

«Healthy Dance Education»

Wie gestalte ich aus psychologischer Sicht eine gesunde Unterrichtsatmosphäre im Tanz?

Referat von Dr. Sanna M. Nordin-Bates, Symposium Zürich,
Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK), September 2023
2. Teil

Nordin-Bates referierte im Rahmen des Symposiums "Healthy Dance Education" am 24. September 2023 an der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK) über die psychologischen Aspekte bei der Konzeption einer gesunden Unterrichtsatmosphäre im Tanz.

Der Vortrag von Dr. Nordin-Bates wurde mit freundlicher Genehmigung von Dr. Andrea Schärli, Programmleiterin und Dozentin des MAS Dance Science an der Universität Bern und zugleich Organisatorin des Symposiums, der TanzVereinigung Schweiz TVS zur weiteren Bearbeitung und Veröffentlichung zur Verfügung gestellt. Die folgende Zusammenfassung stammt von Adrian Hochstrasser und bildet den zweiten Teil ihres Referats ab.

Kurzbiografie von Dr. Sanna M. Nordin-Bates

Dr. Sanna M. Nordin-Bates ist eine schwedische Forscherin und Expertin auf dem Gebiet der Tanzpsychologie und Tanzwissenschaft. Sie ist bekannt für ihre Arbeit zu Themen im Zusammenhang mit dem physischen und psychischen Wohlbefinden von Tänzer:innen sowie den kognitiven und emotionalen Aspekten der Tanzperformance.

Dr. Nordin-Bates hat zu verschiedenen Aspekten des Tanzes geforscht, darunter Tanztraining, Auftrittsangst, Verletzungsprävention und psychologische Herausforderungen für Tänzer:innen. In ihrer Arbeit kombiniert sie häufig Elemente der Psychologie, der Sportwissenschaft und der Tanzpädagogik, um die körperlichen und geistigen Anforderungen an Tänzer besser zu verstehen und Strategien zur Förderung ihres Wohlbefindens zu entwickeln.

Sie unterrichtet Sport- und Tanzpsychologie an der schwedischen Hochschule für Sport- und Gesundheitswissenschaften und auch an der Königlichen Schwedischen Ballettschule.

Kurze Zusammenfassung 1. Teil

Insgesamt zeigte der Beitrag von Dr. Nordin-Bates im 1. Teil auf, welche Relevanz einem Umfeld im Tanzunterricht zukommt, welches psychologische Sicherheit gewährleistet und die grundlegenden Bedürfnisse der Tänzerinnen und Tänzer unterstützt. Die Schaffung einer Atmosphäre, welche Autonomie, Zugehörigkeit und Kompetenz fördert, ist von entscheidender Bedeutung für eine gesunde und unterstützende Lernumgebung im Tanzunterricht. Dieses Umfeld ermöglicht es den Lernenden, ihr volles Potenzial zu entfalten und sich als Tänzer:innen sowie als Individuen weiterzuentwickeln.

Fortsetzung 2. Teil

Wie sich schon im ersten Teil gezeigt hat, kann das Umfeld, das die Grundbedürfnisse für Autonomie, Zugehörigkeit und Kompetenz unterstützt, als psychologisch sicher empfunden werden.

	Unterstützung von Bedürfnissen - Psychologische Sicherheit
Autonomie	<ul style="list-style-type: none"> • Ich darf - und werde ermutigt - ich selbst zu sein und meine Meinung zu sagen.
Zugehörigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • «Wir stecken da gemeinsam drin» • Ich bin erstens ein Mensch und zweitens ein Künstler oder eine Künstlerin
Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • «Ich bin gut genug» • «Ich bin zuversichtlich»

Autonomie: Wenn ich mich selbstbestimmt und authentisch fühle, erlebe ich eine psychologische Sicherheit, die mir erlaubt und mich sogar ermutigt, ich selbst zu sein und meine Meinung zu äussern, wann immer ich es für notwendig halte.

