

# Meine erste Tanztherapiestunde - der erste Versuch in der Wirklichkeit

Katharina Wiebel

**J**uchuu, ich habe die Möglichkeit, im Kindergarten Tanztherapie anzubieten, unentgeltlich, aber immerhin, ich kann üben und alle sind von der Idee begeistert. 3-6 jährige Kinder die sich untereinander kennen, 1 x pro Woche 1 Stunde. Ein Thema in der Gruppe ist Aggression, die Gruppe kommt mir oft laut, sehr lebendig vor, mehr weiß ich nicht, ...

*Mir sprudeln die Ideen...*

...Tücher, Bänder, Leichtigkeit, Kreistanz, Purzelbaum, rollen, drehen, springen, rennen, klein - groß, oben - unten, schnell - langsam, vorwärts - rückwärts...

So langsam verbindet sich mein Wissen des Psychologiestudiums mit den 2 Jahren Tanztherapie. Wenn ich in einem Fachbuch über Störungsbilder, Hintergründe und Symptome lese, fallen mir sofort Übungen ein, wie man das tanztherapeutisch angehen könnte, wie man das Thema „Selbstachtung lernen“ über Entdeckung des eigenen Körpers oder sich „selbst trösten lernen“ in Bewegung und Raumgefühl umsetzen kann. Und ich habe die Idee, dass diese Erfahrungen die Bewältigungsstrategien für den Alltag bereitstellen. ...

*Aber wie fange ich an?*

- Heute morgen hingen dicke Nebelschwaden über den Dächern und Wiesen. Halloween ist gerade vorbei: Thema gefunden Hexen und Zauberer!
- Als Zauberer und Hexen mit Rasseln durch den Wald schleichen erst in einer Gruppe dann in zwei Gruppen jede mit einem Rhythmus

- erleben, wie geht es mir, wenn die Gruppe auf mich zukommt, wenn ich nichts mache oder wenn ich selber auch schleichen und rasseln kann.
- dann die Gruppen kreuzen und beim eigenen Rhythmus bleiben
- dann gemeinsam die Stärke erleben
- und mit der gemeinsam erlebten Stärke das Geburtstagskind von dem Tag gemeinsam auf den Armen tragen als Abschluss.

*Es war ein heillooses Chaos:*

Ich öffne die Türe und die Kinder stürmen an mir vorbei, rennen und schreien umher, reißen die Kissen und Matten, die ich gerade aufgeräumt hatte aus den Ecken, klettern die Sprossenwand hoch und ignorieren mich komplett. Ich versuche, mir Gehör zu verschaffen, höre mich aber selbst kaum bei dem ganzen Lärm. Ich hole die Kinder von der Wand, nehme die Kissen wieder weg, langsam kehrt Ruhe ein. Ich sage ihnen, dass ich mit ihnen tanzen möchte, ich gebe ihnen eine Musik und sie sollen hören, was ihnen zu der Musik einfällt. Sie können hüpfen, springen, stehen bleiben, langsam gehen, ... hört mal auf die Musik. Bevor ich mich auch nur in Richtung Kassettenrekorder bewegt habe, sind sie schon wieder losgerannt und schreien so laut, dass ich selbst, obwohl ich direkt neben dem Rekorder stehe, die Musik kaum hören kann.

*1. Fehler:* ich dachte, die Kinder kennen sich, daher brauche ich kein Vorstellspiel zu machen. Aber sie kannten mich nicht, d.h. sie kannten mich, aber nur vom Sehen.

2. *Fehler*: ich wollte sie erst mal sich bewegen lassen, bevor ich ihnen feste Vorgaben gebe, aber ich wollte auch, dass sie auf die Musik hören. Vielleicht hätte ich mit einem gemeinsamen Lied oder mit einer etwas gebundeneren Form anfangen sollen. Oder einfach akzeptieren, dass das Bedürfnis der Kinder rennen ist. Vielleicht hätte ich mit ganz viel Ruhe warten müssen, bis sie die Musik und mich registrieren.

Egal, nach einer viertel Stunde hatte ich sie soweit, dass sie mir zuhörten, dass ich in ruhiger Stimme Ideen einbringen konnte und sie zum größten Teil dann auch etwas ausprobierten. Aber dann stand plötzlich jemand im Raum, der den Raum wollte. Ich musste den Raum wechseln und natürlich war die ganze Aufmerksamkeit verschwunden. Das Chaos war wieder da.

3. *Fehler*: Ich hätte abbrechen sollen und sagen, das nächste Mal Sorge ich dafür, dass wir nicht gestört werden. Aber die Kindergärtnerin bot mir an, in den Schlafsaal zu gehen. Ich hatte das Gefühl, dass die Kinder immer aufgeregter wurden. Bis ich die Matratzen weggeräumt hatte (während die Kinder darüber rannten) und die Anlage aufgebaut hatte, war das Chaos kaum noch zu bändigen. Kurz und gut, als ich die Kinder gerade wieder so weit hatte, dass sie mir zuhören konnten (das scheint das größere Problem zu sein als die Aggressivität), da kam eine Mutter und holte das Geburtstagskind ab. Aber das brauchte ich doch für den Abschluss. Ich war so gestresst durch den Raumwechsel und diese Rasselbande, die mir nicht zuhören wollte, dass ich mir keinen alternativen Abschluss ausdenken konnte.

Ich bat die Mutter um 5 Minuten für einen Abschluss, aber ich hatte nicht mit dem Kind gerechnet, denn das wollte weg und da wieder Unruhe durch die Unterbrechung entstanden war, konnte ich nicht sofort mit dem Abschluss anfangen. Ergebnis: Das Geburtstagskind sagte, es geht jetzt, ging hinaus und ein Kind nach dem anderen sagte „ich auch“

und ohne auf Wiedersehen zu sagen oder „bis zum nächsten Mal“ stand ich schließlich alleine da... ohne einen Abschluss geschafft zu haben... ohne von den Kindern beachtet zu sein... ohne das Gefühl, Lust auf's nächste Mal erzeugt zu haben. Nur mit dem Gefühl, meine eigene, mühsam erschaffene Autorität wieder untergraben zu haben. Hilfe, was war das??? Das nächste Mal mach' ich was Ruhigeres!

*Fazit*: Ich war so begeistert von den vielen Möglichkeiten, dass ich viel zu komplex in der ersten Stunde angefangen habe. Ich wollte die Kinder vom Tanz begeistern, so dass sie nächstes Mal gerne wieder kommen. Vielleicht wäre ohne die zwei Unterbrechungen auch alles gut gegangen, immerhin hatte ich sie kurzzeitig unter Kontrolle, aber weniger ist manchmal trotzdem mehr!!!!

#### *Viele Fragen*

Das Schwierigste an der Tanztherapie mit Kindern ist den Mittelweg zu finden zwischen Struktur und Vorgaben und Raum und Freiheit für die Bedürfnisse der Kinder. Wo setzte ich Grenzen, wo schränke ich sie zu sehr in ihrer Entfaltungsmöglichkeit ein?

Wie schnell kann ich von dem, was ich mir für die Stunde ausgedacht habe umschalten auf das, was für die Kinder wichtiges Thema des Tages ist. Wie schnell kann ich entscheiden, ob ich mich durchsetzen muss, um an dem Thema weiter zu arbeiten oder kann ich die Ideen der Kinder sogar einbauen. Kann ich akzeptieren, dass es nicht schlimm, sondern sogar gut ist, wenn ich von meinem Plan abweiche und die Kinder das Thema bestimmen. Wer bestimmt? Die Kinder oder ich? Wer bestimmt wie viel????? und und und..

