

LEITFADEN FÜR TANZSCHAFFENDE DER FREIEN SZENE

Wie kann ich als freischaffende Tänzerin im gesunden Umgang mit Körper und Geist langfristig und nachhaltig arbeiten? Wie kann ich im Karussell der Schnelllebigkeit auf eigene Bedürfnisse besser Rücksicht nehmen?

Der Leitfaden ist ein Reflexionsangebot für freiberufliche Tanzschaffende.

Als Soloselbständige sind wir ständig solo, also allein. Deswegen habe ich das Bedürfnis in den Austausch zu gehen, von Anderen zu lernen, mich zu stärken und mich über Probleme, Praktiken und Erfahrungen in der Freiberuflichkeit auszutauschen.

Der künstlerischen Selbständigkeit liegt häufig folgende Dissonanz zugrunde: Nach außen hin geben wir das bestmögliche Bild ab, präsentieren all die Projekte und Erfolge, die den Lebenslauf vollständig machen und glänzen lassen. Aber die Phasen des Unwissens dazwischen, der Zweifel, nicht zu wissen, wann und ob das nächste Projekt stattfindet, bleiben verborgen.

Über genau die Zweifel, das Durchhaltevermögen, Kompromisse, die Überwindbarkeit dieser Phasen und den individuellen Umgang mit der Freiberuflichkeit habe ich mich mit anderen Tanzschaffenden ausgetauscht und gemeinsame Werkzeuge entwickelt, diese Zustände zu überwinden, mit ihnen umzugehen oder diese genießen zu lernen.

Grundlage für diesen Leitfaden sind nicht nur meine eigenen Erfahrungen und Reflexionen, sondern auch ein Interviewfragebogen, den Kolleg*innen von mir im Rahmen dieses Projektes ausgefüllt haben. Den Leitfaden habe ich in 25 Themenpunkte unterteilt, um sowohl eine Übersicht geben zu können, als auch ein schnelles Raussuchen einer bestimmten Thematik zu vereinfachen.

Der Fragebogen zeigt deutlich, dass sich viele Tänzer*innen „durch ihre Tätigkeit emotional stark in Anspruch genommen fühlen“. Aber auch die Frage „Möchtest du längerfristig freiberuflich arbeiten?“ wurde vorwiegend positiv beantwortet. Demnach ist uns bewusst, was wir emotional auf uns nehmen und trotzdem sind wir uns mehr oder weniger sicher, weiter den Weg der Selbständigkeit zu gehen. Deswegen ist es umso wichtiger Probleme und Themen offen anzusprechen und sich ihrer bewusst zu werden, um emanzipierter als Freiberufler*in arbeiten zu können.

KÖRPER // TRAINING

Viele erfolgreiche Freiberufler*innen schaffen es selten ins Training zu gehen, da sie selber im Recherche-, Antrags- oder Probenprozess sind. Der Schreibtisch hält immer To Dos parat.

Wir sind es gewohnt, dass wir vor allem vor und während des Studiums sportlich sehr aktiv waren, vielleicht sogar in Bestform. Unser Körper verlangt auch nach sportlicher Aktivität. Dadurch, dass in der Freiberuflichkeit jedoch sehr viel Bürokratie, Schreibtischarbeit, Anträge und Recherche stattfindet, trainieren wir oft nur kurz bevor das nächste Projekt wieder losgeht. Sich vorzunehmen, sich einmal in der Woche außerhalb von Tanztrainings abwechslungsreich sportlich zu betätigen, hilft, um den Körper wieder zu spüren (und danach sogar produktiver an den Schreibtisch zurückzukehren). Neben dem Profitraining haben mir Sportarten wie Schwimmen, Boxen, Joggen oder Yoga geholfen, mein Körperbewusstsein zu stärken und mich fit zu fühlen.

