

# Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

<b>Projektnummer</b>	2376
<b>Projekttitel</b>	Bühne frei
<b>Projektträger/in</b>	Volkshochschule Mattersburg
<b>Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten</b>	1.03.2013–31.12.2014, 22 Monate
<b>Schwerpunktzielgruppe/n</b>	Männer und Frauen ab 60 Jahren
<b>Erreichte Zielgruppengröße</b>	20 aktive TeilnehmerInnen
<b>Zentrale Kooperationspartner/innen</b>	Fond Gesundes Österreich, Stadtgemeinde Mattersburg, Marktgemeinde Pöttsching
<b>Autoren/Autorinnen</b>	Mag. Andrea Drescher
<b>Emailadresse/n Ansprechpartner/innen</b>	a-drescher@vhs-burgenland.at
<b>Weblink/Homepage</b>	www.vhs-burgenland.at
<b>Datum</b>	15.01.2015

## 1. Kurzzusammenfassung

Die Volkshochschule Mattersburg hat gemeinsam mit 3 TanzpädagogInnen das Projekt „Bühne frei“ ins Leben gerufen. Anstoß für die Entwicklung dieses Vorhabens gaben 3 Tanzpädagoginnen, die mit der Idee, ein Tanz- und Begegnungsprojekt für Menschen ab 60 Jahren im Burgenland partizipativ zu erarbeiten, an die VHS getreten sind. Dieses Projekt soll in der Laufzeit von 22 Monaten, älteren Person eine Bühne geben, um sich künstlerisch auszudrücken und gleichzeitig einen wesentlichen Beitrag zum Lebenslangen Lernen leisten.

Das Projekt wurde auf kommunaler Ebene in Kooperation mit der Stadtgemeinde Mattersburg und der Marktgemeinde Pöttsching durchgeführt.

Das Projekt ist für Männer und Frauen ab 60 Jahren konzipiert. Wir griffen auf bereits vorhandene Netzwerke wie Senioren-, Sing-, Turnvereine und Kirche zu. Es war uns ein besonderes Anliegen Menschen zu erreichen, die keiner dieser Gruppierungen angehören und eher schwer zu motivieren sind.

In insgesamt 10 Schnupperworkshops wurde das Projekt praktisch und theoretisch vorgestellt. Es wurden Tanz- und Bewegungseinheiten eingeleitet und Fragen, Bedenken, Ideen mit der „World-Cafe“ Methode gesammelt.

Bei den Körpertrainings wurden wöchentliche Treffen in den beiden Gemeinden abgehalten wo das Hauptaugenmerk auf Gruppenbildung und Körperschulung lag.

In der Phase der Stückerarbeitung wurden 2 Bühnenstücke durch kreative und partizipative Methoden erarbeitet. Durch Improvisationsaufgaben wurden das kreative Potential und die Selbstdarstellung der TeilnehmerInnen geweckt. Die Inhalte der Bühnenstücke entwickelten sich partizipatorisch durch Biographie Arbeit und Erfahrungsaustausch.

Abschließend wurden die 2 Stücke in den beiden Gemeinden präsentiert.

Die Gespräche und Reflexionsrunden mit den TeilnehmerInnen zeigten auf, dass die erhofften Lernerfahrungen tatsächlich eintraten. Die persönlichen Lernerfahrungen der TeilnehmerInnen wurden als positiv empfunden. Die Männer und Frauen haben gelernt, durch den Methodenmix mit den vorgegebenen Herausforderungen umzugehen, über sich hinaus zu wachsen, vorgegebene Meinungen zu revidieren, in der Gemeinschaft zu arbeiten, und den Begriff „Tanz“ aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

## 2. Projektkonzept

Die Volkshochschule Mattersburg beschäftigte sich im Europäischen Jahr des aktiven Alterns vermehrt mit dem Thema „Lebensqualität älterer Menschen in der Region“. Daher traf es sich gut, dass sich die drei TanzpädagogInnen Karin Maria Braith, Martina Polleros und Mag. Beata Marecka-Zehetbauer mit der Projektidee ein Tanz – und Begegnungsprojekt für Menschen ab 60 im Burgenland zu initiieren, an die VHS Mattersburg gewendet haben. Im Lauf von eineinhalb Jahren soll ein Projekt mit burgenländischen Menschen ab 60 in zwei Gemeinden stattfinden, in dem partizipativ ein Tanzstück erarbeitet wird.

Der Grund, warum wir dieses Projekt ins Leben gerufen haben war, dass wir Menschen ab 60, mittlerweile  $\frac{1}{4}$  der burgenländischen Bevölkerung, eine Bühne geben wollten und mit diesem Tanz- und Begegnungsprojekt einen wesentlichen Beitrag zum Lebenslangen Lernen leisten wollten.

Die VHS ist auch sehr interessiert, gesundheitsfördernde Maßnahmen zu initiieren und Angebote für Gesundheit und Bewegung zu schaffen. Dieses Anliegen, spiegelt sich auch in unserem Kursangebot wieder, in dem der Gesundheits- und Bewegungsbereich einen wesentlichen Teil darstellt.

Speziell ältere Menschen sollten jede Gelegenheit nützen körperlich aktiv zu sein und bei Einschränkungen so viel Bewegung machen, wie es ihre Beschwerden zulassen (siehe österr. Bewegungsempfehlungen).

Denn Bewegung fördert sowohl das körperliche, als auch das psychische Wohlbefinden. Zusammenfassend erschienen uns all diese Komponenten gut zu unserer Schwerpunktinitiative "ältere Menschen in der Region "zu passen.

