

PÄDAGOGISCHES KONZEPT

VON PAMELA BATTANTA



down-stairs

Maygutstrasse 20a

3084 Wabern

info@pamix.ch

076 411 70 44

pamix.ch

TANZFORMEN DES PÄDAGOGISCHEN KONZEPTS

WEST COAST SWING (PAARTANZ)

TANZEN ZU ZWEIT – BEFREIT (PAARTANZ)

DANCE ALONG (GRUPPEN- UND EINZELTANZ)

TANZSPIELPLATZ (PAAR-, GRUPPEN- UND EINZELTANZ)

ALLGEMEINE ZIELE DES UNTERRICHTS

Um sich im Tanzen zu entwickeln, braucht es Tanztechnik, Selbstreflexion und das Entwickeln des Verständnisses, wie (Paar)tanz funktioniert. Dabei gilt es die eigenen Wünsche und Ansprüche an den Tanz und Tanzpartner:in zu überdenken und Verantwortung für sich selbst im Paar zu übernehmen, damit das Zusammenspiel mit dem Vis-à-vis funktionieren kann. Dabei wird an folgenden Themen gearbeitet:

Tanztechnik, Selbstentwicklung, Fehlerkultur, Selbstwirksamkeit, Verantwortung und Wahrnehmungsschulung:

TANZTECHNIK

Das pädagogische Konzept zu den vier Tanzformen beinhaltet verschiedene aufbauende Lernstufen: **Basic 1, Basic 2, Basic 3, Improver, Advanced und Addicted**. Im zweiten Teil des pädagogischen Konzeptes wird auf die unterschiedlichen Tanzformen vertieft eingegangen.

SELBSTENTWICKLUNG

Das pädagogische Konzept zur Selbstentwicklung zielt darauf ab, den Lernenden dabei zu unterstützen, ihre persönlichen Stärken, Interessen und Ziele zu erkennen und zu entwickeln. Es fördert die **Selbstreflexion und Selbstbewusstsein**, indem die Lernenden dazu ermutigt werden, ihre eigenen Bedürfnisse und Werte zu identifizieren und entsprechend zu handeln. Das Konzept beinhaltet die Förderung von **Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz und Selbstverantwortung**. Dies immer in Bezug und in Verbindung zum Vis-à-Vis, das zeitgleich als Inspiration und Störung wahrgenommen werden kann, den Selbsta Ausdruck mitgestaltet, da beide Tanzpartner:innen reaktiv auf den anderen sein sollten. Dies sowohl auf der physischen wie auch auf mentaler Ebene.

FEHLERKULTUR

Das pädagogische **Konzept zur Fehlerkultur** legt den Fokus darauf, Fehler als wertvolle Lernchancen zu betrachten. Es schafft einen sicheren und unterstützenden Raum, in dem Lernende ihre Fehler als normale und notwendige Schritte auf dem Weg zum Lernen und Wachsen akzeptieren können. Das Konzept ermutigt Lernende, aus ihren Fehlern zu lernen, indem sie sie als Feedback nutzen, um ihre Fähigkeiten und ihr Wissen zu verbessern. Es **fördert auch eine offene Kommunikation**, in der Lernende ihre Erfahrungen teilen und von anderen lernen können.

SELBSTWIRKSAMKEIT

Das pädagogische Konzept zur Selbstwirksamkeit bezieht sich auf die Überzeugung der Lernenden, dass sie in der Lage sind, ihre Ziele zu erreichen und Einfluss auf ihr eigenes Lernen und Handeln zu nehmen. Es fördert die **Entwicklung von Selbstvertrauen, Selbstmotivation und Durchhaltevermögen**. Das Konzept beinhaltet die Unterstützung der Lernenden bei der Festlegung realistischer Ziele, der Planung und Umsetzung von Handlungen sowie der Reflexion über ihre Erfolge und Herausforderungen. Es ermutigt Lernende dazu, ihre eigenen Ressourcen und Fähigkeiten zu erkennen und einzusetzen.

