

## **Tanzpädagogik im Erwachsenenalter - eine Möglichkeit die psychische Gesundheit zu bewegen?**

von **Anna Pilchowski**

Erscheinungsjahr: 2020

**Peer Reviewed**

Stichwörter:

**Bewegung | Kulturelle Erwachsenenbildung | Psychische Gesundheit | Tanz | Tanzpädagogik | Tanzpädagogische Arbeitsfelder | Soziale Arbeit**

### **Abstract**

Menschen eines Alters zwischen 30 und 60 Jahren werden mit individuellen und entwicklungsspezifischen kritischen Lebensereignissen und mit leistungsgesellschaftlichen Strukturen konfrontiert sowie mit einer Pluralisierung von Lebensentwürfen, die Leistungs- und Entscheidungszwänge generiert und persönlichkeitsbildende Maßnahmen in den Hintergrund geraten lässt. Dadurch besteht die Gefahr einer negativen Beeinflussung ihrer psychischen Gesundheit. Das dadurch bedingte Verlangen der Individuen nach Handlungsfähigkeit verweist auf den Bedarf der Zielgruppe. Tanzpädagogik setzt an der Persönlichkeitsbildung an und kann anhand tanzpädagogischer Dimensionen eine Möglichkeit der Lebensbewältigung nach Lothar Böhnisch darstellen, die sich auf das psychische Wohlbefinden auswirken, wodurch Annäherungen an das Wirkungspotential auf die psychische Gesundheit dargestellt werden können. In diesem Kontext stellt sich die Frage, welchen Stellenwert die Tanzpädagogik in der Sozialen Arbeit aufweist. Denn die körperliche Auseinandersetzung in der Tanzpädagogik kann – trotz bestehender Grenzen – niedrighschwellige Zugänge eröffnen.

### **Relevanz der Tanzpädagogik im Erwachsenenalter**

Die bisher aktuellsten Zahlen der 2014 durchgeführten Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul Psychische Gesundheit (DEGS1-MH) zeigt auf, dass psychische Störungen bei Menschen in einem Alter von 18-34 Jahren und 35-49 Jahren signifikant häufiger auftreten als bei anderen

Altersgruppen (Jacobi u.a. 2014:81-83). Die Ursachen einer verminderten psychischen Gesundheit belaufen sich in dieser Altersspanne besonders auf soziale Aspekte. Eine daraus resultierende Entfremdung des eigenen Körpers stellt in den Lebenswelten und Biografien von Individuen eine Schwierigkeit dar (Haas 2015:244), welche die Teilhabe und Gesundheit beeinflusst. Diese Tatsache und die damit verbundene Notwendigkeit angemessener und bedarfsgerechter Angebote für Menschen dieser Altersgruppe werden in öffentlichen Diskursen sowie in sozialpädagogischen Planungen jedoch vernachlässigt (Stang 2009). Tanzpädagogik ermöglicht körperliche Auseinandersetzungen und Teilhabe, geht über die Stärkung rein kognitiver Fähigkeiten hinaus und fördert somit die individuelle Entwicklung (Bundesministerium für Bildung und Forschung o.J.), womit das Wohlbefinden, das für die psychische Gesundheit als konstitutiv zu sehen ist (WHO 2019:1), beeinflusst wird.

Im Folgenden wird zunächst das mittlere Erwachsenenalter im Kontext der Gesellschaft beleuchtet, wobei der Zusammenhang zur psychischen Gesundheit dargelegt wird. Anschließend folgt ein Einblick in die Tanzpädagogik und ihre persönlichkeitsbildende Tragweite, um deren Wirkung auf das psychische Wohlbefinden darstellen zu können. Dies bildet die Grundlage für die darauffolgende Bedeutung der Tanzpädagogik auf die psychische Gesundheit im mittleren Erwachsenenalter, die als Annäherung an das Wirkungspotential zu sehen ist. Danach folgt eine Diskussion der Chancen und Grenzen tanzpädagogischer Interventionen in der Sozialen Arbeit, die einen reflexiven Einblick in die Sinnhaftigkeit und Realisierungsmöglichkeiten einer Etablierung tanzpädagogischer Elemente in erwachsenenbezogenen Feldern der Sozialen Arbeit ermöglicht. Abschließend erfolgt eine Zusammenfassung mit einem Ausblick auf die Legitimationschancen der Tanzpädagogik in sozialpädagogischen Settings.

## **Die psychische Gesundheit des mittleren Erwachsenenalters im Kontext gesellschaftlicher Strukturen**

Ein Definitionsversuch für das mittlere Erwachsenenalter, das in der Fachliteratur vielfach verwendet wird, stammt von dem Erziehungswissenschaftler und Soziologen Robert J. Havighurst, der das mittlere Erwachsenenalter auf eine Entwicklungsstufe von 30 bis 60 Jahren festlegte (Havighursts, nach Rothgang/Bach 2015:100). Die Entwicklungsstufen nach Havighurst sind an alterstypische zu bewältigende Entwicklungsaufgaben gekoppelt. Sie stellen altersbezogene Aufgaben dar, die biologischen, kulturell-sozialen und persönlichen Einflüssen unterliegen (Perrez/Ahnert 2011:242). Sie belaufen sich auf soziale, familiäre und berufliche Lebensbereiche, wie z.B. den verantwortungsvollen Umgang mit den eigenen Eltern oder das Erreichen beruflicher Ziele (Rothgang et al. 2015:97-98).

Daran knüpfen vielfältige kritische Lebensereignisse an, wie der Tod der Eltern, Scheidung, Erwerbslosigkeit oder Krankheit (Hackfort 2003:215). Die darin stattfindende innere und äußere Veränderung der Lebenssituation muss durch Anpassungsleistungen des Individuums beantwortet werden. Da diese Ereignisse Veränderungen bisheriger Verhaltensmuster erfordern, werden sie als stressreich erlebt (Filipp/Aymanns 2010:13-15). Gesellschaftliche Veränderungen und daraus resultierende Erfahrungen stellen einen weiteren stressreichen Aspekt dar, der einen Anpassungsdruck enthält und benannte kritische Lebensereignisse verstärken kann (Rothgang et al. 2015:95). Durch die seit mehreren Jahrzehnten entstehenden und bestehenden Veränderungsprozesse in Deutschland, wie der demografische Wandel, die Globalisierung und die Medialisierung, entwickeln sich vielfältige berufliche und private Anforderungskonzepte sowie eine Pluralisierung von Lebensentwürfen (Behringer 1998:25). Aus diesen

