern. Darüber hinaus müssen Teilziele formuliert werden, die überschaubar, realisierbar und messbar sind (vgl. Spiegel 2013, S. 257). Handlungsschritte wiederum sind konkrete Maßnahmen zur Umsetzung der Ziele (vgl. Spiegel 2013, S. 250).

4.2.1 Thema erste Einheit: „Meine Vielfältigkeit“

| Phase | Teilziele | Handlungsschritt(e) |
|-------------------------|--|--|
| Eröffnungsphase | Einstimmung auf die kommende Einheit: Ankommen, Alltag hinter sich lassen, sich auf die Gruppe und auf das Tanzen einstellen | Griechischer Tanz ‚Agios Giorgios‘ (Quelle unbekannt) |
| | Kennenlernen, anhand des Namens ins Gespräch kommen, Beziehung zum eigenen Namen erkennen | Namensreihe (Abwandlung der ‚Geburtstagsreihe‘ (Gudjons et al. 2008, S. 44)) |
| | Kennenlernen, im Tanz verschiedenen Teilnehmerinnen begegnen | „Begrüßungstanz“ (Jestädt 2013, S. 34–35), Musik von CD (Lamprecht 2013). |
| Vertiefungsphase | Wahrnehmen der eigenen Vielfältigkeit, Sich selber und einander besser kennenlernen | „Identitätsblume“ (Tentschert 2001, zit. nach LebensMutig - Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.) |

| | | |
|-----------------------|---|--|
| | Sich seiner selbst bewusstwerden, Vertiefung der vorhergehenden Übung mit der Identitätsblume, sich selber Raum geben | Tanz „Ich bin wie ich bin“ (Antara 2005), Tanzbeschreibung von Helm (vgl. Helm) |
| Abschlussphase | Ergebnissicherung: Erfahrungen und Gefühle benennen, die persönliche Bedeutung dieser Einheit ausdrücken | Eine Kerze wird im Kreis herumgegeben. Jede Teilnehmerin erhält eine individuelle Redezeit |
| | Abbau von Spannungen, Gemeinsamer Abschluss | Abschlussanz ‚Tiketiketa‘ (Quelle unbekannt) |

4.2.2 Thema zweite Einheit: „Mein Leben – Erinnerungen“

| Phase | Teilziele | Handlungsschritt(e) |
|------------------------|--|---|
| Eröffnungsphase | Einstimmung auf die kommende Einheit: Ankommen, Alltag hinter sich lassen, sich auf die Gruppe und auf das Tanzen einlassen | Griechischer Tanz ‚Agios Giorgios‘ (Quelle unbekannt) |
| | kurze Rückmeldung der Anwesenden, Erfassen der Stimmung der Einzelnen und in der Gruppe, die Möglichkeit schaffen, der Gruppe mitzuteilen, wie es einem geht und nach dem letzten Treffen ergangen ist | „Blitzlicht“ (Nuisl 2013, S. 39) |

| | | |
|-------------------------|---|---|
| | Anknüpfen an den letzten Abend, Erinnern an die Identitätsblume, Sich seiner selbst bewusstwerden, Vertiefung | Tanz: „Ich bin wie ich bin“ (Antara 2005), Tanzbeschreibung von Helm (vgl. Helm) |
| Vertiefungsphase | Einstieg in das Thema des Abends, sich mit Fragen zur Vergangenheit beschäftigen | „Musik-Stopp“ mit Fragen (Idee nach Sautter bei einer Fortbildung für Biografiearbeit am 10. – 11. November 2016 (vgl. Sautter)) |
| | „Bewusstmachen von Ereignissen, Erfahrungen und Lebensabschnitten, die die individuelle Lebensentwicklung entscheidend beeinflusst und geprägt haben.“ (Gudjons et al. 2008, S. 58) | „Lebenslinie“ (Gudjons et al. 2008, S. 58–59) |
| | Würdigung, Akzeptanz und Integration des Vergangenen | Tanz „Erinnerung“ (Helm 2006a, S. 134–135), Musik von CD (Helm 2006b) |
| Abschlussphase | Ergebnissicherung: Erfahrungen und Gefühle benennen, die persönliche Bedeutung dieser Einheit ausdrücken | Eine Kerze wird im Kreis herumgegeben. Jede Teilnehmerin erhält eine individuelle Redezeit, |
| | Abbau von Spannungen, Gemeinsamer Abschluss | Abschlussanz „Tiketiketa“ (Quelle unbekannt) |

4.2.3 Thema dritte Einheit: „Kraftquellen in meinem Leben“

| Phase | Teilziele | Handlungsschritt(e) |
|-------------------------|---|---|
| Eröffnungsphase | Einstimmung auf die kommende Einheit: Ankommen, Alltag hinter sich lassen, sich auf die Gruppe und auf das Tanzen einlassen | Griechischer Tanz ‚Agios Giorgios‘ (Quelle unbekannt) |
| | Anknüpfen an die letzte Einheit: Würdigung, Akzeptanz und Integration des Vergangenen | Tanz „Erinnerung“ (Helm 2006a, S. 134–135), Musik von CD (Helm 2006b) |
| Vertiefungsphase | Über den Tag nachdenken, die anderen Teilnehmer an einer besonderen Situation teilhaben lassen | Einfrieren einer Situation aus dem Tag (vgl. Plath 2009, S. 79–80) |
| | Sich überlegen und benennen, welche Kraftquellen es im eigenen Leben gibt | Kraftquellen anhand des eigenen Vornamens finden (Idee nach Sautter bei einer Fortbildung für Biografiearbeit am 10.11. 2016 (vgl. Sautter)) |
| | Eigene Kraftquellen entdecken und als Ressourcen anerkennen | „Quellen meiner Kraft“ (Gudjons et al. 2008, S. 197) |
| | Symbolisch Kraft von der Quelle schöpfen, die zuvor erarbeitet und als Kraftquelle erkannt wurde | Quellentanz, Musik von CD (Ogrissek), Tanzbeschreibung von Wolff (vgl. Wolff) |

| | | |
|-----------------------|--|--|
| | Vertiefung, Erkennen des eigenen Lichts | Jede Teilnehmerin bekommt ein Teelicht überreicht und stellt es ebenfalls in die Mitte |
| | Symbolik im Tanz ausgedrückt | Unser Licht darf leuchten, Tanz: „Little Light“ (Antara und Helm 2004a, S. 98-100), Musik von CD (Antara und Helm 2004b) |
| Abschlussphase | Ergebnissicherung: Erfahrungen und Gefühle benennen, die persönliche Bedeutung dieser Einheit ausdrücken | Eine Kerze wird im Kreis herumgegeben. Jede Teilnehmerin erhält eine individuelle Redezeit |
| | Abbau von Spannungen, Gemeinsamer Abschluss | Abschlussanz ‚Tiketiketa‘ (Quelle unbekannt) |

4.2.4 Thema vierte Einheit: „Rollen in meinem Leben“

| Phase | Teilziele | Handlungsschritt(e) |
|------------------------|---|--|
| Eröffnungsphase | Einstimmung auf die kommende Einheit: Ankommen, Alltag hinter sich lassen, sich auf die Gruppe und auf das Tanzen einlassen | Griechischer Tanz ‚Agios Giorgios‘ (Quelle unbekannt) |
| | Anknüpfen an den letzten Abend, Erinnern an die Kraftquellen, die erarbeitet wurden, Stärkung erfahren | Unser Licht darf leuchten, Tanz: „Little Light“ (Antara und Helm 2004a, S. 98-100), Musik von CD (Antara und Helm 2004b) |

| | | |
|-------------------------|--|--|
| Vertiefungsphase | Sich über verschiedene eingenommene und übernommene Rollen klarwerden, in Austausch kommen | „Kugellager“ (Idee nach Sautter bei einer Fortbildung für Biografiearbeit am 10.-11. November 2016 (vgl. Sautter)) |
| | Verschiedene Rollen, die eingenommen werden, aufschreiben und darüber Reflektieren, Bewusstwerden der Bedeutungen und Anforderungen der Rollen | Ein Patchwork zu den Rollen gestalten (Abwandlung nach einer Übung zu „Patchworkidentitäten“ (Handschuck und Klawe 2004, S. 262) |
| | Mit den verschiedenen Rollen, die Jede hat, zeigen, Vertiefung, gegenseitig stärken | Tanz: „Zeig Dich“ (Wunram 2008), Tanzbeschreibung von Wunram (vgl. Wunram 2008, S. 8–9) |
| Abschlussphase | Ergebnissicherung: Erfahrungen und Gefühle benennen, die persönliche Bedeutung dieser Einheit ausdrücken | Eine Kerze wird im Kreis herumgegeben. Jede Teilnehmerin erhält eine individuelle Redezeit |
| | Abbau von Spannungen, Gemeinsamer Abschluss | Abschlussanz ‚Tiketiketa‘ (Quelle unbekannt) |

4.2.5 Thema fünfte Einheit: „Meine Qualitäten – meine Stärken“

| Phase | Teilziele | Handlungsschritt(e) |
|------------------------|--|---|
| Eröffnungsphase | Einstimmung auf die kommende Einheit: Ankommen, Alltag hinter sich lassen, sich auf die Gruppe | Griechischer Tanz ‚Agios Giorgios‘ (Quelle unbekannt) |

| | | |
|-------------------------|--|--|
| | und auf das Tanzen einlassen | |
| | Anknüpfen an den letzten Abend, Vertiefung | Tanz: „Zeig Dich“ (Wunram 2008), Tanzbeschreibung von Wunram (vgl. Wunram 2008, S. 8–9) |
| Vertiefungsphase | Bewusstwerden, Entdecken und Erinnern der eigenen Stärken | „Leistungen“ (Klingenberger 2015) |
| | „Den Kontakt zu seinen einmaligen Fähigkeiten und Eigenschaften vertiefen und sie würdigen.“ (Gudjons et al. 2008, S. 198) | „Meine Qualitäten, meine Stärken“ (Gudjons et al. 2008, S. 198) |
| | Vertiefung der vorangegangenen Übungen, Bestärkung | Tanz: „Ja zu mir“ (Wunram 2008), Tanzbeschreibung von Wunram (vgl. Wunram 2008, S. 10) |
| Abschlussphase | Ergebnissicherung: Erfahrungen und Gefühle benennen, die persönliche Bedeutung dieser Einheit ausdrücken | Eine Kerze wird im Kreis herumgegeben. Jede Teilnehmerin erhält eine individuelle Redezeit |
| | Abbau von Spannungen, Gemeinsamer Abschluss | Abschlussanz ‚Tiketiketa‘ (Quelle unbekannt) |

4.2.6 Thema sechste Einheit: „Meine Zukunft“

| Phase | Teilziele | Handlungsschritt(e) |
|-------------------------|--|--|
| Eröffnungsphase | Einstimmung auf die kommende Einheit: Ankommen, Alltag hinter sich lassen, sich auf die Gruppe und auf das Tanzen einlassen | Griechischer Tanz ‚Agios Giorgios‘ (Quelle unbekannt) |
| | Anknüpfen an den letzten Abend, Erinnerung und Bestärkung | Tanz: „Ja zu mir“ (Wunram 2008), Tanzbeschreibung von Wunram (vgl. Wunram 2008, S. 10) |
| Vertiefungsphase | Selbstreflexion, Zukunftswünsche bewusstmachen und formulieren, Rückmeldung durch die Kleingruppe erfahren, eine konkrete Situation planen, Bestärkung | „Wertebilder“ (Krecan-Kirchbichler 2016) mit Ergänzung nach einer Idee von „Was ich wirklich verfolgen will!“ (Krecan-Kirchbichler 2016) |
| | Vertiefung, Stärkung durch die Symbolik der Spirale | Tanz: „Es fängt was Neues an“ (Wunram et al. 2004), Tanzbeschreibung von Helm (vgl. Helm 2004, S. 65) |
| Abschlussphase | Ergebnissicherung, Bewertung des Gelernten, Abschluss | Fische im Netz (Idee nach Sautter bei einer Fortbildung für Biografiearbeit am 10.11. 2016 (vgl. Sautter)) |

| | | |
|--|--|---|
| | Stärkung, Spannungen lösen, beschwingter Abschlusstanz | Tanz: „Feuer meines Herzens“ (Knell 2010, S. 7) |
| | Abbau von Spannungen, Gemeinsamer Abschluss | Abschlusstanz ‚Tiketiketa‘ (Quelle unbekannt) |

4.3 Auswertung

„Wirkungen von Innovationen im Bildungsbereich sind außerordentlich schwer abzuschätzen, kaum messbar und ergebnisunsicher.“ (Nuissl 2013, S. 45). Die Auswertung eines Seminars, das im Rahmen der Erwachsenenbildung stattfindet und darüber hinaus eine Neuerung darstellt, ist sehr wichtig. Sie dient als Nachweis für die Notwendigkeit dieses Konzepts und dessen Zielerreichung. Auch bei einer guten Vorbereitung und Reflexion ist der Erfolg der durchgeführten Maßnahme nicht immer abzusehen. In manchen Situationen entstehen Dynamiken, die nicht planbar und nicht immer zu beeinflussen sind. Deshalb ist es notwendig, die verschiedenen Handlungssituationen nach bestimmten Kriterien zu überprüfen und auf die Zielerreichung hin auszuwerten. Hiltrud von Spiegel schlägt dafür eine kleine Selbstevaluation vor, um der Fachkraft die Möglichkeit zu geben, den Blick auf sich selber zu richten. Hierdurch werden Selbstbeobachtung und -reflexion gefördert (vgl. Spiegel 2013, 159–160). Dafür wurde ein Fragebogen erstellt (siehe Anhang), anhand dessen die Beobachtungen und Eindrücke, die während der Einheiten entstehen, von der Kursleitung reflektiert werden können. So kann festgestellt werden, ob die Zielsetzungen erreicht werden konnten oder noch etwas am Konzept verändert oder der Gruppe angepasst werden muss.