VERANTWORTUNG

Das pädagogische Konzept zur Verantwortung legt den Fokus darauf, dass Lernende **Verantwortung für ihr eigenes Lernen** und Handeln (Tanzen) übernehmen. Es ermutigt sie, die Verantwortung für ihre Entscheidungen, ihr Verhalten und ihre Konsequenzen zu übernehmen. Das Konzept fördert die **Entwicklung von Selbstwahrnehmung, Selbstorganisation und Eigeninitiative**. Es beinhaltet die Förderung von **Selbstreflexion**, in der Lernende ihre eigenen Stärken und Schwächen erkennen und gezielt an ihrer persönlichen Weiterentwicklung arbeiten können.

WAHRNEHMUNGSSCHULUNG

Das pädagogische Konzept zur Wahrnehmungsschulung zielt darauf ab, die Aufmerksamkeit und Sensibilität der Lernenden für ihre Umgebung, ihre eigenen Gedanken und Gefühle zu schärfen. Es fördert die Entwicklung von **Achtsamkeit, Bewusstsein und Selbstreflexion**. Das Konzept beinhaltet die Förderung von Beobachtungsfähigkeiten, die Schulung der Sinne und die Entwicklung eines **bewussten Umgangs mit**

Emotionen. Es ermutigt Lernende dazu, ihre Wahrnehmung zu erweitern und verschiedene Perspektiven einzunehmen, um ein ganzheitliches Verständnis ihrer Umwelt und ihrer selbst zu entwickeln.

Dieses pädagogische Konzept legt den Fokus auf die ganzheitliche Entwicklung der Lernenden, indem es sie dabei unterstützt, ihre Selbstentwicklung, Fehlerkultur, Selbstwirksamkeit, Verantwortung und Wahrnehmungsschulung zu fördern. Es schafft einen positiven Lernraum, in dem Lernende ihre eigenen Ressourcen entdecken, ihr volles Potenzial entfalten und zu selbstbewussten und verantwortungsbewussten Individuen heranwachsen können.

KONZEPT PAARTANZ

WEST COAST SWING UND TANZEN ZU ZWEIT-BEREIT

Das pädagogische Konzept zum Erlernen von «WestCoastSwing» und «Tanzen zu zweit-befreit» legt Wert auf eine strukturierte Progression, Technik, Musikalität, Partnerarbeit und individuelles Feedback. Es bietet den Schülern eine umfassende und fundierte Ausbildung, um ihre Tanzfertigkeiten zu entwickeln und das Tanzen von «WestCoastSwing» und «Tanzen zu zweit-befreit» immer differenzierter zu gestalten.

1. ZIELSETZUNG

Das pädagogische Konzept zum Erlernen von «West Coast Swing» und «Tanzen zu zweit – befreit» hat das Ziel, den Schüler:innen grundlegende **Tanztechniken, Schrittfolgen und Partnerarbeit** beizubringen, um sie zu befähigen sicher und selbstbewusst zu tanzen.

2. STRUKTURIERTER LERNPROZESS

Das Konzept basiert auf einem strukturierten Lernprozess, der den Schüler:innen ermöglicht, schrittweise ihre Fähigkeiten zu entwickeln und ihre Tanzfertigkeiten zu verbessern. Der **Lernprozess umfasst verschiedene Stufen** (Basic 1, Basic 2, Basic 3, Improver, Advanced, Addicted) die aufeinander aufbauen und den Schülern eine klare Progression bieten.

3. GRUNDLAGEN

Zu Beginn werden den Schülern die **grundlegenden Techniken** des Paartanzens vermittelt, einschließlich der Haltung, des Gleichgewichts, der Fußarbeit und der Körperbewegungen. Die Schüler lernen, sich selbst in Bewegung besser wahrzunehmen, wie sie sich synchron mit ihrem Partner bewegen und die Kommunikation durch Führen und Folgen verbessern können.

4. SCHRITTFOLGEN UND FIGUREN

Im nächsten Schritt werden den Schülern verschiedene Schrittfolgen und Figuren des Paartanzens beigebracht.

Dies beinhaltet das Erlernen von **Basisfiguren** wie:

West Coast Swing: Sugar Push, Underarm Turn, Whip, Side Pass und anderen Variationen.

Tanzen zu zweit: Chörbli, Schal, Bretzel, Sweetheart, Shadow-Figuren, geschlossene Figuren

Die Schüler üben diese Schrittfolgen sowohl einzeln als auch zu zweit, um das Zusammenspiel und die Koordination zu verbessern.

