

Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Studiengang Diplom-Psychologie

DIPLOMARBEIT

**Tanz und Bewusstsein:
Veränderung der Alltagswirklichkeit beim Tanzen**

vorgelegt von: Susann Schwerdtfeger

Betreuender Gutachter: Prof. Dr. Wilfried Belschner

Zweite Gutachterin: Dr. phil. Gerlinde Geiss

Oldenburg, 26. Juni 2008

Inhalt

Einleitung	6
Theoretischer Hintergrund	8
1 Tanz	8
1.1 Was ist Tanz?	8
1.2 Formen und Funktionen des Tanzens	10
1.3 Tanztherapie	11
2 Bewusstsein	14
2.1 Was ist Bewusstsein?	14
2.2 Die Transpersonale Psychologie und das Bewusstsein	16
2.2.1 Das Alltagsbewusstsein	16
2.2.2 Veränderte Bewusstseinszustände	18
2.2.3 Zwischen Alltagsbewusstsein und verändertem Bewusstsein	19
3 Tanz und Bewusstsein	21
3.1 Auf dem Weg zu einer Fragestellung	21
3.1.1 Zur Frage der Bewusstseinsveränderung	21
3.1.2 Zum Veränderungsinstrument Tanz	22
3.1.3 Ziel der Arbeit	23
3.2 Bisherige Forschungsergebnisse	24
3.2.1 Forschungen aus dem Bereich Transpersonaler Psychologie	24
3.2.2 Forschungen aus dem Bereich der Tanztherapie	25
3.2.2.1 Bewusstseinsorientierte Konzepte aus dem Forschungsbereich Tanz	26
Empirischer Teil	28
4 Methodisches Vorgehen	28
4.1 Die Fragebogenmethode	28
4.1.2 Entscheidung für die Fragebogenuntersuchung	30
4.2 Konstruktion des Fragebogens	31
4.3 Stichprobe	35
4.4 Untersuchungsdesign	37

4.4.1	Fragestellung und Hypothesen	37
4.5	Durchführung der Untersuchung	38
5	Auswertung und Ergebnisse	39
5.1	Rücklaufquote	39
5.2	Beschreibung der Stichprobe	40
5.2.1	Regelmäßigkeit des Tanzens	41
5.2.2	Tanzrichtung	41
5.2.2.1	Kodierung der Tanzrichtung	41
5.2.2.2	Umgang mit Mehrfachantworten	43
5.2.2.3	Verteilung der Tanzrichtung in der Stichprobe	44
5.2.2.4	Freizeittanz, Tanzsport und Spirituelles Tanzen	44
5.2.3	Motivationale Einstellung zum Tanz	46
5.3	Tanz und Bewusstsein	47
5.3.1	Dimensionen tänzerischen Bewusstseins	48
5.3.1.1	Skala 1: Inneres Spüren und Offenheit	51
5.3.1.1.1	Skala 1a: Inneres Spüren	54
5.3.1.1.2	Skala 1b: Offenheit	55
5.3.1.2	Skala 2: Flow-Erleben	56
5.3.1.3	Skala 3: Regeneration und Wohlbefinden	58
5.3.1.4	Skala 4: gesteigertes emotionales Erleben	58
5.3.1.5	Skala 5: Alltagsbewusstsein	59
5.3.1.6	Zusammenhänge zwischen den Dimensionen	61
5.3.2	Das Erleben auf den Dimensionen tänzerischen Bewusstseins	62
5.3.2.1	Tänzerisches Erleben im Zusammenhang mit dem Geschlecht	63
5.3.2.2	Tänzerisches Erleben im Zusammenhang zur Tanzrichtung	64
5.3.2.3	Tänzerisches Erleben im Zusammenhang zur Tanzregelmäßigkeit	65
5.3.3	Muster tänzerischen Bewusstseins	66
5.3.4	Tänzerisches Bewusstsein in der Praxis – Wer erlebt was?	71
5.3.4.1	Tanzen im Alltagsbewusstsein	73
5.3.4.2	Tanzen im Übergang zum veränderten Bewusstsein	73
5.3.4.3	Tanzen im veränderten Bewusstsein	74
5.3.5	Bedingungsfaktoren tänzerischen Bewusstseins	74
5.3.5.1	Der Einfluss der Tanzrichtung auf das tänzerische Bewusstsein	77

5.3.5.2	Die Bedeutung von Motivation und Einstellung zum Tanz	77
5.3.5.3	Der Einfluss der Tanzregelmäßigkeit auf das Bewusstseinsmuster	79
5.3.5.4	Drei Tanz-Typen als Bedingungsfaktoren tänzerischen Bewusstseins	79
6	Diskussion	82
7	Rückblick	88
8	Literaturverzeichnis	90
9	Anhang	93
9.1	Anschreiben an Professionelle im Bereich Tanz	93
9.2	Anschreiben an professionelle Turniertanzpaare	95
9.3	Informationsschreiben an Multiplikatoren	96
9.4	Fragebogen zur Wirkung des Tanzens	97
9.5	Ladungskoeffizienten der Faktorenanalyse über Item 1-34	100
9.6	Ladungskoeffizienten der Faktorenanalyse über Skala 1	101