Im Laufe des Seminars wird der individuelle Erfolg der Maßnahme bei den Teilnehmerinnen durch das Einsetzen von verschiedenen Methoden (Blitzlicht, Feedback, Austausch im Plenum) überprüft. Dies bietet die Möglichkeit für die Frauen, persönliche Eindrücke zeitnah formulieren zu können, Kritik anzubringen, die eigene Sichtweise zu verdeutlichen und Erwartungen für weitere Treffen zu benennen (vgl. Nuissl 2013, S. 39). Die Auswertung der einzelnen Übungen zur Biografiearbeit hat eine große Bedeutsamkeit für das Erreichen der Ziele. Dies kann z.B. durch den Aus-

tausch in Kleingruppen erfolgen (vgl. Reich 2008, S. 30–31). Zum Abschluss jeder Einheit wird es eine Befindlichkeitsrunde geben, bei der Jede kurz sagen kann, wie es ihr ergangen ist und was sie der Gruppe noch mitteilen möchte. Die Kursleiterin erhält eine Rückmeldung und kann dadurch besser auf die Gruppe eingehen und den Verlauf des Prozesses beurteilen. Am Ende des letzten Abends wird eine längere Reflexionsrunde stattfinden, um den Erfolg des Seminars abzusichern. Dies wird mit Hilfe der Übung „Fische im Netz“ (Idee nach Sabine Sautter bei einer Fortbildung für Biografiearbeit am 10.11. 2016 (Sautter)) umgesetzt.

5 Rahmenbedingungen

Das Konzept kann im Rahmen der Erwachsenenbildung bei verschiedenen Bildungswerken angeboten werden. Auch bei Pfarreien, die über den Frauenbund oder über Familien- und Frauenbeauftragte Seminare zu verschiedenen Themen anbieten kann das Konzept durchgeführt werden. Erfahrungsgemäß fühlen sich bei Ausschreibungen zu einem Seminar dieser Art vor allem Frauen aus der mittleren und höheren Bildungsschicht angesprochen. Deswegen ist das Konzept auf diese Gruppe abgestimmt.

Für die Durchführung des Seminars sind zwei Leiterinnen empfehlenswert. Eine Person kann sich als Kursleiterin um die organisatorischen Belange kümmern, während die zweite Person als Kursreferentin für die inhaltliche Durchführung zuständig ist. Da es sich um ein Konzept handelt, das speziell auf die Belange von Frauen abgestimmt ist, kann es nur von Frauen durchgeführt werden. Die Gruppengröße kann zwischen 8 bis 16 Teilnehmerinnen variieren. Sie ist abhängig vom Raum und davon, wie viele Teilnehmerinnen für die Gruppenleiterin überschaubar und gut zu handhaben sind. Die Mindestteilnehmerzahl sollte aber acht Personen nicht unterschreiten, da sonst kein Tanzen im Kreis möglich ist.

5.1 Haltungen der Gruppenleiterin, Qualifikationen

„Biografiearbeit gelingt nur, wenn sie mit Lust und *Neugier* verbunden ist. Dann wird Berührung möglich und Mit-Leben entsteht.“ (Ruhe 1998, S. 18). Für das

Durchführen des Seminars ist es daher wesentlich, dass die Gruppenleiterinnen von dieser Methode überzeugt sind. Biografiearbeit setzt Achtung und Würdigung des gesamten Menschen mit seiner Lebensgeschichte voraus. Für die Entwicklung von Methodenkompetenz im Rahmen von Biografiearbeit ist es notwendig, sich selbst mit der eigenen Biografie und daraus entstandenen Haltungen auseinanderzusetzen und durch Aus- und Weiterbildung so daran zu arbeiten, dass „Intersubjektivität und eine von Nähe, Respekt und Distanz getragene Intervention und Begleitung“ (Jansen 2011, S. 27) möglich werden (vgl. Jansen 2011, S. 26–27). Zumindest eine der Gruppenleiterinnen muss eine pädagogische Ausbildung haben, Biografiearbeit und deren Methoden müssen ihr vertraut sein und eigene biografisch übernommene Werthaltungen und Motive müssen reflektiert worden sein. Das Gleiche gilt für die Vermittlung der Tänze, die in diesem Konzept beschrieben sind. Die Seminarleiterin muss Freude am Tanzen haben und in der Anleitung von freiem und meditativem Tanz geübt sein. Die Auswahl der Musik sowie der Tänze kann sehr in die Tiefe gehen und die Emotionen stark beeinflussen. Hier sollte die Pädagogin ein Gespür dafür haben, welche Stücke für die jeweilige Gruppe geeignet sind und welche eine Überforderung darstellen. Das bedeutet aber auch, dass das Konzept nicht unreflektiert übernommen werden kann, sondern immer der Situation und den Teilnehmerinnen angepasst werden muss. Nicht jeder Tanz ist für jede Gruppe gleich geeignet. Manche Tänze müssen häufiger wiederholt werden als angegeben, weil die Gruppe dies braucht, um deren Wirkung zur spüren. Teilweise benötigt eine Übung mehr Zeit als geplant, dafür muss eine andere Übung bzw. ein Tanz gekürzt oder weggelassen werden. Hier ist besonderes Einfühlungsvermögen und Erfahrung in der Anleitung und Begleitung von Gruppen bei der Seminarleiterin gefordert. Wichtig ist, dass sich die Kursleiterin mit der Zielgruppe im Vorfeld auseinandergesetzt hat und für die Themen und Herausforderungen dieser sensibilisiert ist.

Grundvoraussetzung in der Haltung der Anleiterin sind die Fähigkeit, Vertrauen und Empathie zu den Teilnehmerinnen aufbauen zu können. Ebenso ist es wichtig, die Grenzen der Einzelnen sowie eigene Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Die Teilnahme erfolgt auf freiwilliger Basis und jede der Frauen entscheidet selbst, inwieweit sie sich einbringen kann und will (vgl. Jansen 2011, S. 27–29). Wichtig ist es, auf Verschwiegenheit im Rahmen des Seminars hinzuweisen. Alles was erzählt

wird bzw. an die Oberfläche kommt, bleibt im Raum. Es sollten zu Beginn Gruppenregeln abgesprochen werden, die für das ganze Seminar gelten. „Die Methode des biografischen Arbeitens benötigt, um gelingen zu können, ein konstruktives Klima und eindeutige Vereinbarungen über Sinn, Ziele und Verhaltensregeln zwischen den Lernenden und Lehrenden.“ (Reich 2008, S. 28).

5.2 Planungsrahmen

Die Seminareinheiten für das biografische Tanzen finden einmal wöchentlich abends für jeweils 120 Minuten über einen Zeitraum von sechs Wochen statt. Dieser wöchentliche Abstand hat den Vorteil, dass die Pausen zwischen den Treffen dazu genutzt werden können, die bearbeiteten Themen ‚setzen zu lassen‘. Manches und manche brauchen Zeit, um wirken zu können (vgl. Miethe 2014, S. 36). Die Einheiten bauen aufeinander auf und können daher nicht einzeln besucht werden. Die Teilnehmerinnen müssen sich vorab verbindlich für alle Treffen anmelden. Kontinuität und Verbindlichkeit sind erforderlich, um den Gruppenprozess gemeinsam erleben und gestalten zu können. Nur so kann eine Basis dafür entstehen, schwierige und belastende Themen einbringen zu können. Außerdem kann sich die Sicht auf die anderen Frauen im Laufe des Seminars durch die Anteilnahme an deren Lebensverläufen stark verändern und die Gruppendynamik beeinflussen. Um daher eine vertrauensvolle und wertschätzende Atmosphäre schaffen zu können, sollten die Teilnehmerinnen zuverlässig zu den Treffen kommen (vgl. Miethe 2014, S. 36–37). Der Raum sollte groß genug sein, damit sich die Teilnehmerinnen im Kreis frei bewegen können und eine Mitte gestaltet werden kann. Zusätzlich sollte genügend Platz an Tischen vorhanden sein, damit die Frauen allein oder in der Kleingruppe mit Methoden der Biografiearbeit gut arbeiten können. Der Raum sollte hell, warm und ansprechend sein, sowie eine positive Atmosphäre vermitteln.

Die sechs Einheiten sind thematisch wie folgt aufgebaut:

- ❖ Meine Vielfältigkeit

- ❖ Mein Leben - Erinnerungen

- ❖ Kraftquellen in meinem Leben
- ❖ Rollen in meinem Leben
- ❖ Meine Qualitäten – meine Stärken
- ❖ Meine Zukunft

6 Seminarablauf

Tische und Stühle werden vor Beginn zur Seite geschoben, so dass genügend Platz zum Tanzen vorhanden ist und trotzdem an den Tischen gearbeitet werden kann. Die Raummitte wird mit einer Decke am Boden, Blumen und einer Kerze gestaltet. Für alle Einheiten ist ein CD-Spieler nötig. Material wie ausreichend Stifte, Wachsmalcreiden und Papier in verschiedenen Formaten sollte immer griffbereit sein (vgl. Reich 2008, S. 52). Alle sechs Einheiten beginnen und enden immer mit dem jeweils gleichen Tanz. Diese beiden Tänze bilden den Rahmen der Veranstaltungen. Da ich einige Tänze, Musikstücke und deren Bedeutungen im Laufe der Zeit bei Tanzveranstaltungen oder Ritualen kennengelernt habe, sind deren Quellen nicht immer eindeutig nachzuweisen. Dies ist als „unbekannte Quelle“ oder „traditionell“ gekennzeichnet. Teilweise wurden Tänze oder Übungen aus der Biografiearbeit nur mündlich überliefert. Hier habe ich die Kursleiterin bzw. die Tanzleiterin oder den Veranstalter der jeweiligen Seminare angegeben. Im Langbeleg im Literaturverzeichnis sind dann die Kontaktdaten der Personen zu finden. Die Tänze sind an jedem der Abende ausführlich beschrieben, obwohl sie sich mehrmals wiederholen. Dies ist Absicht. So können die Seminarabläufe für die einzelnen Termine als Methodenblätter genutzt werden. Die Zeitangaben sind Richtlinien, die je nach Gruppe und Intensität verlängert oder verkürzt werden müssen.