Zugehörigkeit: Unterstützt wird dieses Gefühl der Zugehörigkeit, wenn wir das Gefühl haben, dass wir alle zusammenarbeiten, selbst in stressigen Probenphasen, die kurz vor der Aufführung stehen. Dies führt nicht zu einem Antagonismus zwischen dem/der Probenleiter:in oder Lehrer:in und den Tänzer:innen, sondern zu dem gemeinsamen Wunsch, dass die Aufführung gelingt und wir uns während des gesamten Prozesses wohl fühlen. Ich habe das Gefühl, dass ich in erster Linie ein Mensch und erst in zweiter Linie ein Künstler bin.

Kompetenz: Wenn mein Bedürfnis nach Kompetenz erfüllt wird, erhalte ich ein Gefühl der psychologischen Sicherheit, das mir sagt: Ich bin gut genug, ich bin selbstbewusst und muss daher keine Vergeltung fürchten.

Feeling safe:
to take interpersonal risks or making mistakes without fear of negative consequences

Daraus wird klar, dass eine Umgebung, die grundlegende Bedürfnisse behindert oder untergräbt, psychologisch als unsicher wahrgenommen wird.

	Behinderung von Bedürfnissen - Psychologische Unsicherheit
Autonomie	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich etwas sage, kann das negative Folgen haben
Zugehörigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • «Ich gehöre hier nicht dazu» • «Wenn ich keine perfekte Leistung erbringe, bin ich nicht wichtig»
Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • «Ich darf keine Fehler machen» • «Ich habe nicht das Zeug dazu»

Autonomie: Wenn ich mich als Individuum nicht geschätzt fühle und das Gefühl habe, dass ich keine Verantwortung für meinen Prozess trage und nicht wirklich einen Beitrag leisten darf, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass ich mich psychologisch unsicher fühle. Dies zeigt sich in der Befürchtung, dass das Äussern meiner Meinung negative Konsequenzen haben könnte.

Zugehörigkeit: Wenn ich das Gefühl habe, dass ich nicht dazugehöre und dass meine Bedeutung nur durch eine makellose Leistung definiert wird - wenn also die Leistung über die menschliche Wertschätzung gestellt wird - dann entsteht ein weiterer Aspekt der psychischen Unsicherheit.

Kompetenz: Wenn ich mich nicht gut genug fühle, so dass meine Kompetenz in Frage gestellt wird. Es entsteht der Eindruck, dass ich einfach nicht geschaffen bin für die Aufgabe.

Im vergangenen Jahr 2023 wurde in Schweden ein Bericht des schwedischen Zentrums für internationale Theaterinstitute veröffentlicht, in dem Personen aus allen Bereichen der darstellenden Künste interviewt wurden.

Hier ist ein Auszug aus den Worten eines Theaterdirektors:

It starts with the leadership, that the leader says: "I could be wrong!"

"To be allowed to try things, attempt things! You get so happy every time you feel that you manage that, as a boss – when actors dare to try new ways, dare to cross a boundary they have not previously crossed."

Übersetzt vom Schwedischen ins Englische, Rasmussen (2023). *Look after yourself: A report on mental health and self-leadership in the performing arts.* Swedish Centre of International Theatre Institute.

Für diese Person geht es also vor allem darum, die Hierarchie abzuflachen und zu sagen: «Ich weiss nicht alles, ich könnte mich irren, lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten.»

Wie tragen Grundbedürfnisse zu positiven Ergebnissen bei?

Aus zahlreichen bereichsübergreifenden Studien ist bekannt, dass es äusserst vorteilhaft ist, wenn die drei Bedürfnisse Autonomie, Zugehörigkeit und Kompetenz gefördert werden und Menschen sie in höherem Masse wahrnehmen.