Lob des Tanzes

*Ich lobe den Tanz,
denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge,
bindet den Vereinzelten zur Gemeinschaft.*

*Ich lobe den Tanz,
der alles fordert und fördert:
Gesundheit und klaren Geist und eine beschwingte Seele.
Tanz ist Verwandlung,
des Raumes, der Zeit, des Menschen,
der dauernd in Gefahr ist, zu zerfallen,
ganz Hirn, Wille oder Gefühl zu werden.*

*Der Tanz dagegen fordert den ganzen Menschen,
der in seiner Mitte verankert ist,
der nicht besessen ist von der Begehrlichkeit nach Menschen und Dingen
und von der Dämonie der Verlassenheit im eigenen Ich.
Der Tanz fordert den befreiten, den schwingenden Menschen
im Gleichgewicht aller Kräfte.
Ich lobe den Tanz!*

*O Mensch, lerne tanzen,
sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen!*

(Lob des Tanzes, n.d.)¹

1 Das Zitat wird häufig dem Bischof und Kirchenlehrer Aurelius Augustinus (354–430) zugesprochen, taucht aber Cornelius Mayer (n.d.) zufolge in dessen Schriften nicht auf. „Obgleich schon häufig geschehen, sei nochmals darauf hingewiesen, dass dieser Satz bzw. diese Sätze bei Augustinus, so weit uns dessen Schriften vorliegen, nicht zu finden sind“.

Einleitung

Als ich das „Lob des Tanzes“ zum ersten Mal las, fühlte ich mich als Autorin dieser Arbeit und als Tanzende sofort angesprochen. Das Tanzen gehört zu meinen persönlichen Interessen und in verschiedener Form habe ich es für mich kennen und schätzen gelernt. Der Botschaft des Zitats kann ich aus diesen Erfahrungen heraus nur zustimmen. Ich „lobe“ den Tanz, weil er mich immer wieder in Kontakt bringt mit einem Gefühl der Integrität und des Lebendig-Seins in der Welt. Ich „lobe“ den Tanz, weil er mich unterhält, mir Freude bringt, eine besondere Form des Ausdrucks bietet und mich zur Künstlerin machen kann. Der Tanzschritt ist für mich oft der Schritt von einer Welt, in der das Denken dominiert, in eine Welt des Spürens.

Aus dem persönlichen Interesse heraus war es nicht schwer, eine Idee für das Thema meiner Diplomarbeit zu finden. Bisher war ich dem Tanzen nur auf praktisch-tätiger Ebene begegnet, nun konnte ich mich unter dem Blickwinkel einer wissenschaftlichen Fragestellung damit auseinandersetzen.

Angeregt durch meine Erfahrungen mit dem freien, dem therapeutischen und dem orientalischen Tanz, fiel mein Blick immer wieder auf die Frage nach der Wirkung des Tanzens auf unser Erleben und damit auf den Bereich des Bewusstseins. Oft genug fühle ich mich durch den Tanz innerlich gestärkt, begegne mir mit mehr Achtsamkeit und sehe die Welt mit anderen Augen. Mein Bewusstsein scheint sich zu verändern. Aber warum? Was bewirkt, dass ich mich beim Tanzen anders erlebe als im Alltag? Und wie geht es anderen? Erleben sie das Tanzen ähnlich?

Unter dem Titel „Tanz und Bewusstsein: Veränderung der Alltagswirklichkeit beim Tanzen“ untersucht die vorliegende Arbeit die Wirkungen des Tanzens auf Ebene des bewussten Erlebens. Unter Zuhilfenahme von Konzepten aus der Bewusstseinspsychologie wurde hierzu eine quantitative Untersuchung zum Erleben beim Tanzen entwickelt, durchgeführt und ausgewertet.

Die Arbeit gliedert sich in einen theoretischen und einen empirischen Teil. Zunächst möchte ich mich näher mit den Begriffen Tanz und Bewusstsein beschäftigen. Abschnitt 1 befasst sich mit dem Tanz: Was ist Tanz? Was wissen wir über den Tanz? Welche Funktionen und Formen hat er? Wie wirkt das Tanzen auf den Tanzenden?