LERNEN „NEIN“ ZU SAGEN & BEWUSSTSEIN ENTWICKELN, WENN ETWAS ZU VIEL IST

Eher selten können wir uns aussuchen, zu welchem Zeitpunkt welche Projekte stattfinden, da zu viele externe und unbeeinflussbare Faktoren (Anträge, Orte, Kolleg*innen) eine Rolle spielen. So überschlagen sich manchmal monatelang Projekte, an denen oft nur der Sonntag zur Verfügung steht. An diesem werden dann so gut es geht die liegengebliebenen Mails abgearbeitet. Das ist ungesund! Auch Soloselbstständige sollten dahin zurückkehren, höchstens eine Fünftagewoche zu bestreiten. Wir könnten es auch umdrehen und selbstbewusst sagen: „Bei der Bezahlung arbeite ich vier Tage in der Woche“. Es hilft, im Kalender zu notieren an welchen Tagen wirklich GAR NICHT gearbeitet wird, um ein Bewusstsein zu entwickeln, wann etwas zu viel ist und darauf zu achten mindestens einen Sperrtag in der Woche zu haben.

Nicht alle Projekte und Anfragen müssen angenommen werden! Unterbezahlte erst recht nicht. Es dauert, auch hier eigene Preise zu entwickeln und lernen nein zu sagen, aber es kann sehr befreiend sein sich nicht unter Wert zu verkaufen.

„Nein“ zu sagen ist ein vielfaches Ja sagen zu Selbstschutz, Freizeit, Prioritäten, spannenderen Projekten, Familie und Freund*innen.

EXISTENZANGST UND SORGEN

Folgende Sorgen teilen die meisten Tanzschaffenden, die ich befragt habe: Unplanbarkeit der nächsten Projekte, Ungewissheit von Folgeaufträgen, Ablehnung einer Förderung, finanzielle Unsicherheit, Arbeitsbedingungen, Druck stetig kreativ und produktiv zu sein, Altersarmut, Verletzungen, Planungsstress, gleichzeitiges Arbeiten bei Projektüberschneidungen, verschiedene Positionen gleichzeitig abdecken (Tänzer*in, Buchhaltung, Organisation), Selbstmotivation, unerwünschte Notwendigkeit sich zu profilieren, Reibungen mit der Marktdynamik, Überlastung.

Angst macht vieles kaputt. Niemand kann uns die Angst so gut nehmen, wie wir selber. Der Beruf bringt viele Ängste mit sich und oftmals sind die Ängste berechtigt. Jedoch bringt es nichts Positives, sich übermäßig zu sorgen. Nach einer gewissen Zeit in dem Beruf, erlernen wir, mit ein paar Sorgen besser umzugehen, da ein gewisser Erfahrungswert da ist und wir uns angewöhnen mit Höhen und Tiefen zu leben. In einigen Kapiteln versuche ich Angebote und Tipps zu geben, was in schwierigen Phasen helfen kann.

UMGANG MIT SORGEN

Meist vermehren sich die Sorgen oder sind präsenter in den Schweben- und Leerephasen zwischen den Projekten. Hier ist es wichtig, für sich selbst eine Routine und Alltagsstruktur zu schaffen und auch Ruhe zulassen zu können, die Körper und Geist brauchen. Sowohl Training als auch Freizeit kann gleichermaßen erfüllend sein und ist von Person zu Person unterschiedlich. Vertraue dich Leuten an, sowohl in der Kunstszene als auch außerhalb und überlege jeden Tag neu, was dir gut tun würde. Methoden und Alltagstipps auch unter dem Punkt: Stressbewältigung.

ERFÜLLUNG AUSSCHLIEßLICH IN ARBEIT SUCHEN?

Wir tendieren dazu, uns hauptsächlich über unsere Tätigkeit zu identifizieren, da unsere Arbeit sehr viel mit uns (sowohl körperlich als auch geistig) zu tun hat. Demnach möchten wir diese Tätigkeit auch nicht leichtfertig aufgeben, das würde bedeuten, dass wir einen Teil unserer Identität aufgeben würden.

Soloselbstständige sollten aufhören, Zufriedenheit und Erfüllung nur im Job zu suchen. Es kann helfen den nächsten Urlaub genauso wie ein Projekt zu planen und nicht mehr zu verschieben. Apropos Urlaub, auch hier ist es gesund den Laptop zu Hause zu lassen und eine Abwesenheitsnotiz zu erstellen.

Reisen erfüllt. Natur erfüllt. Musik erfüllt. Freundschaft erfüllt. Lachen erfüllt. Gesundheit erfüllt. Gemeinschaft erfüllt. Freizeit erfüllt. Träumen erfüllt.