Gegebenheiten ergeben sich einerseits Freiheiten und Chancen auf Selbstverwirklichung, andererseits fordert es Eigenverantwortlichkeit und birgt, aufgrund der Offenheit individueller Lebensgestaltungen, Unsicherheiten (Böhnisch/Lenz 2014:206-207). Deutlich wird dies an Konflikten sozialer Rollen, der Vereinbarkeit von Familie und Beruf und der geforderten Optimierung und Flexibilität im Rahmen der Erwerbstätigkeit (Prändl 2011.; Badura u.a. 2017:V; Lampert u.a. 2017:24). Eine dadurch erschwerte Partizipationsmöglichkeit verweist auf eine ebenfalls erschwerte soziale Teilhabe und biografische Realisierungen (Lampert et al. 2017:26-28), wobei sich das Lebensbewältigungskonzept nach Lothar Böhnisch als anschlussfähig zeigt, da soziale Orientierungslosigkeit Bewältigungskonstellationen hervorruft, die das Streben nach Handlungsfähigkeit und Anerkennung enthalten (Böhnisch 2012:8). Die dargelegten gesellschaftlichen Veränderungen und Anforderungen können zu einer inneren Hilflosigkeit führen, welche Stress und Krisen erzeugen. Dessen Entledigung beziehungsweise Bewältigung ist notwendig, um das – mit der psychischen Gesundheit zusammenhängende – psychosoziale Gleichgewicht aufrecht zu erhalten, das laut Böhnisch Selbstwert, soziale Anerkennung und Selbstwirksamkeit beinhaltet (Böhnisch 2012:1-3.; Böhnisch 2016:24). Die psychische Gesundheit beläuft sich nach einer Definition der Weltgesundheitsorganisation auf einen „[...] Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und etwas zu ihrer Gemeinschaft beitragen kann.“ (WHO 2019:1). Aus dieser Perspektive heraus wird ersichtlich, dass kritische Lebensereignisse, die in vielen Fällen mit sozialen Faktoren zusammenhängen, einen Risikofaktor für die psychische Gesundheit darstellen, da sich diese auf das Wohlbefinden und individuelle Fähigkeiten auswirken (WHO 2019:1).

## **Tanzpädagogik als Ansatz zur Förderung der Persönlichkeit**

Da durch gesellschaftliche Herausforderungen, als auch körperliche, psychische und soziale Veränderungen eine eingeschränkte Teilhabefähigkeit und somit ein eingeschränktes Wohlbefinden zu tragen kommen kann (Stang 2009), tritt die Relevanz der Thematisierung und Stärkung der Persönlichkeit in den Fokus. Denn die von den Individuen angestrebte Handlungsfähigkeit ist ein Indiz für eine stetige Identitätsarbeit (Böhnisch et al. 2014:212-213), die das Selbstkonzept – und damit in Zusammenhang stehend die Persönlichkeit – beeinflusst (Behringer 1998:46-47). Tanzpädagogische Aktivitäten sind in der Lage diese Aspekte aufzugreifen, da es sich darin um offene Prozesse handelt, in denen die Auseinandersetzung mit dem Körper, dessen Bewegungen und der eigenen Persönlichkeit zentral sind. Tanzpädagogik ist weder an einen bestimmten Tanzstil gebunden, noch enthält sie den Zwang eine Aufführung als produktives Ziel erreichen zu müssen, da der Prozess als Ganzes im Mittelpunkt steht (Meis 2018:24). Daran wird ersichtlich, dass tanzpädagogische Settings, die sich einzelner Elemente der Kunstform des Tanzes bedienen, den Fokus auf freie und ungezwungene körperliche Auseinandersetzungen setzt (Lowinski 2013:615-616). Tänzerische Bildungsprozesse kennzeichnen sich durch Bestandteile wie die körperliche Bewegung, Musik und soziale Interaktion (siehe: [Claudia Fleischle-Braun „Tanz und Kulturelle Bildung“](#)). Diese essentiellen Faktoren stellen eine Verbindung zum mittleren Erwachsenenalter dar, da körperliche Aktivitäten und soziale Kontakte mit zunehmendem Alter oftmals weniger stark ausgeprägt vorhanden sind (Schneider/Lindenberger 2018:285).

Den Erwachsenen mittleren Alters wird in tanzpädagogischen Auseinandersetzungen ein Raum geschaffen, um Bewegungsimpulsen des Körpers nachgehen zu können, die im Alltag – insbesondere in der Berufswelt – beispielsweise durch ganztägiges Sitzen unterdrückt werden (Hammer 2015:52-54). Zudem wird der Körper

als nonverbales Ausdrucks- und Kommunikationsmittel in den Mittelpunkt gestellt (Lowinski 2013:619-621). Diese Aspekte körperlicher Bewegung münden in das Körperkonzept, das als Grundlage des Selbstkonzepts anzusehen ist, da der Mensch sich und seine Umwelt anhand des Körper begreift und sich durch ihn Erfahrungen eröffnen (Wendler 2015:85). Die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Tanz und Musik findet sich als wesentlicher Aspekt in der tanzpädagogischen Arbeit wieder (Müller 2012:598). Musik trägt und begleitet die körperlichen Bewegungen, wodurch die Bewegung an Ausdrucksstärke und Transparenz gewinnt (Behrens/Tiedt 2012:166). Sowohl darstellende, als auch zuschauende Personen werden darin unterstützt, diese bewegten Bilder zu begreifen (Spitzer 2014:399). Daran schließt die Komponente der sozialen Interaktion an, da die sich bewegenden Personen unmittelbar präsent sind und sich gegenseitig wahrnehmen. Daraus resultieren Reaktionen, welche als Spiegelung des Selbst fungieren. Es wird die Selbstvergewisserung der eigenen Person angestoßen (Böhnisch et al. 2014:44). Menschen erleben sich in der Tanzpädagogik als Impulsgeber und nehmen Impulse anderer teilnehmenden Personen auf, um darauf individuell zu reagieren. Die dafür notwendige Aufmerksamkeit auf die eigene Person und auf die Umgebung wird anhand sozialer Interaktionen im Tanz geschult und vertieft (Barthel/Artus 2013:135-137).

Die körperliche Bewegung, die Musik und die soziale Interaktion zeigen sich als Komponenten der Tanzpädagogik, die sich in einer Wechselseitigkeit zueinander befinden. Weiter wirken sie sich auf individuelle Fähigkeiten auf physischer, psychischer und sozialer Ebene des Individuums aus (Meis 2018:41-42). In unterschiedlichen Wirkungsstudien konnten persönlichkeitsbildende Anteile durch den Tanz nachgewiesen werden. Die Studien beziehen sich allerdings vorzugsweise auf Kinder und Jugendliche (Bockhorst 2012:138-139), wodurch erneut sichtbar wird, dass der Selbstbildungsbereich im Kontext des mittleren Erwachsenenalters in diesem Bereich ergänzungsbedürftig ist

Der vorliegende Artikel fokussiert aufgrund des zugrunde liegenden Schwerpunkts die möglichen Auswirkungen tanzpädagogischer Aktivitäten auf die psychische Verfassung. Erwähnenswert ist an dieser Stelle, dass die psychische Ebene in einem reziproken Verhältnis zu der physischen und sozialen Ebene steht, weswegen sie nicht losgelöst voneinander zu betrachten sind und Überschneidungen ersichtlich werden.