Die Eröffnungsphase wird in allen Einheiten immer gleich eingeleitet. Ziel ist es, im Raum anzukommen. Die Teilnehmerinnen haben Zeit, den Alltag hinter sich zu lassen, sich auf das Tanzen, die Gruppe und auf die kommende Einheit einzustimmen. In jeder Eröffnungsphase wird eine weitere Übung oder ein Tanz durchgeführt, die/der an die Einheit des letzten Abends anknüpft und zum Thema des aktuellen

Treffens hinführt. Die Vertiefungsphase ist der Hauptteil der jeweiligen Einheit. Hier werden die Themen und Zielsetzungen des Abends umgesetzt. Die Abschlussphase beendet den Abend und dient zur Ergebnissicherung. Sie verläuft an den ersten fünf Terminen gleich. Am letzten Abend wird mehr Zeit für die Abschlussphase und die Ergebnissicherung veranschlagt. Der gesamte Seminarablauf und die Empfindungen der Teilnehmerinnen werden anhand einer Übung reflektiert und ein zusätzlicher, schwungvoller Abschlusstanzen getanzt.

Erklärung zu den Tanzbeschreibungen:

R = rechter Fuß, L = linker Fuß, v = vorwärts, h = hinten/rückwärts, w = wiegen, x = kreuzen, xv = vorne kreuzen, xh = hinten kreuzen, s = seitlich, wdh. = wiederholen, KM = Kreismitte, KL = Kreislinie

6.1 Erster Abend

| Erster Abend – „Meine Vielfältigkeit“ | |
|--|--|
| Material | Decke für den Boden, Blumen, Kerze, CD-Spieler, CDs mit Tanzmusik |
| Eröffnungsphase | |
| Name der Übung | Einsammeltanz Agios Georgios, ein griechischer Tanz (Quelle unbekannt, Tanz traditionell) |
| Ziel/Funktion | Einstimmung auf die kommende Einheit: Ankommen, Alltag hinter sich lassen, sich auf die Gruppe und auf das Tanzen einstellen |
| Vorgehen | Zuerst zur Musik in einer Schlangenlinie durch den Raum gehen, alle Teilnehmerinnen reihen sich in die Kette ein. |

| | |
|-----------------------|---|
| | <p>Dann wird der Tanz im Kreis getanzt:</p> <p>➔ 16 Schritte in Tanzrichtung, dann 4x „Kreuz“ am Boden tanzen. <i>Symbolik des Kreuzes: ich nehme alles mit, was vor mir liegt – was sein wird, was hinter mir ist – was war, und was rechts und links neben mir ist.</i></p> <p>Zur Einführung wird der Tanz und seine Bedeutung erklärt und 2x getanzt.</p> |
| Zeit | 10 Minuten |
| Name der Übung | Namensreihe (Abwandlung der „Geburtstagsreihe“ (Gudjons et al. 2008, S. 44)) |
| Ziel/Funktion | Kennenlernen, anhand des Namens ins Gespräch kommen, Beziehung zum eigenen Namen erkennen |
| Vorgehen | Die Teilnehmerinnen werden gebeten, sich in alphabetischer Reihenfolge des Anfangsbuchstaben ihres Vornamens aufzustellen, ohne, dass sie sich zuvor vorgestellt haben und ohne zu sprechen. |
| Auswertung | Kurzes Gespräch: Jede stellt sich mit ihrem Namen vor und sagt etwas, was sie damit verknüpft: ob sie ihn mag, wie sie gerne geheißen hätte, wer den Namen ausgesucht hat.... (ca. 1 Minute pro Person). |
| Zeit | 15 Minuten |
| Name der Übung | „Begrüßungstanz“ (Jestädt 2013, S. 34–35), Musik von CD (Lamprecht 2013) |
| Ziel/Funktion | Kennenlernen, im Tanz verschiedenen Teilnehmerinnen begegnen |

| | |
|-------------------------|--|
| Vorgehen | <p>Aufstellung in einem Innen- und ein Außenkreis, paarweise gegenüberstehen.</p> <p>Tanzbeschreibung (vgl. Jestädt 2013, S. 34):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Aufeinander zugehen Rv Lran Rv Lran, Rw Rs Lran, die Partnerin begrüßen, an den Händen fassen ➔ Hände lösen, Rh Lran Rh Lran ➔ Außenkreis: Rs Lran Rs Lran ➔ Innenkreis: Rw Rs Lran Rs Lran, dann von vorne und neue Partnerin begrüßen |
| Zeit | 10 Minuten |
| Vertiefungsphase | |
| Name der Übung | „Identitätsblume“ (Tentschert 2001, zit. nach LebensMutig - Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.) |
| Ziel/Funktion | Frauen „nehmen die eigene Vielfältigkeit wahr. Lernen sich und einander besser kennen. Sichtbar werden der individuellen Merkmale und Besonderheiten.“ (Tentschert 2001, zit. nach LebensMutig - Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.) |
| Material | Flipchartpapier, Öl-Wachskreiden, Flipchart, Stifte, Moderationskarten, Schere |
| Vorgehen | Es wird auf ein Plakat eine große Blume aufgemalt, in die Mitte wird der eigene Name hineingeschrieben. In die ersten 7-8 Blütenblätter werden Geburtsort, Orte der Kindheit, |

| | |
|-----------------------|--|
| | Muttersprache, Religion, Status der Familie, Geschlecht und Geschwisterrang hineingeschrieben. Im zweiten Blütenblätterkreis werden die Merkmale aufgeschrieben, die daraus entstanden sind: jetziger Wohnort, Haarfarbe, erlernte Sprachen, Spiritualität, berufliche Situation, Werdegang, Lebensform, Kinder... In einem weiteren Blütenkreis können noch Hobbies, besondere Talente, Interessen Kompetenzen, Charakteristika.... ergänzt werden (vgl. Tentschert 2001, zit. nach LebensMutig - Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.). |
| Zeit | 30 Minuten |
| Auswertung | Austausch paarweise, Vorstellung der Blume, Austausch, Blumen in die Mitte legen |
| Zeit | 10 Minuten pro Teilnehmerin = 20 Minuten |
| Name der Übung | Tanz „Ich bin wie ich bin“ (Antara 2005) |
| Ziel/Funktion | Sich seiner selbst bewusstwerden, Vertiefung der vorhergehenden Übung mit der Identitätsblume, sich selber Raum geben |
| Vorgehen | <p>Die Frauen stellen sich im Kreis ohne Handfassung auf.</p> <p>Tanzbeschreibung: Vorschlag von Helm während eines Sommerrituals im Lied-der-Erde Garten (vgl. Helm) im August 2007</p> <p>Teil A: 2x</p> <p>➔ In die KM Rv Lv, Rw Lw, Hände mit Handflächen nach oben zur Mitte hin ausstrecken. <i>Wir zeigen unsere offenen Handflächen, öffnen uns, lassen uns aneinander teilhaben.</i></p> |

| | |
|------------------------------------|--|
| | <p>➔ Nach außen Rh Lh, Rw Lw Hände sinken lassen, mit zur KM hin geöffneten Handflächen wiegen. <i>Wir lassen uns selbst und gegenseitig so sein, wie wir sind.</i></p> <p>Teil B:</p> <p>➔ Rd Ld Rd Ltip nach rechts drehen mit weit ausgebreiteten Armen</p> <p>➔ Ld Rd Ld Rtip, nach links drehen mit weit ausgebreiteten Armen. <i>Wir spüren unseren eigenen Raum und weiten ihn.</i></p> <p>Teil C:</p> <p>➔ Am Platz stehen bleiben. Beide Hände mit einer großen kreisförmigen Bewegung von außen zum eigenen Körper hinführen.</p> <p>➔ Die beiden Händekreise überschneiden sich vor der Stirn und vor dem Becken. <i>Wir geben und nehmen uns bewusst Raum.</i></p> <p>Kurz stehen bleiben und Nachspüren. Dann beginnt der Tanz von vorne.</p> |
| Zeit | 15 Minuten |
| Ergebnissicherung/Abschluss | |
| Name der Übung | Kurze Feedbackrunde |
| Ziel/Funktion | Ergebnissicherung: Erfahrungen und Gefühle benennen, die die persönliche Bedeutung dieser Einheit ausdrücken |
| Material | Eine Kerze |

| | |
|-----------------------|--|
| Vorgehen | Eine Kerze wird im Kreis herumgegeben. Diejenige, die die Kerze in der Hand hält, kann sagen, wie es ihr jetzt geht und was für sie in der Einheit wichtig war. |
| Zeit | 10 Minuten |
| Name der Übung | Abschlussanz „Tiketiketa“ (Quelle unbekannt, Tanz traditionell) |
| Ziel/Funktion | Abbau von Spannungen, Gemeinsamer Abschluss |
| Vorgehen | <p>Der Tanz wird im Kreis mit Handfassung getanzt.</p> <p>Tanzbeschreibung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Zur Km Lv Rran Lv Rtip, schräg zurück Rsh Lxh Rsh Ltip ➔ Der Tanz wird wie das Schneiden eines Kuchenstückes getanzt, <i>so verdichtet und weitet sich der Kreis, erinnert an den Fluss des Lebens.</i> <p>Da der Tanz neu eingeführt wird, wird er am ersten Abend erklärt und 2x getanzt.</p> |
| Zeit | 10 Minuten |

6.2 Zweiter Abend

| Zweiter Abend – „Mein Leben - Erinnerungen“ | |
|--|---|
| Material | Decke für den Boden, Blumen, Kerze, CD-Spieler, CDs mit Tanzmusik |

| Eröffnungsphase | |
|------------------------|---|
| Name der Übung | Einsammeltanz Agios Georgios, ein griechischer Tanz (Quelle unbekannt, Tanz traditionell) |
| Ziel/Funktion | Einstimmung auf die kommende Einheit: Ankommen, Alltag hinter sich lassen, sich auf die Gruppe und auf das Tanzen einstellen |
| Vorgehen | Zuerst zur Musik in einer Schlangenlinie durch den Raum gehen, alle Teilnehmerinnen reihen sich in die Kette ein. Dann wird der Tanz im Kreis getanzt: → 16 Schritte in Tanzrichtung, dann 4x „Kreuz“ am Boden tanzen. <i>Symbolik des Kreuzes: ich nehme alles mit, was vor mir liegt – was sein wird, was hinter mir ist – was war, und was rechts und links neben mir ist.</i> |
| Zeit | 5 Minuten |
| Name der Übung | „Blitzlicht“ (Nuissl 2013, S. 39) |
| Ziel/Funktion | Kurze Rückmeldung der Anwesenden, Erfassen der Stimmung des Einzelnen und in der Gruppe, die Möglichkeit schaffen, der Gruppe mitzuteilen, wie es einem geht und nach dem letzten Treffen ergangen ist |
| Vorgehen | Eine kurze Austauschrunde im Kreis, bei der Jede zu den Fragen: Wie geht es mir heute? Wie ist es mir nach dem letzten Treffen ergangen? Was ist bei mir noch präsent? etwas sagen kann. |
| Zeit | je nach Personenanzahl max. 10 Minuten |

| | |
|-----------------------|--|
| Name der Übung | Tanz: „Ich bin wie ich bin“ (Antara 2005) |
| Ziel/Funktion | Anknüpfen an den letzten Abend, Erinnern an die Identitätsblume, Sich seiner selbst bewusstwerden, Vertiefung |
| Vorgehen | <p>Die in der letzten Stunde erarbeiteten Identitätsblumen werden in die Kreismitte gelegt. Die Frauen stellen sich im Kreis ohne Handfassung auf.</p> <p>Tanzbeschreibung (vgl. Helm)</p> <p>Teil A: 2x</p> <p>➔ In die KM Rv Lv, Rw Lw, Hände mit Handflächen nach oben zur Mitte hin ausstrecken. <i>Wir zeigen unsere offenen Handflächen, öffnen uns, lassen uns aneinander teilhaben.</i></p> <p>➔ Nach außen Rh Lh, Rw Lw Hände sinken lassen, mit zur KM hin geöffneten Handflächen wiegen. <i>Wir lassen uns selbst und gegenseitig so sein, wie wir sind.</i></p> <p>Teil B:</p> <p>➔ Rd Ld Rd Ltip nach rechts drehen mit weit ausgebreiteten Armen.</p> <p>➔ Ld Rd Ld Rtip, nach links drehen mit weit ausgebreiteten Armen. <i>Wir spüren unseren eigenen Raum und weiten ihn.</i></p> <p>Teil C:</p> <p>➔ Am Platz stehen bleiben. Beide Hände mit einer großen kreisförmigen Bewegung von außen zum eigenen Körper hinführen.</p> |

