

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic and modern aesthetic. The text is centered on a white background that is partially framed by these blue shapes.

OGSA Fachforum 2024
**Bewegung und
Begegnung**

Anna Pilchowski, MA.
Deutsches Jugendinstitut e.V.

„Mich interessiert nicht,
wie die Menschen sich bewegen,
sondern, was sie bewegt.“

Pina Bausch

„Warm up“

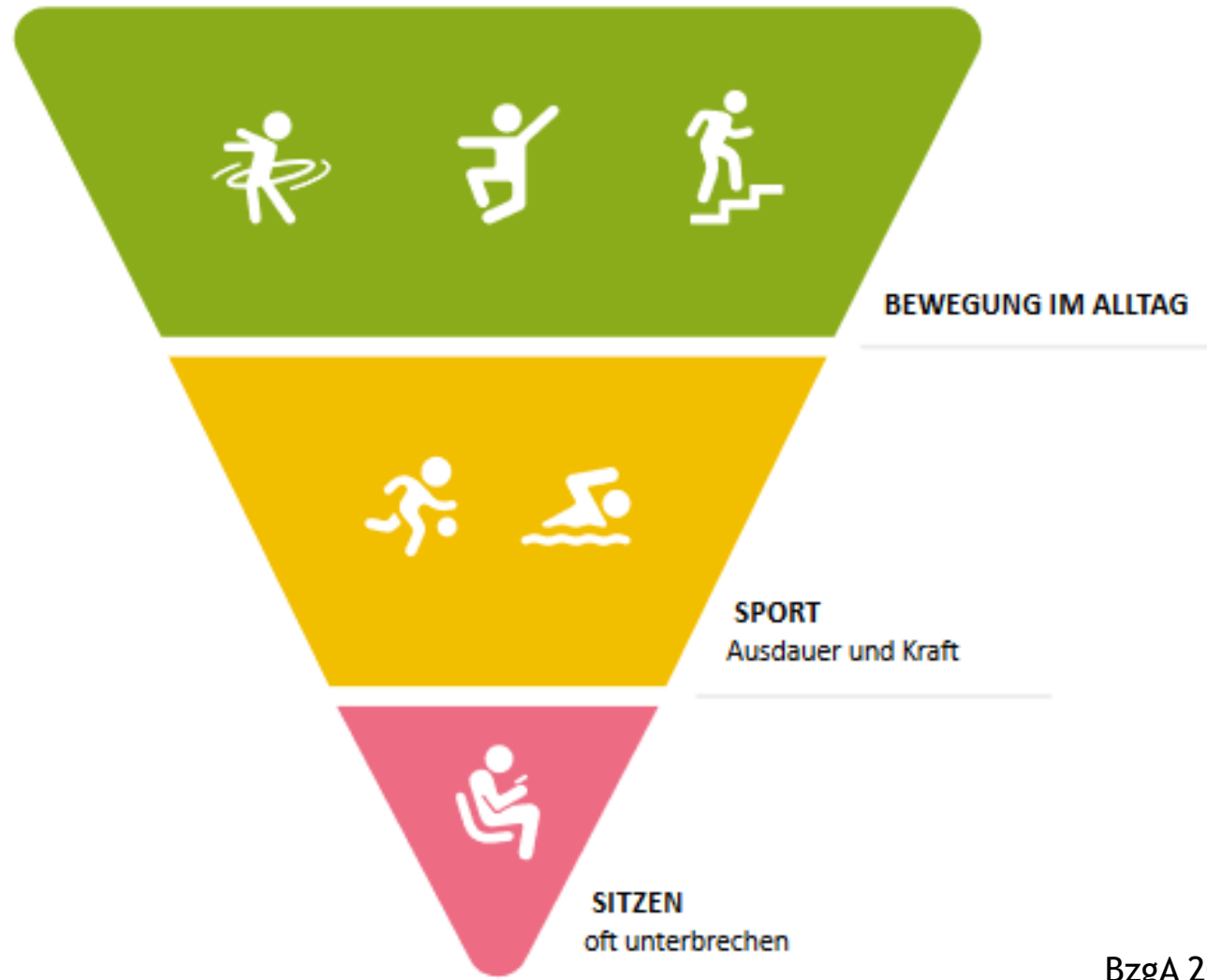
- ▶ Sind sie heute mit dem Auto oder einem anderen Verkehrsmittel angereist?
- ▶ Sind sie heute schon wenigstens 15 Minuten in Bewegung gewesen?
- ▶ Haben Sie beruflich mit Bewegung zu tun?
- ▶ Planen Sie im Alltag Bewegung bewusst ein?