## **Auswirkung der Bewegung, Musik und sozialen Interaktion auf das psychische Wohlbefinden**

Zwischen dem körperlichen und psychischen Wohlbefinden wird anhand von Auswirkungen der körperlichen Veränderung auf die Psyche ein Wechselverhältnis ersichtlich. Dies zeigt sich beispielsweise an der Aufhellung der Stimmung und einer damit verbundenen Zunahme an Freude oder Spontanität (Tausch 2001:278-279). Das Tanzen bietet sich als emotionaler und psychischer Ausgleich und als kreatives Medium zur Stressreduktion an. Dies gelingt anhand geschaffener Erlebnisräume und der bewussten Wahrnehmung von Anspannung und Entspannung, wodurch sich neue Energie und Motivation entwickeln können (Lander & Zohner 1988:207). Zudem entwickeln Menschen ein Bewusstsein für Spannung, Entspannung und Erholungsfähigkeit, was durch den erlebten Stress im Alltag verdrängt werden kann (Kaluzna 2015:92). Durch individuelle Ausdrucksmöglichkeiten, wodurch das Unbewusste, Unausgesprochene oder Unterdrückte nach außen transportiert wird, können diese für das Individuum selbst, wie auch für ihre Mitmenschen erfahrbar gemacht werden (Haselbach 2010:111). Selbstvertrauen, Selbstwertüberzeugung und Selbstwirksamkeitsüberzeugung stellen psychische Ressourcen dar, die durch die Tanzpädagogik

erworben werden können. Aus diesen Ressourcen resultieren Selbstreflexion, emotionale Regulationsfähigkeit und Zukunftsoptimismus, welcher mit Sinnggebung und Bewältigungsoptimismus (Meis 2018:42) verknüpft ist. Daran verdeutlicht sich, dass personale Eigenschaften das Bewältigungsverhalten in einer Altersspanne von 30 bis 60 Jahren positiv beeinflussen können.

Die Elemente der Tanzpädagogik – körperliche Bewegung, Musik und soziale Interaktion – sind Funktionen, welche psychische Ressourcen fördern können. Ersichtlich wird dies beispielsweise an der Möglichkeit, sich im Tanz nonverbal auszudrücken, was Authentizität beinhaltet, da nonverbale Signale eine größere Wahrscheinlichkeit auf Echtheit haben, als verbale Äußerungen. Ein Beispiel ist, dass der Mensch seinen Gesichtsausdruck weniger gut kontrollieren kann, als seine gesprochenen Äußerungen (Argyle 2013:376). Die Authentizität wird von erwachsenen Menschen aufgrund lebensweltlicher Bedingungen und gesellschaftlicher Veränderungen zunehmend unterdrückt, obwohl in ihr ein wesentlicher Bestandteil liegt, um den Alltag zu bewältigen und die (psychische) Gesundheit aufrechtzuerhalten (Böhnisch 2012:9-11). Authentizität beeinflusst den Umgang mit herausfordernden Ereignissen und fördert die Zufriedenheit. Deswegen gilt es in der Psychologie als wichtig, dass das Individuum seinem Selbst insgesamt treu bleibt und es sich nicht in einem Anpassungsdruck verliert – auch wenn es einer Vielzahl unterschiedlicher sozialer Rollen unterliegt, welche nicht alle gleichermaßen authentisch angegangen werden können (Pervin/Cervone/John 2005:260-261). Der in Bewegungen und Musik bestehende Rhythmus bietet Orientierung, welcher im Tanz strukturgebend ist und in den Alltag übertragen werden kann. Dabei handelt es sich um einen Aspekt, der im mittleren Erwachsenenalter Berücksichtigung finden sollte, da dieses Lebensalter durch soziokulturelle Einflüsse und von Desorientierung geprägt ist (Lander et al. 1988:209). Die Offenheit des Individuums, gepaart mit dem Freiraum, der aus tanzpädagogischen Projekten – beispielsweise in Form von Improvisationsaktivitäten – hervorgeht, gibt Erwachsenen die Möglichkeit ihre künstlerische, motorische, kognitive und emotionale Entwicklung voranzutreiben (Kaufmann 2016:144). Die Erweiterung ihrer Möglichkeiten ist im Stande psychische Ressourcen, wie Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, zu stärken. Dadurch kann das Setzen von Grenzen gefördert werden (Reichelt 1990:142-143), was ebenfalls anhand sozialer Interaktionen im Tanz zu Tragen kommt. Sowohl im privaten, als auch im beruflichen Umfeld handelt es sich bei der Grenzsetzung – zum Beispiel aufgrund der Vereinbarkeit von Familie und Beruf – um ein grundlegendes Thema im Erwachsenenalter. Die Grenzsetzung ist notwendig, um biografische Realisierungen zu ermöglichen und das Wohlbefinden zu erhalten (Prändl 2011).

Die Musik hat ebenfalls Effekte auf die emotionale Konstitution. Das beinhaltet, dass sie einerseits die Gefahr birgt negative Gefühle zu verstärken, aber andererseits die Chance enthält sich positiv auf das Gemüt auszuwirken. Beide Varianten stoßen die Auseinandersetzung mit Emotionen an. Manfred Spitzer pointiert hierzu, dass der emotionale Effekt der Musik in jüngerer Zeit durch neurowissenschaftliche Untersuchungen nachgewiesen wurde (Spitzer 2014:400-401). So wird Musik in Therapien angewendet, um soziale, psychologische, intellektuelle und kognitive Fähigkeiten zu verbessern (ebd.:413). Das findet daran Anschluss, dass musikalische Auseinandersetzungen einem erhöhten Stresslevel – das im mittleren Erwachsenenalter zu tragen kommt – entgegenwirken kann (Holmen u.a. 2015:34-35). Des Weiteren ist die Kreativität, welche in tanzpädagogischen Angeboten grundsätzlich mitschwingt, ein Bestandteil, der neben Problemlösefähigkeiten auch Neugier und Freude hervorruft, wodurch der (Selbst-) Bildungsprozess unterstützt wird. Problemlösefähigkeiten, Neugier und Freude sind in einer Verflechtung zur Sinnggebung zu sehen, die große Relevanz für einen Zukunfts- und Bewältigungsoptimismus enthält (Kaufmann 2016:115-116) und in Anbetracht kritischer Lebensereignisse im mittleren Erwachsenenalter notwendig ist. Die

psychischen Ressourcen sind mit sozialen Ressourcen verknüpft, was sich beispielsweise an Empathie und Toleranz veranschaulichen lässt. Empathie und Toleranz sind Fähigkeiten, die psychische Anteile enthalten und gleichsam essentielle Bestandteile für Kernpunkte sozialer Interaktion, wie Vertrauensverhältnis und Zugehörigkeitsgefühl, darstellen (Meis 2018:41-42).