| | |
|-------------------------|--|
| | <p>→ Die beiden Händekreise überschneiden sich vor der Stirn und vor dem Becken. <i>Wir geben und nehmen uns bewusst Raum.</i></p> <p>→ Kurz stehen bleiben und Nachspüren. Dann beginnt der Tanz von vorne.</p> |
| Zeit | 5 Minuten |
| Vertiefungsphase | |
| Name der Übung | „Musik-Stopp“ mit Fragen (Idee nach Sautter bei einer Fortbildung für Biografiearbeit am 10. – 11. November 2016 (vgl. Sautter)) |
| Ziel/Funktion | Einstieg in das Thema des Abends, sich mit Fragen zur Vergangenheit beschäftigen |
| Vorgehen | Die Teilnehmerinnen bewegen sich frei zur Musik im Raum. Wird die Musik gestoppt, paarweise zusammenkommen. Die Kursleiterin stellt je eine Frage, zu der sich Beide kurz austauschen sollen. 3x wiederholen. |
| | <p>Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wo bist du aufgewachsen und wie hat dich das geprägt? • Welche Wege bist du in deinem Leben gegangen? Wie waren sie beschaffen? • Welche Menschen waren wichtig auf meinem Weg? |
| Zeit | 15 Minuten |

| | |
|-----------------------|--|
| Name der Übung | „Lebenslinie“ (Gudjons et al. 2008, S. 58–59) |
| Ziel/Funktion | „Bewusstmachen von Ereignissen, Erfahrungen und Lebensabschnitten, die die individuelle Lebensentwicklung entscheidend beeinflusst und geprägt haben.“ (Gudjons et al. 2008, S. 58). |
| Material | Flipchartpapier, Öl-Wachskreiden, Flipchart, Stifte, Schere |
| Vorgehen | Jede zeichnet auf einem großen Bogen Papier in der Mitte eine waagrechte Linie, die ihren Lebensweg symbolisiert. Die Lebensjahre werden gekennzeichnet. Jede trägt nun die für sie wichtigen Lebensereignisse ein. Oberhalb des Zeitstrahls werden positiv erlebte und unterhalb der Linie als schwierig erlebte Ereignisse eingetragen. „Wichtig sind vor allem die Stationen, die „Wendepunkte“, prägende Erlebnisse und für die heutige Lebenssituation entscheidende Einflüsse bedeuten.“ (Gudjons et al. 2008, S. 58). Die Ereignisse können farbig gestaltet und mit verschiedenen Symbolen wie Herzen, Blitze, Regen oder Sonne versehen werden. |
| Zeit | 30 Minuten |
| Auswertung | Austausch in der Kleingruppe zu dritt. Lebenslinien in die Kreismitte legen und betrachten. |
| Zeit | pro Person mindestens 10 Minuten = 30 Minuten |
| Name der Übung | Tanz „Erinnerung“ (Helm 2006a, S. 134–135), Musik von CD (Helm 2006b) |
| Ziel/Funktion | Würdigung, Akzeptanz und Integration des Vergangenen |
| Vorgehen | Gestaltete Lebenslinien zusammengerollt in die Kreismitte legen, Aufstellung im Kreis mit Handfassung. |

| | |
|------------------------------------|--|
| | <p>Tanzbeschreibung (vgl. Helm 2006a, S. 134–135):</p> <p>→ In die KM Rv Lv Rv Lw, zurück Rh Lh Rh Lw 3x wdh., beim Gehen in die Mitte die Hände von unten nach oben strecken. <i>Symbolisch Erinnerungen aus der Tiefe der Vergangenheit ins Bewusstsein heben.</i> Rückwärtsgehend die Hände in einem großen Kreis um uns weiten. <i>Den Erinnerungen Raum geben.</i> Wdh.</p> <p>→ Diesen Teil mit Handfassung tanzen gegen den Uhrzeigersinn nach rechts tanzen. Die „Tanzenden bewegen sich der aufgehenden Sonne, der Lebenskraft, entgegen.“ (Jestädt 2013, S. 14). Rv Lxv Rs Lxh = Mayimschritt, Drehung nach rechts, 4x wdh. <i>Das Kreuzen der Füße symbolisiert den Fluss des Lebens. Durch die Drehung wird die Aufmerksamkeit nach außen gerichtet.</i> „Wir blicken auf das, was vor uns und was hinter uns liegt (Mayimschritt) und sehen unseren Tanzraum, die Landschaft, die uns umgibt (Drehung) mit neuen Augen.“ (Helm 2006a, S. 135).</p> <p>→ Tanz 2x tanzen.</p> |
| Zeit | 10 Minuten |
| Ergebnissicherung/Abschluss | |
| Name der Übung | Kurze Feedbackrunde |
| Ziel/Funktion | Ergebnissicherung: Erfahrungen und Gefühle benennen, die die persönliche Bedeutung dieser Einheit ausdrücken |
| Vorgehen | Eine Kerze wird im Kreis herumgegeben. Diejenige, die die Kerze in der Hand hält, kann sagen, wie es ihr jetzt geht und was für sie in der Einheit wichtig war. |

| | |
|-----------------------|---|
| Zeit | 10 Minuten |
| Name der Übung | Abschlussanz „Tiketiketa“ (Quelle unbekannt, Tanz traditionell) |
| Ziel/Funktion | Abbau von Spannungen, Gemeinsamer Abschluss |
| Vorgehen | <p>Der Tanz wird im Kreis mit Handfassung getanzt. Die Bewegungsrichtung des Tanzes ist den ganzen Tanz hindurch gegen den Uhrzeigersinn nach rechts.</p> <p>Tanzbeschreibung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Zur Km Lv Rran Lv Rtip, schräg zurück Rsh Lxh Rsh Ltip ➔ Der Tanz wird wie das Schneiden eines Kuchenstückes getanzt, <i>so verdichtet und weitet sich der Kreis, erinnert an den Fluss des Lebens.</i> |
| Zeit | 5 Minuten |

6.3 Dritter Abend

| | |
|---|---|
| Dritter Abend – „Kraftquellen in meinem Leben“ | |
| Material | Decke für den Boden, Blumen, Kerze, CD-Spieler, CDs mit Tanzmusik |
| Eröffnungsphase | |
| Name der Übung | Einsammeltanz Agios Georgios, ein griechischer Tanz (Quelle unbekannt, Tanz traditionell) |

| | |
|-----------------------|--|
| Ziel/Funktion | Einstimmung auf die kommende Einheit: Ankommen, Alltag hinter sich lassen, sich auf die Gruppe und auf das Tanzen einstellen |
| Vorgehen | Zuerst zur Musik in einer Schlangenlinie durch den Raum gehen, alle Teilnehmerinnen reihen sich in die Kette ein. Dann wird der Tanz im Kreis getanzt: → 16 Schritte in Tanzrichtung, dann 4x „Kreuz“ am Boden tanzen. <i>Symbolik des Kreuzes: ich nehme alles mit, was vor mir liegt – was sein wird, was hinter mir ist – was war, und was rechts und links neben mir ist.</i> |
| Zeit | 5 Minuten |
| Name der Übung | Tanz: „Erinnerung“ (Helm 2006a, S. 134–135), Musik von CD (Helm 2006b) |
| Ziel/Funktion | Anknüpfen an die letzte Einheit: Würdigung, Akzeptanz und Integration des Vergangenen |
| Vorgehen | Gestaltete Lebenslinien zusammengerollt in die Kreismitte legen, Aufstellung im Kreis ohne Handfassung. Tanzbeschreibung (vgl. Helm 2006a, S. 134–135): → In die KM Rv Lv Rv Lw, zurück Rh Lh Rh Lw 3x wdh., beim Gehen in die Mitte die Hände von unten nach oben strecken. <i>Symbolisch Erinnerungen aus der Tiefe der Vergangenheit ins Bewusstsein heben.</i> Rückwärtsgehend die Hände in einem großen Kreis um uns weiten. <i>Den Erinnerungen Raum geben.</i> Wdh. |

| | |
|-------------------------|--|
| | <p>➔ Diesen Teil mit Handfassung tanzen gegen den Uhrzeigersinn nach rechts tanzen. Die „Tanzenden bewegen sich der aufgehenden Sonne, der Lebenskraft, entgegen.“ (Jestädt 2013, S. 14). Rv Lxv Rs Lxh = Mayimschritt, Drehung nach rechts, 4x wdh. <i>Das Kreuzen der Füße symbolisiert den Fluss des Lebens. Durch die Drehung wird die Aufmerksamkeit nach außen gerichtet.</i> „Wir blicken auf das, was vor uns und was hinter uns liegt (Mayimschritt) und sehen unseren Tanzraum, die Landschaft, die uns umgibt (Drehung) mit neuen Augen.“ (Helm 2006a, S. 135).</p> |
| Zeit | 10 Minuten |
| Vertiefungsphase | |
| Name der Übung | Einfrieren einer Situation aus dem Tag (vgl. Plath 2009, S. 79–80) |
| Ziel/Funktion | Über den Tag nachdenken, die anderen Teilnehmer an einer besonderen Situation teilhaben lassen |
| Material | Gong / Triangel o.ä. für akustisches Signal |
| Vorgehen | <p>Auf den Boden setzen. Jede soll über den Tag nachdenken und einen besonders positiven Augenblick des Tages auswählen. Dazu wird eine Instrumentalmusik abgespielt. Nach und nach stehen die Teilnehmerinnen auf und bewegen sich zur Musik. Auf ein akustisches Zeichen hin stellt Jede diese Situation in einer Pose dar. Sobald alle in ihrer Pose „eingefroren“ sind, wird die Musik leise gedreht und die Leitung tippt eine Teilnehmerin an, die dann von ihrem Erlebnis erzählt.</p> |

| | |
|-----------------------|--|
| | Zum Zuhören lösen alle ihr Standbild kurz auf. Die Musik wird wieder angestellt, alle nehmen wieder ihre Pose ein, die Frau, die gerade erzählt hat, tippt die nächste Frau an, die ihre Geschichte erzählt...usw., bis alle dran waren (vgl. Plath 2009, S. 79–80). |
| Zeit | 10 Minuten |
| Name der Übung | Kraftquellen anhand der Anfangsbuchstaben des eigenen Vornamens finden (Idee nach Sautter bei einer Fortbildung für Biografiearbeit am 10.11. 2016 (vgl. Sautter)). |
| Ziel/Funktion | Sich überlegen, welche Kraftquellen es im eigenen Leben gibt, Hinführung zum Thema |
| Material | Papier und Stifte |
| Vorgehen | Jede Frau schreibt ihren Namen senkrecht auf ein Blatt Papier und zu jedem Buchstaben eine Ressource, die für sie Kraftquelle sein kann. |
| Zeit | 10 Minuten |
| Auswertung | Jede liest ein oder zwei Dinge / Situationen im Plenum vor. |
| Zeit | 10 Minuten |
| Name der Übung | „Quellen meiner Kraft“ (Gudjons et al. 2008, S. 197) |
| Ziel/Funktion | Eigene Kraftquellen entdecken und als Ressourcen anerkennen |
| Material | Papier und Buntstifte |

| | |
|-----------------------|--|
| Vorgehen | Alle Teilnehmerinnen bekommen Papier und Stifte. An die rechte Seite wird ein Kreis gemalt und ICH hineingeschrieben. Von der linken Seite ausgehend wird nun all das eingezeichnet oder geschrieben, was derjenigen Kraft gibt. Die Frage hierzu lautet: „Woher beziehe ich meine Kraft, was nährt mich, was tankt mich auf?“ (Gudjons et al. 2008, S. 197). |
| Zeit | 10 Minuten |
| Auswertung | Paarweise in den Austausch gehen. Die Bilder werden zu den Lebenslinien in die Mitte gelegt. |
| Zeit | 10 Minuten pro Person = 20 Minuten insgesamt |
| Name der Übung | Quellentanz, Musik von CD (Ogrissek) |
| Ziel/Funktion | Symbolisch Kraft von der Quelle schöpfen, die zuvor erarbeitet und als Kraftquelle erkannt wurde. |
| Vorgehen | <p>Tanzbeschreibung (vgl. Wolff):</p> <p>➔ Rv Lv Rv Lv in die Kreismitte, dort von unserer Kraftquelle schöpfen, Rh Lh Rh Lh, 4x wiegen, Rh Lh Rh Lh weiter nach außen gehen, Drehung nach rechts, Rv Lv Rv Lv zur Kreismitte gehen, 4x wiegen, <i>durch das Zurückgehen, Innehalten und Wiegen in die Balance und zur eigenen Mitte kommen, gestärkt nach außen gehen, dann wieder zurück zur Mitte kommen, um erneut Kraft zu schöpfen.</i></p> <p>➔ Dieser Tanz wird zweimal hintereinander getanzt. Beim 2. Mal sind die Schritte und der Ablauf vertrauter und die Teilnehmerinnen können sich mehr auf den Tanz einlassen.</p> |