Da sowohl die gesundheitsfördernde Relevanz dieses Projekts gegeben ist als auch die soziale Komponente berücksichtigt wird (Erweiterung sozialer Begegnungsräume) haben wir uns entschieden ein entsprechendes Projekt zu starten.

Die Inspiration für das Projekt kam den 3 Tanzpädagoginnen, Karin Maria Braith, Martina Inka Polleros und Beata Marecke-Zehetbauer, durch den Besuch einer Vorstellung im St. Pöltener Festspielhaus. Die Wiener "Age Company"<sup>2</sup>, ein Laienensemble bestehend aus Frauen ab 55, zeigte eine faszinierende und berührende Tanz- und Bewegungsperformance. Daraufhin folgten Gespräche mit der Gründerin dieser Company, um sich Anregungen für ein eigenes Projekt im Burgenland zu holen. Weiters erfolgten Workshops mit einigen aktiv tanzenden Mitgliedern der "Elder`s Dance Company" vom SADLERs WELLS Theater aus London<sup>3</sup> um persönliche Erfahrungsberichte dieser älteren tanzenden Menschen einzuholen. Auch die Auseinandersetzung mit der jüngsten Arbeit der 92jährigen, amerikanischen Performancekünstlerin ANNA HALPRIN, "Seniors Rocking", gab einen Anlass sich in diese Thematik weiter einzuarbeiten.

Wir entschlossen uns, das Projekt in einem kommunalen Setting in 2 Gemeinden abzuwickeln. Kooperationspartner wurden die Stadtgemeinde Mattersburg und die Marktgemeinde Pöttching. Insgesamt leben in diesem Setting 9906 Menschen.

Im Zuge der Projektvorbereitung wurden mit der Bürgermeisterin der Stadtgemeinde Mattersburg und dem Bürgermeister der Marktgemeinde Pöttching Gespräche geführt. Beide zeigten sich von der Projektidee begeistert. Die Stadtgemeinde Mattersburg hat sich 2013 und 2014 als Ziel gesetzt, die Menschen dieser Altersgruppe (60–75), besonders anzusprechen.

In der Gemeinde Pöttching wurde diese Projektidee mit offenen Armen begrüßt. Der Bevölkerungsanteil der über 70 jährigen beträgt ein ¼ der Gesamtbevölkerung.

Das Projekt „Bühne frei“ zielt auf Frauen und Männern ab 60 Jahren ab. In der ersten Phase des Projekts wurde mit den Gemeinden gemeinsam erarbeitet, wie das Projektteam Menschen dieser Altersgruppe erreichen kann. Bereits funktionierende Netzwerke wie Senioren- Sing,- Turnvereine, Kirche...ect.) wurden dabei genutzt und eingebunden. An dieser Stelle möchten wir festhalten, dass es uns ein großes Anliegen war, Personen, welche nicht in den oben genannten Gruppierungen eingegliedert sind und eher schwer zu motivieren sind anzusprechen Erfahrungsgemäß fühlen sich hauptsächlich Frauen zum Thema Tanz angesprochen, das Projektteam, wie auch die Gemeinden haben den Focus darauf gerichtet, vermehrt Männer anzusprechen.

## Ziele

Das Projekt beruht auf der Vision einer Gesellschaft, in der ältere Menschen ein positives und bewusstes Verhältnis zum eigenen Körper erleben, an gestaltenden Prozessen selbstverständlich teilnehmen, in Freundschaften und sozialen Beziehungen geborgen sind und sich somit wirksam, wertgeschätzt innerhalb dieser Gesellschaft wahrnehmen und wahrgenommen werden. Dieses Projekt soll das Bedeutsame, das Produktive und die Kapazität des Alterns erlebbar und durch die Aufführung der Bühnenstücke in den 2 teilnehmenden Gemeinden, sichtbar machen.

### **Die Entwicklung persönlicher Kompetenz in den Bereichen gesundheitsfördernde und personale Ressourcen**

Durch ein spezielles, für diese Altersgruppe abgestimmtes, Körpertraining erweitern TeilnehmerInnen ihr individuelles Bewegungsrepertoire, sensibilisieren die Körperwahrnehmung, erleben Freude an ihrer eigenen Beweglichkeit und entwickeln daraus ein positives Verhältnis zu ihrem Körper. Alle TeilnehmerInnen erwerben die Fähigkeit Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen und Gedanken etc., zum Ausdruck zu bringen und erleben sich in einem individuellen schöpferischen, kreativen Prozess, welcher das Selbstbewusstsein, die Selbstwirksamkeit, den Selbstwert wie auch Lebensfreude und Vitalität stärkt. TeilnehmerInnen stellen sich neuen Herausforderungen und entdecken sich neu.

### **Die soziale Mobilisierung und die Erweiterung des gesundheitsfördernden sozialen Potenzials in den teilnehmenden Gemeinden**

In unmittelbarer Zusammenarbeit mit den ausgewählten Gemeinden werden Menschen aus der Zielgruppe angesprochen bzw. zu Schnupperworkshops eingeladen.

Begegnung, ein Zusammen kommen von Menschen, ein sich gegenseitig wahrnehmen und vielleicht neu begegnen soll und kann durch Tanz, Bewegung, Spiel stattfinden.

In der praktischen Phase des Projekts öffnen sich TeilnehmerInnen dem Vertrauen, der Nähe, treten in körperlichen Kontakt mit fremden Menschen, erleben sich als Teil der Gruppe und neue Freundschaften entstehen.