## **Bedeutung der Tanzpädagogik für die psychische Gesundheit im mittleren Erwachsenenalter**

Obwohl der empirische Forschungsstand hinsichtlich der Auswirkungen der Tanzpädagogik auf die psychische Gesundheit – aufgrund weniger existenten Studien – als unzureichend anzusehen ist, bietet ein exemplarischer Einschub einer Untersuchung bezüglich der Effekte von Bewegung – welche im Tanz stark zum Tragen kommt – auf die Gesundheit im Erwachsenenalter einen Transfer, dass Wirkungseffekte des Tanzes auf die psychische Gesundheit im mittleren Erwachsenenalter nicht ausgeschlossen sind (Balz 2015:112-113). Karl-Heinz Schulz skizziert in einer Studie zur Relation zwischen psychischer Gesundheit und körperlicher Aktivität einen Einblick über deren Auswirkungen. Aus dieser Untersuchung geht eine psychologische Einschätzung hervor, welche Auswirkungen von körperlicher Aktivität im Erwachsenenalter auf das Selbstwert- und Selbstwirksamkeitsgefühl und auf das Selbstkonzept aufzeigt (Schulz/Meyer/Langguth 2012:55). Dies ist ein Indiz, dass die Selbstbildung in der Tanzpädagogik als Wirkungseffekt agieren kann. Die körperlichen Prozesse im Tanz fördern das schöpferische Handeln, die Kreativität und die damit verbundene selbstverstärkende Lernerfahrung, welche sich in Ressourcen, wie Selbstwert- und Selbstwirksamkeitsgefühl und Reflexionsfähigkeit zeigen, die in das Körper- und Selbstkonzept integriert werden (Balz 2015:112-113). Damit in Zusammenhang steht die Offenheit der Individuen für Selbstwahrnehmungsprozesse, welche beispielsweise die Toleranz emotionalen Schmerzes und das Akzeptieren positiver Gefühle beinhaltet. Anstatt diese Gefühle zu verdrängen ist es essentiell, dass Menschen sich mit diesen auseinandersetzen. Es werden Lernmöglichkeiten geschaffen, die subjektive emotionale Augenblicke verstehen und Lebensentscheidungen treffen lassen. Die Selbstwahrnehmung ist für die Gesundheit ein wesentlicher Bestandteil. Spüren Individuen, dass ihre eigenen Erfahrungen vertrauenswürdig sind, sind sie im Stande eigene Entscheidungen zu treffen – unabhängig von sozialen Erwartungen (Fogel 2013:250-251). Dazu äußert sich Michael Wendler:

„Das bewusste und unbewusste Verarbeiten von körperbezogenen Empfindungen, Vorstellungen und Gefühlen ist für die positive Einstellung zum eigenen Körper von besonderer Bedeutung. Über ihn verfügen zu können und bestimmte Handlungsziele zu erreichen, ist eine unabdingbare Voraussetzung für Zufriedenheit und ein positives Selbstbild.“ (Wendler 2015:91).

Machen Menschen im mittleren Erwachsenenalter also die Erfahrung Schwierigkeiten durch eigene Ressourcen lösen zu können, ergibt sich daraus ein Gefühl von Handlungsfähigkeit und eine Stärkung des Optimismus (Hölzle 2011:78). Nach Wendler gilt es zu beachten, dass eine Transformation des Selbstkonzepts – auch im mittleren Erwachsenenalter – ausschließlich möglich ist, wenn der Erfolg einer Tätigkeit tatsächlich als selbst bewirkt erlebt wird und nicht als zufälliges Ereignis oder von äußeren Einflüssen gesteuert (Wendler 2015:87). In tanzpädagogischen Erlebnissen kommt dieser essentielle Aspekt zu tragen, da die Selbsttätigkeit und die daraus resultierenden Erfahrungen bei tanzpädagogischen Interventionen in den Fokus gesetzt werden.

[https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0006/404853/MNH\\_FactSheet\\_DE.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf)Anhand des Körperausdrucks, der Kreativität und dem Zugehörigkeitsgefühl zeigt sich eine Verbindung zu dem von Böhnisch geprägten Lebensbewältigungskonzept. Neubewertungen, Reflexion, positive Aktivitäten und kulturelle sowie soziale Teilhabe sind weitere Beispiele dafür, welche Aspekte Tanz beinhaltet, die für die Bewältigung förderlich sind und Stress reduzieren (Tausch 2001:77). Diese Aspekte beeinflussen nach Böhnisch die psychosoziale Handlungsfähigkeit, welche aus dem Selbstwert, der Anerkennung und der Selbstwirksamkeit besteht. Sie ermöglichen die Chance das psychosoziale Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, und die psychische Gesundheit zu beeinflussen (Böhnisch 2016:24). Diese Fähigkeiten werden in der Tanzpädagogik den teilnehmenden Personen durch die körperlichen und musikalischen Ausdrucksmöglichkeiten, den geschützten Rahmen, den Freiraum und dem sozialen Netzwerk vermittelt (Klinge 2011). Aufgrund solcher Aspekte sind Menschen in der Lage ihr Potential zu entfalten, da sie das Gefühl von Entspannung und Sicherheit erleben (Fogel 2013:169). Tanzpädagogik ermöglicht die Förderung von Lebensbewältigung und resilienten Anteilen, wodurch die Handlungsfähigkeit eines Menschen im mittleren Erwachsenenalter erweitert und Ressourcen sowie der Umgang mit kritischen Lebensereignissen und anderen Herausforderungen des Alltags gestärkt werden (Kaluza 2015:56). Menschen können im Tanz Halt und Sinn erleben, wodurch die Annahme einer Förderung der psychischen Gesundheit verstärkt wird (Tausch 2001:145). Die Annahme eines Wirkungspotentials der Tanzes verfestigt sich zusätzlich durch die von der WHO verfassten Definition zur psychischen Gesundheit, da in ihr, wie auch dem Tanz, das Wohlbefinden, die Ausschöpfung von individuellen Fähigkeiten und die Bewältigung von Lebensbelastungen zu tragen kommen (WHO 2019:1).

Es kann festgehalten werden, dass Tanzpädagogik direkte und indirekte Einflüsse auf die psychische Gesundheit haben kann. Doch es gibt keine Garantie, dass diese immer und bei jedem Menschen eintreten (Rittelmeyer 2012:106), da die erworbenen Erfahrungen mit der subjektiven Einschätzung und Beurteilung des Individuums verknüpft sind. Zudem hängt die Zugangsmöglichkeit erwachsener Personen zu tanzpädagogischen Angeboten von unterschiedlichen Faktoren ab (Staiger 2015:15). Hierbei spielt die Soziale Arbeit eine Rolle, da sie Adressat\*innen als „[...] prinzipiell handlungsfähig definierte Individuen in den Vordergrund [stellt], die gegebenenfalls Unterstützung benötigen.“ (Bitzan/Bolay 2018:42). Hieran zeigt sich, dass die Soziale Arbeit der Zielgruppe eine Plattform bietet, um Unterstützung in ihren Bedarfen zu erhalten (ebd. 2018:42-43). Soziale Arbeit stellt ein Handlungsfeld dar, in welchem kulturpädagogische Interventionen – aufgrund vielseitiger (Selbst)-Bildungsprozesse – als unterstützende Methode eingebettet werden können (Fuchs 2018:889).

