

Annkathrin Dehn

Zur Gesundheit und Belastung von Tanzpädagogen

In der Tanzpädagogik und zur gesundheitlichen Belastung von Tanzpädagog*innen wird wissenschaftlich relativ wenig gearbeitet (Wanke et al., 2012 & 2015, Dahlström, 1997, Kimmerle, 2011, Mölders et al., 2018). Der aktiven Bühnenkarriere folgt oft das Unterrichten, ohne weitere Ausbildung des zukünftig Lehrenden, der sowohl für die Entwicklung und Gesundheit seiner Tänzer*innen als auch seiner eigenen Verantwortung trägt. Viele Tanzpädagog*innen sind sich der Belastung in ihrem Beruf bewusst (Wanke et al., 2015). Dennoch mangelt es nicht nur unter den Tänzer*innen sondern auch unter den Lehrenden an Wissen um Leistungssteigerung und Verletzungsprävention (Kaufmann, 2016). Die Karrieren als Tänzer*innen und Pädagog*innen überschneiden sich häufig, und Verletzungen, die sich die Tänzer*innen im Zuge ihrer Karriere zugezogen ha-

ben, können den Arbeitsweg des anschließenden Lehrberufs beeinflussen.

Daher stellen sich folgende Fragen:

1. Wie können Tanzpädagog*innen innerhalb ihrer hohen Belastungen verantwortungsbewusst mit ihrer eigenen Gesundheit umgehen?
2. Inwiefern nehmen Gesundheit und Wissen der Tanzpädagog*innen Einfluss auf Leistung und Lernerfolg ihrer Schüler?

Ziel ist es, einen Überblick zu präsentieren, der sowohl in der Prävention als auch im Umgang mit Verletzungen unterstützt. Kleine Veränderungen innerhalb der Tanzklasse können nicht nur positive Auswirkungen auf Tanzpädagog*innen haben, sondern gleichzeitig auch zu optimierter Leistungsfähigkeit der Tänzer*innen selbst führen. Coping-Strategien für Angst und Stress, Hilfestellung zur Prävention von Verletzungen, Dysbalancen, Einseitigkeit

ten, Overtraining, Burnout und andere psychologische Probleme sollen angedacht werden.

QUELLENANGABEN:

- Dahlström, M. (1997). Physical Effort During Dance Training. A Comparison Between Teachers and Students. J Dance Med Sci, 1(4), 143-8.
- Kaufmann, J.-E. (2016). Tanzpädagogik & Tanzmedizin. Die Symbiose der Zukunft. Remscheid: Rediroma-Verlag.
- Kimmerle, M. (2011). Lateral Bias in Dance Training. The I-ADMS Bulletin for Teachers, 3(1), 9-12
- Mölders, C. & Wanke E.M. (2019). Wie gesund sind Bewegungen vermittelnde Berufsgruppen? Eine Betrachtung am Beispiel der Tanzpädagogik. Zbl Arbeitsmedizin, 69(4), 230-5.
- Robson, B.E., Book, A., Wilmerding, M.V. (2002). Psychological stresses experienced by dance teachers: „how can I be a role model when I never had one?“. Med Probl Perform Art, 17(4), 173.
- Wanke, E.M., Quarcoo, D., Uibel, S. & Groneberg, D.A. (2012). Arbeitsunfälle bei Bewegung vermittelnden, angestellten Lehrkräften: Evaluation am Beispiel der Tanzpädagogik. Trauma Berufskrank, 14(1), 46-50.
- Wanke, E.M., Schmidt, M., Leslie-Spinks, J. & Groneberg, D.A. (2015). Physical and mental workloads in professional dance teachers. Med Probl Perform Art, 30(1), 54-60.
- Wanke, E.M., Schmitter, J. & Groneberg, D.A. (2012). Analyse und Evaluation der Gesundheitssituation von Bewegung vermittelnden Lehrkräften am Beispiel Tanzpädagogik. Sportverletz Sport-schaden, 26(1), 49-56.

KURZBIOGRAFIE:

Annkathrin Dehn: Dipl. Tanzpädagogin & Tänzerin; Studium an der Akademie für Tanzpädagogik & Tanzmedizin.

Judith-Elisa Kaufmann: Dipl. Ballettpädagogin, Tanzwissenschaftlerin,

(Universitäts-)Dozentin für Tanzpädagogik & Tanzmedizin in A, D, E, USA, GB, CH, PSE, ISR; Vorstand ta.med, ehem. Balletttänzerin, Schauspielerin, Choreografin; seit 1998 Direktorin Body, Art & Expression; leitet seit 2005 die Akademie f. Tanzpädagogik & Tanzmedizin, Autorin von: Tanzpädagogik & Tanzmedizin, Rediroma 2016.

KONTAKT:

Frau Annkathrin Dehn

annkathrin.dehn@t-online.de