Ganz ähnlich werde ich mich dann in Abschnitt 2 dem Bewusstsein nähern: Was ist eigentlich Bewusstsein? Welche Formen hat es? Welche Theorien gibt es zum Bewusstsein? Was ist für meine Arbeit relevant? Danach soll es in Zusammenhang mit der Darstellung meiner empirischen Fragestellung um die Verbindung der Konzepte Tanz und Bewusstsein gehen. Kann Tanz Einfluss auf das Bewusstsein nehmen? Was geschieht beim Tanzen im Bewusstsein? Welche Aspekte von Tanz und Bewusstsein lassen sich verbinden? (Abschnitt 3)

Im empirischen Teil der Arbeit stelle ich dann die von mir durchgeführte Untersuchung vor. Ich werde dabei näher auf die Schritte ihrer Entwicklung, Durchführung und Auswertung eingehen sowie ihre Ergebnisse präsentieren und im Hinblick auf die Fragestellung diskutieren. Ein Rückblick soll die wichtigsten Ergebnisse zusammenfassen und die Arbeit abschließen.

THEORETISCHER HINTERGRUND

1 Tanz

Wo immer in der Geschichte wir uns umsehen, werden wir auf Aspekte des Tanzens treffen. Der Tanz ist Teil der Entwicklung des Menschen und hat unsere Vorfahren in der Steinzeit ebenso begleitet wie er Bestandteil unserer heutigen Kultur ist. Es gibt unzählige Formen des Tanzes, ebenso wie verschiedene Funktionen. Was aber genau ist nun Tanz? Wie können wir ihn definieren und was zeichnet sein Wesen aus?

1.1 Was ist Tanz?

Eine allgemeine Definition des Tanzes erfolgt häufig anhand formaler Merkmale wie Rhythmus, Bewegung, Ausdruck und Musik. Bei Schneider (1985, S. 523) etwa wird Tanz definiert als „Formen rhythmischer Körperbewegung, die meist von Gesang oder Musik begleitet sind“, bei Mackensen (n.d., S. 1040) als „taktmäßige Bewegung zur Musik“ und im psychologischen Wörterbuch Dorsch (Häcker & Stapf, 1998, S. 860) als „Ausdrucksbewegung“. Derartige Definitionen enthalten zwar notwendige Kriterien, erfassen jedoch nicht das ganze Wesen des Tanzes. Tanz ist mehr als äußere Form und bedarf einer umfassenden, vor allem auch historischen Betrachtung.

Tanz wird von vielen Autoren als „entwicklungsgeschichtlich älteste Kunst“ (Thurnwald, 1922, S. 223; vgl. Sachs, 1976, S. 1; Schikowski, 1926, S. 9) bezeichnet. Thurnwald schreibt hierzu: „Der körperlich-muskuläre Ausdruck des Tanzes ist das einfachste psychologische Ausdrucksmittel ...“, das noch vor der Sprache da war (1922, S. 216). Anders als in der Bildenden Kunst oder in der Musik, sind im Tanz „Werk und Künstler Eines“ (Sachs, 1976, S. 1). Jede Bewegung schöpft der Tänzer aus sich selbst heraus und kann somit seinem unmittelbaren Fühlen und Erleben Ausdruck verleihen. „So erschafft man eigentlich beim Tanz überhaupt kein Produkt. Man erschafft das Selbst wieder neu, gleichsam als Selbst und Objekt, durch die beständige, harmonische Integration und Re-Integration von Körper und Geist“ (Espinak, 1991, S. 167).

Tanzen ist „zeitgebunden und gegenwartsverhaftet“ (Wigman, 1991, S. 60). Was im-

mer wir tänzerisch darstellen, es ist nur im Moment des Tanzes selbst lebendig. „Die Sprache des Tanzes ist die des Körpers und des Augenblicks“ schreibt Klein (1992, S. 14) hierzu und verweist auf die damit verbundene Schwierigkeit, tänzerisches Erleben verbal zu kommunizieren. „Über Tanz zu schreiben, bedeutet grundsätzlich, etwas sprachlich ausdrücken zu wollen, für das es keine Begrifflichkeiten gibt. Die >Flüchtigkeit< der Bewegung, entzieht sich dem gesprochenen und geschriebenen Wort“ (ebd.). Und dennoch, ist es nicht auch diese Charakteristik, die es so reizvoll macht, das tänzerische Erleben zu erforschen?

Es gibt verschiedene Ansätze über den Ursprung des Tanzes.