Durch den Prozess der Partizipation erleben sich die TeilnehmerInnen als Gestaltende, als kreativ wirksam. Sie erfahren dadurch Wertschätzung und Wirksamkeit innerhalb der Gruppe, fühlen sich dazugehörig und verbunden und stärken ihre Fähigkeit ihr Leben nach ihren Bedürfnissen und Wünschen zu gestalten.

Durch die Aufführungen der erarbeiteten Bühnenstücke soll für FreundInnen, Bekannte, Angehörige, politische VertreterInnen, wie auch VertreterInnen von Organisationen ein Bild von aktivem Altern vermittelt werden. Die TeilnehmerInnen zeigen sich auf der Bühne und finden dabei die Möglichkeit vor, einen neuen Platz in der Gesellschaft einzunehmen, um weiterführend zum Umdenken über das gängige Altersbild bei zu tragen.

Weiters sollen KooperationspartnerInnen (BürgermeisterInnen, Gemeinden und das Land Burgenland) politischen Vertreter, wie auch Vertreter von Organisationen für das Thema sensibilisiert und gleichzeitig angeregt und motiviert werden gesundheitsfördernde Angebote für diese Altersgruppe zu initiieren bzw. weiter zu führen.

Ein Handbuch soll erstellt werden, welches für weitere Anwendung in Nachfolgeprojekten, wie auch für Fortbildung von TrainerInnen im Volkshochschulverband, wie auch anderen Organisationen, zur Verfügung steht.

## **3. Projektdurchführung**

Um die dargestellten Projektziele zu erreichen, wurden folgende Aktivitäten umgesetzt.

### **Gespräche mit den BürgermeisterInnen der Gemeinden**

Es erfolgte eine Bestandsaufnahme in den Gemeinden über Aktivitäten, die es schon in den Gemeinden für Menschen dieses Alters gibt weiters vernetzte sich das Projektteam mit Menschen, die bereits mit dieser Altersgruppe Aktivitäten in der Gemeinde umsetzten.

Weiters wurde mit den Gemeinde- bzw. VernetzungspartnerInnen erarbeitet, wie wir Menschen in diesem Alter erreichen können. Wichtig dabei ist, dass auch Menschen angesprochen wurden, die normalerweise keine Kurse, oder Aktivitäten innerhalb der Volkshochschule, Gemeinde wahrnehmen bzw. besuchen. Dazu wurde die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen (Kirche, Hilfswerk..) angestrebt.

### **Findung zweier Gruppen durch Schnupperworkshops (März 2013–Dezember 2013)**

In einem Zeitraum von 10 Monaten wurde in 4 Schnupperworkshops, die über das Kursprogramm der Volkshochschule ausgeschrieben wurden und in der VHS Mattersburg abgehalten wurden. Weiters wurde das Projekt in 6 Schnupperworkshops direkt in den Gemeinden und Vereinen bzw. Organisationen das Projekt praktisch, wie auch theoretisch eingeführt. Die Schnupperworkshops fanden im Pfarrheim, im Pensionistenclub, in der Villa Martini in Mattersburg statt. Im Sozialzentrum Pöttsching wurde das Projekt 2-mal vorgestellt.

Der Umfang, die Ausrichtung, die Vision des Projekts wurden den potentiellen TeilnehmerInnen vorgestellt, Fragen, Bedenken, Ideen, wurden, mit Hilfe der "World-Cafe" Methode gesammelt bzw. beantwortet.

Der praktische Teil umfasste eine Tanz- und Bewegungseinheit, angeleitet durch die Tanz- und Bewegungspädagoginnen, sodass Interessierte auch körperlich erfahren konnten, wie sich die Tanz- und Bewegungseinheiten innerhalb des Projekts gestalten werden.

### **Wöchentliche Tanz- und Bewegungseinheiten – Aktivitäten für und mit den TeilnehmerInnen (Jänner 2014 – Mai 2014)**

Nach Abschluss der aktiven TeilnehmerInnenakquise kamen die 2 Gruppen in den beiden Gemeinden in den folgenden 5 Monaten, in wöchentlich abgehaltenen Tanz- und Bewegungseinheiten zusammen. Focus dieser wöchentlichen Treffen war hauptsächlich Gruppenbildung und Körperschulung.

#### **Körperschulung:**

Das Körpertraining setzt sich aus verschiedenen Methoden zusammen. Der erste Teil dient dem Warmup, alle Körperbereiche werden durch Übungen ins Bewusstsein gerufen und erwärmt. Das Herz-Kreislaufsystem wird durch ausdauernde Übungen (verschiedene Gehaufgaben, Kreistänze...) in Schwung gebracht. Der Hauptteil des Bewegungstrainings setzt sich aus verschiedenen Methoden zusammen und legt den Focus auf die Sensibilisierung des Körpers, der Freude an der Bewegung und das Finden von neuem Bewegungsrepertoire. Durch eine Methodenvielfalt, wie Feldenkrais, Bodybliss – Continuum Movement, Körperarbeit nach Eric Franklin und Andrea Olsen, Gesundheitsgymnastik, Elemente von Yoga erfährt der Körper einerseits Stärkung, Dehnung, Geschmeidigkeit und Durchlässigkeit, andererseits werden TeilnehmerInnen herausgefordert Neues zu erlernen, sich auszuprobieren, um herauszufinden was sich wohltuend und kräftigend anspürt. Bekanntes wechselt mit Unbekanntem, Neuem ab. Ein bewusst wahrgenommenes, positives Körpergefühl, Freude an der Bewegung und das Vertrauen in den eigenen Körper stehen im Vordergrund und sind wichtige Bestandteile der Gesundheitsförderung. Den Abschluss jeder Bewegungseinheit bildeten eine Entspannungsreise nach der Methode Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und ein Gesprächskreis indem Erfahrungen, Erlebnisse mitgeteilt werden konnten.

