

Tanzpädagogische Methodensammlung

Prävention von [sexualisierter] Gewalt



INHALT

1. Varianten von Ja und Nein	S. 2
2. Der eigene Schutzraum	S. 4
3. Schutz bei Stopp	S. 6
4. Getanzte Raumanalyse	S. 8
5. Das Kostbarste, was es gibt!	S. 10

Pädagogische Ziele dieser Methodensammlung

Die folgenden Methoden leisten einen Beitrag zur Prävention von [sexualisierter] Gewalt, denn Kinder und Jugendliche werden gezielt gestärkt und ermutigt:

- ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu zeigen,
- einen klaren Ausdruck zu entwickeln, was sie möchten und was nicht,
- auf sich aufmerksam zu machen sowie Unterstützung oder Hilfe einzufordern,
- selbstbestimmt zu handeln,
- ihren Selbstwert zu erkennen und zu bewahren.

Dazu wird die Förderung des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit als übergeordnetes Ziel angestrebt.

Die hier aufgezeigten Methoden können wie beschrieben durchgeführt, weiterentwickelt und abgewandelt werden – oder als grundsätzliche Anregung dienen, geeignete Methoden gezielt zur Präventionsarbeit einzusetzen.

1. VARIANTEN VON JA UND NEIN

Dauer: ca. 20 Minuten

Material: Musikanlage und Musik für ca. 10 Minuten

Stufe 1: Einfacher Stopp-Tanz als Basis

Die Teilnehmenden bewegen sich bzw. tanzen zur Musik kreuz und quer durch den Tanzraum. Sobald die Musik stoppt, stoppt auch jegliche Bewegung – sobald die Musik läuft, wird die Bewegung fortgeführt.

Stufe 2: Aufgabe bei Stopp

Sobald die Musik stoppt, sollen die Teilnehmenden eine Körperhaltung einnehmen, die ihrer Meinung nach zu dem angesagten Stichwort passt.

Stichworte:

- *Kleines Ja*
- *Großes Ja*
- *Kleines Nein*
- *Großes Nein*

Je nach Zielgruppe können mehrere Abstufungen hinzugefügt werden, z.B.: klitzekleines, mittleres, riesengroßes Ja/ Nein.

Stufe 3: Ja-/ Nein-Körperhaltung als Antwort auf Statements

Wenn die Musik stoppt, wird ein Statement vorgelesen. Die Teilnehmenden stellen ihre Antwort mit einer für sie passenden Ja-/ Nein-Körperhaltung dar.

Beispiele:

*Darf Mama/ Papa/ Oma/ Opa/ Lehrer*in/ beste*r Freund*in/ Tanzleiter*in/ alle in meiner Klasse:*

- *Mir die Hand geben?*
- *In meinem Zimmer sein, wenn ich mich umziehe?*
- *Mir einen Ratschlag geben?*
- *In das Badezimmer kommen, wenn ich dusche oder bade?*
- *Mit mir Hand in Hand gehen?*
- *Mich trösten?*
- *Mir einen Kuss geben?*
- *Mich kitzeln?*
- *Mich umarmen?*

Je nach Gruppe kann hier als nächster Schritt auch der sprachliche Ausdruck hinzugenommen werden, indem die gewählte Körperantwort mit einem entsprechend lauten oder leisen Ja/ Nein unterstützt wird.

Abschluss-Reflexion

Sehr wahrscheinlich sind zu den verschiedenen Statements unterschiedliche Antworten von den Teilnehmenden gegeben worden. Und auch der Ausdruck von Ja und Nein kann sich von Person zu Person unterscheiden. Es ist wichtig, abschließend mit den Teilnehmenden festzustellen, dass jeder Mensch seine eigenen Grenzen hat und sich unterschiedlich ausdrückt. Diese Einsicht fördert die Selbstakzeptanz und Selbstsicherheit („so wie ich es fühle, so wie ich mich ausdrücke, ist es für mich genau richtig – und andere sollen das akzeptieren“) und erhöht die Achtsamkeit und Akzeptanz gegenüber anderen Personen („so wie die andere Person es fühlt und sich ausdrückt, ist es für die andere Person genau richtig – und ich akzeptiere das“).

