

# **HAT TANZ EINEN EINFLUSS AUF DAS SELBSTWERTGEFÜHL VON 12-18-JÄHRIGEN MÄDCHEN? TÄNZERINNEN VS. NICHT-TÄNZERINNEN**

Tanzen ist eine beliebte Freizeitaktivität für Kinder und Jugendliche. Das Erlernen verschiedener Tanzstile hängt in hohem Masse von der externen Beurteilung der Technik, Artistik und physischen Faktoren ab. Dies deutet darauf hin, dass ein positives Selbstwertgefühl für die Entwicklung junger Tänzerinnen und Tänzer wichtig sein könnte (Walker et al., 2011). Dieses Thema wurde bereits in bestehender Literatur behandelt (Bakker, 1988; Bettel et al., 2001; Connolly et al., 2011; Redding et al., 2011). Allerdings sind die Erkenntnisse darüber, ob Tanzen einen positiven Effekt auf das Selbstwertgefühl von Mädchen im Teenageralter haben kann, in der Literatur nicht konsistent (Schwender et al., 2018). Das Ziel dieser Masterthesis ist es daher, zu beurteilen, ob Tanz einen Einfluss auf das Selbstwertgefühl von Mädchen im Alter von 12 bis 18 Jahren hat.

## **Selbstwertgefühl**

Selbstwertgefühl wird als Einschätzung des eigenen Wertes verstanden (Blascovich & Tomaka, 1996). Es fördert Schutzmechanismen, Bewältigungskompetenzen und Erfolg (Orth & Robins, 2014), kann jedoch auch mit Selbstverherrlichung und Herabsetzung anderer korrelieren (Hodgins & Knee, 2002). Während es in der Kindheit hoch ist, sinkt es insbesondere bei Mädchen ab etwa 12 Jahren aufgrund pubertärer Veränderungen und wachsender sozialer Vergleiche (Robins & Trzesniewski, 2005). In dieser Phase sind Mädchen besonders anfällig für Einflüsse auf ihr Selbstwertgefühl, was sie zu einer interessanten Zielgruppe macht.

## **Selbstwertgefühl im Tanz**

Ein positives Selbstwertgefühl fördert Kreativität, Motivation und Spitzenleistungen im Tanz (Fox & Wilson, 2008; Pickard & Baily, 2008). Allerdings zeigt sich, dass intensiver und leistungsorientierter Tanzunterricht, wie von Bakker 1988 und Bettel et al. 2001 beschrieben, das Selbstwertgefühl senken kann. Tänzerinnen in diesen Studien berichteten von niedrigeren Werten im Vergleich zu nicht-tanzenden Gleichaltrigen. Dies steht im Kontrast zu Studien wie der von Connolly et al. (2011), die in einem förderlichen, unterstützenden Unterrichtsrahmen Verbesserungen des Selbstwertgefühls nachweisen konnten. Besonders bemerkenswert ist, dass der Unterricht in dieser Studie gezielt auf eine kreative, autonome Lernumgebung abzielte.

## **Masterthesis**

### **Forschungsfrage und Methodik**

Die Forschungsfrage dieser Masterarbeit lautete: „Hat Tanz einen Einfluss auf das Selbstwertgefühl von 12-18-jährigen Mädchen? Tänzerinnen vs. Nicht-Tänzerinnen.“ Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurden 29 Tänzerinnen und eine Kontrollgruppe von sieben Nicht-Tänzerinnen befragt. Die bestehende Literatur kann zu der Vermutung führen, dass die Anzahl der Trainingsstunden sowie die Unterrichtsatmosphäre beeinflussende Faktoren für das Selbstwertgefühl von jungen Tänzerinnen sein können (Bakker, 1988; Bettel et al., 2001; Redding et al., 2011, Connolly et al., 2011).

Die Tänzerinnen wurden in drei Gruppen unterteilt:

- **Gruppe 1:** Mehr als 5 Stunden Tanztraining pro Woche
- **Gruppe 2:** Weniger als 5 Stunden Tanztraining pro Woche
- **Gruppe 3:** Keine Tanzaktivität

Mit der Rosenberg-Selbstwertgefühlsskala wurde das allgemeine Leben von jungen Frauen gemessen. Hier beeinflussen viele Faktoren die Werte, worunter auch Tanz und Tanztraining fallen. Die Masterthesis ist eine quantitative Studie, weshalb die Unterrichtsatmosphäre der Teilnehmerinnen weitere Befragungen in der Zukunft benötigt.