#### **Bilden einer Gemeinschaft und Erweiterung des sozialen Potenzials:**

Das Bilden einer Gemeinschaft, sich als Teil einer Gruppe zu erleben ist ein wichtiger Baustein der Gesundheitsförderung im Allgemeinen. Dieser Prozess, wurde ab der ersten Begegnung durch ein spielerisches Miteinander sensibel eingeführt und nach und nach erweitert. Die Selbstbestimmung und das Wohlfühl der TeilnehmerInnen standen immer im Vordergrund. Kreistänze, Gesprächskreise, Gruppenpiele und Kontakt Improvisation sind Methoden die dabei zum Einsatz kamen.

### **Erarbeiten zweier Bühnenstücke durch kreative und partizipative Methoden (Mai 2014–November 2014)**

Durch kreative Methoden zur Selbstdarstellung und Gestaltungskraft:

Aus dem Kontakt zu sich selbst und der Gruppe erwächst die Motivation, dem Gespürten und Gefühlten einen Ausdruck zu verleihen. Durch vielfältige Improvisationsaufgaben wurden das kreative Potenzial sowie die Selbstdarstellung geweckt, gefördert und die TeilnehmerInnen erlebten ihre eigene Gestaltungskraft.

Durch Partizipation zu inhaltlichem Erarbeiten des Bühnenstücks:

Den TeilnehmerInnen wurde nichts übergestülpt, sie wurden vielmehr durch Partizipation direkt in den Gestaltungsprozess des Bühnenstücks mit einbezogen. Nachdem TeilnehmerInnen und Tanzpädagoginnen schon einiges an Zeit und Erfahrung miteinander erlebt haben, und wöchentliche Gesprächskreise Bedürfnisse, Werte und Interessen ausgesprochen und berücksichtigt wurden, wurde in dieser Phase des Projekts der Inhalt des Bühnenstücks erarbeitet. Biographiearbeit sowie das Herausarbeiten von individuellen Vorlieben, Interessen und Talenten waren Bausteine in diesem Prozess. Partizipation wirkt sich im Sinne des Empowerment direkt positiv auf die Gesundheit aus und stärkt das Bewusstsein, dass Menschen einen gestaltenden Einfluss auf ihre Lebensbedingungen nehmen können.

### **Aufführen der erarbeitenden Bühnenstücke (November 2014)**

Höhepunkt des gemeinsamen Prozess, war es die erarbeiteten Bühnenstücke an zwei Veranstaltungsorten zu präsentieren. In Mattersburg wurden die Tanzstücke in der Bauermühle am 22. November 2014 und in Pöttsching im Sozialzentrum am 8. November 2014 aufgeführt. Durch eine Projektteilnehmerin ergab sich weiters die Möglichkeit, die Bühnenstücke ein drittes Mal im Kino Oberpullendorf am 15. November 2014 aufzuführen.

Mit den Aufführungen und der damit verbundenen Öffentlichkeitsarbeit soll einerseits dem gängigen Altersbild innerhalb der Familie, Freunde (Generationen) wie auch in den Gemeinden aktiv etwas Positives entgegengesetzt werden, andererseits sollen durch diese Aufführungen politische VertreterInnen von Gemeinden, des Landes Burgenland sowie VertreterInnen von Organisationen für das Thema aktives Altern und lebenslanges Lernen sensibilisiert werden, um eine Veränderung des gegenwärtigen Altersbegriffes „einzuläuten“.

### **Projektteam:**

Das Projektteam setzte sich aus folgenden Personen zusammen:

Mag. Andrea Drescher übernimmt die Rolle der Projektleitung welche die Aufgaben der Projektorganisation, –administration, –dokumentation, Vernetzungsarbeit, Akquise, Marketing, Veranstaltungsorganisation, Berichtslegung und Abrechnung beinhaltet.

Polleros Martina und Karin Maria Braith übernehmen die Rollen der Projektinitiative, Projektplanung, und Projektumsetzung. Akquise, Vernetzungsarbeit, Workshops, Erarbeitung des Bühnenstücks und Selbstevaluation liegen in der Verantwortung der beiden Tanzpädagoginnen.

Mag.a Marecka-Zehetbauer Beata ist ebenfalls mit der Rolle der Projektinitiative, Projektplanung, Projektumsetzung betraut und für die Aufgaben Vernetzungsarbeit, Workshops, Erarbeitung des Bühnenstücks, Dokumentation der Bewegungseinheiten und Selbstevaluation beauftragt.

### **Vernetzung und Kooperation:**

Wie schon angesprochen, waren die Stadtgemeinde Mattersburg und die Marktgemeinde Pöttsching die Hauptkooperationspartner in unserem Projekt.

Weiters konnten wir die Unterstützung des Land Burgenland „Abteilung 6 – Soziales, Gesundheit, Familie, Sport für unser Projekt gewinnen und erhielten eine Subvention in Höhe von € 5000,- von Dr. Peter Rezar.

Es gab Gespräche mit der Gemeinderätin Frau Lehner Karin, welche zuständig für das „Gesunde Dorf“ in Pöttsching war. Frau Lehner war eine Hilfe, in Bezug auch die Nutzung von vorhandenen Netzwerken. Da sie selbst Kursleiterin von Gesundheitskursen ist, hatten wir einen Partner gefunden, der in direkter Verbindung zu unserer Zielgruppe stand.