5. MUSIKALITÄT UND INTERPRETATION

Ein wichtiger Aspekt des Paartanzens ist die Musikalität und Interpretation. Die Schüler:innen lernen, die Musik zu fühlen und ihre Bewegungen entsprechend anzupassen. Sie werden ermutigt, ihre eigenen **kreativen Interpretationen** in den Tanz einzubringen und sich auf die Musikalität und den Rhythmus des Songs einzustellen.

6. KOMMUNIKATION IM TANZPAAR

Paartanzen erfordert eine enge Zusammenarbeit zwischen den Tanzpartner:innen. Die Schüler:innen lernen, effektiv mit ihrem vis-à-vis zu kommunizieren, Signale richtig zu interpretieren und aufmerksam auf die Bewegungen des vis-à-vis zu reagieren. Dank vielfältiger Übungen lernen sie, um ihre **Verbindung und Interaktion zu stärken**.

7. PRAXIS UND FREIES TANZEN

Um das Gelernte zu festigen und das Selbstvertrauen der Schüler:innen zu stärken, wird regelmäßige Praxis und freies Tanzen im Rahmen des pädagogischen Konzepts ermöglicht. Die Schüler haben die Möglichkeit, **das Erlernete in einer entspannten Umgebung anzuwenden** und ihre **Fähigkeiten weiterzuentwickeln**.

8. WORKSHOPS UND SPEZIELLE EVENTS

In Workshops und Events werden **spezifische Themen gezielt vertieft angeschaut**, was den Schüler:innen ermöglicht, über längere Zeit am Thema dranzubleiben und so auch komplexe Bewegungsabläufe und verfeinerte Techniken zu erlernen.

9. BEWERTUNG UND FEEDBACK

Um den Fortschritt der Schüler:innen zu überprüfen und individuelles Feedback zu geben, werden regelmäßige Rückmeldungen durch erfahrene Tanzlehrer durchgeführt. Dies ermöglicht den Schüler:innen, ihre Stärken und **Bereiche zur Verbesserung** zu identifizieren und gezielt daran zu arbeiten.

10. TYPISCHE MERKMALE

WEST COAST SWING	TANZEN ZU ZWEIT-BEFREIT
<p>1. Slot-Konzept: Beim West Coast Swing bewegen sich die Tänzer entlang eines imaginären Schlitzes ("Slot"). Dies ermöglicht eine klare Linienführung und erleichtert die Kommunikation zwischen den Tanzpartnern. In fortgeschrittenen Kurslevels, kann der Slot in jede beliebige Richtung des Raumes gedreht werden, was dem Tanz ungeahnte neue Möglichkeiten bietet.</p> <p>2. Elastizität und Spannung: Im West Coast Swing wird viel mit elastischen Bewegungen und Spannung gearbeitet. Die Tänzer nutzen diese Spannung, um sich miteinander zu verbinden und die Bewegungen fließend und harmonisch auszuführen.</p> <p>3. Improvisation: West Coast Swing bietet den Tänzern die Möglichkeit zur Improvisation. Es gibt zwar bestimmte Grundschritte und Figuren, aber die Tänzer können diese nach Belieben variieren und an die Musik anpassen. Dadurch entsteht eine große kreative Freiheit. Ausserdem tragen sich die Follows aktiv bei, indem sie Figuren abändern, mit Stylings und Footwork die Musik vertanzen und den Leader damit inspirieren mitzumachen und seine Führung auch dem Follow anzupassen.</p> <p>4. Verbindung und Kommunikation: Beim West Coast Swing ist die Verbindung zwischen den Tanzpartnern von großer Bedeutung. Durch den Körperkontakt und das bewusste Lenken und Folgen entsteht eine enge Kommunikation, die es den Tänzern ermöglicht, aufeinander zu reagieren und co-kreativ zusammenzuarbeiten. Kommuniziert wird über Zug und Druckverbindungen, Counterbalance, Opposition... Ein steter Austausch zwischen den Tanzpartnern, wobei physikalische Kräfte eine grosse Rolle spielen. (Vortriebs-, Rotations- und Fliehkräfte)</p> <p>5. Anpassungsfähigkeit: Der West Coast Swing ist ein sehr vielseitiger Tanzstil, der sich an verschiedene Musikrichtungen anpassen lässt. Ob Pop, Blues, R&B oder Hip-Hop- die Bewegungen und Figuren können flexibel auf die jeweilige Musik abgestimmt werden.</p> <p>Diese Merkmale machen den West Coast Swing zu einem dynamischen und facettenreichen Tanzstil, der von Tänzern auf der ganzen Welt geschätzt wird.</p>	<p>Verschiedene Tanzrhythmen und die zugehörigen Figuren: Walzer, ChaChaCha, Discofox, Rumba, Salsa, Tango. Jeder Rhythmus hat seinen eigene Groove und wird zu spezifischer Musik getanzt. Die Schüler:innen lernen, welche Tanzrhythmen zu welcher Musik passen, und wie sie diese individuell vertanzen und damit die Musik interpretieren können.</p> <p>Sie lernen den Unterschied von linear und rund getanzten Tänzen kennen und können diese unterscheiden und gezielt anwenden. Auch erlernen offene und geschlossene Paartänze, deren Grundfiguren und Variationen.</p> <p>Die Verbindung und Kommunikation im Paar wird trainiert, damit ein vielseitiger persönlicher tänzerischer Ausdruck im Paartanzen möglich wird. Die Schüler:innen lernen sich selbst kreativ zu vertanzen und dabei achtsam mit dem Vis-à-vis in Verbindung zu bleiben.</p> <p>Nach ca 1-2 Jahren sind die Schüler:innen fähig, an einem Tanzball teilzunehmen, kennen die verschiedenen Tänze und ihre Grundfiguren. Danach wird das Repertoire stets erweitert, neue Figurenvariationen werden erlernt, die Bewegungstechniken verfeinert, der tänzerische Ausdruck wird erweitert.</p>

