

«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

Dr. Sanna M. 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 einen Auszug 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.

Einleitung

Nordin-Bates beschreibt «Psychological Safety», psychologische Sicherheit, als einen Zustand, in dem sich ein Mensch sicher fühlen kann, um zwischenmenschliche Risiken einzugehen oder Fehler zu begehen, ohne Angst vor negativen Konsequenzen zu haben. Auch ausserhalb der Sportwissenschaft und des Tanzumfelds ist der Begriff der «Psychological Safety» sehr präsent, gerade bezüglich der aktuellen Diskussion um Missbrauchsprävention. Im Hinblick auf die Gestaltung eines gesunden Umfelds im Tanzbereich geht es aber offensichtlich um weit mehr. Die Erkenntnisse zur "Psychological Safety" sind in vielen Bereichen anwendbar und bieten eine wertvolle Grundlage für ein gesundes Lernumfeld mit zahlreichen Vorteilen.

Wie erreichen wir diese «Psychological Safety» im Tanzumfeld?

Studien haben gezeigt, dass in der Welt des Spitzensports psychologische Sicherheit ein wesentliches Merkmal von Hochleistungsteams darstellt (vgl. Edmondson, 1999; Rice et al., 2022). Dennoch betont die Referentin, dass «Psychological Safety» keineswegs allein darin besteht, ständig nett zueinander zu sein. Vielmehr zeichnet sich ein zentrales Merkmal dieser Hochleistungsteams durch die Fähigkeit aus, offen Probleme anzusprechen. Ein Schritt, der nur in einem psychologisch sicheren Umfeld möglich ist. In diesen Teams werden Schlüsselaspekte wie Kommunikation, in der Vertrauen eine entscheidende Rolle spielt, und die Fähigkeit, unter Druck Entscheidungen zu treffen, stark betont. Gleichzeitig erfordert diese Dynamik hohe Belastbarkeit. Nordin-Bates weist darauf hin, dass es erstaunlich viele Parallelen zwischen diesen Prinzipien und der Welt des Tanzes gibt.

Sie verweist auf einen kürzlich erschienenen Artikel im Fussball-Spitzensport. Der grundlegende Punkt hier sei, dass Menschen nicht in der Lage sind zu lernen, wenn sie in der Angst vor dem Versagen leben und von ihr getrieben werden. Furcht, Stress und Angst schränken die kognitiven Funktionen ein und konzentrieren sich eher auf den Schutz als auf das Lernen (Bertelsen & Goul, 2023).

Die Referentin bestätigt, dass es letztlich viele Möglichkeiten gibt, wie diese «Psychological Safety» anzugehen sei. Und es mag unterschiedliche Instrumente, Techniken, Gespräche, Theorien und Empfehlungen geben, die mindestens ebenso gültig sind. Es wird jedoch zunehmend angenommen, dass eine Umgebung, die unsere psychologischen Grundbedürfnisse unterstützt, wahrscheinlich als psychologisch sicher empfunden wird. Nordin-Bates empfiehlt daher die Anwendung der Self-Determination-Theory (SDT) oder Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 2000).

The fundamental point here is that we are not able to learn if we live in and are driven by the fear of failing. Fear, stress and anxiety limit our cognitive functions and focus on protection rather than learning.

Selbstbestimmungstheorie

Die Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan (2000) bietet reichhaltige Evidenzgrundlagen, auf die wir zurückgreifen können. Obwohl sie ursprünglich nicht mit dem Fokus auf «Psychological Safety» entwickelt wurde und die Mehrheit der damit durchgeführten Forschungsarbeiten nicht unmittelbar darauf abzielte, erkennen wir ihre hilfreiche Rolle bei der Gestaltung eines gesunden Lernklimas auf breiter Ebene an. Diese Erkenntnisse finden nicht nur Anwendung im Bereich des Tanzes, sondern auch im Sport, in der Bewegung, im Gesundheitswesen sowie in Unternehmen, Schulen und vielen anderen Bereichen, unabhängig

von Altersgruppen und geografischen Regionen. Wir verfügen also über eine umfangreiche Wissensbasis, die äusserst wertvoll ist und weitreichende Vorteile mit sich bringt.