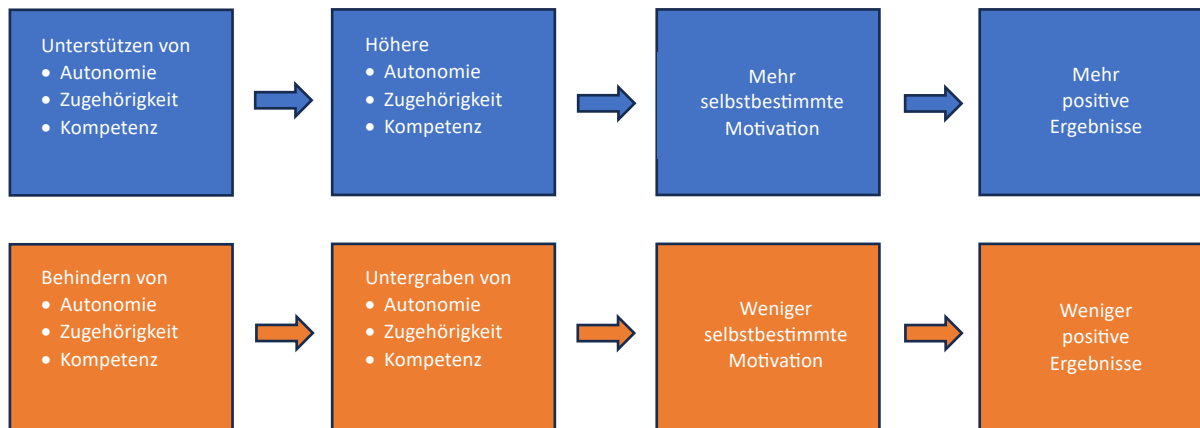


Abbildung: Deci & Ryan (2000)

Das Modell von Deci & Ryan (2000) verdeutlicht anhand des Prozessmodells oben, wie die Unterstützung oder Befriedigung der psychologischen Grundbedürfnisse in Kombination mit einem guten Führungsstil zu mehr selbstbestimmter Motivation und schliesslich zu mehr positiven Ergebnissen führt.

Wenn unsere Bedürfnisse durch Manipulation, übermässige Kritik, harsches Feedback oder untergrabene Beziehungen beeinträchtigt werden, werden auch diese Bedürfnisse untergraben. Das hat zur Folge, dass wir weniger selbstmotiviert sind und tendenziell negative Ergebnisse erzielen.

Theoretisch bietet das Modell oben viele Anhaltspunkte zur Erklärung von Ereignissen. Wenn ich beispielsweise an einen besonders guten Tag zurückdenke, erkenne ich ein positives Ergebnis. Ich kann reflektieren und die Motivation, die an diesem Tag präsent war, analysieren: Warum war das so? Wahrscheinlich, weil ich an diesem Tag ein Gefühl von Autonomie, Zugehörigkeit und Kompetenz in meinen Beziehungen verspürte.

Andererseits, wenn ich von der Arbeit oder Schule nach Hause komme und denke, dass es ein schrecklicher Tag war, kann ich oft feststellen, dass ich mich gezwungen fühlte, Dinge zu tun, die ich nicht tun wollte, was auf einen Mangel an Autonomie hindeutet. Oder ich habe die Aufgaben nicht verstanden und sie waren entweder zu schwierig oder zu einfach, sodass ich nicht herausgefordert war, was auf ein unbefriedigtes Kompetenzbedürfnis hindeutet. Oder ich habe Zeit mit Menschen verbracht, die mich nicht verstanden haben, was auf eine geringe Zugehörigkeit hindeutet.