| | |
|------------------------------|---|
| Auswertung | Danach kann dieser Tanz in zwei Gruppen aufgeteilt auch im Kanon getanzt werden. Alle stehen gemeinsam im Kreis, jede 2. Tänzerin geht in die Kreismitte, die anderen nach außen. Sie beginnen also gegengleich. Die von außen Kommenden stärken diejenigen die von innen kommen, während des Wiegens auf der mittleren Kreisbahn. |
| Zeit | 20 Minuten |
| Name der Übung | Unser Licht darf leuchten, Tanz: „Little Light“ (Antara und Helm 2004a, S. 98) |
| Ziel/Funktion | Vertiefung, Erkennen des eigenen Lichts |
| Zusätzliches Material | Für jede Teilnehmerin ein Teelicht in einem Glas, Streichhölzer |
| Vorgehen | <p>Jede Frau bekommt ein brennendes Teelicht und stellt es zu ihrem Bild in die Mitte. Tanz: „Little Light“ (Antara und Helm 2004a, S. 98). Musik von CD (Antara und Helm 2004b). Aufstellung im Kreis.</p> <p>Tanzbeschreibung (vgl. Antara und Helm 2004a, S. 98–100):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ In die Kreismitte Rv Lv Rw Lw, zurück Rh Lh Rw Lw, 3x wdh. (AB-Teil), Drehung nach rechts mit 8 Schritten (C-Teil), AB und C 4x wdh. ➔ Zwischenteil 7 Schritte im Kreis nach rechts, 1 Wiegeschritt zurück tanzen, 5x wdh. ➔ 3x AB und C tanzen. |
| Zeit | 10 Minuten |

| Ergebnissicherung/Abschluss | |
|------------------------------------|---|
| Name der Übung | Kurze Feedbackrunde |
| Ziel/Funktion | Ergebnissicherung: Erfahrungen und Gefühle benennen, die die persönliche Bedeutung dieser Einheit ausdrücken |
| Vorgehen | Eine Kerze wird im Kreis herumgegeben. Diejenige, die die Kerze in der Hand hält, kann sagen, wie es ihr jetzt geht und was für sie in der Einheit wichtig war. |
| Zeit | 10 Minuten |
| Name der Übung | Abschlussanz „Tiketiketa“ (Quelle unbekannt, Tanz traditionell) |
| Ziel/Funktion | Abbau von Spannungen, Gemeinsamer Abschluss |
| Vorgehen | <p>Der Tanz wird im Kreis mit Handfassung getanzt. Die Bewegungsrichtung des Tanzes ist den ganzen Tanz hindurch gegen den Uhrzeigersinn nach rechts.</p> <p>Tanzbeschreibung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Zur Km Lv Rran Lv Rtip, schräg zurück Rsh Lxh Rsh Ltip ➔ Der Tanz wird wie das Schneiden eines Kuchenstückes getanzt, <i>so verdichtet und weitet sich der Kreis, erinnert an den Fluss des Lebens.</i> |
| Zeit | 5 Minuten |

6.4 Vierter Abend

| Vierter Abend – „Rollen in meinem Leben“ | |
|---|--|
| Material | Decke für den Boden, Blumen, Kerze, CD-Spieler, CDs mit Tanzmusik |
| Eröffnungsphase | |
| Name der Übung | Einsammeltanz Agios Georgios, ein griechischer Tanz (Quelle unbekannt, Tanz traditionell) |
| Ziel/Funktion | Einstimmung auf die kommende Einheit: Ankommen, Alltag hinter sich lassen, sich auf die Gruppe und auf das Tanzen einstellen |
| Vorgehen | <p>Zuerst zur Musik in einer Schlangenlinie durch den Raum gehen, alle Teilnehmerinnen reihen sich in die Kette ein.</p> <p>Dann wird der Tanz im Kreis getanzt:</p> <p>➔ 16 Schritte in Tanzrichtung, dann 4x „Kreuz“ am Boden tanzen. <i>Symbolik des Kreuzes: ich nehme alles mit, was vor mir liegt – was sein wird, was hinter mir ist – was war, und was rechts und links neben mir ist.</i></p> |
| Zeit | 5 Minuten |
| Name der Übung | Unser Licht darf leuchten, „Little Light“ (Antara und Helm 2004a, S. 98) |
| Ziel/Funktion | Anknüpfen an den letzten Abend, Erinnern an die Kraftquellen, die erarbeitet wurden, Stärkung erfahren |

| | |
|-------------------------|---|
| Material | Für jede Teilnehmerin ein Teelicht in einem Glas, Streichhölzer |
| Vorgehen | Die Bilder der Kraftquellen vom letzten Treffen werden in die Kreismitte gelegt. Jede Frau bekommt ein brennendes Teelicht und stellt es zu ihrem Bild in die Mitte. Tanz: „Little Light“ (Antara und Helm 2004a, S. 98), Musik von CD (Antara und Helm 2004b). Aufstellung im Kreis. |
| | Tanzbeschreibung (vgl. Antara und Helm 2004a, S. 98–100): <ul style="list-style-type: none"> ➔ In die KM Rv Lv Rw Lw, zurück Rh Lh Rw Lw, 3x wdh. (AB-Teil), Drehung nach rechts mit 8 Schritten (C-Teil), AB und C 4x wdh. ➔ Zwischenteil 7 Schritte im Kreis nach rechts, 1 Wiegeschritt zurück tanzen, 5x wdh. 3x AB und C tanzen. |
| Zeit | 10 Minuten |
| Vertiefungsphase | |
| Name der Übung | „Kugellager“ (Idee nach Sautter bei einer Fortbildung für Biografiearbeit am 10.- 11. November 2016 (vgl. Sautter)) |
| Ziel/Funktion | Sich über verschiedene eingenommene und übernommene Rollen, klarwerden, in Austausch kommen |
| Vorgehen | Es wird mit Stühlen ein Innen- und ein Außenkreis gebildet. Die Stühle stehen so, dass die Teilnehmerinnen sich gegenüber sitzen. Es wird eine Frage gestellt, die sich die zwei gegenüber sitzenden Teilnehmerinnen gegenseitig beantworten. |

| | |
|-----------------------|---|
| | <p>Jede hat drei Minuten Zeit, danach rückt der Außenkreis einen Stuhl weiter. So erhält Jede eine neue Gesprächspartnerin für die nächste Frage.</p> <p>Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Rollen habe ich momentan in meinem Leben? • Welche Rollen davon habe ich mir ausgesucht? • Welche Rollen habe ich übernommen? |
| Zeit | 20 Minuten |
| Name der Übung | Rollenidentitäten – Ein Patchwork gestalten (Abwandlung nach einer Übung zu „Patchworkidentitäten“ (Handsuck und Klawe 2004, S. 262) |
| Ziel/Funktion | Verschiedene Rollen, die eingenommen werden, aufschreiben und darüber reflektieren, Bewusstwerden der Bedeutungen und Anforderungen der Rollen |
| Material | Flipchartpapier, Öl-Wachskreiden, Flipchart, Stifte |
| Vorgehen | Jede Teilnehmerin erhält ein Flipchartpapier auf das sie mehrere Sechsecke aufmalt. Jede trägt nun in die Felder ein, welche Rollen sie innehat. Dabei kann sie die Linien farbig, dick oder dünn, gestrichelt oder durchgezogen gestalten – je nachdem, welche Wichtigkeit /Präsenz diese Rolle für sie hat. In einem zweiten Schritt werden die Rollen gekennzeichnet, die sie sich selbst ausgesucht und die, die sie übernommen hat oder übernehmen musste. |
| Zeit | 30 Minuten |

| | |
|-----------------------|---|
| Auswertung | Austausch in der Kleingruppe zu dritt. Anschließend die gestalteten Bögen in die Kreismitte legen und gemeinsam betrachten. Kurzer Austausch im Plenum. |
| Zeit | pro Person mindestens 10 Minuten = 30 Minuten |
| Name der Übung | Tanz: „Zeig Dich“ (Wunram 2008) |
| Ziel/Funktion | Wir zeigen uns mit unseren verschiedenen Rollen, Vertiefung |
| Vorgehen | <p>Aufstellung im Kreis ohne Handfassung.</p> <p>Tanzbeschreibung (vgl. Wunram 2008, S. 8–9):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ A-Teil: Im Kreis stehen und sich innerlich Aufrichten. <i>Im bewussten Stehen ist der Mensch wach und aufmerksam</i> (Jestädt 2013, S. 19). „Er ist präsent im Hier und Jetzt, eingespannt zwischen Himmel und Erde.“ (Jestädt 2013, S. 19). ➔ In die KM Rv Lv Rv Lv, Handflächen nach oben öffnen. <i>Symbolisch sich selbst zeigen</i>. Wieder zurück zur KL Rh Lh Rh Lh, Hände nach oben zum „V“ werden lassen. <i>Sich öffnen</i>. ➔ Drehung mit vier Schritten nach rechts. <i>Sich nach außen wenden</i>. ➔ Rs Lran Rs Lran, gemeinsam im Kreis mit Handfassung nach rechts tanzen. <i>Gegenseitig stärken., Bekräftigung</i>. |
| Zeit | 10 Minuten |

| Ergebnissicherung/Abschluss | |
|------------------------------------|--|
| Name der Übung | Kurze Feedbackrunde |
| Ziel/Funktion | Ergebnissicherung: Erfahrungen und Gefühle benennen, die die persönliche Bedeutung dieser Einheit ausdrücken |
| Vorgehen | Eine Kerze wird im Kreis herumgegeben. Diejenige, die die Kerze in der Hand hält, kann sagen, wie es ihr jetzt geht und was für sie in der Einheit wichtig war. |
| Zeit | 10 Minuten |
| Name der Übung | Abschlussanz „Tiketiketa“ (Quelle unbekannt, Tanz traditionell) |
| Ziel/Funktion | Abbau von Spannungen, Gemeinsamer Abschluss |
| Vorgehen | <p>Der Tanz wird im Kreis mit Handfassung getanzt. Die Bewegungsrichtung des Tanzes ist den ganzen Tanz hindurch gegen den Uhrzeigersinn nach rechts.</p> <p>Tanzbeschreibung:</p> <p>➔ Zur Km Lv Rran Lv Rtip, schräg zurück Rsh Lxh Rsh Ltip</p> <p>➔ Der Tanz wird wie das Schneiden eines Kuchenstückes getanzt, <i>so verdichtet und weitet sich der Kreis, erinnert an den Fluss des Lebens.</i></p> |
| Zeit | 5 Minuten |