KONZEPT DANCE ALONG

Dance Along ist eine Tanzform, die sich durch Kurzchoreografien zu bestimmten Musikstücken auszeichnet. Diese Tanzform eignet sich hervorragend für unterschiedliche Altersgruppen und Fertigniveaus. Dance Along fördert neben Erarbeitung von verschiedenen Tanzschritten und Choreografien auch soziale Interaktion, Rhythmusgefühl und Koordination. Durch die freie individuelle Interpretation der Choreografien wird der Selbstausdruck und die Selbstkompetenz gefördert. Ausserdem wird der kreative Umgang mit tänzerischen Strukturen trainiert und gefördert.

1. ZIELSETZUNG

Erarbeiten verschiedener Tanzschritte in unterschiedlichen Rhythmen. Die Schritte beginnen bei einfachen Jazzschritten bis hin zu komplex rhythmisch-koordinativen Tanzschritten. Erlernen von verschiedenen Choreografien, die jeweils zu einem bestimmten Musikstück passen. Dies fördert auch Ausdauer, Beweglichkeit und Körperbeherrschung.

Rhythmusgefühl und Musikalität. Die unterschiedlichen Tänze (Choreos in ChaChaCha, Walzer, HipHop und vieles mehr) fördern und differenzieren das Rhythmusgefühl und entwickeln das Musikverständnis. Selbstbewusstsein und Ausdruck: Durch das individuelle Vertanzen der Choreografien, wird der kreative Selbstausdruck gefördert und trainiert. Die Schüler:innen lernen mühelos von vorgegebenen Schritten zu frei erfundenen improvisierten Schritten hin und herbewegen.

Soziale Kompetenzen: sich in einer Gruppe anpassen können oder auch ganz frei neben der Gruppe improvisieren, fördert die Eigenständigkeit und das Zusammengehörigkeitsgefühl. In Choreografien, die in Paaren getanzt werden, wird die Interaktion zwischen den beiden Tanzenden trainiert und entwickelt.

2. ZIELGRUPPE

Dieses Konzept richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters und Fertigniveaus. Die Anpassung der Inhalte erfolgt je nach Altersstufe und Vorkenntnissen.

3. METHODISCHE ANSÄTZE

Schritt-für-Schritt-Anleitung: Einfache Bewegungsabläufe werden schrittweise eingeführt und sukzessive komplexer gestaltet. Mit den Jahren wird ein vielfältiges Repertoire an Tanzschritten und Tanzchoreografien aufgebaut.