### **Ergebnisse und Diskussion**

Bei allen gemessenen Variablen gab es keinen signifikanten Unterschied zwischen Tänzerinnen und Nicht-Tänzerinnen. Dies könnte auf die Verwendung von Fragebögen zurückzuführen sein, die nicht ausschließlich für den Tanz als Aktivität konzipiert waren. Generell könnte ein weiterer Grund für die fehlende Signifikanz auch in der geringen Stichprobengröße der Teilnehmerinnen sowie in der ungleichen Verteilung zwischen den Gruppen liegen. Auch wenn keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen gefunden wurden, lässt die Analyse dennoch Tendenzen hinsichtlich des Selbstwertgefühls von Mädchen im Teenageralter erkennen. Der nicht signifikante Unterschied zwischen Gruppe 1 (>5h Tanztraining pro Woche) und Gruppe 3 (Nichttänzerinnen) deckt sich nicht mit der Annahme von Bakker (1988) und Bettle et al. (2011), dass Tänzer:innen ein geringeres Selbstwertgefühl aufweisen als ihre nicht tanzenden Altersgenoss:innen. Allerdings stimmen die Werte eher mit den Aussagen von Redding et al. (2011) überein, die bei ihren Tänzer:innen ein hohes und stabiles Selbstwertgefühl feststellten. Dies könnte die Hoffnung stützen, dass sich die Tanzwelt zu einer eher unterstützenden Struktur entwickelt hat.

Gruppe 2 (<5h Tanztraining pro Woche) zeigte leicht höhere Werte im Selbstwertgefühl im Vergleich zu Gruppe 3 (>5h Tanztraining pro Woche). Auf der Grundlage der verfügbaren Daten lässt sich daher eine Tendenz erkennen, wie sie auch in der bestehenden Literatur beschrieben wird: dass Tanzen als leichte Freizeitaktivität zu einer Verbesserung des Selbstwertgefühls führen kann (Connolly et al., 2011), aber mit Zunahme der Trainingsstunden, das Selbstwertgefühl sinken kann.

Ein weiterer Diskussionspunkt sollte sein, dass, obwohl Gruppe 1 mehr als fünf Stunden pro Woche tanzte und für diese Arbeit nicht als „Freizeit“-Aktivität definiert wurde, dies möglicherweise nicht mit den Teilnehmern bestehender Studien übereinstimmt. So untersuchten beispielsweise Bakker (1988) und Bettle et al. (2001) Tänzer:innen, die sich in einer professionellen Ausbildung befanden. Unter diesem Gesichtspunkt können alle Teilnehmerinnen dieser Arbeit als Freizeittänzerinnen betrachtet werden. Dies würde wieder die Aussage bestätigen, dass Tanz als Freizeitaktivität zu einer Verbesserung des Selbstwertgefühls führen kann. In der Zukunft könnten weitere vergleichende Studien mit jungen Tänzer:innen aus professionellen Tanzausbildungen und Freizeittänzer:innen Klarheit schaffen.

## Fazit und Ausblick

Generell muss jedoch festgehalten werden, wie in den oberen Studien beschrieben, dass die Unterrichtsatmosphäre einen starken Einfluss auf das Selbstwertgefühl von Mädchen hat. Dies unterstreicht, wie wichtig es für Tanzlehrende ist, sich Gedanken darüber zu machen, wie sie den Tanzunterricht in Zukunft gestalten können, um das Selbstwertgefühl zu stärken. Es bleibt zu hoffen, dass sich das Trainingsumfeld junger Tänzerinnen und Tänzer in Zukunft maßgeblich verbessert.

## Literatur

Ahmadi, A., Noetel, M., Parker, P., Ryan, R. M., Ntoumanis, N., Reeve, J., ... & Lonsdale, C. (2023). A classification system for teachers' motivational behaviors recommended in self-determination theory interventions. *Journal of Educational Psychology, 115*(8), 1158–1176. <https://doi.org/10.1037/edu0000783>.

Bakker, F. C. (1988). Personality differences between young dancers and non-dancers. *Personality and Individual Differences, 9*(1), 121–131. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(88\)90037-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(88)90037-2).

Bettle, N., Bettle, O., Neumärker, U., & Neumärker, K. J. (2001). Body image and self-esteem in adolescent ballet dancers. *Perceptual and motor skills, 93*(1), 297-309. <https://doi.org/10.2466/pms.2001.93.1.297>

Blackman, L., Hunter, G., Hilyer, J., & Harrison, P. (1988). The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self-concept. *Adolescence, 23*(90), 437-448.

Blascovich, J., Tomaka, J. (1996). Measures of Self-Esteem. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes*, (pp. 115-160). Academic Press.

Carter, C. S. (2004). *Effects of formal dance training and education on student performance, perceived wellness, and self-concept in high school students*. University of Florida. [https://ufdcimages.uflib.ufl.edu/UF/E0/00/66/69/00001/carter\\_c.pdf](https://ufdcimages.uflib.ufl.edu/UF/E0/00/66/69/00001/carter_c.pdf)

Connolly, M. K., Quin, E., & Redding, E. (2011). Dance 4 your life: Exploring the health and well-being implications of a contemporary dance intervention for female adolescents. *Research in Dance Education, 12*(1), 53-66.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality, 19*(2), 109-134.

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.

Demirtaş, A. S., Yıldız, M. A., & Baytemir, K. (2017). General belongingness and basic psychological needs as predictors of self-esteem in adolescents. *Journal of Educational Sciences & Psychology, 7*(2), 48-58.