6.5 Fünfter Abend

| Fünfter Abend – „Meine Qualitäten - meine Stärken“ | |
|---|---|
| Material | Decke für den Boden, Blumen, Kerze, CD-Spieler, CDs mit Tanzmusik |
| Eröffnungsphase | |
| Name der Übung | Einsammeltanz Agios Georgios, ein griechischer Tanz (Quelle unbekannt, Tanz traditionell) |
| Ziel/Funktion | Einstimmung auf die kommende Einheit: Ankommen, Alltag hinter sich lassen, sich auf die Gruppe und auf das Tanzen einstellen |
| Vorgehen | Zuerst zur Musik in einer Schlangenlinie durch den Raum gehen, alle Teilnehmerinnen reihen sich in die Kette ein. Dann wird der Tanz im Kreis getanzt: ➔ 16 Schritte in Tanzrichtung, dann 4x „Kreuz“ am Boden tanzen. <i>Symbolik des Kreuzes: ich nehme alles mit, was vor mir liegt – was sein wird, was hinter mir ist – was war, und was rechts und links neben mir ist.</i> |
| Zeit | 5 Minuten |
| Name der Übung | Tanz: „Zeig Dich“ (Wunram 2008) |
| Ziel/Funktion | Anknüpfen an den letzten Abend, Vertiefung |
| Vorgehen | Aufstellung im Kreis ohne Handfassung. Tanzbeschreibung (vgl. Wunram 2008, S. 8–9): ➔ A-Teil: Im Kreis stehen und sich innerlich Aufrichten. |

| | |
|-------------------------|---|
| | <p><i>Im bewussten Stehen ist der Mensch wach und aufmerksam</i> (Jestädt 2013, S. 19). „Er ist präsent im Hier und Jetzt, eingespannt zwischen Himmel und Erde.“ (Jestädt 2013, S. 19).</p> <p>➔ In die KM Rv Lv Rv Lv, Handflächen nach oben öffnen. <i>Symbolisch sich selbst zeigen</i>. Wieder zurück zur KL Rh Lh Rh Lh, Hände nach oben zum „V“ werden lassen. <i>Sich öffnen</i>.</p> <p>➔ Drehung mit vier Schritten nach rechts. <i>Sich nach außen wenden</i>.</p> <p>➔ Rs Lran Rs Lran, gemeinsam im Kreis mit Handfassung nach rechts tanzen. <i>Gegenseitig stärken., Bekräftigung</i>.</p> |
| Zeit | 10 Minuten |
| Vertiefungsphase | |
| Name der Übung | „Lebensleistungen“ (Klingenger 2015) |
| Ziel/Funktion | Bewusstwerden und Erinnern der eigenen Stärken, Hinführung zum Thema |
| Material | Bildkarten zum Thema „Lebensleistungen, 30 Gründe auf sich stolz zu sein“ (Klingenger 2015) |
| Vorgehen | Bildkarten werden in der Mitte ausgelegt, alle gehen um die Karten herum und betrachten sie, nach ca. 5 Minuten nimmt sich jede Teilnehmerin eine Karte, die sie zur Thematik besonders anspricht. |

| | |
|-----------------------|---|
| Auswertung | Sitzen im Stuhlkreis, reihum stellt Jede ihre Karte vor und erzählt, wieso sie diese ausgesucht hat. |
| Zeit | Mit Auswählen 20 Minuten. |
| Name der Übung | „Meine Qualitäten, meine Stärken“ (Gudjons et al. 2008, S. 198) |
| Ziel/Funktion | „Den Kontakt zu seinen einmaligen Fähigkeiten und Eigenschaften vertiefen und sie würdigen.“ (Gudjons et al. 2008, S. 198). |
| Material | Stifte, Papier |
| Vorgehen | „Die Tn nehmen sich Papier und Stift und vervollständigen zehnmal den Satz: ›Ich bin...‹ (z.B. klug, verantwortungsbewusst, vertrauenswürdig, fröhlich [...]) oder ›Ich kann gut...‹ (z.B. organisieren, handwerken, Geschichten erzählen [...]).“ (Gudjons et al. 2008, S. 198). |
| Zeit | 15 Minuten |
| Auswertung | <p>Austausch in der Kleingruppe zu dritt, eine Eigenschaft aussuchen, die für Diejenige am Wichtigsten ist, bzw. bei der es ihr am Schwersten fällt, sie zu zeigen und ein Erlebnis dazu erzählen. Im Plenum Austausch zu folgenden Fragen (vgl. Gudjons et al. 2008, S. 198):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie war es für mich, mir selbst zu begegnen und mich dann den anderen zu zeigen? • Gab es innerliche Kommentare oder Stimmen dazu? • Wie wurde in meiner Familie mit Selbstlob umgegangen? |

| | |
|-----------------------|---|
| Zeit | 10 Minuten pro Person in der Kleingruppe = 30 Minuten, 15 Minuten im Plenum = insgesamt 45 Minuten |
| Name der Übung | Tanz: „Ja zu mir“ (Wunram 2008) |
| Ziel/Funktion | Vertiefung der vorangegangenen Übungen, Bestärkung |
| Vorgehen | <p>Listen mit Stärken in die Mitte legen, Aufstellung im Kreis mit Handfassung, Tanzrichtung nach rechts, Tanz 2x tanzen</p> <p>Tanzbeschreibung (vgl. Wunram 2008, S. 10):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Rs Lxv Rs Lxh (2x), langsam, Rs Lxv Rs Lxh, Drehung nach rechts mit 4 Schritten (2x), ➔ doppelt so schnell. <i>Durch den Kreuzschritt entsteht eine Wellenbewegung, wir lassen uns auf den Fluss des Lebens ein. Zuerst langsam, vorsichtig, dann schneller und souveräner, Drehung um die eigene Mitte – die eigene Mitte umkreisen</i> ➔ Rs Lkick Ls Rkick, Drehung nach rechts mit 4 Schritten (2x), ➔ nach wdh. langsames Wiegen am Platz Rw Lw, kurze Pause, innehalten und Stehen am Platz. <i>Durch das Wiegen pendeln wir um unsere Mitte und finden Halt. Im Stehen spüren wir in uns hinein, wir sind „präsent im Hier und Jetzt, eingespannt zwischen Himmel und Erde.“</i> (Jestädt 2013, S. 19) |
| Zeit | 10 Minuten |

| Ergebnissicherung/Abschluss | |
|------------------------------------|--|
| Name der Übung | Kurze Feedbackrunde |
| Ziel/Funktion | Ergebnissicherung: Erfahrungen und Gefühle benennen, die die persönliche Bedeutung dieser Einheit ausdrücken |
| Vorgehen | Eine Kerze wird im Kreis herumgegeben. Diejenige, die die Kerze in der Hand hält, kann sagen, wie es ihr jetzt geht und was für sie in der Einheit wichtig war. |
| Zeit | 10 Minuten |
| Name der Übung | Abschlussanz „Tiketiketa“ (Quelle unbekannt, Tanz traditionell) |
| Ziel/Funktion | Abbau von Spannungen, Gemeinsamer Abschluss |
| Vorgehen | <p>Der Tanz wird im Kreis mit Handfassung getanzt. Die Bewegungsrichtung des Tanzes ist den ganzen Tanz hindurch gegen den Uhrzeigersinn nach rechts.</p> <p>Tanzbeschreibung:</p> <p>➔ Zur Km Lv Rran Lv Rtip, schräg zurück Rsh Lxh Rsh Ltip</p> <p>➔ Der Tanz wird wie das Schneiden eines Kuchenstückes getanzt, <i>so verdichtet und weitet sich der Kreis, erinnert an den Fluss des Lebens.</i></p> |
| Zeit | 5 Minuten |

6.6 Sechster Abend

| Sechster Abend – „Meine Zukunft“ | |
|---|---|
| Material | Decke für den Boden, Blumen, Kerze, CD-Spieler, CDs mit Tanzmusik |
| Eröffnungsphase | |
| Name der Übung | Einsammeltanz Agios Georgios, ein griechischer Tanz (Quelle unbekannt, Tanz traditionell) |
| Ziel/Funktion | Einstimmung auf die kommende Einheit: Ankommen, Alltag hinter sich lassen, sich auf die Gruppe und auf das Tanzen einstellen |
| Vorgehen | Zuerst zur Musik in einer Schlangenlinie durch den Raum gehen, alle Teilnehmerinnen reihen sich in die Kette ein. Dann wird der Tanz im Kreis getanzt: → 16 Schritte in Tanzrichtung, dann 4x „Kreuz“ am Boden tanzen. <i>Symbolik des Kreuzes: ich nehme alles mit, was vor mir liegt – was sein wird, was hinter mir ist – was war, und was rechts und links neben mir ist.</i> |
| Zeit | 5 Minuten |
| Name der Übung | Tanz: „Ja zu mir“ (Wunram 2008) |
| Ziel/Funktion | Anknüpfen an den letzten Abend, Erinnerung und Bestärkung |

| | |
|-------------------------|---|
| Vorgehen | <p>Listen mit Stärken in die Mitte legen, Aufstellung im Kreis mit Handfassung, Tanzrichtung nach rechts</p> <p>Tanzbeschreibung (vgl. Wunram 2008, S. 10):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Rs Lxv Rs Lxh (2x), langsam, Rs Lxv Rs Lxh, Drehung nach rechts mit 4 Schritten (2x), ➔ doppelt so schnell. <i>Durch den Kreuzschritt entsteht eine Wellenbewegung, wir lassen uns auf den Fluss des Lebens ein. Zuerst langsam, vorsichtig, dann schneller und souveräner, Drehung um die eigene Mitte – die eigene Mitte umkreisen</i> ➔ Rs Lkick Ls Rkick, Drehung nach rechts mit 4 Schritten (2x), ➔ nach wdh. langsames Wiegen am Platz Rw Lw, kurze Pause, innehalten und Stehen am Platz. <i>Durch das Wiegen pendeln wir um unsere Mitte und finden Halt. Im Stehen spüren wir in uns hinein, wir sind „präsent im Hier und Jetzt, eingespannt zwischen Himmel und Erde.“</i> (Jestädt 2013, S. 19) |
| Zeit | 10 Minuten |
| Vertiefungsphase | |
| Name der Übung | <p>„Wertebilder“ (Krean-Kirchbichler 2016) mit Ergänzung „Was ich wirklich verfolgen will!“ (Krean-Kirchbichler 2016)</p> |
| Ziel/Funktion | <p>Selbstreflexion, Zukunftswünsche bewusstmachen und formulieren, Rückmeldung durch die Kleingruppe erfahren, eine konkrete Situation planen, Bestärkung</p> |

| | |
|--------------------------|--|
| Material | DIN A3 Papier, Farbstifte, Wachsmalkreiden |
| Vorgehen | Das Papier in sechs Felder teilen. In die oberen drei Felder werden drei Situationen aus der Vergangenheit gezeichnet, an die sich die Teilnehmerinnen gerne erinnern. In die unteren drei Felder werden drei Situationen skizziert, die sie zukünftig noch erleben wollen (vgl. Krecan-Kirchbichler 2016). Davon eine Situation kennzeichnen, die wirklich umgesetzt werden soll. (Idee von „Was ich wirklich verfolgen will!“ (Krecan-Kirchbichler 2016)). |
| Zeit | 20 Minuten |
| Auswertung | Austausch paarweise |
| Zeit | je Person 15 Minuten = 30 Minuten |
| Ergebnissicherung | Auf ein Papier den eigenen Fußabdruck zeichnen und einen ersten Minischritt, der in den nächsten 48 Stunden zur Umsetzung des Zukunftswunsches realisiert werden soll, aufschreiben. |
| Zeit | 5 Minuten |
| Name der Übung | Tanz: „Es fängt was Neues an“ (Wunram et al. 2004) |
| Ziel/Funktion | Vertiefung, Stärkung durch die Symbolik der Spirale |
| Vorgehen | Blätter mit den Füßen in die Mitte legen, Liedtext einmal vorlesen, um ihn beim Tanz intensiver zu erleben. Aufstellung in einer Schlange mit Handfassung. |

| | |
|------------------------------------|---|
| | <p>Tanzbeschreibung (vgl. Helm 2004, S. 65):</p> <p>→ <u>R</u> <u>L</u> <u>R</u> <u>L</u> <u>R</u> <u>L</u> = lang-kurz-kurz, in eine Spirale hinein- und dann wieder hinausgehen</p> <p>→ „in die Spirale hineingehen = Altes hinter sich lassen und abstreifen [...] aus der Spirale wieder herausgehen = erneuert daraus hervorgehen, mit der Zeit gehen.“ (Helm 2004, S. 65).</p> |
| Zeit | 10 Minuten |
| Ergebnissicherung/Abschluss | |
| Name der Übung | „Fische im Netz“ (Idee nach Sautter bei einer Fortbildung für Biografiearbeit am 10.11. 2016 (vgl. Sautter)) |
| Ziel/Funktion | Ergebnissicherung, Bewertung des Gelernten, Abschluss |
| Material | Papier in Fischform, Stifte, Fischernetz |
| Vorgehen | <p>Das Fischernetz wird auf den Boden gelegt (wenn es der Raum zulässt, kann es an der Decke aufgehängt werden). Papier in Fischform wird in das Netz gelegt.</p> <p>Die Teilnehmerinnen werden aufgefordert, auf die Fische zu schreiben oder zu malen, was sie im Laufe der Veranstaltung „geangelt“ haben und nun mit nach Hause nehmen können.</p> |
| Zeit | 10 Minuten |
| Auswertung | Gemeinsames Gespräch in der Gruppe |
| Zeit | 15 Minuten |