Dazu können bestimmte Fragen auch von der ganzen Gruppe gleich beantwortet worden sein. Hier bietet sich die Chance, gemeinsam herauszufinden, welche Situationen ganz eindeutig eine Grenzverletzung darstellen, bei der man immer „Nein!“ sagen sollte. Das stärkt Kinder und Jugendliche, ihren eigenen Wahrnehmungen zu vertrauen („nicht nur ich finde das komisch, sondern alle anderen Kinder/ Jugendliche auch“).

Beispielfragen, um in das Gespräch zu kommen:

- *Waren eure Antworten immer gleich? Wenn nein: Woran mag das liegen?*
- *Gibt es unterschiedliche Arten, Ja und Nein zu sagen?*
- *Wie fühlt sich ein Ja an, wie fühlt sich ein Nein an? Gibt es Unterschiede?*
- *Kann man immer erkennen, ob jemand Ja oder Nein sagt?*
- *Ist es wichtig, eindeutig Ja oder Nein zu sagen?*
- *Gab es Fragen, bei denen ihr alle Nein gesagt habt? Wenn ja: Warum?*

2. DER EIGENE SCHUTZRAUM

Dauer: ca. 35-45 Minuten

Material: je TN 1 Wollknäuel oder Paketschnur, Musikanlage und Musik für ca. 20 Minuten

Stufe 1: Den eigenen Raum etablieren

Die Gruppe geht oder tanzt zur Musik kreuz und quer durch den Raum. Alle Teilnehmenden haben ein Wollknäuel in der Hand.

Jede Person kann jederzeit einen Bereich auf dem Boden mit dem Wollfaden abgrenzen, z.B. als Kreis, Viereck oder ganz beliebig. Die Person kann sich nun in diesem Bereich aufhalten oder aber frei durch den Raum gehen bzw. tanzen und immer wieder zu ihrem Bereich zurückkehren. Sie kann den Bereich auch wieder aufheben und an anderer Stelle einen neuen Bereich abgrenzen.

Es gilt hierbei die Regel:

Niemand darf in einen Bereich hineintreten, den er oder sie nicht selbst abgelegt hat. Es dürfen fremde Bereiche aber sehr wohl von außen abgeschritten bzw. abgetanzt oder einfach nur begutachtet werden.

Stufe 2: Eine Bewegungsregel für den eigenen Raum festlegen

Das Grundprinzip aus Stufe 1 bleibt erhalten und um eine weitere Aufgabe ergänzt: Wer sich im eigenen Bereich befindet, soll hier mit verschiedenen Bewegungen experimentieren und dann eine Bewegung festlegen, die ihm/ihr besonders gut gefallen hat. Diese Bewegung wird nun jedes Mal ausgeführt, wenn der eigene Bereich betreten wird, und fungiert damit als Erkennungszeichen: „Dies ist mein Raum.“

Stufe 3: Eigene Bereiche ohne Wollfaden etablieren

Die Wollknäule werden beiseitegelegt. Um einen eigenen Bereich zu etablieren, wird nun stattdessen eine Form abgelaufen bzw. abgetanzt. Hierfür ist es sinnvoll, einfache geometrische Formen zu nutzen, also z.B. Kreis, Dreieck, Viereck.

Die Teilnehmenden sollen dabei experimentieren, auf welche Weise der eigene Bereich über Bewegung definiert werden kann.

Beispiele:

- *imaginäre Wände mit Bewegungen von Händen und Armen andeuten*
- *den Körper als Grenzziehung ablegen und die Form „abrobben“*
- *den Körper in Wischbewegungen an imaginären Wänden entlanggleiten lassen*

Sobald der eigene Bereich etabliert wurde, stellt sich die Person in die Mitte des eigenen Bereiches und führt abschließend ihre zuvor festgelegte Bewegung [Erkennungszeichen] aus. Dann bewegt sich die Person wieder durch den Raum, um einen neuen Ort zu finden, an dem sie ihren eigenen Bereich über Bewegungen definiert – usw.

Stufe 4: Festlegung der eigenen Räume als kleine Performance

Mit dem bisher entwickelten Bewegungsmaterial lässt sich eine kleine Tanz-Performance erstellen, deren Struktur schrittweise aufgebaut wird:

Schritt 1:

Jede Person sucht sich einen Platz A im Raum aus und merkt sich diesen. Wenn alle ihren Platz gefunden haben, suchen sich alle einen neuen Platz B im Raum aus und merken sich diesen. Abschließend wird ein neuer Platz C ausgesucht.