Körpertraining: Entkoppelungsübungen, einfache bis komplexe Koordinationsübungen als Aufwärmen für die Choreografien. Isolationsbewegungen kombiniert mit verschiedenen Schrittmustern bereiten den Körper auf komplexe Bewegungsabläufe vor und ermöglicht immer differenziertere Bewegungssteuerung.

Erlernen von neuen Choreografien: Nebst dem Erlernen der grundlegenden Dance Along-Schritte (z.B. Grapevine, Box Step...) und deren vielfältigste Variationen, und praktischen Anwendungen der Schritte in

einfachen und komplexen Choreografien wird der kreative Umgang mit den Choreografien gefördert. Durch die freie Interpretation und das Verändern der Choreografien wird der tänzerischer Selbstausdrucks und die Kreativität der Schüler:innen aufgebaut und erweitert.

Tänzerischer Umgang mit Blackouts erlernen und trainieren: Die Schüler:innen lernen tänzerischen Möglichkeiten, um Fehler zu vertanzen oder bei einem Blackout wieder in die Choreografie zurück zu finden. Feedbackrunden unterstützen die Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion.

Sozialkompetenz: Gruppentänzen und Partnerübungen tragen zur Stärkung sozialer Kompetenzen bei. Auseinandersetzung mit Sozialen Themen: mit der Gruppe sein oder aus der Reihe tanzen? Erkennen der eigenen Reflexe und Muster. Wie kann ich mit einem individuellen Selbstausdruck in der Gruppe mitmachen. Der Umgang mit Fehlern und Toleranz den anderen Tänzer:innen gegenüber wird trainiert.

Musikvielfalt: Einsatz verschiedener Musikrichtungen, um unterschiedliche Rhythmen und Stile zu erkunden. Die Schüler:innen lernen die Struktur der Musik zu erkennen und die Choreografien darauf anzupassen.

Improvisation: Die Schüler:innen werden ermutigt, spontan zu tanzen und Bewegungen ohne vorgegebene Struktur zu entwickeln.

4. LERNUMGEBUNG

Entspannter Offener Raum: Die Schüler:innen lernen in einem großzügigen, sicheren und ansprechenden Raum, der Bewegungsfreiheit erlaubt. So dass sie sich entspannt dem Lernen und den eigenen Unsicherheiten zuwenden können.

Auseinandersetzung mit Sozialen Themen: mit der Gruppe sein oder aus der Reihe tanzen? Erkennen der eigenen Reflexe und Muster. Wie kann ich mit einem individuellen Selbstausdruck in der Gruppe mitmachen. Der Umgang mit Fehlern und Toleranz den anderen Tänzer:innen gegenüber wird trainiert.

Atmosphäre des Vertrauens: Ein Umfeld, das Vertrauen und Offenheit fördert, sodass sich die Teilnehmer frei ausdrücken können. Wo miteinander Lernen möglich wird und die Teilnehmenden sich gegenseitig im Lernprozess auch unterstützen.

Ganzheitlicher Ansatz: Integration von körperlichen, emotionalen und sozialen Aspekten des Lernens.

Inklusivität: Einbeziehung aller Teilnehmer unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder körperlichen Fähigkeiten.

Individuelles Feedback: Regelmäßige Rückmeldungen zur Unterstützung der individuellen Weiterentwicklung.

In den regelmässigen Wochenkursen lernen die Teilnehmenden immer wieder neue Choreografien, und erweitern somit ihr Tanzrepertoire, das Bewegungsgefühl und verbessern ihr tänzerisches Können. In Workshops wird vertieft an komplexeren Tänzen gearbeitet. An Dance Along Events und Practice-Time werden die Tänze zusammen mit anderen getanzt, so dass das Gelernte angewendet werden kann.

KONZEPT TANZSPIELPLATZ

Das pädagogische Konzept Tanzspielplatz legt Wert auf eine strukturierte Progression, Technik, Musikalität, Partnerarbeit und individuelles Feedback. Es bietet den Schülern eine umfassende und fundierte Ausbildung, um ihre Tanzfertigkeiten zu entwickeln und den eigenen tänzerischen Ausdruck immer differenzierter zu gestalten.