### **Veränderung des Projektablaufes**

Rückblickend kann gesagt werden, dass sich in der Projektstruktur bzw. das Projektkonzept nicht geändert haben. Wir haben während der gesamten Projektdauer die definierten Ziele im Auge behalten und unsere Arbeit an diesen orientiert.

Im Projektablauf hat es jedoch Anpassungen in Bezug auf die geplanten Termine gegeben.

Die Phase der Schnupperworkshops hat sich von den geplanten 6 Monaten auf 10 Monate verlängert. Der Grund für die Ausdehnung war, dass die Zielgruppe 60+ nicht so einfach zu erreichen war, wie geplant. Wir entschlossen uns diese Phase zu verlängern, da die Gruppengröße von mindestens 10 Personen in der Phase 2 und 3 nicht unterschritten werden sollte. Eine kleinere Gruppe verändert die Gruppendynamik. Weiters können wir aus heutiger Sicht sagen, dass es gut war, mehrere TeilnehmerInnen zu akquirieren da im Laufe des Projektes einige TeilnehmerInnen aus gesundheitlichen oder familiären Gründen ausfielen.

Ein weiterer Grund, warum sich die Phase der Schnupperworkshops ausdehnte, dass wir auf die Förderzusage des FGÖ länger warten mussten, als im Projektantrag eingeplant war.

Auf Grund dieser Veränderung im Zeitplan, verschoben sich die die weiteren Projektphasen ebenfalls.

Die Phase der TeilnehmerInnenakquise durch Schnupperworkshops war ursprünglich von März 2013 – August 2013 geplant. Wir starteten auch im März 2013 mit den Workshops, da es jedoch nicht so einfach war TeilnehmerInnen in der Altersgruppe 60+ zu finden, verlängerten wir die erste Phase bis Dezember 2013.

Geplante Zeitspanne der Körpertrainingseinheiten war September 2013 – Januar 2014. Tatsächlich wurden die Körpertrainings im Zeitraum von Jänner 2013 – April 2014 abgehalten.

Die Stückerarbeitung war von Februar 2014 – Juni 2014 geplant jedoch erst im Zeitraum Mai 2014 – November 2014 abgehalten. In Phase der Stückerarbeitung, wurde eine 2 monatige Pause eingelegt, da wir annahmen, dass in der Urlaubszeit die TeilnehmerInnen andere Bedürfnisse wahrnehmen und nicht durchgehend verfügbar sind.

Die Abschlussveranstaltungen waren für Juni 2014 geplant, fanden jedoch erst im November 2014 statt. Wie schon Oben erläutert, verschob sich der gesamte Projektprozess nach hinten.

## 4. Evaluationskonzept

Dieses Projekt bediente sich einer Selbstevaluation.

In der ersten Phase haben wir mittels eines quantitativen Fragebogen (übernommen vom Konservatorium Wien Privatuniversität /Manfred Aichinger/Abteilung Tanz) die TeilnehmerInnen wöchentlich, vor und nach den Tanzeinheiten befragt.

Fragebogen nach Manfred Aichinger

Fragestellungen:

1. Eigenwahrnehmung vor dem Kurs / Eigenwahrnehmung nach dem Kurs
2. Wie ist mein momentaner Energielevel (energiegeladen – energielos)
3. Wie ist meine momentane physische Befindlichkeit (sehr gut – nicht gut)
4. Wie ist mein momentanes Bewegungsbedürfnis (groß – sehr gering )
5. Wie ist meine kreative Situation (ideenreich – ideenlos)

Die TeilnehmerInnen stufen Ihre Befindlichkeit innerhalb einer Skala von 1 bis 10 ein.

Die Auswertung des Fragebogens ergab, dass das körperliche Wohlbefinden nach den Einheiten überwiegend besser eingestuft wurde als vor der Trainingseinheit. Weiters wurde die kreative Befindlichkeit unterschiedlich eingestuft. Das heißt, manche Personen, welche sich vor der Einheit als kreativ eingestuft haben, revidierten ihre Eigenwahrnehmung nach speziellen Tanzeinheiten, andere erlebten sich als sehr kreativ.

Die Tanzpädagoginnen konnten während des Prozesses feststellen, dass anfänglich die Bereitschaft, den Fragebogen auszufüllen sehr groß war, jedoch im Laufe der Zeit als unangenehm und lästig empfunden wurde.

Die Ergebnisse der Befragung stellten sich als weniger aussagekräftig heraus.

Hilfreicher waren die laufend geführten Gesprächsrunden, die in der 2. und 3. Phase, jeweils am Ende der Einheit abgehalten wurden. In den Gesprächsrunden wurde Raum gegeben, um momentane körperliche und emotionale Befindlichkeiten der TeilnehmerInnen auszudrücken und Stimmungsbilder des Prozesses einzusammeln, um die weitere Arbeit danach auszurichten.

Auch gab es nach der 2.Phase persönliche Interviews, die mehr Aufschluss gaben.

Die Interviews wurden mit 20 Personen durchgeführt. Die Tanzpädagoginnen hielten sich bei der Befragung an folgenden Interviewleitfaden:

1. Was hat mich dazu bewegt am Projekt „ Bühne frei „ teilzunehmen?
  - Künstlerischer Prozess
  - Kostenloses Tanz- und Bewegungstraining
  - Auf die Bühne zu gehen
  - Sonstiges

2. Wie waren meine persönlichen Lernerfahrungen?

Kann ich sagen, dass ich etwas gelernt habe?