Zur Erinnerung können alle Plätze noch einmal durchgegangen werden: „Wo ist dein Platz A? Gehe nun zu Platz B. Jetzt zu Platz C. Und wieder zu A.“

Schritt 2:

Jede Person legt nur für ihre Plätze A, B und C je eine geometrische Form fest und eine bestimmte Art, wie der eigene Bereich definiert werden soll.

Beispiel:

- Platz A als Kreis, der mit Mini-Zehen-Trippel abgegangen wird
- Platz B als Viereck, das mit großen Handbewegungen definiert wird
- Platz C als Dreieck, das um die eigene Achse drehend abgetanzt wird

Sobald der eigene Platz definiert wurde, wird zum Abschluss einmal die zuvor festgelegte eigene Bewegung [Erkennungszeichen] durchgeführt.

Schritt 3:

Abschließend wird geklärt, wie die Wege von Punkt A zu Punkt B zu Punkt C und zu Punkt A gestaltet werden.

Beispiele:

- durch direktes Gehen
- durch tänzerische Bewegungen
- in verschiedenen Geschwindigkeitsstufen
- mit der Nutzung verschiedener Raumebenen (Unten, Mitte, Oben)

Schritt 4:

Alle erarbeiteten Bewegungen werden nun miteinander kombiniert und zur Musik performt:

- Start an Platz A
- Raum definieren für Platz A, Abschluss mit eigener Bewegung
- Weg von Platz A zu Platz B
- Raum definieren für Platz B, Abschluss mit eigener Bewegung
- Weg von Platz B zu Platz C
- Raum definieren für Platz C, Abschluss mit eigener Bewegung
- Weg von Platz C zu Platz A
- [Wiederholen des gesamten Ablaufes → Anzahl der Durchläufe festlegen, z.B. 3x]
- Ende

Da alle Personen in ihrem eigenen Tempo unterwegs sind, ist es sinnvoll zu besprechen, wie die Performance endet. Häufig haben die Teilnehmenden eigene schöne Ideen.

Es kann auch diesem Vorschlag gefolgt werden:

Wer fertig ist, führt die eigene Bewegung in Dauerschleife aus, bis die Musik endet. Dann Einatmen – Ausatmen und mit dem Rücken zu den „imaginierten“ Zuschauern drehen.

Abschluss-Reflexion

Das abschließende Gespräch dient zum Transfer der tänzerischen Erfahrung in die Lebenswelt der Teilnehmenden: So unterschiedlich die getanzten Schutzräume waren, so individuell sind auch die Bedürfnisse und Grenzen von Menschen. Die Teilnehmenden sollen einerseits ein Gefühl für ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen bekommen, andererseits ein Verständnis dafür entwickeln, dass jeder Mensch anders tickt.

Beispielfragen, um in das Gespräch zu kommen:

- *Wo habt ihr euren Schutzraum in eurem Leben? Wo fühlt ihr euch sicher?*
- *Gibt es auch unsichtbare Schutzräume?*
- *Sind die Schutzräume von Menschen genau gleich? Wenn nein: Woran liegt das?*
- *Woran merkt ihr, dass ihr euch sicher fühlt?*
- *Wer darf in euren Schutzraum [zu Besuch] hineinkommen? Und wer nicht?*
- *Wie könnt ihr klarmachen, dass ihr in eurem Schutzraum allein sein wollt?*
- *Wie verhaltet ihr euch, wenn ihr in den Schutzraum von einer anderen Person eingeladen werdet?*

3. SCHUTZ BEI STOPP

Dauer: ca. 25 Minuten

Material: Musikanlage und Musik für ca. 15 Minuten

Stufe 1: Bewusstes Gehen durch den Raum

Die Teilnehmenden gehen kreuz und quer durch den Tanzraum. Das kann in Stille geschehen oder es läuft unaufgeregte Musik im Hintergrund. Jede Person konzentriert sich auf sich, dazu werden nach und nach Gedankenimpulse in den Raum gegeben, um die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zu lenken.