Fox, K. R. (Ed.). (1997). *The physical self: From motivation to well-being*. Human Kinetics.

Fox, K. R., & Wilson, P. M. (2008). Self-perceptual systems and physical activity. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3. ed., pp. 49–63). Human Kinetics.

Francisco, R., Narciso, I., & Alarcão, M. (2012). Specific predictors of disordered eating among elite and non-elite gymnasts and ballet dancers. *International Journal of Sport Psychology, 43*(6), 479–502.

Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion, 27*(3), 199-223.

Gillison, F. B., Rouse, P., Standage, M., Sebire, S. J. & Ryan, R. M. (2018). A meta-analysis of techniques to promote motivation for health behaviour change from a self-determination theory perspective. *Health Psychology Review, 13*(1), 110–130. <https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1534071>

Goulmaris, D., Mavridis, G., Genti, M., & Rokka, S. (2014). Relationships between basic psychological needs and psychological well-being in recreational dance activities. *Journal of Physical Education and Sport, 14*(2), 277-284.

Gruber, J. J. (1986). Physical activity and self-esteem development in children: A meta-analysis. In G. A. Stull, & H. M. Eckert (Eds.), *Effects of physical activity on children*. American Academy of Physical Education Papers: 19 (pp. 30-48). Human Kinetics.

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.

Hodgins, H. S., & Knee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. In E. L. Deci & R. M. Ryan (eds.), (pp. 87-100). University of Rochester Press.

Monteiro L. A. C, Novaes J. S., Santos M. L. B, & Fernandes H. M. G. (2015). Relationships between basic psychological needs, body dissatisfaction and self-esteem in dance practitioners. *Medicina dello sport, 68*(2), 243-252.

Monteiro, R. P., De Holanda Coelho, G. L., Hanel, P. H. P., De Medeiros, E. D. & Da Silva, P. D. G. (2022). The efficient assessment of self-esteem: Proposing the brief Rosenberg self-esteem scale. *Applied Research in Quality of Life, 17*(2), 931-947.

National Dance Cats (2024). Dance4: Centre for advanced training. National Dance Cats. <http://www.nationaldancecats.co.uk/cat-locations/dance4-centre-for-advanced-training/>

Negi, D., & Kumari, N. (2024). Relationship between anxiety, psychological wellbeing & self-esteem among dancers, and non-dancers. *International Journal of Interdisciplinary*

*Approaches in Psychology*, 2(4), 358-373.  
<https://psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/217/155>

Nordin-Bates, S. M. (2012). Performance psychology in the performing arts. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 81–114). Oxford University Press.

Oelze, S. (2020, 29. Juni). Vorwürfe gegen Staatliche Ballettschule Berlin. dw.com. <https://www.dw.com/de/kommission-pr%C3%BCft-unterrichtsmethoden-der-staatlichen-ballettschule-berlin/a-52120247>

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current directions in psychological science*, 23(5), 381-387.

Pickard, A., & Bailey, R. (2009). Crystallising experiences among young elite dancers. *Sport, Education and Society*, 14(2), 165–181.

Raja, S. N., McGee, R., & Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(4), 471-485.

Redding, E., Nordin-Bates, S., & Aujla, I. (2011). *Passion, pathways and potential in dance*. Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance.

Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current directions in psychological science*, 14(3), 158-162.

*Rosenberg's Self-Esteem scale.* (o. D.). <https://www.norton.com/college/psych/psychsci/media/rosenberg.htm?ref=thoughtful-inc.ghost.io>

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American sociological review*, 60 (1), 141-156.

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, 63(3), 397-427.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78.

Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological inquiry*, 14(1), 71-76.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology, 61*, 101860.

Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C., & Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: A systematic review. *Frontiers in psychology, 9*, 1130.

Sebire, S. J., Kesten, J. M., Edwards, M. J., May, T., Banfield, K., Tomkinson, K., ... & Jago, R. (2016). Using self-determination theory to promote adolescent girls' physical activity: Exploring the theoretical fidelity of the Bristol Girls Dance Project. *Psychology of sport and exercise, 24*, 100-110.

Seery, M. D., Blascovich, J., Weisbuch, M., & Vick, S. B. (2004). The relationship between self-esteem level, self-esteem stability, and cardiovascular reactions to performance feedback. *Journal of personality and social psychology, 87*(1), 133-145.

Stark, A., & Newton, M. (2014). A dancer's well-being: The influence of the social psychological climate during adolescence. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(4), 356-363.

The jamovi project (2022). *jamovi*. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., Soenens, B., & Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-Related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of occupational and organizational psychology, 83*(4), 981-1002.

Van Zelst, L., Clabaugh, A., & Morling, B. (2004). Dancers' body esteem, fitness esteem, and self-esteem in three contexts. *Journal of Dance Education, 4*(2), 48-57.

Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and emotion, 44*(1), 1-31.

Walker, I. J., Nordin-Bates, S. M., & Redding, E. (2011). Characteristics of talented dancers and age group differences: Findings from the UK centres for advanced training. *High Ability Studies, 22*(1), 43-60.