BURNOUT

In unserem Berufsfeld sind wir langanhaltendem Stress ausgesetzt. Müdigkeit, Stress, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlaflosigkeit, leichtere Anfälligkeit für Infektionen und Verletzungen und Angstzustände sind grundlegende Warnsignale eines Burnouts. Oft führt ein Burnout zu einer ernstzunehmenden Depression. Externe Hilfe einzuholen und sich dem sozialen Umfeld anzuvertrauen sind die ersten Schritte, die helfen, ein Burnout überhaupt einschätzen zu können.

Schlafe dich richtig aus, gehe spazieren, mach eine geführte Meditation oder koche dir etwas Gesundes. Betrachte dich einmal in Ruhe aus der Vogelperspektive und formuliere deine Gedanken auf Papier, um zu erkennen, was sich in deinem Leben dringend ändern muss.

Ein empfehlenswerter Artikel von Rainer Spallek auf der Seite des Bundesverband freiberuflicher Kulturwissenschaftler e.V. zu dem Thema:

<https://www.b-f-k.de/webpub02/cnt/vortrag4.htm>

STRESS // STRESSREDUKTION & STRESSBEWÄLTIGUNG

Stress kann Motor für produktives Schaffen sein, Deadlines können helfen, um Konzepte zu formulieren und zum Punkt zu kommen. Es gibt durchaus positiven Stress, der uns sogar gut fühlen lässt, um Dinge erledigt zu wissen. Kritisch wird dieser Stress allerdings, wenn er über ein für jeden Menschen anders definiertes „Normalmaß“ hinausgeht und somit bestimmte Bewältigungsstrategien entwickelt werden müssen. Folgende Tipps habe ich von Tanzschaffenden gesammelt, die zur Stressbewältigung beitragen können:

- Familie und Freund*innen anvertrauen
- Nach Unterstützung fragen
- Soziales Netzwerk aufbauen (Freund*innen, Familie, Kolleg*innen, Partner*in, WG)
- Im nächsten Kosten- und Finanzierungsplan einen Managementposten und Organisation mit berechnen

- Mindestens einen Tabutag in der Woche ohne Erreichbarkeit und Arbeit
- Kein Arbeiten am Wochenende (außer wenn Vorstellungen sind)
- Feste Bürozeiten einplanen, um Emails gebündelt zu beantworten
- Grenzen setzen und kommunizieren
- Freizeit einplanen: In die Sauna gehen, ins Café, ins Kino etc.
- Co-working, gemeinsam solselbstständig sein (siehe auch: Gemeinsam)
- Sorgen aufschreiben und kanalisieren (z.B. Tagebuch schreiben)
- Ausreichend Schlafen (die WHO empfiehlt 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht)
- Self-Care: Gute Ernährung, Meditation, Atemübungen
- In die Natur gehen
- Workshops besuchen in verschiedenen Bereichen (neue Skills erlernen)
- Plan B haben (siehe auch: Plan B)
- Therapeutische Begleitung

UNTERFORDERUNG & ÜBERFORDERUNG

Sowohl Unterforderung als auch Überforderung können Stress auslösen. Besonders die Unterforderung z.B. die „Leerephasen“ nach einer Premiere sind schwierige Zeiten, wenn wir gerade aus einer Phase kommen, die uns eine Struktur gab, nach der wir gewohnt waren, zu funktionieren.

Was in diesen Schwebephase hilft, ist: Sich selbst eine Struktur und Rituale zu schaffen, ins Training gehen, sich andere Produktionen anschauen, sich verabreden, sich weiterbilden oder auch eine Reise antreten und versuchen die Auszeit zu genießen.

GESUNDHEIT

Die Weltgesundheitsorganisation schreibt in ihrer Verfassung von 1948: „ Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen, und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

RAHMENBEDINGUNGEN SCHAFFEN

Wir sind mitverantwortlich Rahmenbedingungen zu schaffen, die uns gut fühlen lassen um ein Gefühl von Emanzipation im System zu erlangen. Dazu gehört der Mut bei Anfragen über die Vergütung zu sprechen und auch verhandeln zu können. Wenn ein Honorar auf Grund von festgelegter Förderung unter der Honoraruntergrenze liegt und „unverhandelbar“ ist, dann darf man sich trauen über Probezeiten und Verfügbarkeiten zu reden, um zum Beispiel einen Wochentag frei gestellt zu sein, um entweder andere Jobs an diesem Tag auszuüben oder den freien Tag genießen zu können. Dreiste Angebote fernab der Honoraruntergrenze gilt es abzulehnen.

