

## **Gesundheitskonzept\_Compagnie FLUX crew (Stand: 25.2.2023)**

### **Ausgangslage**

Tanzen ist eine Kunstform, aber auch ein Leistungssport, jedoch wird Tanzen fast nie als Leistungssport behandelt. Tänzer\*innen haben täglich viele Stunden Training, oft bis spät in die Nacht Proben, wenig Erholungszeit und viel Druck und Stress. Einiges davon ist terminlich bedingt, aber vieles kann optimiert werden.

Durch ungünstig geplante Proben müssen Tänzer\*innen oft nach Bewegungspausen und in abgekühltem Zustand wieder voll austanzen, was das Verletzungsrisiko erhöht. Zudem sind die Erholungspausen zwischen den Probetagen meist zu kurz, was ebenfalls das Verletzungsrisiko erhöht. Nach einer zu kurzen Nacht sind die Tänzer\*innen müde und wärmen sich in erschöpftem Zustand oft nicht ausreichend für die Proben auf. Und so wird bereits der Probetag suboptimal gestartet.

Tanzen ist aber nicht nur körperliche Arbeit, sondern oft auch hoch emotional. Es wird von den Tänzer\*innen erwartet, dass sie ihre Seele in den Tanz hineingeben. Sonst jedoch haben die Gemütszustände und freigemachten Emotionen keinen Platz in der Probe. Dies führt zu Spannungen. Auch der\*die Choreograf\*in arbeitet meist mit emotionalem Material und hat daher keine Kapazitäten sich auch noch um die Belangen der Tänzer\*innen zu kümmern.

Da die finanziellen Mittel für Tanzproduktionen sehr knapp sind, unterliegt alles einem zeitlichen Druck.

Viele Proben und Produktionsprozesse sind, so wie sie jetzt sind, nicht nachhaltig. Sie haben einen grossen Tänzer\*innenverschleiss, aufgrund langfristig zu hohen physischen und psychischen Belastungen.

### **Grundlagenkonzept für nachhaltige Gesundheit**

In Betracht dieses Ist-Zustandes und Anerkennung ihrer Mitverantwortung hat FLUX crew folgendes Grundlagenkonzept für die nachhaltige physische und psychische Gesundheit ihrer Tänzer\*innen ausgearbeitet. Die Leitfrage lautet dabei: Wie können wir möglichst gesunde und humane Produktions- und Arbeitsbedingungen schaffen?

Folgende Punkte erachten wir als Grundbausteine für gesunde und humane Produktions- und Arbeitsbedingungen:

- klare und transparente Kommunikation
- Positives Kritisieren, respektvolle Sprache, respektvoller Umgang
- Effiziente Zeitnutzung, um Erholungszeit möglichst lange zu halten
- Dramaturgie der einzelnen Arbeitstage beachten
- Platz für persönliche Anliegen und Empfindungen lassen
- Platz für körperliche Gesundheitspflege in den Prozess mit einbauen

Um diese Punkte zu erreichen, führen wir folgende Massnahmen durch:

- Compagnie interne Weiterbildung zu Gesundheit im Beruf von Tanzschaffenden und Kommunikation
- Zugang zu Informationen über die Compagnie Leitung und Organisationsprozesse für Produktionen (zugänglich im Mitgliederbereich der Compagnie Webseite)
- Transparente und klare Kommunikation über Daten, Inhalt, Probenverlauf etc. (jedes Projekt hat einen Google Drive Ordner, wo die Compagnie Leitung und alle Projektbeteiligten Zugang zu allen Informationen des Projekts haben)

- Bei der Planung der Proben werden die unterschiedlichen Rollen der Tänzer\*innen in der Produktion beachtet und versucht, die Wartezeiten der Tänzer\*innen während Proben zu minimieren.
- Nach den Projekten gibt es jeweils ein Feedback Format für alle Projektbeteiligten und es findet eine Reflektion statt. Diese Reflektion wird schriftlich festgehalten, um die daraus gewonnenen Erkenntnisse bei dem nächsten Projekt mit einfließen zu lassen.

Zusätzlich haben wir für Produktionen mit einem Probenumfang ab drei vollen aufeinanderfolgenden Probetagen folgende Richtlinien ausgearbeitet:

- Ein voller Probetag hat zwischen 6 und 8 Probestunden.
- Pausen müssen eingeplant werden. Die Mittagspause beträgt mindestens 60 Minuten.
- Zwischen dem Ende eines vollen Probetages und dem Beginn des nächsten Probetages müssen mindestens 12 Stunden liegen. In Ausnahmefällen mindestens 10 Stunden.
- Im Vorfeld oder zu Beginn des Probetages wird das Tagesprogramm mitgeteilt.
- Ein geleitetes gemeinsames Warm up von mindesten 30 Minuten eröffnet den Probetag.
- Mindestens eine Stunde pro Probewoche wird für die Pflege der physischen oder psychischen Gesundheit eingeplant (Care-Stunde). Das kann eine Diskussionsrunde, eine Bodywork-Stunde, eine Meditation oder anderes sein. Bevorzugt wird diese Stunde von einer externen, nicht in den künstlerischen Prozess involvierten Person geleitet.
- Warm up und Care-Stunde sind in den 6 bis 8 Probenstunden inkludiert und werden dementsprechend auch gewöhnlich vergütet.
- Im Schnitt müssen auf 5 Probetage 2 Freitage folgen. Es dürfen maximal 6 Probetage aufeinanderfolgen.
- Pro 5 Probetage hat jede\*r Tänzer\*in eine Körpertherapie Stunde zugute. Diese wird von FLUX crew zur Verfügung gestellt resp. bezahlt.
- Während der gesamten Probezeit wird eine Ansprechperson für gesundheitliche (psychische und physische) Anliegen zur Verfügung gestellt. Diese Person ist nicht in den künstlerischen Prozess involviert. Die Verfügbarkeit kann auch durch telefonische Verfügbarkeit garantiert werden. Die Ansprechperson unterliegt der Schweigepflicht und ist dazu befähigt, falls aus gesundheitlicher Sicht nötig, den Probetag vorzeitig zu beenden oder mit Care-Massnahmen einzugreifen.