## **Chancen und Grenzen tanzpädagogischer Interventionen in der Sozialen Arbeit**

Die körperbezogene Arbeit im Rahmen tanzpädagogischer Interventionen können in sozialpädagogischen Settings Chancen auf Seiten der Adressat\*innen und auf Seiten der Sozialen Arbeit enthalten.

Tanzpädagogische Aktivitäten vermitteln Fähigkeiten, die in den Alltag transportiert werden können. Dadurch wird Erwachsenen ein Lernzugang ermöglicht, der ihren Bedürfnissen entspricht. Die Aneignung und Erweiterung unterschiedlicher Fähigkeiten wird ihnen erleichtert, da die erworbenen Erfahrungen an ihren Lebensrealitäten anknüpfen und sich an ihren Bedürfnissen und Interessen orientieren (Dewe 2018:335). Durch diese Art von Selbstbildung kann ein niedrigschwelliger Zugang zur sozialen und kulturellen Teilhabe ermöglicht werden. Ein ausschlaggebender Punkt hinsichtlich dieser Behauptung liegt

in der nonverbalen Kommunikation, die durch Tanz ermöglicht wird (Eisenburger 2015:266). Die Soziale Arbeit ist mit Hilfe tanzpädagogischer Elemente in der Lage auf verbale Sprache und auf komplizierte Choreographien zu verzichten, was gegebenenfalls vorhandene Hemmungen der adressierten Menschen verringert (Lander et al. 1988:20). Dies stellt den integrativen Charakter tanzpädagogischer Interventionen heraus, welcher in der Sozialen Arbeit von großer Bedeutung ist, da Sozialarbeitende auch mit Adressat\*innen in Kontakt stehen, welche sich nicht oder weniger gut artikulieren können. Da es sich im Kontext des vorliegenden Textes um eine körperbetonte Soziale Arbeit handelt, die flexibel agiert, ergibt sich die Chance, dass Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen (Eisenburger 2015:265-266) oder Menschen mit einer anderen Erstsprache von tanzpädagogischen Angeboten profitieren. Durch eine andere Art der Kommunikation und des Ausdrucks kann ein niedrigschwelliger Zugang erfolgen. Diese Möglichkeit ergibt sich auch für Menschen, die emotional nicht im Stande sind, belastende Themen zu verbalisieren und diese in Folge dessen verdrängen, um gesellschaftlichen, familiären, beruflichen oder persönlichen Anforderungen weiterhin gerecht werden zu können (Fogel 2013:105-106). Weiter spielen die in tanzpädagogischen Angeboten vorhandenen sozialen Netzwerke beziehungsweise Gruppenkonstellationen in Settings Sozialer Arbeit für erwachsene Personen eine wichtige Rolle. Zum einen ist die Gruppe ein Ort sozialer Spiegelungen, an denen sich die Einzelnen vergewissern können, wie ihre Versuche der Verhaltensänderung auf andere Menschen wirken und inwiefern sie damit sozialen Anschluss und soziale Anerkennung erreichen (Böhnisch 2018:163). Zum anderen können Gruppen, je nach Themen und Bedarf der Teilnehmenden, geschlechtsheterogen oder geschlechtshomogen gestaltet werden. Daran wird ersichtlich, dass anhand der darin enthaltenen Offenheit unterschiedliche (Gruppen-) Konstellationen und damit verbundene vielfältige Ausformungen der Angebote möglich sind.

Die Balance zwischen Kollektivität und Individualität im Gruppengeschehen und die Ansätze der Tanzpädagogik eröffnen Sozialarbeitenden die Möglichkeit, Ressourcen der Individuen herauszufiltern und diese in den Prozess zu implizieren. So werden die Auswirkungen der Ressourcen für die an der Aktivität Beteiligten wahrnehmbar gemacht und ermöglichen Transformationsprozesse hinsichtlich ihres Selbstkonzeptes, wodurch die Bewältigung von (sozioökonomischen) Anforderungen erleichtert werden kann (siehe: [Ronit Land „Tanzerfahrung und professionelle Tanzvermittlung“](#)).

Allerdings kommt die Anschlussfähigkeit der Tanzpädagogik in der Sozialen Arbeit und eine damit einhergehende Professionalität erst durch das Einbeziehen von Theoriekonzepten zu tragen, die sich sowohl auf die Tanz-, als auch auf die Sozialpädagogik beziehen (Braun 2015:296). Dass die Körperlichkeit in sozialpädagogischen Theorien vermehrt ausgeklammert wird, ist an dieser Stelle zu bemängeln, da das Einbeziehen des Leibes in Diskurse der Sozialen Arbeit einen wichtigen Anknüpfungspunkt (Hünersdorf 2018:864) an erwachsene Personen mittleren Alters, spezielle Kulturpädagogik beziehungsweise Tanzpädagogik und dessen Legitimierung darstellt. Das stellt Sozialarbeitende vor Herausforderungen, die sie dazu anhalten eine Vereinigung tanz- und sozialpädagogischer Theorien selbstständig durchzuführen, da kombinierte Literatur, Ausbildung oder Fort- /Weiterbildung in spärlichem Maße existieren (Braun 2015:296). Es wird deutlich, dass tanzpädagogische Interventionen in sozialpädagogischen Settings nicht losgelöst von ökonomischen und demographischen Rahmenbedingungen – welche gegebenenfalls kulturelle Barrieren und soziale Ungleichheit hervorrufen – gesehen werden können (Staiger 2015:30-31). Es besteht die Gefahr, dass kulturpädagogische Angebote in sozialpädagogischen Handlungsfeldern die hegemoniale Struktur der Gesellschaft (re-) produzieren (Fuchs 2015:134). Verbunden damit kann dies den Zugang zu bestimmten Ressourcen der Adressat\*innen verwehren und den Aufbau oder Erhalt derer psychischen



Gesundheit verringern (Kuckhermann 2015:198). Das setzt eine kritische und reflexive Soziale Arbeit voraus, die in der Lage ist, Ordnungsgrundlagen zu hinterfragen und als selbstverständlich betrachtete Herrschaftsverhältnisse zu erkennen und zu dekonstruieren (Klößner 2016). Es wird eine Grenze der Umsetzung von Bedarfen der Adressat\*innen ersichtlich, da sozio-ökonomische Strukturen durch die Soziale Arbeit bedingt veränderbar sind (Böhnisch 2012:15). Folglich ist auch die Politik gefordert, geeignete Möglichkeiten für Selbsterfahrung und -bildung im Erwachsenenalter zu schaffen, um dem Recht auf Kultur und Bildung – unabhängig von Religion, Geschlecht oder Herkunft – gerecht werden zu können (Staiger 2015:30-31). Dies gilt auch für die Entwicklung und Sicherstellung der Qualität und Forschung von Tanz als (Selbst-) Bildungsangebot sowie für dessen öffentliche Anerkennung und Förderung (Klinge 2011).