BEZAHLUNG

Der Begriff „Honoraruntergrenze“ ist schon aussagekräftig genug. Nicht mitgedacht ist die berufliche Erfahrung. Eine aus dem Studium frisch entsprungene Tänzerin auf dem Arbeitsmarkt sollte mindestens die Honoraruntergrenze für ihre erste Aufführung bekommen. Was, aber mit Menschen, die nun schon fünf, zehn oder mehr Jahre in der Freiberuflichkeit stecken? Ihr Erfahrungswert, Umgang mit Premieren etc. ist durch jahrelange Berufserfahrung ein ganz anderer und professioneller geworden. Dennoch orientieren wir uns an einer Untergrenze, dabei sollte es Honorarempfehlungen geben, die auch den Berufs und Erfahrungswert mit einbeziehen.

Traurig aber wahr: Ich habe bis auf ein paar wenige Ausnahmen in 10 Jahren Freiberuflichkeit selten überhaupt die Honoraruntergrenze gezahlt bekommen, obwohl die Projekte renommierter Kompanien und Ensembles voll gefördert waren.

Es fängt mit Antragseinreichung an. Im besten Fall wird nicht mit der Untergrenze kalkuliert, sondern direkt eine höhere Gage eingeplant. Die freie Tanzszene sollte damit selbstbewusst umgehen und lernen, offene Verhandlungsgespräche führen zu können, vor Projektbeginn und Zusage! Dabei müssen wir uns nicht schämen, sondern Verständnis für beide Seiten aufbringen und uns MINDESTENS auf eine der Untergrenze entsprechende Vergütung einigen.

In meinem Empfinden bewegt sich glücklicherweise gerade viel, umso selbstbewusster sollten wir in Eigen- und Selbstverantwortung diesen Punkt bei jedem Projekt oder Vortanzen ansprechen. Somit erhalten wir unseren Selbstwert und Stolz.

Entnommen der Webseite vom Bundesverband freie darstellende Künste (<https://darstellende-kuenste.de/themen/soziale-lage> seit 13. März 2017)

Mit sofortiger Wirkung empfiehlt der BFDK eine Anhebung der Honoraruntergrenze auf 2.490 Euro im Monat für Berufsgruppen mit Versicherungspflicht in der Künstlersozialkasse (KSK)

250,00 Euro pro Aufführung (mit KSK-Mitgliedschaft) sowie für Proben (pro Tag/pro Darsteller*in bzw. pro Tag/pro Akteur*in) ein Mindesthonorar in Höhe von 105,00 Euro (mit KSK-Mitgliedschaft).

PERSPEKTIVENWECHSEL

Wir sind natürlich als Freiberufler*innen von äußeren Umständen abhängig: Förderungen, Auftraggeber*innen, Produktions- und Spielstätten, Kolleg*innen, Publikum, Kritiker*innen.

Dennoch hilft es, sich die Frage immer wieder zu stellen: Was sind die Ziele meiner künstlerischen Arbeit? Liegt die Sache in meinem Einflussbereich? Oft sind wir so an die Außenwahrnehmung gewöhnt, dass wir, auch wenn wir den Druck und die Erwartungen nicht von außen spüren, uns diesen Leistungsdruck gerne selber geben. Genauso wie wir To-Do Listen anfertigen, sollten wir auch lernen, Bestandsaufnahmen unseres Wohlbefindens aufzulisten, sich nach einer gelungenen Aufführung aufzuschreiben was gut geklappt hat und sich die Zeit nehmen, durchzuatmen.

KRITIK & SELBSTKRITIK: GEDANKENSTOPP

Wir sollten lernen, nicht uns selber zu kritisieren, sondern unser Handeln, aus der Vergangenheit zu lernen und zu versuchen Schritt für Schritt lösungsorientierter in die Zukunft zu blicken. Falls zermürende Gedanken aufkommen, wir uns selber kritisieren und fertig machen, hilft es laut „STOPP“ zu sagen, durchzuatmen und zu betrachten, wie viel auf der positiven Seite steht. Vielleicht ist eine Sache schief gelaufen (egal ob bei der Organisation oder während des Stückes). Dafür sind aber viele Sachen gut gegangen, worüber wir uns auch erfreuen sollten, die wir aber schnell als selbstverständlich hinnehmen.