Ein grundlegender Aspekt der Selbstbestimmungstheorie ist, dass Menschen im Allgemeinen, nicht nur Tänzer:innen, nach der Befriedigung folgender Grundbedürfnisse streben:

- **Autonomie**
- **Zugehörigkeit** (wird oft auch als **Verbundenheit** bezeichnet)
- **Kompetenz**

Die Idee ist, dass die Befriedigung oder Erfüllung dieser Bedürfnisse zu Selbstbestimmung und optimalem Funktionieren führt. Optimales Funktionieren impliziert, dass eine Person gleichermaßen erfolgreich in sozialen Kontexten, Leistungsbereichen und in Bezug auf ihre Gesundheit agiert.

Autonomie

Ich fühle mich autonom, wenn ich mich wie mich selbst fühle. Und die Dinge, die ich tue, sind wirklich im Einklang mit dem, was ich tun möchte. Meine Ziele sind Teil meiner Grundwerte. Autonomie empfinde ich auch, wenn ich mitreden darf, vielleicht sogar wählen darf, und für meine Meinung respektiert werde. Und nicht zuletzt in der Kunst, meinen eigenen Weg zu gehen, statt nur dem von anderen zu folgen, vielleicht sogar meinen eigenen Stil zu entwickeln. Ich empfinde demnach Autonomie oder *ich bin authentisch!*

Zugehörigkeit

In Bezug auf Zugehörigkeit handelt es sich um das Vertrauen und den Respekt, die heute oft mit Begriffen wie der Wahrnehmung meiner eigenen Wertigkeit als Mensch einhergehen, unabhängig davon, ob ich etwas produziere oder mich auf eine bestimmte Weise verhalte. Wenn ich in meinem Umfeld auf Freundschaft, Unterstützung und Zusammenarbeit zählen kann, kann ich sagen, dass *ich mich dazugehörig fühle!*

Kompetenz

Hierbei geht es um das Gefühl, dass ich etwas kann. Ich kann diese Tanzübung bewältigen, oder ich kann diese Choreografie mit etwas Übung meistern. Ich habe also das Gefühl, dass diese Herausforderung für mich geeignet ist. Wenn etwas zu leicht ist, befriedigt es nicht das Bedürfnis nach Kompetenz. Wir brauchen folglich eine kleine Herausforderung und dürfen sie meistern. Das ist die Befriedigung, die darin zu Grunde liegt.

Dazu gehört auch, dass ich mich generell ein bisschen verantwortlich fühle und somit beeinflussen kann, was mit mir passiert. Es hängt dann nicht unbedingt von anderen ab, ob etwas zum Beispiel gut ist oder nicht. Kurz gesagt bedeutet Kompetenz, dass *ich mich gut genug fühle!*

Zusammenfassend:

- Autonomie: *«Ich bin authentisch!»*
- Zugehörigkeit: *«Ich gehöre dazu!»*
- Kompetenz: *«Ich bin gut genug!»*

Die Forschung in allen Bereichen zeigt uns, dass die Befriedigung von Bedürfnissen viele verschiedene Vorteile mit sich bringt. Personen, die ein ausgeprägtes Empfinden von Autonomie, Zugehörigkeit und Kompetenz aufweisen, berichten zudem von einem gesteigerten Wohlbefinden, von höherer Leistung, wertvollen Beziehungen und bleiben insgesamt länger bei Aktivitäten (Bartholomew et al., 2011; Deci & Ryan, 2000; Nordin-Bates et al., 2023; Standage et al., 2018).

Was passiert nun, wenn diese drei Bedürfnisse nicht befriedigt werden?

(Bartholomew et al., 2011)

■ **Vereitelte Autonomie**

Wenn meine Autonomie oder das Bedürfnis, authentisch und mir selbst treu zu sein, vereitelt wird, erlebe ich den Druck zur Anpassung. Es entsteht ein Gefühl von Zwang und möglicherweise sogar Manipulation. Die Notwendigkeit, den Anweisungen anderer zu folgen, untergräbt meine Fähigkeit, meine wahre Identität auszuleben. Infolgedessen fühle ich mich gehemmt.