Beispiele:

- *Wie schnell möchte ich gehen?*
- *Wie fühlen sich meine Füße an?*
- *Wie fühlen sich meine Beine an?*
- *Wie fühlt sich mein Rücken an?*
- *Wie fühlt sich mein Bauch an?*
- *Wie fühlen sich meine Schultern an?*
- *Wie fühlen sich meine Arme und Hände an?*
- *Wie fühlt sich mein Kopf an?*
- *Wie fühlt sich mein ganzer Körper an, wenn ich so gehe?*

Stufe 2: Pausen einlegen

Die Gruppe geht weiterhin kreuz und quer durch den Raum, nun kann jede Person individuell eine Pause einlegen. Für die Pausen wird der Fokus stückweise von der Eigenwahrnehmung über die Raumverortung zur Wahrnehmung anderer Personen gelenkt:

Beispiel:

„Wenn du das nächste Mal eine Pause einlegst, dann...“

- *Atme einmal tief ein und aus.*
- *Schaue dich im Raum um, wo du gerade bist.*
- *Dann schaue dich im Raum um, wo die anderen Personen sind.*
- *Dann schaue einer anderen Person in die Augen.*

Stufe 3: Tempo erhöhen und gerade Linien gehen

Das Gehen durch den Raum wird jetzt orientiert und zielgerichtet: Die Teilnehmenden entscheiden sich für einen Punkt/ Ort im Tanzraum, auf den sie zielstrebig zugehen. Dort angekommen, entscheiden sie sich für einen neuen Punkt im Raum und gehen auf diesen auf direktem Weg zu, etc.

Die anderen Personen im Raum werden dabei wahrgenommen. Kommt es zu einer eindeutigen Kreuzung der Wege, halten beide Personen rechtzeitig an – niemand schneidet jemandem den Weg ab. Beide Personen suchen sich einen neuen Punkt im Raum und führen ihren Weg fort. So wird der Modus der „selbstbestimmten Achtsamkeit“ beibehalten.

Für fortgeschrittene Gruppen: Blickkontakt bei der Begegnung, gemeinsames Ein- und Ausatmen, dann geht es weiter.

Stufe 4: Schutzkreise

Die Teilnehmenden gehen nun wieder kreuz und quer durch den Raum, behalten aber den selbstbestimmten Schritt bei. Ggf. kann das Tempo noch etwas erhöht und der Raum verkleinert werden, um eine noch höhere Aufmerksamkeit und Orientierung zu erzielen. Auch kann ein Musikstück, das einen etwas „aufgeregten“ oder „hektischen“ Charakter hat, die Atmosphäre unterstützen.

Jede Person darf nun jederzeit einen Stopp einlegen – dabei soll sich das „Stopp“ in der Körperhaltung widerspiegeln, z.B. durch eine aufrechte Haltung und durch ein Handzeichen. Wenn andere Personen bemerken, dass jemand die „Stopp-Position“ eingenommen hat, kommen sie sofort hinzu und bilden einen Schutzkreis um die Person. Sobald die Position aufgelöst wird, gehen alle wieder ihre eigenen Wege durch den Raum.

Abschluss-Reflexion

Möglicherweise ist es nicht allen Teilnehmenden gleichermaßen leichtgefallen, einen Schutzkreis „anzufordern“ – diese Feststellung ist ein guter Einstieg für die Reflexion. Wahrscheinlich bestehen die höchsten Hemmschwellen darin, im Fokus der anderen Teilnehmenden zu stehen, deren Aufmerksamkeit zu beanspruchen und sich mit seinem Wunsch zu zeigen. Es ist

hilfreich für die Teilnehmenden, sie im Verlauf der Reflexion zu ermutigen, solche Situationen zu üben und als natürlichen Teil des Miteinanders zu empfinden. Denn wenn jemand tatsächlich einmal Hilfe und Unterstützung braucht, stellt sich die Situation ganz ähnlich dar.