## **Fazit und Ausblick**

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Menschen im mittleren Erwachsenenalter in soziokulturelle und sozioökonomische Gegebenheiten eingebunden sind, wodurch Stress und kritische Lebensereignisse begünstigt und die Identität und Teilhabe beeinflusst wird. Das Selbstkonzept und damit im Zusammenhang stehend das Wohlbefinden sind durch Sinnggebung, Selbstwert, Selbstwirksamkeit, soziale Beziehungen und Anerkennung veränderbar. Obwohl Auswirkungen der Tanzpädagogik bezüglich des mittleren Erwachsenenalters als empirisch ungenügend belegt gelten, erschloss sich, dass Tanzpädagogik Effekte auf der Ebene der Psyche, die mit den Ebenen des Körpers und des Sozialen verknüpft sind, erzielen kann. Das ist ein Indiz dafür, dass sich Tanzpädagogik in einem Alter zwischen 30 und 60 Jahren positiv auf die (psychische) Gesundheit der Individuen auswirken kann.

Eine Etablierung tanzpädagogischer Interventionen in die Soziale Arbeit erfordert (Selbst-) Reflexivität und das kritische Hinterfragen hegemonialer Strukturen seitens der Fachkräfte. Essentiell ist dies im Hinblick bestehender Herausforderungen und Grenzen tanzpädagogischer Aktivitäten in der Sozialen Arbeit, die vor allem mit sozialstrukturellen Gegebenheiten in Verbindung stehen. Doch in den daraus hervorgehenden Chancen kommt die (Selbst-) Reflexivität ebenfalls zu tragen. Während sich die dargestellten Chancen hinsichtlich der Tanzpädagogik in der Sozialen Arbeit vor allem auf gesundheitsförderndes Verhalten und Beziehungen belaufen, ergeben sich Grenzen und Herausforderungen vor allem aus den Verhältnissen, in denen der Mensch lebt und in die unterstützende Angebote eingebettet ist.

Abschließend lässt sich die Annahme festhalten, dass Tanzpädagogik in der Sozialen Arbeit eine – von vielen Faktoren abhängige – Möglichkeit bietet, sich individuell auf die psychische Gesundheit auszuwirken. Daran wird ersichtlich, dass eine pauschale Antwort bezüglich der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit im mittleren Erwachsenenalter nicht möglich ist. Doch „Die Soziale Arbeit kann gruppenspezifische Lernorte schaffen, die so in anderen Lernorten nicht verfügbar sind.“ (Böhnisch 2018:163). Dadurch können die in der Sozialen Arbeit wichtigen Selbstbildungsprozesse für die Adressat\*innen in jedem Alter durch Bewegung und Tanz unterstützt werden (Behrens et al. 2012:147), da diese Elemente passend eingebunden werden können.

Es bleibt die Frage, weshalb sozialpädagogische Aktivitäten mit tänzerischen Elementen hinsichtlich Personen des mittleren Erwachsenenalters in der Öffentlichkeit und Literatur wenig thematisiert werden – insbesondere in Anbetracht ihrer, aus ihrer Lebenswelt resultierenden, Bedarfe. Dem Entgegenwirken der Marginalisierung dieser Bedarfe, sowie der Dethematisierung von Körperlichkeit, sollte somit – sozialpädagogisch und sozialpolitisch – ein höherer Stellenwert eingeräumt werden. Dies besitzt eine hohe

Relevanz, da so angemessene unterstützende Angebote für die Zielgruppe entwickelt und etabliert werden können, welche die psychische Gesundheit zudem fördern. Die Tendenz, dass sozialpädagogische Handlungsfelder von staatlicher Seite auf die unmittelbaren sozialen Hilfen und Interventionen reduziert werden, muss in diesem Zusammenhang zwingend aufgegriffen und thematisiert werden. Aufgrund dieser Tendenz ist aus aktueller Sicht jedoch zu befürchten, dass auch zukünftig eine Herausforderung darin bestehen wird, die Tanzpädagogik im Rahmen der Sozialen Arbeit hinreichend zu legitimieren (Hill 2012:742).

---

## Verwendete Literatur

- Argyle, Michael (2013):** Körpersprache & Kommunikation. Nonverbaler Ausdruck und Soziale Interaktion (10. überarbeitete Auflage). Paderborn: Junfermann.
- Badura, Bernhard/Ducki, Antje/Schröder, Helmut/Klose, Joachim/Meyer, Markus (2017):** Fehlzeiten-Report 2017. Krise und Gesundheit – Ursachen, Prävention, Bewältigung. Deutschland: Springer.
- Barthel, Gitta/Artus, Hans-Gerd (2013):** Vom Tanz zur Choreographie. Gestaltungsprozesse in der Tanzpädagogik (4. Komplett überarbeitete Auflage). Oberhausen: ATHENA.
- Balz, Hans-Jürgen (2015):** Die Körperlichkeit in der Psychologie – Zugänge, Modelle und „blinde Flecken“. In: Wendler, Michael/Huster, Ernst-Ulrich (Hrsg.): Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit. Grundlegungen zur Selbstwirksamkeitserfahrung und Persönlichkeitsbildung (103-120). Wiesbaden: Springer.
- Behrens, Claudia & Tiedt, Wolfgang (2012):** Bewegung und Tanz als Gegenstand der ästhetisch-kulturellen Bildung in der Sozialen Arbeit mit Jugendlichen. In: Meis, Mona-Sabine /Mies, Georg-Achim (Hrsg.): Künstlerisch-ästhetische Methoden in der Sozialen Arbeit. Kunst, Musik, Theater, Tanz und Neue Medien (145-176). Stuttgart: Kohlhammer.
- Behringer, Luise (1998):** Lebensführung als Identitätsarbeit. Der Mensch im Chaos des modernen Alltags. Frankfurt: Campus.
- Bernatzky, Günther/Kreutz, Gunter (2015):** Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung. Wien: Springer.
- Bischof, Margrit/Rosiny, Claudia (2010):** Konzepte der Tanzkultur. Wissen und Wege der Tanzforschung. Bielefeld: transcript.
- Bitzan, Maria/Bolay, Eberhard (2018):** Adressatin und Adressat. In Otto, Hans-Uwe/Thiersch, Hans (Hrsg.): Handbuch Soziale Arbeit (42-48). München: Reinhardt.
- Bockhorst, Hildegard/Reinwand-Weiss, Vanessa-Isabelle/Zacharias, Wolfgang (2012):** Handbuch Kulturelle Bildung. München: kopaed.
- Böhnisch, Lothar (2012):** Lebensbewältigung. In: Enzyklopädie Erziehungswissenschaft Online 2012, 1-22. Online unter: [https://content-select.com/media/moz\\_viewer/5282488e-3f84-4d9a-b3c6-11372efc1343/language:de](https://content-select.com/media/moz_viewer/5282488e-3f84-4d9a-b3c6-11372efc1343/language:de) (letzter Zugriff am 04.07.20).
- Böhnisch, Lothar (2018):** Die Verteidigung des Sozialen. Ermutigungen für die Soziale Arbeit. Weinheim Basel: Beltz Juventa.
- Böhnisch, Lothar (2016):** Der Weg zum sozialpädagogischen und sozialisationstheoretischen Konzept Lebensbewältigung. In: Litau, John/Walther, Andreas/Warth, Annegret/Wey, Sophia (Hrsg.): Theorie und Forschung zur Lebensbewältigung. Methodologische Vergewisserungen und empirische Befunde (18-38). Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- Böhnisch, Lothar/Lenz, Karl (2014):** Studienbuch Pädagogik und Soziologie. Stuttgart: UTB.
- Böhnisch, Lothar (2012):** Lebensbewältigung. In: Enzyklopädie.
- Braun, Tom/Fuchs, Max/Zacharias, Wolfgang (2015):** Theorien der Kulturpädagogik. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- Braun, Tom (2015):** Desiderate und Aufgaben einer zukünftigen Kulturpädagogik. Einige Hinweise in sieben Thesen. In: Braun, Tom/Fuchs, Max/Zacharias, Wolfgang (Hrsg.): Theorien der Kulturpädagogik (292-300). Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- Braune-Krickau, Tobias/Ellinger, Stephan/Sperzel, Clara (2013):** Handbuch Kulturpädagogik für benachteiligte Jugendliche. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- Dewe, Bernd (2018):** Erwachsenenbildung. In: Otto, Hans-Uwe/Thiersch, Hans (Hrsg.): Handbuch Soziale Arbeit (327-339). München: Reinhardt.
- Eisenburger, Marianne (2015):** Körper und Bewegung im Alter. In: Wendler, Michael/Huster, Ernst-Ulrich (Hrsg.): Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit. Grundlegungen zur Selbstwirksamkeitserfahrung und Persönlichkeitsbildung (253-272). Wiesbaden: Springer.
- Filipp, Sigrun-Heide/Aymanns, Peter (2010):** Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens (2. Komplett überarbeitete Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Fogel, Alan (2013):** Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie. Vom Körpergefühl zur Kognition. Stuttgart: Schattauer.