Das Selbstbestimmungs-Spektrum

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Selbstbestimmungs-Theorie nach Deci und Ryan (2000) ist das Spektrum von Motivationstypen:

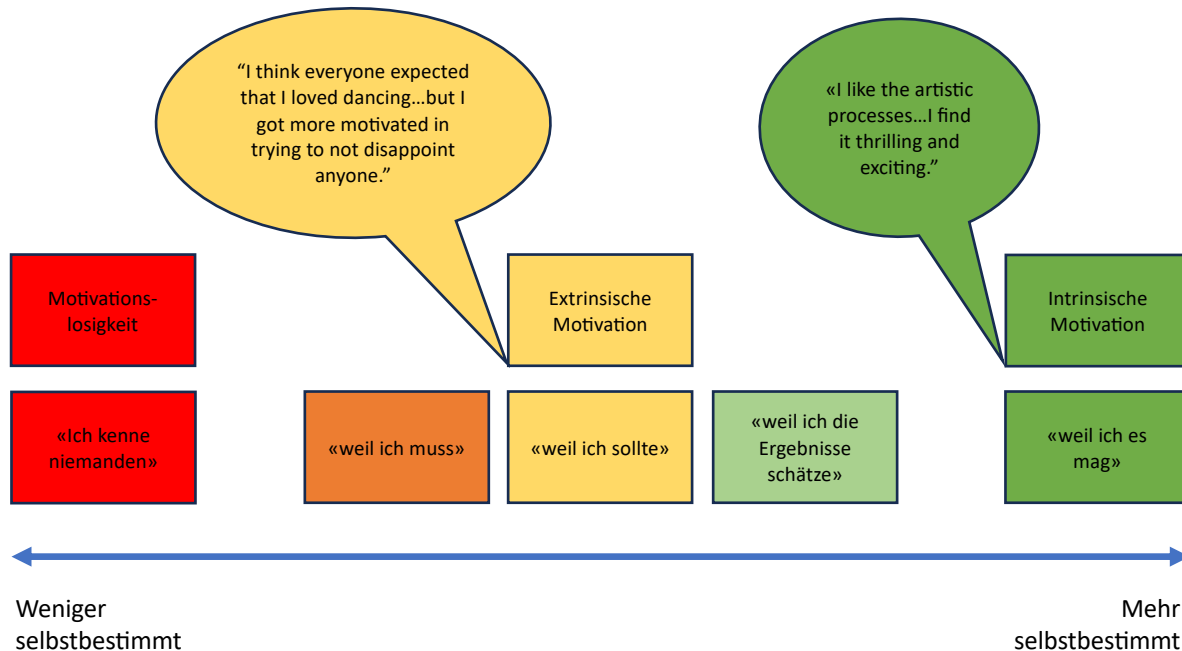


Abbildung: Deci & Ryan (2000), Beispiele von Haraldsen et al. (2020) und Lubert et al. (2023).

Das Spektrum der Motivationstypen erstreckt sich von dem ganz links im Modell in roter Farbe, was als «Motivationslosigkeit» bezeichnet wird, über verschiedene Formen der extrinsischen bis hin zur grünen Farbe ganz rechts im Bereich der intrinsischen Motivation, die oft als der 'Heilige Gral' der Motivation betrachtet wird.

Die intrinsische Motivation ist dabei selbstbestimmter als die extrinsische Motivation (Darstellung über den blauen Pfeil).

Motivationslosigkeit «Ich kenne niemanden» Wenn wir motivationslos sind, verstehen wir oft nicht den Grund für unser Handeln. Es könnte sein, dass wir bereits mit einem Fuss aus der Tür sind. Wenn wir eine Aktivität fortsetzen, wie zum Beispiel einen Tanzkurs, dann ist es möglicherweise unklar, weshalb wir den Kurs belegen. Vielleicht ist es nur eine alte Gewohnheit, die wir fortsetzen. Es besteht jedoch definitiv auch die Möglichkeit, dass wir kurz davorstehen, aufzuhören.