■ **Vereitelte Zugehörigkeit**

Die vereitelte Zugehörigkeit kann sich durch mangelndes Vertrauen ausdrücken, was bedeutet, dass ich den Eindruck habe, nicht ausreichend respektiert zu werden und dass meine eigene Bedeutung als Mensch in Frage gestellt wird. Dies führt dazu, dass ich mich so fühle, als ob ich nicht wirklich dazu gehöre.

■ **Vereitelte Kompetenz**

Vereitelte Kompetenz tritt auf, wenn ich das Gefühl habe, völlig unzulänglich zu sein. Es entsteht der Eindruck, dass ich die gestellten Aufgaben nicht bewältigen kann, dass sie zu anspruchsvoll sind und mich überfordern. Ich verliere die Kontrolle über mein Handeln, da der Druck entsteht, keine Fehler machen zu dürfen. Insgesamt kann dies auf einen Mangel an Selbstwertgefühl hinauslaufen, wo ich letztendlich glaube, nicht gut genug zu sein.

“It's very much the world of ballet, I'd say. The teachers are always right, and you'd never be able to disagree with them. You could never show that you don't agree because the teacher is so much higher up than the students!”
(Student:in von Nordin-Bates et al., 2023)

“My style of dancing is whatever George Balanchine wants me to do!”

(Dancer in Gray & Kunkel, 2001)

In der Geschichtsschreibung über den Tanz hat man sich oft auf einen möglichen Mangel an Autonomie im Tanz konzentriert. Die beiden Aussagen oben von Tänzer:innen verdeutlichen, dass wir gemäss Nordin-Bates offenbar wieder bei einem Machtgefälle angelangt sind.

Wie können wir die Autonomie der Tänzer:innen unterstützen?

(Nordin-Bates, 2020)

Wir können Tänzer:innen oder uns selbst auf viele Arten helfen, sich authentisch zu fühlen:

- **Begründung geben: Why we do what we do!**
Anstatt lediglich zu erzählen, legen wir Wert auf umfassende Erklärungen! Wir vermitteln den Grund dafür, weshalb wir täglich diese Übungen durchführen oder warum wir uns erneut der Choreografie widmen, und zwar mit dem Ziel, die Tänzerinnen und Tänzer besser in das Geschehen einzubeziehen. Es kann erforderlich sein, diese Erklärungen auf verschiedene Art und Weise darzustellen, insbesondere bei jüngeren Menschen, die nicht immer im ersten Anlauf aufmerksam sind. Während Tanzpädagog:innen die Beweggründe für unser Handeln vielleicht als selbstverständlich ansehen, kann dies für andere Personen durchaus nicht so klar erscheinen.
- **Wahlmöglichkeiten bieten: Freedom with boundaries!**
Wenn wir Wahlmöglichkeiten anbieten, was in der Tat eine Freiheit innerhalb bestimmter Grenzen darstellt, bedeutet dies keineswegs, dass eine Lehrerin oder ein Lehrer einfach sagt: "Tut, was ihr wollt." Es impliziert vielmehr, dass Raum für Exploration geschaffen wird: Beispielsweise die Entscheidung darüber, wie eine Aufgabe ausgeführt wird, selbst wenn die Entscheidung darüber, was getan werden soll, in bestimmten Bahnen verläuft. Auf diese Weise habe ich die Möglichkeit, meine Herangehensweise an die Zielerreichung selbst zu bestimmen, die Methoden, die ich wähle, und auf welche Weise ich das Ziel erreiche.
- **Eigene Ziele setzen lassen: Put dancers in charge of their own development!**
Autonomie wird in hohem Masse gefördert, indem wir den Tänzerinnen und Tänzern die Verantwortung für ihre eigene Entwicklung übertragen. Dies geschieht beispielsweise durch die Möglichkeit, ihre eigenen Ziele zu definieren, anstatt zwingend nach Homogenität zu streben und zu erwarten, dass alle im gleichen Tempo Fortschritte machen. Wir unterstützen sie aktiv dabei, ihre individuellen Ziele zu setzen, die unter Umständen sogar innerhalb eines strukturierten Klassenrahmens erforscht werden können.
- **Individualität fördern: Each individual is valuable!**
Durch die Förderung der Individualität und die Anerkennung der einzigartigen Fähigkeiten eines jeden Schülers oder Schülerin werden junge Lernende zunehmend erkennen, dass jeder Mensch etwas Einzigartiges und Besonderes mitbringt, da die Vielfalt unter den Individuen keine Gleichförmigkeit impliziert.
- **Offenheit für Ideen, Kritik, gemeinsame Entscheidungsfindung**
Nicht zuletzt erweist es sich als von grundlegender Bedeutung für die psychologische Sicherheit, dass wir uns für Ideen, Kritik und gemeinsame Entscheidungen offen zeigen.