- Fuchs, Max (2018):** Kulturelle Bildung. In Otto Hans-Uwe/Thiersch, Hans (Hrsg.): Handbuch Soziale Arbeit (883-889). München: Reinhardt.
- Fuchs, Max (2015):** Kulturpädagogik und kulturelle Bildung. Eine symboltheoretische Grundlegung. In: Braun, Tom/ Fuchs, Max/Zacharias, Wolfgang (Hrsg.): Theorien der Kulturpädagogik (114-137). Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- Haas, Ruth (2015):** Der Leib in Bewegung als Ressource im Erwachsenenalter – eine psychomotorische Betrachtung. In: Wendler, Michael/ Huster, Ernst-Ulrich (Hrsg.): Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit. Grundlegungen zur Selbstwirksamkeitserfahrung und Persönlichkeitsbildung (233-252). Wiesbaden: Springer.
- Hackfort, Dieter (2003):** Studententext Entwicklungspsychologie 1. Theoretisches Bezugssystem, Funktionsbereiche, Interventionsmöglichkeiten. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hammer, Richard (2015):** „Mens sana in corpore sano“: Die Bedeutung des Körpers von der klassischen Antike bis zur Aufklärung – Soziale Leitbilder. In: Wendler, Michael/
- Huster, Ernst-Ulrich (Hrsg.):** Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit. Grundlegungen zur Selbstwirksamkeitserfahrung und Persönlichkeitsbildung (51-60). Wiesbaden: Springer.
- Haselbach, Barbara (2010):** Tanz und Bildende Kunst. Ein interdisziplinärer Ansatz der Tanzpädagogik. In: Bischof, Margrit/Rosiny, Claudia (Hrsg.): Konzepte der Tanzkultur. Wissen und Wege der Tanzforschung (109-124). Bielefeld: transcript.
- Hill, Burkhard (2012):** Kulturelle Bildung in der Sozialen Arbeit. In: Bockhorst, Hildegard/ Reinwand-Weiss, Vanessa-Isabelle/Zacharias, Wolfgang (Hrsg.): Handbuch Kulturelle Bildung (738-742). München: kopaed.
- Holmen, Jostein/Cuyppers, Koenraad/Theorell, Töres/Krokstad, Stainar (2015):** Musik, Kultur und Gesundheitsforschung vom Individuum zur Bevölkerung. In: Bernatzky, Günther/ Kreutz, Gunter (Hrsg.): Musik und Medizin. Chancen für Therapie, Prävention und Bildung (25-48). Wien: Springer.
- Hölzle, Christina/Jansen, Irma (2011):** Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden. Wiesbaden: VS Verlag.
- Hölzle, Christina (2011):** Bedeutung von Ressourcen und Kreativität für die Bewältigung biografischer Herausforderungen. In: Hölzle, Christina/Jansen, Irma (Hrsg.): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden (71-87). Wiesbaden: VS-Verlag.
- Hünersdorf, Bettina (2018):** Körper – Leib – Soziale Arbeit. In: Otto & Hans-Uwe/Thiersch, Hans (Hrsg.): Handbuch Soziale Arbeit (864-870). München: Reinhardt.
- Jacobi, Frank/Höfler, Michael/Strehle, Jens/Mack, Simon/Gerschler, Anja/Scholl, Lucie/Busch, Markus A./Maske, Ulrike/Hapke, Ulfert/Gaebel, Wolfgang/Maier, Wolfgang/Wagner, Michael/Zielasek, Jürgen/Wittchen, Hans-Ulrich (2014).** Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul Psychische Gesundheit (DEGS1-MH). Verfügbar unter:  
<http://docplayer.org/docview/26/8687178/#file=/storage/26/8687178/8687178.pdf>, (letzter Zugriff am 10.08.2020).
- Kaluza, Gert (2015):** Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin Heidelberg: Springer.
- Kaufmann, Judith-Elisa (2016):** Tanzpädagogik & Tanzmedizin. Die Symbiose der Zukunft. Remscheid: Rediroma.
- Klinge, Antje (2011):** Kulturelle Bildung und Tanz. <http://www.bpb.de/gesellschaft/bildung/kulturelle-bildung/60254/tanz?p=al> | (letzter Zugriff am 04.07.20).
- Klößner, Marcus (2016):** Statistik, symbolische Macht und Herrschaftsverhältnisse. Verfügbar unter:  
<https://www.heise.de/tp/features/Staatskritik-symbolische-Macht-und-Herrschaftsverhaeltnisse-3379589.html> (letzter Zugriff am 04.07.20)
- Kuckhermann, Ralf (2015):** Ästhetische Praxis in der Sozialen Arbeit. In Braun, Tom/Fuchs, Max/Zacharias, Wolfgang (Hrsg.): Theorien der Kulturpädagogik (182-206). Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- Lampert, Thomas, Kroll, Lars E., Müters, Stephan, Schumann, Maria (2017):** Soziale Ungleichheit, Arbeit und Gesundheit. In: Badura, Bernhard/Ducki, Antje/Schröder, Helmut/Klose, Joachim/Meyer, Markus (Hrsg.): Fehlzeiten-Report 2017. Krise und Gesundheit – Ursachen, Prävention, Bewältigung (23-36). Deutschland: Springer.
- Lander, Hilda M. & Zohner, Maria R. (1988):** Bewegung und Tanz – Rhythmus des Lebens. Handbuch für die Arbeit mit Gruppen (5. komplett überarbeitete Auflage). Mainz: Matthias-Grünewald-Verlag.
- Litau, John/Walther, Andreas/Warth, Annegret/Wey, Sophias (2016):** Theorie und Forschung zur Lebensbewältigung. Methodologische Vergewisserungen und empirische Befunde. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- Lowinski, Felicitas (2013):** Tanz. In: Braune-Krickau, Tobias/Ellinger, Stephan/Sperzel, Clara (Hrsg.): Handbuch Kulturpädagogik für benachteiligte Jugendliche (615-635). Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- Meis, Mona-Sabine/Mies, Georg-Achim (2018):** Künstlerisch-ästhetische Methoden in der Sozialen Arbeit. Kunst, Musik, Theater, Tanz und Neue Medien. Stuttgart: Kohlhammer.
- Müller, Lina (2012):** Tanz in formalen Bildungseinrichtungen. In: Bockhorst, Hildegard/ Reinwand-Weiss, Vanessa-Isabelle/Zacharias, Wolfgang (Hrsg.): Handbuch Kulturelle Bildung (597-599). München: kopaed.
- Otto, Hans-Uwe/Thiersch, Hans (2018):** Handbuch Soziale Arbeit. München: Reinhardt.