- Bewegungsrepertoire erweitern
- Sensibilisieren der Körperwahrnehmung
- Freude an der eigenen Beweglichkeit
- Entspannung
- Positives Erleben des eigenen Körpers
- Sonstiges

3. Was war für mich die größte Herausforderung?

- Mich für Partnerarbeit zu öffnen
- Berührung
- In Kontakt zu kommen
- Körperlich
- Ausdruck
- Sonstiges

4. Was war für mich der größte Gewinn?

- Mein gesamtes Wohlbefinden hat sich verbessert
- Ich habe neue Seiten an mir entdeckt
- Ich habe Spaß gehabt
- Ich habe den Tanz als neue Form erlebt
- Entspannung
- Sonstiges

5. Was ist Tanz für euch

- Vor dem Projekt
- Jetzt

Die Interviews am Ende der 2. Phase wurden als Parameter von den Tanzpädagoginnen eingesetzt, um zu überprüfen, ob die Projektausrichtung beibehalten werden kann.

Ergebnisse zusammengefasst:

Der Beweggrund der TeilnehmerInnen, an der 2. Phase des Projektes teilzunehmen war in den beiden Gemeinden unterschiedlich. In Pötsching beruhte es sehr auf Mundpropaganda und persönlicher Ansprache und Einladung der TeilnehmerInnen untereinander. In Mattersburg beruhte die Teilnahme mehr auf eigenständigem Interesse. Das heißt, die TeilnehmerInnen kamen unabhängig von bestehenden Gruppierungen wie zum Beispiel Vereinen, zu den Trainingseinheiten.

Die persönlichen Lernerfahrungen der TeilnehmerInnen wurden als positiv empfunden. Die Männer und Frauen haben gelernt, durch den Methodenmix mit den Vorgegebenen Herausforderungen umzugehen,

über sich hinaus zu wachsen, vorgegebene Meinungen zu revidieren, in der Gemeinschaft zu arbeiten, und den Begriff „Tanz“ aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Als größte Herausforderung wurden manche Partnerübungen empfunden. Es war für die Teilnehmenden anfangs nicht einfach, mit sich selbst und anderen in körperliche Berührung zu kommen.

Nach dem Abschluss der 3.Phase wurden qualitative Fragebögen mit offenen Fragen, an die TeilnehmerInnen verschickt, die zu 100 % beantwortete wurden.

1. Hat sich dein körperliches Wohlbefinden während des Projekts gesteigert?  
Wenn ja, wie?
  
2. Hat sich deine Fähigkeit dich auszudrücken während des Projekts (verbal, tänzerisch...) gesteigert?  
Wenn ja, wie ?
  
3. Hast du dich als kreativ, schöpferisch wahrgenommen?  
Wenn ja, wie?
  
4. Wie wichtig war es für dich Teil einer Gruppe zu sein?
  
5. Hat dich die Gruppe unterstützt?  
Wenn ja, wie?
  
6. Hast du dich innerhalb der Gruppe wohlfühlt?
  
7. Wie hast du die Arbeit am Bühnenstück erlebt?  
Was war herausfordernd?  
Was war wertvoll?
  
8. Konntest du dich mit dem Bühnenstück identifizieren?
  
9. Hast du dich als MitgestalterIn erlebt?
  
10. Wie war es für dich auf die Bühne zu gehen?  
Was war herausfordernd?  
Was war wertvoll?

11. Bist du gerne zu den Proben gekommen?
12. Hat dich die Teilnahme an diesem Projekt nachhaltig verändert?
13. Was würdest du am Projektablauf verändern?
14. Was würdest du an der Projektorganisation verändern
15. Was würdest du an den Projekthaltungen verändern?
16. Würdest du dieses Projekt weiterempfehlen?

Die qualitativen Fragebögen, verstärkten die Ergebnisse und Tendenzen die sich durch die Gesprächsrunden und Interviews abzeichneten.

Die Tanzpädagoginnen stellten auch fest, dass sich die TeilnehmerInnen beim Beantworten des qualitativen Fragebogens Zeit zum Reflektieren und Beantworten nahmen und dieser Aufgabe gerne und pflichtbewusst nachkamen.

Der Prozess zeigte, dass die persönlichen Gespräche ein sehr wesentlicher Teil für den Ablauf waren.

Rückblickend muss jedoch auch festgestellt werden, dass die Verwendung eines qualitativen Messinstrumentes zu Beginn des Projektes noch nicht möglich gewesen wäre. Erst durch die gemeinsame Arbeit, dem Zusammenhalt der Gruppe, durch die erarbeitete Vertrauensbasis und den jeweiligen persönlichen Lernprozessen der TeilnehmerInnen konnten die Mitwirkenden Personen ihren Entwicklungsprozess besser reflektieren und artikulieren. Der Einsatz eines solchen Messinstrumentes wird von unserer Seite erst im Laufe eines Projektprozesses empfohlen.

Durch die Tatsache, dass der Projektprozess ständig evaluiert wurde, konnten die subjektiven Wahrnehmungen und Eindrücke der TanzpädagogInnen bestätigt werden und sich dadurch die weiteren Schritte und Prozesse entwickeln.

## 5. Projekt- und Evaluationsergebnisse

Für die Vision einer Gesellschaft ,in der ältere Menschen ein positives ,bewusstes Verhältnis zum eigenen Körper entwickeln, sich als kreativ ,schöpferisch begreifen und eine Wertschätzung erleben, konnten wir im Raum Burgenland eine Boden schaffen und zur bewussten Auseinandersetzung mit dem Thema aktives Altern und lebenslanges Lernen anregen.

Unser übergeordnetes Ziel, das Bedeutsame, das Produktive und die Kapazität des Alterns erlebbar und sichtbar werden zu lassen wurde durch die Durchführung des Projekts gewährleistet.