Andersherum haben sich vielleicht vereinzelte Personen auch einen Spaß daraus gemacht, sich immer wieder in den Fokus der anderen Teilnehmenden zu stellen. Es könnte sein, dass sie bei wiederholtem Mal von den anderen ignoriert wurden oder nur widerwillig ein Schutzkreis für sie gebildet wurde. Letztlich führt dann das „zu viel“ zu genau den gleichen Resultaten wie das „zu wenig“: Wenn Schutz oder Hilfe benötigt wird, wird es von anderen Menschen möglicherweise nicht wahrgenommen. In diesem Fall ist es hilfreich für die Teilnehmenden, sie dafür zu loben, dass sie sehr gut die Aufmerksamkeit auf sich ziehen können – und zugleich sie dafür zu sensibilisieren, diese Stärke nur dann einzusetzen, wenn es wirklich wichtig ist. Auch können die Teilnehmenden ermutigt werden, ihre Stärke für andere Kinder bzw. Jugendliche einzusetzen, wenn diese sich schwertun, sich bemerkbar zu machen.

Beispielfragen, um in das Gespräch zu kommen:

- *Ist es euch eher leicht- oder eher schwergefallen, einen Schutzkreis anzufordern?*
- *Wie hat es sich für euch angefühlt, wenn andere Personen für euch einen Schutzkreis gebildet haben?*
- *Wie ist das für euch, wenn ihr im Fokus steht?*
- *Wie ist es für euch, wenn jemand sehr oft eure Aufmerksamkeit fordert?*
- *Gibt es Situationen, in denen es wichtig ist, dass man euch Aufmerksamkeit schenkt?*
- *Gibt es Situationen, in denen ihr Unterstützung von anderen Menschen braucht?*
- *Wie könnt ihr euch bemerkbar machen, wenn euch etwas zu viel ist?*
- *Wie könnt ihr euch bemerkbar machen, wenn ihr Hilfe braucht?*
- *Wie erkennt ihr, dass jemand Unterstützung oder Hilfe braucht?*

4. GETANZTE RAUMANALYSE

Dauer: 25-30 Minuten

Material: lange Seile o.ä., Musikanlage und Musik für ca. 15 Minuten

Stufe 1: Gehen bzw. Tanzen durch den Raum

Die Gruppe geht oder tanzt zur Musik kreuz und quer durch den Tanzraum. Jede Person konzentriert sich auf sich. Dazu werden nach und nach Gedankenimpulse in den Raum gegeben, um die Aufmerksamkeit für die eigenen Bewegungen zu steigern.

Beispiele:

- *Bewege dich immer mal wieder schnell oder ganz schnell.*
- *Bewege dich immer mal wieder langsam oder ganz langsam.*
- *Finde heraus, in welchem Tempo du dich jetzt am liebsten bewegen willst.*
- *Bewege dich ganz fließend und rund.*
- *Bewege dich ganz abgehakt und eckig.*
- *Finde heraus, welche runde oder eckigen Bewegungen dir am besten gefallen.*

- *Bewege dich nur auf Zehenspitzen.*
- *Bewege dich nur unten auf dem Boden.*
- *Finde heraus, welche Bewegungen ganz oben oder ganz unten dir am besten gefallen.*
- *Bewege dich nur an den Außenseiten des Raumes.*
- *Bewege dich nur in der Mitte des Raumes.*
- *Finde heraus, wo du dich jetzt im Raum am liebsten bewegen möchtest.*

Stufe 2: Die Tanzfläche in zwei Bereiche unterteilen

Die Tanzfläche wird nun mit einem Seil o.ä. in zwei Bereiche geteilt.

Bewegungsregel für Bereich 1:

Hier bewegt man sich allein nach Belieben. Dabei kann auf die zuvor festgestellten Lieblingsbewegungen zurückgegriffen werden.

Bewegungsregel für Bereich 2:

Hier bewegt man sich immer mindestens zu zweit. D.h. bei Übergang in diesen Bereich ist eine Kontaktaufnahme zu einer anderen Person aus Bereich 1 notwendig, um sich gemeinsam in Bereich 2 zu begeben. Oder man schließt sich einer bereits bestehenden Formation in Bereich 2 an.

Zwischen den beiden Bereichen kann jederzeit gewechselt werden.

Stufe 3: Beide Raumbereiche ein weiteres Mal unterteilen

Die beiden bereits geteilten Raumbereiche werden ein weiteres Mal mittig geteilt, so dass insgesamt 4 Raumbereiche entstehen.

Bewegungsregel für Bereich 1 A:

Hier bewegt man sich wie zuvor allein nach Belieben.

Bewegungsregel für Bereich 1 B:

Hier bewegt man sich allein und nimmt dabei bewusst wahr, wer auch in dem Bereich ist.