Untersuchungen im Bereich des Sports und in anderen Bereichen haben verdeutlicht, dass Autonomie besonders dann beeinträchtigt wird, wenn Menschen das Gefühl haben, dass sie keine Möglichkeit zur Kritik haben. Dies kann durch Massnahmen wie die Einrichtung eines Tanzgremiums, einer Ensembleprecher:in, die Einführung eines anonymen Feedbackkanals oder die Nutzung einer digitalen Plattform zur anonymen Bewertung am Ende des Semesters auf einfache Weise gefördert werden.

Wie können wir die Zugehörigkeit der Tänzer:innen unterstützen?

(Nordin-Bates, 2020)

■ **Vertrauen und Respekt**

Das in Gesprächen hervorgehobene Vertrauen und der Respekt haben eine essenzielle Bedeutung. Dieser Respekt muss erworben werden und entsteht nicht automatisch, wenn eine Person einen Raum betritt.

■ **Zusammenarbeit**

Durch die Förderung der Kooperation, vorzugsweise in variablen Gruppierungen, in denen nicht immer von einem A-Team und einem B-Team die Rede ist, sondern vielmehr unterschiedliche Gruppierungen für verschiedene Aufgaben an verschiedenen Tagen gebildet werden, reduzieren wir die Möglichkeit des Vergleichs. Auf diese Weise minimieren wir den Vergleich und verringern somit auch die Rivalität zwischen den Gruppen.

“Es sollte ein sicheres Gefühl in der Klasse herrschen und sie sollten das Gefühl haben, dass wir sozusagen ein Team sind, dass ich für sie da bin und ihnen helfe. Ich bin immer freundlich, in erster Linie. Und ich frage immer, ich habe immer ein paar Worte für jemanden, für jeden. Wie geht es dir? Und was hast du am Wochenende gemacht? Dass man auch über andere Dinge spricht. Man baut ganz einfach eine Beziehung auf.”

(eine Ballettlehrer:in)

■ **Kommunikation und Verständnis - Beziehungen knüpfen - Positive Gruppendynamik**

Durch die Förderung einer effektiven Kommunikation und eines vertieften Verständnisses innerhalb der Gruppe vermeiden wir unerwartete Entwicklungen. Dies wird durch den Aufbau von Beziehungen und die Gestaltung einer insgesamt positiven Gruppendynamik erreicht.



Wie können wir die Kompetenz der Tänzer:innen unterstützen?

(Nordin-Bates, 2020)

■ Fokus auf den Prozess

Die Unterstützung der Tänzer:innen in ihrem Bestreben, sich als kompetent und ausreichend zu empfinden, ist von entscheidender Bedeutung. Ein wirkungsvoller Ansatz zur Realisierung dieses Ziels besteht darin, die Förderung einer prozessorientierten Herangehensweise zu betonen. Hierbei richten wir unseren Fokus nicht ausschließlich auf das Endresultat oder darauf, dass gegenwärtige Bemühungen nur deshalb relevant sind, weil sie möglicherweise in der Zukunft Früchte tragen werden, sei es in zwei Tagen, zwei Jahren oder sogar in einem Jahrzehnt. Vielmehr liegt die Betonung auf der unmittelbaren Befriedigung, die in den gegenwärtigen Aktivitäten liegt.