Einerseits durch die aktive Teilnahme der Zielgruppe an allen 3 Phasen des Projekts und andererseits durch die Öffentlichkeitsarbeit des Projektteams. Es wurde ein TV Bericht im ORF Burgenland ausgestrahlt (link einsetzen..) und ein Beitrag im Radio Burgenland gesendet, in dem TeilnehmerInnen und die Tanzpädagoginnen zu Wort kamen und es wurde in lokalen Zeitungen berichtet.

Die Zusammenarbeit mit den politischen Vertretern war anfänglich unterstützend, doch im Laufe des Prozesses stellten wir fest, dass BürgermeisterInnen selbst sehr gefordert sind mit den eigenen Kapazitäten umzugehen. Auch die Arbeitsintensität unsererseits wurde sehr unterschätzt und nahm sehr viel mehr Zeit und Aufmerksamkeit in Anspruch, als wir geplant hatten.

Vor allem in der 3. Phase mussten wir viele Texte verfassen, Folders und Einladung gestalten und um eine professionelle Bühnensituation zu schaffen, eine selbstgestellte Licht und Tontechnik organisieren und bedienen, da kein Budget für einen Licht und Tontechniker kalkuliert wurde.

Durch die Abhaltung von 10 Schnupperworkshops in den beiden Gemeinden und zusätzlich einem Schnupperworkshop in Oberpullendorf konnten wir mit 55 Menschen in Kontakt kommen. Wir mussten aber feststellen, dass die Offenheit der älteren Menschen, sich auf Neues einzulassen, vor allem in etablierten Vereinen und Institutionen (zum Beispiel. Seniorenbund, Pensionistenklub, Pfarrheim) beschränkt war, da teilweises sehr an gewohnten Angeboten (Kartenspielen, Kaffeetrinken) festgehalten wurde. Es verlangte nach zusätzlicher Werbung und Recherche um eine Gruppe von 10–12 Menschen für die 2. Phase des Projekts zu finden. Wir konnten neue Menschen durch Mundpropaganda für unser Projekt gewinnen.

In dieser 2. Phase war eine sehr flexible Umsetzung gefragt, da manche TeilnehmerInnen durch Krankheit oder Unfall etc. frühzeitig aussteigen mussten, jedoch als ZuschauerInnen sich dem Projekt wieder zuwenden konnten.

In der 3. Phase hatten wir dann jeweils 10 TN die mit uns bis zur Umsetzung und Präsentation des Bühnenstücks mitgegangen sind. In jeder Gruppe gab es jeweils auch einen männlichen Teilnehmer.

Unsere Erhebung ergab, dass die TeilnehmerInnen durchwegs mehr körperliches Wohlbefinden (durchlässiger, entspannter, leichter), mehr Beweglichkeit (körperlich und geistig) und Geschmeidigkeit erlebten, ihre Fähigkeit ,Gefühle und Emotionen über den Körper auszudrücken Freude und Lust bereitete und sie sich durch den partizipatorischen Zugang der Stückerarbeitung als kreativ ,schöpferisch wahrnehmen konnten. Viele erlebten sich als mutig. Da sie sich mit ihren persönlichen Geschichten der Öffentlichkeit zeigten, durch Ängste durchgingen und mit gestärkten, neuen Selbstbewusstsein belohnt wurden. Die TeilnehmerInnen erlebten größtenteils einen Gruppenzusammenhalt, fühlten sich gegenseitig bestärkt und konnten bleibende Freundschaften schließen und bekamen dadurch einen Zugang zu fremden Lebenswelten.

Die Sommerpause von 2 Monaten während des Projekts wurde von manchen TeilnehmerInnen als unangenehm wahrgenommen. Die Projektdauer war angemessen, aber es wurde der Wunsch nach Ausdehnung der 3. Phase geäußert.

Alle TeilnehmerInnen würden das Projekt weiterempfehlen und viele wünschen sich eine Fortsetzung.

Ein ungeplantes Ergebnis war die Möglichkeit einer 3. Präsentation des Bühnenstücks durch eine Teilnehmerin, die uns ihren Kinosaal (Oberpullendorf) zur Verfügung stellte.

Insgesamt haben 180 Menschen die Präsentationen besucht und ihre Anerkennung und Wertschätzung ausgedrückt. Enkelkinder, Töchter, Söhne und diverse Verwandte und Bekannte bewunderten die mutigen Tänzer und Tänzerinnen.

Die wöchentlichen Treffen in der Gemeinde Pötttsching werden ab Anfang März wieder aufgenommen um Tanz – und Bewegungseinheiten abzuhalten. Dieser Rahmen soll auch geöffnet werden für neue, tanzbegeisterte Menschen, in unterschiedlichen Altersgruppen. Es ist angedacht auch speziell mit Kindern und älteren Menschen zu arbeiten.

Ein Abschlussgespräch und die Überreichung einer Foto CD an die Mattersburger Bürgermeisterin ist in Planung ,um weitere mögliche Aktivitäten zum Thema aktives Altern zu überlegen und neue Projekte zu entwerfen. Auf der Internetplattform für Tanz [www.tanz.at](http://www.tanz.at)(link ) bekamen wir positive Kritik für die burgenländische Pionierarbeit ein "community dance project" ins Leben gerufen zu haben und wir

konnten auch die bekannte Tänzerin und Choreografin Liz King, die im südliche Burgenland seit 10 Jahren eine Plattform für contemporary dance D.ID Dance betreibt, einladen. Sie bemerkte die Entspanntheit der TänzerInnen auf der Bühne und drückte eine große Wertschätzung unserer Arbeit gegenüber aus, erklärte Interesse für mögliche Kooperation und Vernetzung, ermutigt uns zur Fortsetzung und möglicher Initiierung eines Tanzfestivals für community dance im Burgenland und trat an einen Teilnehmer persönlich heran , mit ihr zu arbeiten. Weitere Zusammenarbeit steht als Idee und Wunsch im Raum.