Was ist Bewegung
eigentlich?

Was ist Bewegung eigentlich?

- ▶ „Bewegung ist gleichzusetzen mit Sport“
 - ▶ Bewegung ist **körperliche** Betätigung und entsteht durch Kontraktionen der Muskeln.
 - ▶ Daran knüpfen Aspekte wie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination an.
- Unter körperlicher Aktivität versteht man jede körperliche Bewegung, die von den Skelettmuskeln erzeugt wird und Energie benötigt.

Bewegungsdreieck



Was ist Bewegung eigentlich?

- ▶ „Bewegung geschieht vor allem auf körperlicher Ebene“
 - ▶ Körper spielt eine zentrale Rolle, aber auch...
 - ▶ Geist: Flexibilität im Kontext Gedanken, Vorstellungen, Einstellungen
- ▶ Körper und Geist bilden eine Einheit, die unmittelbar mit der (Um-)Welt verschränkt ist (Brinkmann; Merleau-Ponty; Plessner)
- ▶ Soziale Dimension: Soziales Lernen
- **Durch Bewegung eröffnet sich ein Zugang zu sich selbst und zur (Um-)Welt.**

Aktuelles Beispiel



Wie wirkt sich
Bewegung aus?

Wie wirkt sich Bewegung aus?

- ▶ Steigerung körperlicher, psychischer, sozialer Gesundheit = Wohlbefinden
- ▶ Körperliche Ebene:
Stärkung Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Reduktion v. Übergewicht, usw.
- ▶ Geistige Ebene:
Stressreduktion, Aufhellung der Stimmung, positiveres Selbst- und Körperkonzept.
- ▶ Soziale Ebene:
Soziale Erfahrungen und Begegnungen auf Ebene sozialer Netzwerke, Familien, Individuen

Bezug zur Sozialen Arbeit

Bezug zur Sozialen Arbeit: Reflexionsfragen

- ▶ Was macht meine Haltung mit Adressat:innen?
- ▶ Was macht die Haltung der Adressat:innen mit mir?

- ▶ Welche bewegungsbezogenen Methoden oder Aktivitäten können in der Sozialen Arbeit (je nach Arbeitsfeld) eingesetzt werden?
- ▶ Welche Adressat:innengruppe erreiche ich mit welcher Methode/Bewegungsaktivität?

Ideensammlungen

Zur „Haltung“

Meine Haltung Haltung d. Adressat:innen

eigene Grenzen aussprechen Reaktion

Raum Resonanz Impuls

bewusst machen Nähe vs. Distanz Kategorisierung

Haltungen einnehmen Bedürfnisse + Grenzen klären Reflexuren

unbewusst: eigener Intuition Raum geben

Ausdruck von Authentizität Spiegeln
↳ z.B. bei "Kein Bock" Attitude

kann provozieren politisch + kulturell + professionell

Ausgezeichnet mit dem Österreichischen Umweltzeichen und dem Blauen Engel - produziert in einem klimaneutralen Unternehmen

100% RECYCLING premiumweiß

Zur „Umsetzung“

Welche Methoden? Welche Adressat:innen

Raus gehen
↳ ins Freie alle

Bewegung "nebenbei"
↳ z.B.: Playstation
↳ mit einem Ball spielen,
etwas kneten Jugendliche + alle

Raum geben + nehmen:
keine Angst davor nicht perfekt
vorbereitet zu sein (Trigger warning)

Atmen, Meditation ~~etc~~

Rhythmus - Einstimmung
↓
- " -

Kinder & Helfer*innen System

SOA mit alten / Kranken (...)
Menschen

Tanz als Methode in der Sozialen Arbeit

The background of the slide is white with abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue (light blue, medium blue, and dark blue) on the right side, creating a modern, dynamic look.