ACHTSAMKEIT

Das Internet ist überflutet von diesem Begriff. Doch wann haben- oder besser gesagt nehmen wir uns Zeit dafür? Es bringt wenig, im stressigen Alltag ‚noch eben schnell‘ Achtsamkeitsübungen hinein zu quetschen. Am besten nehmen wir uns in einer Pause zwischen zwei Projekten vor, dem Thema etwas mehr Zeit zu schenken. Die richtigen Übungen für einen Selbst zu finden braucht Zeit und wir sollten für uns selbst definieren, was Achtsamkeit für uns persönlich bringt und in welchem Moment wir welche Übung beginnen wollen. Achtsamkeitsübungen haben ein breites Spektrum: von Meditation und Atemübungen bis hin zum Notieren von Gedanken oder dem Besuch eines Retreats. Wichtig in jedem Fall ist die Abstinenz von digitalen Geräten und den Fokus auf uns, unseren Körper, Geist und Gedanken zu legen.

Die Performancekünstlerin Marina Abramovic hat eigene Methoden der Stärkung des Willens, der Geduld und der Erdung aufgeschrieben. Sobald das nächste Projekt beendet ist, kann es eine schöne Erfahrung sein, sich mit den Methoden (die eine mehr als die andere) vertraut zu machen. Die «Abramović-Methode» umfasst vier Achtsamkeitsübungen und sind online einzusehen.

Onlinetipp: Zeit nehmen für die Abramovic Methode:

<https://abramovicmethod.wetransfer.com/>

STÄNDIGE PERFEKTIONIERUNG

Perfektionierung kostet unverhältnismäßig viel Aufwand, Energie, Zeit und Geld. Wir sind es gewohnt, immer unser Bestes zu geben und nach Erfolg zu streben. Manchmal übersehen wir, wie gut oder ausreichend vieles auch schon ist. Es hilft manchmal, inne zu halten und eine Bestandsaufnahme zu machen, was alles schon geschafft ist, bevor man sich in eigenen Aufgaben überschlägt. Oft kommt man so auch auf neue Ideen, kann vielleicht Aufgaben abgeben, um Hilfe bitten oder man merkt, dass es besser ist, schon bei 90% aufzuhören anstatt sich mit der letzten Perfektion kaputt zu arbeiten. Krankhafter Perfektionismus führt oft zu Erschöpfung und Depression.

GEMEINSAM!

Unser Beruf bringt leider den Wettbewerb mit sich: Es wird ausgewählt, wer welche Förderungen bekommt, wer bei den etlichen Vortanzen einen Job bekommt, wer in einer Produktion welche Rolle bekommt, etc. Doch es wird an der Zeit, dass wir uns als Tanzszene stärken, bereichern und vernetzen. Gemeinsam können wir eine stärkere Struktur schaffen, in der Austausch stattfindet, gemeinsam gegen Ungerechtigkeiten vorgegangen wird, Infos geteilt werden, Jobs vermittelt werden. Auch gemeinsames Co-working oder Arbeitsgruppen können sehr bereichernd sein, bei denen an einem Tisch parallel gearbeitet wird und gleichzeitig Austausch und Hilfsangebote entstehen. Es ist gut, eine*n Partner*in in crime zu suchen und sich regelmäßig zum Co-worken zu treffen, um nicht alleine im Laptop zu versinken.

Wir sollten versuchen uns als Mitstreiter*innen zu verstehen und nicht als Konkurrenz, da wir die gleichen Ziele und Interessen teilen. Es hilft über den Tellerrand hinaus zu schauen, sich auch außerhalb der Kunstblase mit anderen Freiberufler*innen zu vernetzen, damit das Weltbild nicht zu starr erscheint und das Networking breiter erfasst werden kann.