Extrinsische Motivation «weil ich muss» Bei der extrinsischen Motivation gibt es verschiedene Formen. Die am wenigsten selbstbestimmte Form besteht darin, Dinge zu tun, «weil ich muss». Wenn ich also Druck verspüre, zum Beispiel wenn meine Mutter sagt, dass ich weitermachen muss, weil sie das Schuljahr für den Tanzkurs bezahlt hat. Oder wenn ich nicht erscheine und das negative Konsequenzen hat, dann ist das sehr fremdbestimmt und nicht selbstbestimmt.

Extrinsische Motivation	«weil ich sollte»	<p>Im Falle von «wenn ich sollte» ist der Antrieb etwas selbstbestimmter, weil die Gründe nicht wie im ersten Fall äusserer Druck sind, sondern eine Art innerer Druck.</p> <p>Es ist demnach nicht so, dass meine Mutter sagt, ich muss hingehen, sondern ich sage selbst, «ich sollte». Beispielsweise sollte ich ins Fitnessstudio gehen, weil ich mich schuldig fühlen würde, wenn ich es nicht täte. Es ist also eindeutig immer noch eine extrinsische Motivation, aber ich habe die Gründe innerlich verarbeitet.</p>
-------------------------	-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Extrinsische Motivation	«weil ich die Ergebnisse schätze»	<p>Ich bin immer noch extrinsisch motiviert, aber ich tue Dinge, weil ich das Ergebnis schätze.</p> <p>So mache ich vielleicht Fitnessstraining, nicht weil ich es liebe, sondern weil es mich zu einem/-r stärkeren Tänzer:in macht. Plötzlich ist es eine freie Entscheidung, die Selbstbestimmung nimmt damit eindeutig zu. Allerdings ist es immer noch keine intrinsische Motivation, weil es immer noch nicht um die Aktivität selbst geht.</p>
-------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Intrinsische Motivation	«weil ich es mag»	<p>Eine intrinsische Motivation «weil ich es mag» ist ideal und der Grund, warum die meisten überhaupt mit dem Tanzen angefangen oder damit weitergemacht haben.</p> <p>Weil wir es mögen, weil wir es lieben, weil es uns so sehr interessiert und weil es uns so viel bedeutet, sei es, dass wir tatsächlich tanzen, dass wir Tanz unterrichten, dass wir Tanz in irgendeiner Form leiten oder dass wir zuschauen. Unsere selbstbestimmteste Form ist also intrinsisch.</p>
-------------------------	-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Das Beispiel eines Tänzers aus Haraldsen et al. (2020) und Lubert et al. (2023) verdeutlicht: «I like the artistic processes...I find it thrilling and exciting». Wenn wir Bedürfnisbefriedigung erfahren, also Autonomie, Kompetenz und Zugehörigkeit spüren, handeln wir selbstbestimmter.

In gewisser Weise haben wir eine Reise durch das Spektrum der Motivation entlang des Pfeils von links nach rechts (siehe Darstellung auf Seite 5) unternommen, hin zu einer stärkeren Selbstbestimmung. Nicht aus Zwang oder Druck heraus handeln wir, sondern aus freiem Willen. Wenn dies der Fall ist, sind wir in dem, was wir tun, überlegen. Eine bessere Leistung kann dazu führen, dass wir uns besser fühlen, erfüllendere Beziehungen pflegen und insgesamt leistungsfähiger sind.

Dies ist auch der von Nordin-Bates vorgeschlagene Weg, auf dem wir die Leidenschaft zum Tanzen bei unseren Teilnehmenden fördern sollten, indem wir die selbstbestimmte Motivation unterstützen und stärken. Es ist ein Ausdruck unserer Hingabe und unseres Engagements für die Kunst des Tanzes.

Nachfolgend erwähnt ist ein Beispiel eines jungen Ballettänzers in Ausbildung, der von Anfang an eine sehr extrinsische Motivation durchlief. Er beschrieb, wie er in den ersten Jahren die Ballett-Berufsausbildung hauptsächlich für seine Mutter absolvierte, damit sie nicht enttäuscht war.