| | |
|-----------------------|--|
| Name der Übung | Tanz: „Feuer meines Herzens“ (Knell 2010, S. 7) |
| Ziel/Funktion | Stärkung, Spannungen lösen, beschwingter Abschlusstanz |
| Vorgehen | <p>Aufstellung im Kreis mit Handfassung, Tanzrichtung nach rechts</p> <p>Tanzbeschreibung (vgl. Knell 2010, S. 7):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Rv Lv Rv Lh (2x), Rxv Ls Rxh Ls (2x) ➔ Drehung nach rechts mit 3 Schritten (R L R) 2x klatschen auf 4, Drehung nach links mit 3 Schritten (L R L) 2x klatschen auf 4 ➔ In die KM Rv Lv Rv Lran (auf Brustkorb klopfen), Rh Lh Rh Lran (Arme heben) ➔ Drehung nach rechts (R L R Ltip), Drehung nach links (L R L Rtip) (Arme frei bewegen) |
| Zeit | 10 Minuten |
| Name der Übung | Abschlusstanz „Tiketiketa“ (Quelle unbekannt, Tanz traditionell) |
| Ziel/Funktion | Abbau von Spannungen, Gemeinsamer Abschluss |
| Vorgehen | <p>Der Tanz wird im Kreis mit Handfassung getanzt. Die Bewegungsrichtung des Tanzes ist den ganzen Tanz hindurch gegen den Uhrzeigersinn nach rechts.</p> <p>Tanzbeschreibung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Zur Km Lv Rran Lv Rtip, schräg zurück Rsh Lxh Rsh Ltip |

| | |
|-------------|--|
| | → Der Tanz wird wie das Schneiden eines Kuchenstückes getanzt, <i>so verdichtet und weitet sich der Kreis, erinnert an den Fluss des Lebens.</i> |
| Zeit | 5 Minuten |

7 Fazit und Ausblick

Seit vielen Jahren leite ich Frauengruppen in Tanzkreisen zu verschiedenen Themen an und habe junge Erwachsene während ihrer Berufsausbildung pädagogisch begleitet. Bisher habe ich mich bei der Vorbereitung dieser Veranstaltungen bzw. des Unterrichtes überwiegend auf den Inhalt fokussiert. Ich wusste, zu welcher Zielgruppe meine Klientinnen gehören, welche Bedürfnisse sie haben und welche Themen anstehen. Ich habe mich aber bisher noch nie in dieser Ausführlichkeit, wie ich es für das vorliegende Konzept getan habe, mit einer Zielgruppe auseinandergesetzt. Dies habe ich als sehr unterstützend, hilfreich und zielführend erfahren. Durch die Beschäftigung mit den spezifischen Themen, die Frauen in der Lebensmitte betreffen, konnte ich bei der Entwicklung der Ziele und beim Planen der Seminareinheiten besser darauf eingehen, welche Teilziele und Handlungsschritte für genau diese Zielgruppe wichtig sind. Es hat sich im Laufe der Rechercharbeit und durch das intensive Lesen verschiedener Literatur wie bei einem Puzzle Teil für Teil zusammengefügt. Die verschiedenen Theorien ergänzen sich gegenseitig. Ich konnte anhand der Entwicklungsaufgaben, die im mittleren Erwachsenenalter anstehen, der Thematik der Wechseljahre, den körperlichen Veränderungen und der Empty Nest Situation aufzeigen, dass diese Phase eine Übergangsphase ist, zu deren Bewältigung eine pädagogische Begleitung sehr hilfreich und unterstützend sein kann. Dass die Stabilität der Identität durch die Umbrüche, die unweigerlich in der ein oder anderen Form auf die Frauen zukommen, ins Wanken gerät, wird in der Auseinandersetzung mit der Theorie der Identitätsentwicklung verständlich und nachvollziehbar. Auf der Basis dieses Hintergrundwissens habe ich mich mit Wirkungen, Möglichkeiten und Zielsetzungen von Biografiearbeit und Tanzen beschäftigt. Diese pädagogischen Methoden bieten eine ideale Voraussetzung, um Frauen bei ihren anstehenden Entwick-

lungsaufgaben zu unterstützen und zu bestärken. Deshalb halte ich die Verbindung von Biografiearbeit mit meditativem Tanz für eine sehr gute Möglichkeit, Frauen in der Lebensmitte in ihrer Identität zu stärken. Die Methode der Biografiearbeit bietet eine sehr große Vielfalt an unterschiedlichen Übungen, die auf die Bedürfnisse der Zielgruppe optimal abgestimmt werden können. Durch den bewussten Einsatz von Tänzen kann die Wirkung vertieft und auf einer zusätzlichen Ebene gespürt werden. Durch das Einlassen auf die Tänze, auf die Musik und die Bewegungen kann eine besondere Tiefe im Empfinden entstehen und ein Loslassen möglich werden. So kann der heilsame Einfluss des Tanzens wahrgenommen werden. Durch den Wechsel von Methoden der Biografiearbeit und Tanzen entsteht ein abwechslungsreiches Seminar, das die Teilnehmerinnen auf verschiedene Arten ansprechen kann. Die Frauen können sich mit ihrer persönlichen Situation des Übergangs in eine neue Lebensphase auseinandersetzen, sich mit Gleichgesinnten treffen und austauschen. Beim Tanzen kann der Körper intensiver gespürt werden und die Symbolik der Tanzformen und Schritte wirken, ohne dass darüber nachgedacht werden muss. Schön wäre es, sich an einem weiteren Abend zu einem Abschlussfest zu treffen, um alle Tänze, die im Laufe des Seminars eingeführt wurden, noch einmal zu tanzen. Dies wäre ein schöner Ausklang und hat zusätzlich den Effekt, dass die gesamte Veranstaltung noch einmal ins Bewusstsein kommt und wie in einem Zeitraffer noch einmal durchlebt und das Ergebnis gefestigt werden kann.

Möglich wäre es auch, das Seminar als Blockveranstaltung an zwei Wochenenden anzubieten. Der Vorteil ist, dass die Teilnehmerinnen mehr Zeit haben sich kennenzulernen. Es kann intensiver zusammengearbeitet werden. Kaffeepausen und gemeinsame Mahlzeiten schaffen einen Rahmen für formlose Gespräche und persönlichen Austausch. Findet die Veranstaltung in einem Bildungshaus mit Übernachtung und Verpflegung statt, können die Frauen mehr Abstand von ihrem Alltag und familiären oder beruflichen Verpflichtungen gewinnen.

Ich habe mit diesem Konzept ein Grundgerüst für biografisches Tanzen entworfen. Es kann für unterschiedliche Zielgruppen und Themen angepasst bzw. weiterentwickelt werden. Im Rahmen der Erwachsenenbildung können dadurch weitere Seminare in dieser Art angeboten werden. So ist z.B. ein Fortbildungsangebot für Frauen in

der Empty-Nest-Phase denkbar. Hier kann mehr auf die speziellen Themen, wie sie in Kapitel 2.5. beschrieben sind, eingegangen werden. Dazu kann parallel ein Kurs für Partner abgehalten werden, der zum Abschluss ein oder zwei gemeinsame Einheiten beinhaltet. Die Paare erhalten so die Möglichkeit, gemeinsam an der Ablösung ihrer Kinder und an ihrer Paarbeziehung zu arbeiten.

Es hat mir sehr viel Spaß gemacht dieses Konzept zu entwickeln. Vor allem beim Planen der Abende, bei dem ich immer wieder verschiedene Musikstücke angehört und Tänze ausprobiert habe, habe ich bereits die positive Wirkung des Tanzens gespürt. Die Übungen zur Biografiearbeit, die ich für die geplante Veranstaltungsreihe ausgewählt habe, habe ich ebenfalls alle selbst durchgeführt und als zielführend empfunden. Es war für mich sehr spannend und bereichernd die jeweils passenden Übungen und Tänze für die einzelnen Themen auszuwählen und zusammenzuführen.

Ein herzliches Dankeschön an Frau Sandmeir, die mich darin bestärkt hat, dieses Konzept zu entwickeln und stets ein offenes Ohr für meine vielen Fragen hatte.

Herzlichen Dank meinem Mann Bernhard, der immer wieder mit mir die verschiedenen Themen besprochen, sich meine Seminarplanung mehrmals angehört und mir Feedback zu meinen Ideen gegeben hat. Vielen Dank an meinen Sohn Florian, der bei jeder Computerpanne sofort zur Verfügung stand. Vielen Dank an Bernhard und meine Söhne Florian, Sebastian, Marinus und Anian, die mich während des ganzen Studiums unterstützt haben.

8 Literaturverzeichnis

Antara, Gila (2005): Erde meine Mutter. Gila Antara. CD. (o.O.): Songrise Music.

Antara, Gila und Helm, Amei (Hg.) (2004a): Healing Journey. Heilreise. Lieder, Tänze, Bach-Blüten. 4. Aufl. Braunschweig: Labyrinth-Verlag.

Antara, Gila und Helm, Amei (2004b): Healing Journey CD B. Heilreise. In: Antara, Gila und Helm, Amei (Hg.): Healing Journey. Heilreise. Lieder, Tänze, Bach-Blüten. 4. Aufl. Braunschweig: Labyrinth-Verlag.

Beelmann, Wolfgang und Rosowski, Elke (2011): Die Gestaltung und Bewältigung von Übergängen im Lebenslauf. Einleitende Bemerkungen zum Thema. In: Beelmann, Wolfgang (Hg.): Übergänge im Lebenslauf bewältigen und förderlich gestalten. Berlin, Münster: Lit-Verlag, S. 9–18.

Böhnisch, Lothar (2005): Sozialpädagogik der Lebensalter. Eine Einführung. 4. Aufl. Weinheim, München: Juventa-Verlag.

Brandtstädter, Jochen (2007): Entwicklungspsychologie der Lebensspanne: Leitvorstellungen und paradigmatische Orientierungen. In: Brandtstädter, Jochen (Hg.): Entwicklungspsychologie der Lebensspanne. Ein Lehrbuch. Stuttgart: Kohlhammer, S. 34–66.

Bundesministerium für Bildung und Forschung: Staat & Gesellschaft - Weiterbildung - Weiterbildungsbeteiligung in Deutschland 2014 Statistisches Bundesamt (Destatis). Internet. Online verfügbar unter <https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/BildungForschungKultur/Weiterbildung/Tabellen/AESAlter.html>, zuletzt geprüft am 04.02.2017.

Erikson, Erik H. (2015): Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze. 27. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Fontana, David und Firmin, Hannah (Hg.) (1994): Die verborgene Sprache der Symbole. Ein illustrierter Führer durch die Welt der Symbole. München: Bertelsmann.

Freund, Alexandra M. und Baltes, Paul B. (2005): Entwicklungsaufgaben als Organisationsstrukturen von Entwicklung und Entwicklungsoptimierung. In: Filipp, Sigrun-Heide Prof. Dr. und Staudinger, Ursula M. Prof. Dr. (Hg.): Entwicklungspsychologie des mittleren und höheren Erwachsenenalters. Göttingen: Hogrefe - Verlag für Psychologie, S. 37–69.

Geng, Anastasia (1996): Bach-Blüten-Tänze. Orig.-Ausg., unveränd. Nachdr. Hamburg: Scheffer.

Greve, Werner (2005): Die Entwicklung von Selbst und Persönlichkeit im Erwachsenenalter. In: Filipp, Sigrun-Heide Prof. Dr. und Staudinger, Ursula M. Prof. Dr. (Hg.): Entwicklungspsychologie des mittleren und höheren Erwachsenenalters. Göttingen: Hogrefe - Verlag für Psychologie, S. 343–376.

Gudjons, Herbert, Wagener-Gudjons, Birgit und Pieper, Marianne (2008): Auf meinen Spuren. Übungen zur Biografiearbeit. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

Handschuck, Sabine und Klawe, Willy (2004): Interkulturelle Verständigung in der Sozialen Arbeit. Ein Erfahrungs- Lern- und Übungsprogramm zum Erwerb interkultureller Kompetenz. Weinheim, München: Juventa-Verlag.