1. ZIELSETZUNG

Das pädagogische Konzept zum Erlernen von Paartänzen sowie Einzeltanz, hat das Ziel, den Schüler:innen grundlegende **Tanztechniken, Schrittfolgen und Partnerarbeit** beizubringen, um sie zu befähigen, in Paaren oder Gruppen sicher und selbstbewusst zu tanzen. Es richtet sich auch an erfahrene Tänzer:innen, die gezielt bestimmte Themen vertiefen und erweitern wollen.

2. STRUKTURIERTER LERNPROZESS

Der **Lernprozess umfasst verschiedene Stufen** (Basic 1, Basic 2, Basic 3, Improver, Advanced, Addicted) die aufeinander aufbauen und den Schülern eine klare Progression bieten.

3. GRUNDLAGEN TANZSPIELPLATZ

Zu Beginn werden den Schülern die grundlegenden Techniken des Tanzens alleine, zu zweit oder in der Gruppe vermittelt, einschließlich der **Haltung**, des Gleichgewichts, der **Fußarbeit** und der **Körperbewegungen**. Die Schüler:innen lernen, sich selbst in Bewegung besser wahrzunehmen, und wie sie ihren eigenen Tanz immer besser gestalten können.

4. SCHRITTFOLGEN, FIGUREN, TECHNIKÜBUNGEN

In unterschiedlichster Weise wird am Tanz und an der Selbstwahrnehmung gearbeitet. Über verschiedenen Schrittfolgen wird ein **Bewegungsrepertoire** aufgebaut, der kreative Umgang mit den Schrittfolgen, fördert den **Selbstaussdruck** und das Entdecken immer neuer Bewegungsmöglichkeiten. Durch das vielseitige Herangehen an grundlegende, tänzerisch Themen, kann die Technik, das Bewegungsverständnis und die Bewegungsqualität gefördert werden.

5. MUSIKALITÄT UND INTERPRETATION

Ein wichtiger Aspekt des Tanzens ist die Musikalität und Interpretation. Die Schüler:innen lernen, die Musik zu fühlen und ihre Bewegungen entsprechend anzupassen. Sie werden ermutigt, ihre eigenen **kreativen Interpretationen** in den Tanz einzubringen und sich auf die Musikalität und den Rhythmus des Songs einzustellen.

6. KOMMUNIKATION MIT ANDEREN MENSCHEN

Tanzen zu zweit erfordert eine enge Zusammenarbeit zwischen den Tanzpartner:innen. Die Schüler:innen lernen, effektiv mit ihrem vis-à-vis zu kommunizieren, Signale richtig zu interpretieren und aufmerksam auf die Bewegungen des Partner:in zu reagieren. In der Gruppe tanzend, geht es darum auf alle Anwesenden zu reagieren und sich selbst innerhalb der Gruppe auszudrücken und zu vertanzen. Dank vielfältiger Übungen lernen die Schüler:innen ihre **Verbindung und Interaktion** zu den Mittanzenden zu stärken.

7. PRAXIS UND FREIES TANZEN

Um das Gelernte zu festigen und das Selbstvertrauen der Schüler:innen zu stärken, wird regelmäßige Praxis und freies Tanzen im Rahmen des pädagogischen Konzepts ermöglicht. Die Schüler haben die Möglichkeit, das Erlernete in einer **entspannten Umgebung anzuwenden** und **ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln**.

8. WORKSHOPS UND SPEZIELLE EVENTS

In Workshops werden spezifische Themen gezielt vertieft angeschaut, was den Schüler:innen ermöglicht, über **längere Zeit am Thema dranzubleiben** und so auch **komplexe Bewegungsabläufe und verfeinerte Techniken** zu erlernen.

8. BEWERTUNG UND FEEDBACK

Um den Fortschritt der Schüler zu überprüfen und individuelles Feedback zu geben, werden regelmäßige Rückmeldungen durch erfahrene Tanzlehrer durchgeführt. Dies ermöglicht den Schüler:innen, ihre Stärken und **Bereiche zur Verbesserung** zu identifizieren und gezielt daran zu arbeiten.

Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass Tanz sehr gesund ist und auch präventiv unterstützt im Bereich Kraft, Beweglichkeit und Koordination (Sturzprophylaxe) sowie im Bereich Demenz/Alzheimer. Was der Grund ist, dass die Krankenkassen das Training unterstützen.