Fünf Jahre später hatte die Referentin Nordin-Bates die Gelegenheit, ihn erneut zu interviewen. Er berichtete, dass er mehr Verantwortung bekam, vor allem im Bereich der Autonomie. Er hatte das Gefühl, dass er mehr Kontrolle über seinen Tanz hatte.

“When I got more responsibility, it felt like I got a lot more control of my dance as well, no one said what I would do... I thought I [ballet] became more fun...I did not do it for anyone but myself.”

Pre-Professional ballet student in Nordin-Bates et al. (2023)

Nutzen von selbstbestimmter Motivation

Nordin-Bates stellte zwei verschiedene Studien von Hancox, Qusted und Duda (2015) sowie Qusted und Duda (2010) vor, bei denen mehrere hundert Berufstänzer:innen teilgenommen haben.

In beiden Studien konzentrierten sich die Teilnehmenden auf positive und negative Gefühle gegenüber dem Tanz und stellten fest, dass diejenigen, die das Gefühl hatten, dass ihre Bedürfnisse im Tanzstudio besser befriedigt wurden, auch über eine selbstbestimmtere Motivation und positivere Gefühle berichteten.

Es überrascht daher wenig, dass diejenigen, die über eine geringere Bedürfnisbefriedigung verfügten, eine geringere selbstbestimmte Motivation und über mehr negative Gefühle gegenüber dem Tanzen berichteten.

Abgesehen vom Beispiel der oben erwähnten Studien erkennt die Referentin in der gesamten Literatur Zusammenhänge, die für die Bedürfnisbefriedigung sehr ähnlich sind: Menschen, die sich im oberen Bereich des Spektrums befinden und eine selbstbestimmte Motivation haben, berichten über mehr positive Gefühle und Freude.

Zusammenfassend können demnach folgende emotionale und psychologische Ergebnisse im oberen Spektrum der selbstbestimmten Motivation erwartet werden: Balaguer et al. (2010), Haraldsen et al. (2020), Nordin-Bates et al. (2017), Qusted und Duna (2011b) und Standage (2018).

Emotionale und psychologische Ergebnisse:

- Mehr positive Emotionen und Freude
- Mehr «Flow» und Kreativität
- Weniger Angst, Langeweile oder geringeres Burnout-Risiko
- Mehr Erfolg

Leistungsrelevante Ergebnisse:

- Mehr Engagement
- Präferenz für anspruchsvolle Aufgaben
- Höhere Adhärenz (höhere Gewissenhaftigkeit z.B. bezüglich Einhaltung eines Trainingsplanes, oder die kontinuierliche Verbesserung der Tanztechnik)
- Bessere Performance, gemessen an objektiven Leistungsindikatoren

Schlussfolgerung

Die Selbstbestimmungs-Theorie von Deci und Ryan (2000) stellt eine solide Grundlage für die Schaffung eines gesunden Umfelds dar.

Im Kern des menschlichen Strebens liegt der Wunsch, drei grundlegende Bedürfnisse zu erfüllen. Wenn diese Bedürfnisse erfüllt sind, entsteht eine stärkere intrinsische Motivation. Diese selbstbestimmte Motivation ist der Schlüssel zu positiven Ergebnissen und Erfolgen. Es ist ein fortlaufender Zyklus von Bedürfnisbefriedigung, Motivation und positiven Ergebnissen, der uns antreibt und uns hilft, unser volles Potenzial zu entfalten.

Aus psychologischer Sicht mag psychologische Sicherheit ein Aspekt sein, den wir anstreben. Doch darüber hinaus ernten wir eine Fülle von Emotionen und Erfahrungen, die unser Leben bereichern. Dazu gehören Freude, Leistung, Loyalität und Kreativität. Diese Elemente fügen unserem Dasein Farbe und Tiefe hinzu und tragen dazu bei, dass wir uns erfüllt und zufrieden fühlen.