Bewegungsregel für Bereich 2 A:

Hier bewegt man sich mindestens zu zweit nach Belieben.

Bewegungsregel für Bereich 2 B:

Hier bewegt man sich mindestens zu zweit und nimmt dabei bewusst wahr, welche Paare oder Grüppchen sich auch in dem Bereich bewegen.

Zwischen den vier Bereichen kann jederzeit gewechselt werden.

Abschluss-Reflexion

Mit dieser Übung soll eine Sensibilität bei den Teilnehmenden dafür entwickelt werden, dass es in ihrer Lebenswelt verschiedene räumliche Gegebenheiten gibt, in denen ein unterschiedliches Maß an Aufmerksamkeit erforderlich ist – und es Situationen gibt, in denen es sinnvoll ist, mindestens zu zweit zu sein.

Dazu kann diese Methode zu einer Raumanalyse der Einrichtung dienen, in der das Tanzangebot stattfindet. Auch wenn Erwachsene die Wahrnehmung haben, dass „bei uns doch alles sicher ist“, haben Kinder und Jugendliche aufgrund ihrer individuellen Erfahrungen ggf. eine

andere Wahrnehmung. Deswegen kann es hilfreich sein, die verschiedenen räumlichen Gegebenheiten (z.B. den Gruppenraum, die Umkleidekabine, die Toiletten, Flur, Keller, dunkle Ecken) zu besprechen und abzufragen, welche Bedürfnisse dahingehend bestehen.

Beispiele:

- *Die Toiletten befinden sich im Keller der Einrichtung. Im Gespräch kann sich herausstellen, dass Kinder oder Jugendliche sich sicherer fühlen, wenn sie zu zweit dorthin gehen.*
- *Eltern kommen wie selbstverständlich in die Umkleidekabinen. Im Gespräch kann sich herausstellen, dass es Kindern lieber ist, wenn die Eltern draußen vor der Tür warten.*
- *Von dem Tanzraum zum Ausgang der Einrichtung müssen Kinder oder Jugendliche durch einen langen Flur gehen, der abends sehr dunkel ist. Im Gespräch kann sich herausstellen, dass sie sich sicherer fühlen, wenn sie nicht allein durch den Flur gehen müssen – oder sogar gern von der Gruppenleitung begleitet werden würden.*

Beispielfragen, um in das Gespräch zu kommen:

- *An welchen Orten fühlt ihr euch ganz sicher?*
- *Gibt es Orte oder Situationen, in denen ihr lieber mindestens zu zweit sein wollt?*
- *Gibt es Orte oder Situationen, in denen es gut ist, ganz aufmerksam zu sein, wer sich in eurer Nähe aufhält?*
- *Was tut ihr, wenn ihr allein seid und dann merkt, dass sich etwas komisch anfühlt?*
- *Ist es besser, ein komisches Gefühl auszuhalten, oder ist es besser, wenn man etwas an der Situation ändert?*
- *Wo fühlt ihr euch in dieser Einrichtung ganz sicher?*
- *Gibt es Bereiche in dieser Einrichtung, in denen ihr lieber mindestens zu zweit sein wollt?*
- *Gibt es Bereiche in dieser Einrichtung, für die ihr euch Regeln wünscht?*

5. DAS KOSTBARSTE, WAS ES GIBT!

Dauer: 5 Minuten

Material: Schatzkiste mit Spiegel, ggf. dekoriert mit Tuch, Blüten, bunten Steinen o.ä.

Die Gruppe sitzt im Kreis. Die Gruppenleitung hält eine Schatzkiste in der Hand und behauptet, dass in dieser Kiste das Kostbarste zu sehen ist, was es auf Erden gibt. Die Schatzkiste wird nun im Kreis herumgegeben und jede Person darf einzeln hineinschauen. Es darf nicht darüber gesprochen werden, bis die letzte Person einen Blick in die Schatzkiste geworfen hat – auf deren Boden ein Spiegel liegt, in dem sich die Kinder bzw. Jugendlichen selbst sehen konnten.

Diese Methode eignet sich sehr gut als Abschluss einer Gruppenstunde oder einer Einheit rund um die Themen: Grenzen setzen, Schutzräume, Selbstakzeptanz, etc.