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Kommunikation ist der Schlüssel, um nicht nur die eigenen Anliegen zu vermitteln, sondern auch um Verständnis für die andere Seite aufzubringen. Durch sie gelingt es Konflikte zu entschärfen und sie bringt uns zurück zu einem natürlichen Einfühlungsvermögen. Gewaltfreie Kommunikation erfolgt in vier Stufen. Als erstes ist es wichtig dem Gegenüber zuzuhören und zu beobachten was das mit uns macht. Wir versuchen im Anschluss dieses eigene Empfinden ohne Bewertung der Situation auszudrücken. Als zweite Stufe, sagen wir, wie wir uns fühlen. Als drittes sprechen wir daraufhin das Bedürfnis aus, welches dieses Gefühl in uns verursacht. Zuletzt formulieren wir eine spezifische Bitte aus, was wir uns wünschen, damit es uns besser geht. Gleichzeitig ist es wichtig, die vier Stufen der Kommunikation dem Gegenüber auch zu achten, Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten anzuhören und gemeinsam eine Lösung zu finden. Oft tragen wir Probleme beispielsweise in einem Probenprozess zu lange mit uns herum und dadurch werden sie überproportional größer als sie eigentlich sind. Tipp: Während einer gemeinsamen Arbeit, egal in welcher Position- als Tänzer*in, Choreograf*in oder Assistenz- eine Stunde pro Woche einzurichten, in der Raum gegeben wird, Probleme, Bedürfnisse, Anregungen oder Bitten sowie Feedback im Team offen auszusprechen.

MACHTMISSBRAUCH // AWARENESS IN DER FREIEN SZENE

Faire Arbeitsstrukturen, faire Rahmenbedingungen – nicht nur über die Verteilung von Macht und Verantwortung, über Abhängigkeit und Machtmissbrauch muss reflektiert werden. Wir müssen uns trauen, Probleme offen anzusprechen.

Das gilt auch für zwischenmenschliche Auseinandersetzungen innerhalb von Probenprozessen, wie Mobbing, Stigmatisierung, Grenzüberschreitung, (sexuelle) Belästigung oder unreflektierte Aussagen. In jedem Fall braucht es die offene

Kommunikation. Am besten wird eine Vertrauensperson gefunden, mit der gemeinsam weitere Schritte überlegt werden. Nur so kann eine neue Awareness dafür geschaffen werden, in der zwischenmenschliches Arbeiten im Kunst- und Kultursektor möglich ist, um von verwurzelten, patriarchischen Strukturen Abstand zu nehmen. In der Kunstszene gehört man oft zur Avantgarde von sozialen Veränderungen. Sich das bewusst zu machen, nimmt vielleicht auch ein bisschen die Angst davor, innovative Vorschläge zu machen, wie wir arbeiten wollen.

TANZ ALS ARBEITSGEBIET GRÖßER DENKEN // TANZ ALS ARBEITSMARKT

Auf dem Distanzfestival in Berlin ist mir bewusst geworden, wie breit gefächert wir im Bereich Tanz arbeiten können. Das Streben nach dem Beruf der Tänzer*in oder Choreograf*in muss nicht immer der einzig wahre Weg sein. Vor allem gehen wir durch verschiedene Phasen im Leben, lernen das nicht jedes Jobangebot ein gutes ist. So kann zum Beispiel das Unterrichten je nach Perspektive aus Not sein oder auch mal als Bereicherung oder bewusste Entscheidung. Es gilt es immer wieder abzuwägen, was momentan gebraucht wird. So können wir unsere Kreativität auch in der Selbstständigkeit neu auslegen.

Ich habe Leute getroffen, die zum Beispiel digitales Tanzangebot für Senior*innen während der Pandemie geschaffen haben. Oder auch Tanzschaffende, die zusätzlich eine weitere Ausbildung absolvieren. Tanz im sozialen Bereich, in Schulen, im digitalen Raum etc. Das Gebiet ist groß und nichts ist absolut. Zusätzliche Weiterbildungen, Studiengänge oder Ausbildungen sollten uns bereichern und nicht beängstigen, dass wir von dem „wahren“ Weg abweichen. Das könnte ein wichtiges Umdenken sein, welches uns längerfristig im Bereich arbeitsfähig macht und arbeiten lässt.