Praktische Strategien zur Unterstützung der Grundbedürfnisse

Es gibt eine Fülle von praktischen Strategien, wie man zur Unterstützung der Bedürfnisse beitragen kann. Nordin-Bates schlägt folgendes Vorgehen vor:

1. Ist die Selbstbestimmungs-Theorie für die Teilnehmenden *neu*?
Wenn ja, sollten höchstens ein oder zwei praktische Strategien eingesetzt werden.
2. Ist die Selbstbestimmungs-Theorie für die Teilnehmenden *bereits bekannt*?
Dann können bereits weitere praktische Strategien eingesetzt werden.

Beispiel: Der Fokus könnte darauf liegen, Tänzer:innen mehr Mitspracherecht zu geben, als ein grundlegendes Beispiel für Autonomieunterstützung.

Weiter könnte die Einführung einer anonymen Bewertung am Ende des Semesters oder der Saison/Spielzeit durchgeführt werden, um die gewünschten Ergebnisse zu überprüfen, z. B., ob die Teilnehmenden sich psychologisch sicher fühlen oder ob sie sich kreativ fühlen.

Vielleicht möchte man die Zusammenarbeit stärker fördern, um die Rivalität und das Gefühl der Unsicherheit im Umgang mit Gleichaltrigen zu verringern und das Gefühl zu vermitteln, dass jeder Einzelne gleichermassen wertvoll ist.

Referenzen

- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J.L., Quested, E., & Morales, V. (2011). Predictores socio-contextuales y motivacionales de la intención de continuar participando: Un análisis desde la SDT en danza [Social-contextual and motivational predictors of intentions to continue participation: A test of SDT in dance]. *RICYDE. Revista Internacional de ciencias del deporte*, 7(25), 305–319.
- Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., Ryan, R.M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 75–102.
- Bertelsen, M. & Goul, C. (2023). Security and competition: can opposites meet? [Idrottsforum.se](https://www.idrottsforum.se)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Hancox, J.E., Quested, E., Ntoumanis, N., & Duda, J.L. (2017). Teacher-created social environment, basic psychological needs, and dancers’ affective states during class: A diary study. *Personality and Individual Differences*, 115, 137–143.
- Hancox, J. E., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (2015). Examination of the internal structure of the behavioural regulation in sport questionnaire among dancers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 382–397.
- Haraldsen, H.M., Nordin- Bates, S.M., Abrahamsen, F.E., & Halvari, H. (2020). Thriving, striving, or just surviving? TD learning conditions, motivational processes and well-being among Norwegian elite performers in music, ballet, and sport. *Roeper Review*, 42(2), 109-125.
- Lubert, V. J., Nordin-Bates, S., & Gröpel, P. (2023). Effects of tailored interventions for anxiety management in choking-susceptible performing artists: A mixed-methods collective case study. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1164273.
- Nordin-Bates, S. (2023). *Essentials of Dance Psychology*. Human Kinetics.
- Nordin- Bates, S.M. (2020). Striving for perfection or for creativity: A dancer’s dilemma? *Journal of Dance Education*, 20(1), 23–34.
- Nordin-Bates, S.M., Raedeke, T.D., & Madigan, D.J. (2017). Perfectionism, burnout, and motivation in dance: A replication and test of the 2 × 2 model of perfectionism. *Journal of Dance Medicine & Science*, 21(3), 115–122.
- Quested, E., & Duda, J.L. (2011b). Perceived autonomy support, motivation regulations and the self- evaluative tendencies of student dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 15(1), 3–14.
- Rasmussen (2023). *Ta hand om dig: En rapport om psykisk hälsa och självledarskap inom scenkonsten*. ScenSverige.
- Standage, M., Curran, T., & Rouse, P. C. (2018). Self-determination-based theories of sport, exercise, and physical activity motivation. In T. S. Horn & A. L. Smith (Eds.), *Advances in Sport and Exercise Psychology* (pp. 289–312). Human Kinetics.