**Perrez, Meinrad & Baumann, Urs (2011):** Lehrbuch Klinische Psychologie – Psychotherapie (4. komplett überarbeitete Auflage). Bern: Hogrefe.

**Perrez, Meinrad & Ahnert, Lieselotte (2011):** Psychologische Faktoren: Sozialisation und Verhaltensanpassung. In: Perrez, Meinrad/Baumann, Urs (Hrsg.): Lehrbuch Klinische Psychologie – Psychotherapie (240-271). Bern: Hogrefe.

**Pervin, Lawrence A./Cervone, Daniel/John, Oliver P. (2005):** Persönlichkeitstheorien (5. omplett überarbeitete Auflage). München: Ernst Reinhardt Verlag.

**Prändl, Ingeborg (2011):** Die soziale Rolle. <http://gesellschaft.psychowissen.net/rollen/index.html> (letzter Zugriff am 04.07.20).

**Reichelt, Fe (1990):** Atem, Tanz & Therapie. Schlüssel des Erkennens und Veränderns (2. komplett überarbeitete Auflage). Frankfurt: Brandes & Apsel.

**Rothgang, Georg-Wilhelm/Bach, Johannes (2015):** Entwicklungspsychologie (3., komplett überarbeitete Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.

**Schneider, Wolfgang/Lindenberger, Ulmann (2018):** Entwicklungspsychologie (8., komplett überarbeitete Auflage). Weinheim, Basel: Beltz.

**Schulz, Karl-Heinz/Meyer, Anja/Langguth, Nadine (2012):** Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit. [https://www.rki.de/DE/Content/Service/Sozialberatung/BGBL\\_Krprl\\_Akt\\_psych\\_Gesund.pdf?](https://www.rki.de/DE/Content/Service/Sozialberatung/BGBL_Krprl_Akt_psych_Gesund.pdf?) (letzter Zugriff am 04.07.20).

**Staiger, Tobias (2015):** Der Körper – eine Ressource: materielle und immaterielle Verteilung von Lebenschancen. In: Wendler, Michael/ Huster, Ernst-Ulrich (Hrsg.): Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit. Grundlegungen zur Selbstwirksamkeitserfahrung und Persönlichkeitsbildung (15-34). Wiesbaden: Springer.

**Stang, Richard (2009):** Kulturelle Erwachsenenbildung. <https://www.bpb.de/gesellschaft/bildung/kulturelle-bildung/59927/kulturelle-bildung-fuererwachsene> (letzter Zugriff am 04.07.20).

**Spitzer, Manfred (2014):** Musik im Kopf. Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk (2., komplett überarbeitete Auflage). Stuttgart: Schattauer.

**Tausch, Reinhard (2001):** Hilfen bei Stress und Belastungen (10., komplett überarbeitete Auflage). Hamburg: Rowohlt.

**Wendler, Michael/Huster, Ernst-Ulrich (2015):** Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit. Grundlegungen zur Selbstwirksamkeitserfahrung und Persönlichkeitsbildung. Wiesbaden: Springer.

**Wendler, Michael (2015):** Körper(lichkeit) in unterschiedlichen Fachdiskursen – ein Desiderat. In: Wendler, Michael/Huster, Ernst-Ulrich (Hrsg.): Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit. Grundlegungen zur Selbstwirksamkeitserfahrung und Persönlichkeitsbildung (81-102). Wiesbaden: Springer.

**Weltgesundheitsorganisation (2019):** Psychische Gesundheit – Faktenblatt. [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0006/404853/MNH\\_FactSheet\\_DE.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf) (letzter Zugriff am 04.07.20).

## Empfohlene Literatur

**Claudia Fleischle-Braun (2013 / 2012):** Tanz und Kulturelle Bildung. In: KULTURELLE BILDUNG ONLINE: <https://www.kubi-online.de/artikel/tanz-kulturelle-bildung> (letzter Zugriff am 04.07.20).

**Land, Ronit (2013 / 2012):** Tanzerfahrung und professionelle Tanzvermittlung. In: KULTURELLE BILDUNG ONLINE: <https://www.kubi-online.de/artikel/tanzerfahrung-professionelle-tanzvermittlung> (letzter Zugriff am 04.07.20).

## Zitieren

Gerne dürfen Sie aus diesem Artikel zitieren. Folgende Angaben sind zusammenhängend mit dem Zitat zu nennen:

Anna Pilchowski (2020): Tanzpädagogik im Erwachsenenalter – eine Möglichkeit die psychische Gesundheit zu bewegen?. In: KULTURELLE BILDUNG ONLINE: <https://www.kubi-online.de/artikel/tanzpaedagogik-erwachsenenalter-moeglichkeit-psychische-gesundheit-bewegen> (letzter Zugriff am 16.07.2024)

## Veröffentlichen

Dieser Text – also ausgenommen sind Bilder und Grafiken – wird (sofern nicht anders gekennzeichnet) unter Creative Commons Lizenz cc-by-nc-nd (Namensnennung, nicht-kommerziell, keine Bearbeitung) veröffentlicht. CC-Lizenzvertrag: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/de/legalcode>