Durch eine Besucherin des Bühnenstücks ergab sich ein Kontakt in eine Seniorenresidenz, wo nun laufend, wöchentliche Tanz- und Bewegungseinheiten für die Bewohner abgehalten werden. Ein junger italienischer Künstler, der uns auch bei der Videoinstallation und Folder Gestaltung unterstützte, sprach die Einladung aus, Sequenzen des Bühnenstücks zu filmen und in seine nächste Arbeit zu integrieren. Er will Brücken bauen zwischen den Generationen und den jungen Menschen, die Welt, das Tempo der „Alten“ näherbringen.

Vom ASKÖ Burgenland kam die Anfrage ein Seniorentanzen in Horitschon anzubieten. Die zuständige Bewegungscoache äußerte, inspiriert durch unseren TV Beitrag, den großen Wunsch in ihrer Gemeinde ein ähnliches Projekt machen zu wollen. Die Aussendung für ein Schnuppertanzen wird im März passieren.

Bei Finanzierungsmöglichkeit könnte dieses Projekt eins zu eins mit 2 andere burgenländischen Gemeinden (zb Marktgemeinde Horitschon und Oberpullendorf ) umgesetzt werden. Interessant wäre eine Zielgruppenänderung bzw. Ausweitung (60plus und Kinder) um den generationsübergreifenden Aspekt zusätzlich zu integrieren. Auch könnte das Projekt Bühne frei mit burgenländischen AsylantInnen eine große Bereicherung darstellen.

Das dreijährige Forschungsprojekt des Konservatorium Privatuniversität, betreut durch Manfred Aichinger (,Abt. Tanz ) zum Thema „Catch the moment/Künstlerische Verfahren und Vermittlungsformen für zeitgenössischen Tanz für Menschen 55plus“ findet in diesem Jahr seinen Abschluss in einem Symposium wo das Projekt „Bühne frei „ vorgestellt werden kann und somit einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich gemacht wird.

## 6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass wir sehr zufrieden und stolz auf die Ergebnisse unseres Projektes sind. Rückblickend machten wir enorme Entwicklungen in unseren jeweiligen Aufgabenbereichen. Für die Tanzpädagoginnen aber auch die Projektleitung war es das erste Projekt, das wir selbst initiierten und durchführten.

Bei der Durchführung eines Projektes ist es immer wichtig, sich im Vorfeld genau mit der Zielgruppe zu befassen. So war uns bei der Planung des Projektes nicht so sehr bewusst, dass beim Arbeiten mit Menschen immer eine Fluktuation, Ausfall, Unfall oder Ausstieg zu bedenken ist. Diese Problematik trifft sehr bei der Altersgruppe 60+ zu, war uns jedoch vor der Projektdurchführung nicht so sehr bewusst.

Unser Größtes Problem zu Beginn von „Bühne frei“, war die Erreichung unserer Zielgruppe und die Gewinnung der TeilnehmerInnen. Im Laufe der ersten Phase konnten wir herausfinden, dass der beste

Weg, InteressentInnen zu gewinnen die Mundpropaganda war. Daher können wir als Empfehlung für andere Projekte aussprechen, gewonnene TeilnehmerInnen zu ermutigen Freunde und Bekannte von diesem Projekt zu erzählen.

Ein weiterer Punkt, der bei der Durchführung des Projektes kurzfristig zu einem Problem wurde war, dass wir während der Projektdurchführung erfuhren, dass das Kulturzentrum Mattersburg geschlossen werden soll. Die Volkshochschule Mattersburg hatte keine eigenen Kurs- und Büroräume, sondern war im Kulturzentrum eingemietet. Daher mussten wir uns um einen neuen Bewegungsraum für die Workshops in Mattersburg umsehen. Dies war nicht so einfach, da die Turnsäle der Schulen zumeist schon von Vereinen usw. belegt waren. Es ist uns jedoch geglückt einen Bewegungsraum für die Trainingseinheiten zu finden.

Weiters hat die Übersiedelung in ein neues Büro mehr Zeit in Anspruch als gedacht. Daher verzögerte sich auch die Abgabe des Endberichts um zwei Wochen.

Wenn wir ein solches Projekt nochmal starten würden, würden wir die Eingangsphase der Gruppenfindung kompakter halten. Da sich die erste Phase so ausgedehnt hat, war es nicht einfach die bereits gefunden TeilnehmerInnen nicht zu verlieren. Auch für die Tanzpädagoginnen war es in dieser Phase nicht immer leicht, nicht vom Projekt abzudriften.

Die Tanzpädagoginnen stellten im Laufe Ihrer Arbeit fest, dass die Phase der Stückerarbeitung zu kurz geplant war. Diese Phase müsste auf jeden Fall ausgedehnt werden.

Auch ist uns aufgefallen, dass wir bei der Erstellung des Projektbudgets einige Posten nicht bedacht hatten. So wäre ein Graphiker, Lichttechniker aber auch aus Organisatorischer Sicht die Kalkulation der Gebühr für die Veranstaltungsanmeldung hilfreich gewesen.

Im Großen und Ganzen würden wir, bis auf die oben genannten Punkte, das Projekt wieder so durchführen wie wir es getan haben.

## Anhang

- Manual
- Presseschaltungen
- Plakate
- Flyer
- Programm