Tanz - eine Möglichkeit das Wohlbefinden zu stärken

- ▶ Tanz als Bewegung zu Rhythmen / nonverbale soziale Kommunikation mit hohem Emotionsgehalt
 - ▶ Dimensionen des Tanzens
 - ▶ Bewegung / Musik / Soziale Interaktion
 - ▶ Auswirkung auf die körperliche, psychische und soziale Ebene:
 - ▶ U.a. Ausbau körperlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten, Steigerung des Selbst- und Körperbewusstseins, (Selbst-)Reflexionsprozesse
- Dem Tanz liegt „ein von gesellschaftlichen Zwecken freier Bewegungsraum zugrunde.“ (Pilchowski 2021, S.23)

Tanz(pädagogik) als sozialpädagogische Methode

Tanzpädagogik ist eine spezielle Form der Kulturpädagogik (Fuchs, 2015, S.116ff.)

- ▶ Künstlerische, pädagogische, didaktische, wissenschaftliche Elemente, die Selbsttätigkeit voraussetzen (Fuchs 2015, S.116f)
 - ▶ Ergebnisoffen gestaltet, experimentelle Anteile, die Individualität zulassen
 - ▶ Zwangloser Prozess, in dem die Schulung des Körpers und Persönlichkeit im Fokus steht (Meis 2018, S5ff.)
-
- ▶ Möglichkeiten der Einbindung:
 - ▶ Kooperation mit Tanzpädagog:innen, etc.
 - ▶ Fortbildung bzw. Selbstbildung von Fachkräften

Chancen für die Soziale Arbeit

- ▶ Geschützter Rahmen für Explorationserfahrungen (Körper, Bewegung, Ausdruck,...)
- ▶ Reflexion von neuen und Alltagserfahrungen auf körperlicher, psychischer, sozialer Ebene
- ▶ Orientierung an Bedürfnissen und Interessen der Adressat:innen
- ▶ Ermöglicht Teilhabe (Selbstbildung + Interaktion)
- ▶ Niedrigschwelliger und vielschichtiger Zugang durch nonverbale Kommunikation/Interaktion
- ▶ Präventionsarbeit auf unterschiedlichen Ebenen

(weiterführend Pilchowski 2021)

Herausforderungen für die Soziale Arbeit

- ▶ Einbezug theoretischer Konzepte von Tanzpädagogik
- ▶ Frage der Erreichbarkeit von Adressat:innen
- ▶ Sozio-ökonomische Strukturen
- ▶ Innovations-und Legitimationsdruck in Projekten und Programmen der Sozialen Arbeit
- ▶ Grenzen, wie auch Chancen sind individuell vom Subjekt und seiner **Lernumgebung** abhängig (Rittelmeyer 2012, S.105f.)

(weiterführend Pilchowski 2021)

Keep moving



Herzlichen Dank
für Ihr Interesse!

annapilchowski@aol.com

pilchowski@dji.de

Tanz | Bewegung | Gesundheit |
Professionalität

Literatur

- ▶ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2023): Bewegungsdreieck, <https://shop.bzga.de/pdf/35700704.pdf> (09.03.24)
- ▶ Fuchs, M.(2015). Kulturpädagogik und Kulturelle Bildung. Eine symboltheoretische Grundlage. In T. Braun, M. Fuchs & W. Zacharias (Hrsg.), Theorien der Kulturpädagogik, (S. 114-137). Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- ▶ Meis, M.-S. (2018). Allgemeine Grundlagen der künstlerisch-ästhetischen Praxis in der Sozialen Arbeit. In M.-S. Meis & G.-A. Mies (Hrsg.), Künstlerisch-ästhetische Methoden in der Sozialen Arbeit, (S. 19-80). Stuttgart: Kohlhammer. [E-Book].
- ▶ Pilchowski, Anna (2021): Tanzpädagogik im Erwachsenenalter. Eine Möglichkeit die psychische Gesundheit zu bewegen? Bachelor + Master Publishing
- ▶ Rittelmeyer, C. (2012): Warum und wozu ästhetische Bildung? Über Transferwirkungen künstlerischer Tätigkeiten. Ein Forschungsüberblick. Oberhausen: ATHENA-Verlag.