Kurzfristige Zielsetzungen können hierbei unterstützend wirken, ebenso wie das Eintauchen in künstlerische Prozesse, bei denen der Fokus auf dem gegenwärtigen Augenblick liegt.

■ "Many ways of doing"

Die Förderung des Konzepts, dass es zahlreiche Herangehensweisen gibt, um eine Aufgabe zu bewältigen, und diverse Wege, um etwas korrekt auszuführen, ist von zentraler Bedeutung. Ein Schüler brachte dies treffend zum Ausdruck, indem er betonte, dass es nicht nur eine einzige "richtige" Methode gibt, sondern vielmehr viele mögliche "richtige" Wege existieren.

■ Positives und konstruktives Feedback

Wenn es um positives und konstruktives Feedback geht, kann es gelegentlich dazu neigen, sich zu stark auf die Dichotomie von "positiv" oder "negativ" zu konzentrieren. Dr. Nordin-Bates hat darauf hingewiesen, dass sie oft die Frage gestellt bekommt, wie viele positive Kommentare es im Vergleich zu negativen geben sollte, oder ähnliche Überlegungen. In ihren Augen ist diese Art der Diskussion zu einfach, denn die meisten von uns streben danach zu erfahren, welche konkreten Schritte als nächstes unternommen werden sollten. Dennoch bleibt die Bestätigung, dass das, was wir tun, auf dem richtigen Weg ist, von entscheidender Bedeutung. Also etwa:

«OK, das war wirklich toll!» oder

«Wie wäre es, wenn du das jetzt auf der linken Seite ausprobierst?»

Nordin-Bates betont, dass die überwiegende Mehrheit des Feedbacks konstruktiv und nicht mit einer ständigen Bewertung von «gut» und «schlecht» beladen sein sollte. Stattdessen sollten wir unsere Schüler:innen ermutigen. Das kann dazu beitragen, dass man sich akzeptiert fühlt und dass man eine gewisse Bestätigung dafür bekommt, dass das, was man tut, gut ist.

■ Angemessene Erwartungen

Wie bereits zuvor im Kontext der Kompetenz erwähnt, wird das Bedürfnis nach Kompetenz nicht gefördert, wenn die gestellte Herausforderung zu gering ausfällt. Daher tra-

gen wir in gewissem Masse zur Förderung des Kompetenzgefühls bei, indem wir die Erwartung vermitteln: "Ich bin überzeugt, dass du das schaffen kannst!" Diese Anerkennung, dass das Vertrauen in die individuellen Fähigkeiten besteht, ist äusserst wertvoll. Es ist wichtig, dass diese Erwartungen nicht in unrealistische, perfektionistische Ansprüche ausarten oder dass die angemessene Unterstützung fehlt.

■ **Bereitstellung verschiedener Formen der Unterstützung**

Hierbei geht es darum, verschiedene Formen der Unterstützung bereitzustellen, insbesondere im Kontext des Wohlergehens von Mitarbeitenden. Dies kann die Einrichtung eines Gesundheitsteams, die Benennung einer Vertrauensperson oder die Bereitstellung externer Ressourcen zur Unterstützung beinhalten. Bei kleineren Organisationen könnte dies beispielsweise die Einrichtung eines Brettanschlags sein, der als Anlaufstelle für Gespräche dient. Hierbei meint Nordin-Bates nicht nur die Vermittlung an interne Ansprechpartner, sondern auch die Bereitstellung von kostenlosen Kommunikationsmöglichkeiten, wie beispielsweise Chat-Linien oder ähnliches. Nicht zuletzt kann auch ein offenes Ohr eines verständnisvollen Lehrers oder Lehrerin als eine Form der Unterstützung dienen.

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 x2 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.