Helm, Amei (o.J.): Lied der Erde e.V. Ein Ort für ganzheitliches Heilen und Lernen. Hönnersum. Online verfügbar unter <http://www.lied-der-erde.de/>, zuletzt geprüft am 21.01.2017.

Helm, Amei (2004): Beautiful Planet. Singen und Tanzen mit Pflanzen. 2. Aufl. Braunschweig: Labyrinth-Verlag.

Helm, Amei (2006a): Der Erde eine Stimme geben. Eine alte Beziehung neu wagen. Lieder, Tänze, Bilder und Geschichten von der Liebe zur Erde. 1. Aufl. Braunschweig: Labyrinth-Verlag.

Helm, Amei (2006b): Der Erde eine Stimme geben. Eine alte Beziehung neu wagen. CD. Hönnersum: Lebenskreise.

Hof, Christiane und Maier-Gutheil, Cornelia (2014): Übergänge im Erwachsenenalter. Befunde und offene Fragen für die Erwachsenenbildung. In: Hof, Christiane, Meuth, Miriam und Walther, Andreas (Hg.): Pädagogik der Übergänge. Übergänge in Lebenslauf und Biografie als Anlässe und Bezugspunkte von Erziehung, Bildung und Hilfe. Weinheim: Beltz Juventa, S. 146–167.

Hölzle, Christina (2011a): Bedeutung von Ressourcen und Kreativität für die Bewältigung biografischer Herausforderungen. In: Hölzle, Christina (Hg.): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen - Zielgruppen - Kreative Methoden. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 71–86.

Hölzle, Christina (2011b): Gegenstand und Funktion von Biografiearbeit im Kontext Sozialer Arbeit. In: Hölzle, Christina (Hg.): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen - Zielgruppen - Kreative Methoden. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 31–54.

Höpflinger, Francois und Perrig-Chiello, Pasqualina (2009): Mittleres Erwachsenenalter im gesellschaftlichen Wandel. Forschungsprojekt "Mittleres Alter im Wandel". Schwerpunktprogramm "Zukunft Schweiz". Zürich. Online verfügbar unter <http://www.hoepflinger.com/fhtop/fhmidage1.html>, zuletzt geprüft am 21.11.2016.

Hundshammer, Barbara (o.J.): Was ist Meditativer Tanz. Online verfügbar unter <http://www.meditativer-tanz.de/Wasist.html>, zuletzt geprüft am 24.10.2016.

Hurrelmann, Klaus und Bauer, Ullrich (2015): Einführung in die Sozialisationstheorie. Das Modell der produktiven Realitätsverarbeitung. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

Jansen, Irma (2011): Biografie im Kontext sozialwissenschaftlicher Forschung und im Handlungsfeld pädagogischer Biografiearbeit. In: Hölzle, Christina (Hg.):

Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen - Zielgruppen - Kreative Methoden. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 17–30.

Jestädt, Hannelie (2013): Neue Traumtänze. Gott im Alltag finden. Münster: Musicom Christoph Schulz.

Kast, Verena (1999): Die Dynamik der Symbole. Grundlagen der Jungschen Psychotherapie. Olten: Walter.

Kast, Verena (2000): Lebenskrisen werden Lebenschancen. Lebenskrisen werden Lebenschancen. Freiburg: Herder.

Kast, Verena (2007): Sich wandeln und sich neu entdecken. Jub.-Ausg. Freiburg, Br., Basel, Wien: Herder.

Keupp, Heiner (Hg.) (2002): Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verlag.

Klingenberger, Hubert (Hg.) (2015): Lebensleistungen. 30 Gründe, auf sich stolz zu sein. München: Don Bosco Medien.

Knell, Petra Maria (2010): Tänze des Lebens und des Liebens. Unter Mitarbeit von Simmance, Chris, Music and Words. 3. Aufl. Frankenberg: Schule für erTANZungen© und Praxis für ganzheitliches Entfalten Petra Maria Knell.

Krean-Kirchbichler, Brigitte (2016): LebensMutig e.V. Kardinal-Döpfner-Haus. Freising. Online verfügbar unter <http://www.lebensmutig.de/trainerinnen.php>, zuletzt geprüft am 25.01.2017.

Lamprecht, Johnny (2013): Neue Traumtänze. Gott im Alltag finden. CD. Münster: Musicom Christoph Schulz.

Lander, Hilda M. und Zohner, Maria-Regina (1987): Meditatives Tanzen. Meditatives Tanzen. 1. Aufl. Stuttgart: Kreuz-Verlag.

LebensMutig - Gesellschaft für Biografiearbeit e.V. (Hg.) (o.J.): LebensMutig e.V. Online verfügbar unter <http://www.lebensmutig.de/index1.php>, zuletzt geprüft am 21.01.2017.

Liebau, Eckart und Klepacki, Leopold (2008): Die getanzte Zeit. In: Klepacki, Leopold (Hg.): Tanzwelten. Zur Anthropologie des Tanzens. Münster, New York, München, Berlin: Waxmann Verlag, S. 65–79.

Miethe, Ingrid (2014): Biografiearbeit. Lehr- und Handbuch für Studium und Praxis. Weinheim: Beltz Juventa.

Northrup, Christiane Dr.med. (1998): Frauen-Körper, Frauen-Weisheit. Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wiederentdecken können. Überarb. Neuausg. München: Zabert Sandmann.

Nuissl, Ekkehard (2013): Evaluation in der Erwachsenenbildung. Bielefeld: Bertelsmann.

Ogrissek, Gabriele (o.J.): Inbetween. Keltische Harfe und Gesang. Eigenkompositionen, Gälische Lieder und Tänze aus Irland, Schottland und Bretagne. Gabriele Ogrissek. CD. Herrsching: Musikwerkstatt.

Papastefanou, Christiane (1997): Auszug aus dem Elternhaus Aufbruch und Ablösung im Erleben von Eltern und Kindern. Weinheim, München: Juventa-Verlag.

Perrig-Chiello, Pasqualina und Höpflinger, Francois (2014): Herausforderungen und neue Gestaltungsmöglichkeiten des mittleren Lebensalters. In: Wahl, Hans-Werner (Hg.): Lebensläufe im Wandel. Entwicklung über die Lebensspanne aus Sicht verschiedener Disziplinen. Stuttgart: Kohlhammer.

Peter-Bolaender, Martina (2014): Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterfahrung durch Tanz. In: Willke, Elke (Hg.): Tanztherapie - Theorie und Praxis. Ein Handbuch. Wiesbaden: Reichert Verlag, S. 355–371.

Plath, Maike (2009): Biografisches Theater in der Schule. Mit Jugendlichen inszenieren: darstellendes Spiel in der Sekundarstufe. Weinheim, Basel: Beltz Verlag (Pädagogik Praxis).

Rebel, Günther (2011): Biografiearbeit mit Bewegung und Tanz - Der Körper erinnert sich. In: Hölzle, Christina (Hg.): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen - Zielgruppen - Kreative Methoden. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 223–235.

Reich, Kersten (Hg.) (2008): Methodenpool. In: url: <http://methodenpool.uni-koeln.de>. Zentrum für Lehrerbildung der Universität zu Köln. Online verfügbar unter url: <http://methodenpool.uni-koeln.de/download/biografiearbeit.pdf>, zuletzt geprüft am 21.01.2017.

Reichel, Auguste (1999): Tanz dich ganz. Kreativ tanzen und bewegen. Münster: Ökotopia-Verlag.

Riedel, Ingrid (1995): Formen. Kreis, Kreuz, Dreieck, Quadrat, Spirale. Stuttgart: Kreuz Verlag.

Riedel, Ingrid (2009): Die gewandelte Frau. Vom Geheimnis der zweiten Lebenshälfte. 14. Aufl. Freiburg im Breisgau: Herder.

Ruhe, Hans Georg (1998): Methoden der Biografiearbeit. Lebensgeschichte und Lebensbilanz in Therapie, Altenhilfe und Erwachsenenbildung. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

Sautter, Sabine (o.J.): Lebensspur & Vision. Ressourcenarbeit - Biografiearbeit. Online verfügbar unter <http://sabine-sautter.de/>, zuletzt geprüft am 22.01.2017.

Schneewind, Klaus A. und Grandegger, Christina (2005): Familienbeziehungen im mittleren Erwachsenenalter. In: Filipp, Sigrun-Heide Prof. Dr. und Staudinger, Ursula M. Prof. Dr. (Hg.): Entwicklungspsychologie des mittleren und höheren Erwachsenenalters. Göttingen: Hogrefe - Verlag für Psychologie, S. 457–499.

Siegmund, Gerald (2008): Das Gedächtnis des Körpers in der Bewegung. In: Klepacki, Leopold (Hg.): Tanzwelten. Zur Anthropologie des Tanzens. Münster, New York, München, Berlin: Waxmann Verlag, S. 29–44.

Spiegel, Hiltrud von (2013): Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit. Grundlagen und Arbeitshilfen für die Praxis. München: Reinhardt Verlag.

Stangl, Werner (2016): Symbol. Lexikon für Psychologie und Pädagogik. Linz. Online verfügbar unter <http://lexikon.stangl.eu/2489/symbol/>, zuletzt geprüft am 13.11.2016.

Voigt, Ziriah (2012): Ritual und Tanz im Jahreskreis. Aktualis. Neuaufl. Hamburg: Irdana Verlag für Spirituelle Literatur von Frauen.

Walther, Andreas, Hof, Christiane und Meuth, Miriam (2014): Vermittlung und Aneignung in Lebenslauf und Biographie. Perspektiven einer Pädagogik der Übergänge. In: Hof, Christiane, Meuth, Miriam und Walther, Andreas (Hg.): Pädagogik der Übergänge. Übergänge in Lebenslauf und Biografie als Anlässe und Bezugspunkte von Erziehung, Bildung und Hilfe. Weinheim: Beltz Juventa, S. 218–240.

Walther, Andreas und Stauber, Barbara (2013): Übergänge im Lebenslauf. In: Schröer, Wolfgang, Stauber, Barbara, Walther, Andreas, Böhnisch, Lothar und Lenz, Karl (Hg.): Handbuch Übergänge. Weinheim: Beltz Juventa, S. 23–43.

Whitbourne, Susan Krauss und Weinstock, Comilda S. (1982): Die mittlere Lebensspanne. Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters. München, Wien, Baltimore: Urban & Schwarzenberg.

Wilkening, Friedrich, Freund, Alexandra M. und Martin, Mike (2008): Entwicklungspsychologie. Workbook. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

Wolff, Lina (o.J.): Quellentanz - so geht er. Online verfügbar unter http://www.helpster.de/quellentanz-so-geht-er_172412, zuletzt geprüft am 10.01.2017.

Wunram, Monika, Helm, Amei und Antara, Gila (2004): Beautiful Planet. Monika Wunram, Amei Helm und Gila Antara. CD. Hönnersum: Risana-Musikverlag.

Wunram, Monika Maria (2008): Lust auf Leben. Kraftvolle Lieder und Tänze für den "Himmel auf Erden". Monika Maria Wunram. CD. Fulda: Kamasha Verlag.

Anhang

Fragebogen

| | | Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu |
|---|--|-----------|----------------|----------------------|-----------------|
| 1 | Haben sich die Teilnehmerinnen auf das Seminar einlassen können? | | | | |
| 2 | Konnten sich die Teilnehmerinnen auf die Seminarleitung einlassen? | | | | |
| 3 | Konnten die Teilnehmerinnen in einen Entspannungszustand finden? | | | | |
| 4 | Konnten sich die Teilnehmerinnen auf eine Übung konzentrieren? | | | | |
| 5 | Waren die Teilnehmerinnen leicht ablenkbar? | | | | |
| 6 | War die Gruppe harmonisch? | | | | |
| 7 | Konnten die Teilnehmerinnen einen Gewinn aus der Übung ziehen (d. h. Ressourcen entdecken...)? | | | | |
| 8 | Gab es positive Rückmeldung? Wenn ja, welche? | | | | |
| 9 | Gab es kritische Anmerkungen? Wenn ja, welche? | | | | |

Erklärung

„Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe, keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt und die verwendete Literatur vollständig aufgeführt sowie Zitate kenntlich gemacht habe. Ich versichere ferner, dass die Arbeit noch nicht zu anderen Prüfungen vorgelegt wurde.“

Barbara Wiedner

München, den 08.02.2017