PLAN B // SCHULUNGEN// WEITERBILDUNG

Immer wieder denken wir in unserem Berufsfeld über den sogenannten Plan B nach. Es ist natürlich möglich komplett der Freiberuflichkeit den Rücken zu kehren, oft möchten wir aber auch im Kunst und Kultursektor weiter arbeiten, weil unser künstlerisches Schaffen zu unserer Identität gehört. Möglichkeiten sind zum Beispiel Fortbildungen in bestimmten Bereichen (z.B. Tanztherapie, Pädagogik) oder ein weiteres Studium, welche oft berufsbegleitend möglich sind (z.B. Kulturmanagement, Projektleitung). Es kann auch interessant sein, nach jahrelanger Freiberuflichkeit nochmal zu studieren und sich weiter zu bilden.

Inzwischen gibt es auch vermehrt Webinare zu bestimmten Themen, an denen Tanzschaffende teilnehmen können. Der Kulturrat NRW und das Landesbüro tanz hat kostenlose Angebote, die man besuchen kann.

Zusätzlich berichten Tanzschaffende oft von Interesse an Ausbildungsangeboten wie Yoga, Pilates, Physiotherapie, Gyrotonic, Gyrotonic, Tanztherapie etc. Das heißt nicht, dass wir unserer Tätigkeit und der Bühne den Rücken kehren. Im Gegenteil, wir erweitern den Horizont unseres Berufsfeldes.

UMDENKEN IST NIE ZU SPÄT

Was wir uns angewöhnt haben- z.B. Konstrukte, Strukturen, Umgang mit Stressbewältigung, Zeitmanagement - können wir uns auch wieder abgewöhnen. Der erste Schritt ist die Erkennung des Problems, der zweite Schritt Wille zur Veränderung und dann natürlich die Umsetzung. Es verlangt eine gewisse Ausdauer und auch Mut Sachen anders als gewohnt anzugehen, nur so können wir daraus lernen und etwas verändern. Wenn wir also frustriert darüber sind, dass wir die selbst auferlegten Veränderungen nicht sofort umgesetzt bekommen, hilft es, sich vor Augen zu führen, wie lange wir schon mit den Prinzipien gearbeitet haben, die wir hinter uns lassen wollen. Veränderung braucht Zeit, die wir uns zugestehen sollten.

SCHUTZZIELE

Warum ist mir der Leitfaden wichtig? Worum geht es? Zum Einen zum Schutz vor einem Burnout und einer Verbitterung der Persönlichkeit durch zu viel Stress. Auf der anderen Seite hält die Freiberuflichkeit, wenn wir mit ihr, unseren Mitmenschen und uns gesund umgehen, ein aufregendes Arbeitsleben und selbstverwirklichende Projekte parat, in denen wir uns unserem künstlerischen Schaffen widmen können. Die Freiberuflichkeit kann so bereichernd und erfüllend sein. Sich Projekte selbst auszudenken und umzusetzen ist doch eigentlich genial!

Im Handlungsleitfaden zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen (der jedoch eher auf einen Betrieb im Angestellten-Verhältnis abzielt) finde ich folgende Schutzziele gut auf den Punkt gebracht:

Für Beschäftigte in der Darstellenden Kunst:

- Kreativität erhalten
- Affektive Schwingungsfähigkeit und emotionale Offenheit erhalten
- Ensemblegeist erhalten und stärken
- Work-Life-Balance sicherstellen
- Künstlerisches Niveau sichern
- Selbstwertgefühl erhalten

Quelle: https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_77.pdf

ERNSTZUNEHMENDE DEPRESSION - HILFE AUFSUCHEN

All diese kleinen Tipps helfen natürlich nicht, wenn man ein Burnout, eine ernstzunehmende Depression hat oder andere Krankheitsbilder entwickelt. Aus eigener Erfahrung ist manchmal professionelle Hilfe nötig, um aus einer depressiven Episode heraus zu gelangen. Dafür sollte man sich nicht schämen. Ich bin der Meinung, dass jeder Person eine Therapie (zu beachten: Es gibt verschiedenen Therapieformen) gut tun würde. Das Warten auf einen Therapieplatz kann dauern, demnach ist es gar

nicht schlecht, sich während einer guten Phase darum zu kümmern. Anbei ein paar praktische Links. Es hilft auch, bei der eigenen Krankenkasse nachzufragen.

Links:

<https://www.stadt-koeln.de/artikel/03091/index.html>

<https://patienten.kvno.de/service/tss>

Soforthilfe für Betroffene (auch anonym möglich). Hier sind Expert*innen per Telefon, Chat oder Mail zu erreichen:

0800 1110111 oder 0800110222 <https://online.telefonseelsorge.de>

BESTÄRKUNG POSITIVE ASPEKTE DER FREIBERUFLICHKEIT

Wir selber haben uns ausgesucht, als Künstler*in zu arbeiten und das hat viele Gründe, die wir uns ins Bewusstsein rufen können. In unserer Arbeit können wir uns je länger wir selbstständig sind aussuchen, welche Projekte wir verwirklichen wollen, mit wem wir arbeiten möchten und auf welche neuen Projekte wir uns einlassen. Eigene Ziele und Themenschwerpunkte zu setzen und uns immer wieder neu zu definieren wird nie langweilig und kann sehr bereichernd sein. Positive Aspekte, die ich von Tanzschaffenden gesammelt habe sind: Vielseitigkeit, Freiheit, Abwechslung, proaktive Mitgestaltung einer Gesellschaft, Auseinandersetzung mit relevanten Themen, individuelle Lebensführung, tolle Begegnungen, Kooperation mit diversen Künstler*innen und Genres, Selbstbestimmtheit und Selbstverwirklichung.

NACHWORT

Den Leitfaden habe ich aus der Ich-Perspektive geschrieben, ich bin weiß, kinderlos, deutsch. Meine Situation ist also eine Spezifische und dieser persönliche Leitfaden eben dies – persönlich.

Auf Fälle intersektionaler Marginalisierung im Freiberufler*innen-Dasein konnte ich nicht adäquat eingehen. Ich würde mich sehr freuen, wenn verschiedene Tanzschaffende ein Kapitel zum Leitfaden schreiben oder hinzufügen möchten und dieser so auch um weitere Perspektiven und Impulse wachsen kann.

Ich habe keinerlei medizinisches Fachwissen und habe die Kapitel aus eigener Erfahrung und Meinung geschrieben. Dafür habe ich zwar Literatur und Fachzeitschriften gelesen, Webinare und Vorträge besucht, jedoch wiederum auf meine Situation und Erfahrungswerte bezogen. Der Leitfaden ist somit als Angebot, Austausch oder Gedankenexperiment zu verstehen.

TIPPS UND LINKS ZU DEM THEMA

Onlinetipp (Stand: 10/08/22):

Ergebnis der Umfrage „Mental Health Situation of Dancers“ von Christiane Kuck

<https://christianekuck.com/ergebnis-der-umfrage-psychische-situation-von-tanzerinnen/>

Webinare (Stand:2022):

Kostenlose Webinare des Kulturrates NRW u.a zu den Themen mentale Gesundheit mit der Psychologin Anne Löhr

<https://www.kulturrat-nrw.de/corona-webinare/>

Buchtipp (Stand:2018):

Erste Hilfe für die Künstlerseele - Christina Brandun

Achtsamkeitstipp (Stand:2022):

<https://abramovicmethod.wetransfer.com/>

Artikeltipp zum Thema Burn Out unter Freiberufler*innen (Stand: 2012 Rainer Spallek):

<https://www.b-f-k.de/webpub02/cnt/vortrag4.htm>

Honoraruntergrenze (Stand: 13/03/2017):

<https://darstellende-kuenste.de/de/themen/soziale-lage/diskurs/honoraruntergrenze.html>

Weitere Quellen (Stand: 06/2018):

https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_77.pdf

Weiterbildung (kostenfreie Seminare, Stand:2022) :

<https://www.landesbuerotanz.de/>

Versicherungen (Bayrische Versorgungskammer, Ksk) :

<https://stiftung-tanz.com/services/studium-3-3/>

Netzwerk (Stand:2022):

<http://www.dancersconnect.de/home/>

Gdba (Stand 2022):

<https://www.buehnengenossenschaft.de/>

Therapieangebot (Stand: 2022):

<https://www.therapie.de/psyche/info/>

Besonderer Dank geht an die befragten Tanzschaffenden, Josefine Patzelt und Ole Reichardt fürs Korrekturlesen und Caroline Luis für die englische Übersetzung.