Schikowski (1926, S. 9) spricht von einem der „urwüchsigsten Triebe der menschlichen Natur“ und bedient sich damit einer Interpretation des Tanzens als biologisches Phänomen. Die Quelle des Tanzes sieht er im Bedürfnis, innere Spannungszustände durch leibliche Bewegungen zu äußern (vgl. ebd.). „Der Tanz ist nichts anderes als die Kunst, seelischen Zuständen und Vorgängen durch rhythmische Körperbewegung sichtbaren Ausdruck zu geben“ (ebd.). Demgegenüber sind Ähnlichkeitsbeziehungen zwischen menschlichem Tanz und rhythmischen Prozessen innerhalb des Kosmos Kern einer Erklärung des Tanzes als metaphysisches Phänomen, das „durch die urchümliche 'Wirkkraft' kosmischer Bewegungsprozesse zustandekommt ...“ (Hubert, 1993, S. 56). Im Mittelpunkt steht dabei die Bedeutung eines Rhythmus, in dem nicht nur der Mensch, sondern die ganze Welt tanzt (vgl. Böhme, 1980, S. 2).

Für Hubert ist der Tanz vor allem im Zusammenhang mit individuellen und gesellschaftlichen Lebensverhältnissen zu betrachten. Sie sieht in ihm ein „historisch entwickeltes Phänomen des Mensch-Welt-Zusammenhanges und Produkt kultureller Tätigkeit“ (1993, S. 134). In der Auseinandersetzung mit sich und ihrer Umwelt dient Tanzen den Menschen als Mittel der Verarbeitung, Gestaltung und Kommunikation individueller und kollektiver Erlebnisse und Erfahrungen (vgl. ebd., S. 12, S. 136-137). Der Tanz ist somit gleichsam Produzent, Instrument und Resultat menschlichen Lebens (vgl. Klein, 1992, S. 280). Im Tanz können wir die Welt erfassen – im Tanz drücken wir unser Erleben der Welt aus.

Tanz ist zweifelsohne mit den Bedingungen verflochten, unter denen er entsteht. Fragt man also nach seinem Wesen, sollte man sich immer auch mit seiner Bedeu-

tung innerhalb der individuellen und gesellschaftlichen Lebenszusammenhänge auseinandersetzen. Man sollte fragen: Welche Funktionen hat das Tanzen für Mensch und Kultur? Und was steckt hinter der äußeren Form?

1.2 Formen und Funktionen des Tanzens

Im Verlauf der Geschichte haben sich nicht nur immer neue Tanzformen entwickelt, sondern auch der Stellenwert des Tanzens innerhalb der Gesellschaft und die Funktionen, die ihm zugesprochen werden, haben sich gewandelt.

Bei den Urvölkern ist Tanz fester Bestandteil des alltäglichen Lebens. Er ist Mittel zum Selbstaussdruck und dient der kollektiven Erfahrungsübertragung und Erlebnisgestaltung. In magisch-rituellen Handlungen versucht man tanzend Einfluss auf die Natur- und Götterwelt zu nehmen und somit das tägliche Leben und Überleben direkt zu beeinflussen. Tanz integriert den Einzelnen in die Gemeinschaft und schafft ein Gefühl von Zusammengehörigkeit. Mit fortschreitender wirtschaftlicher und kultureller Entwicklung hat sich der Tanz in immer neuen Rollen gezeigt: als kultisches und gottesdienstliches Element, als Mittel zur Steigerung körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit, als Produkt bewussten künstlerischen Schaffens, als Statussymbol, Unterhaltungsmittel, Ausgleich zur alltäglichen Arbeitswelt und vieles mehr (vgl. Schikowski, 1926; Weidig, 1984; Klein, 1992).

Heute, im 21. Jahrhundert angekommen, ist die Tanzkultur vielfältiger denn je. Wir können Naturvölker mit ihren religiösen und kultischen Tänzen ebenso antreffen wie Menschen der Industrienationen, die sich in traditionellem Gesellschaftstanz üben oder ihre Körper frei zur Musik bewegen. In den heute westlichen Kulturen ist das Tanzen nicht mehr unmittelbar mit dem Lebensalltag verknüpft. Wir brauchen es nicht primär, um uns in der Welt zurechtzufinden, Erfahrungen auszutauschen oder uns in die Gemeinschaft zu fügen. Tanzen ist sozusagen ein freiwilliges Zusatzangebot, ob und wie man es nutzt bleibt jedem selbst überlassen. Wer sich heute entschließt zu tanzen, hat die Wahl. Ob Standardtanz, Orientalischer Tanz, Salsa oder Ausdruckstanz, die Palette der Tanzformen ist groß. Und auch die Motivationen zu tanzen sind vielfältig. Sie reichen vom Tanzen als Freizeitbeschäftigung über den Leistungssport Tanz bis hin zur Suche nach Selbsterfahrung im Tanz.

In der Psychologie wird der Tanz vor allem als Mittel der therapeutischen Intervention praktisch eingesetzt und theoretisch erforscht. Die Tanztherapie liefert Konzepte über die Wirkung tänzerischer Bewegung auf der psychischen Erlebnisebene des Menschen. Sie ist daher für meine Arbeit von besonderem Interesse und wird im nächsten Abschnitt näher betrachtet.

1.3 Tanztherapie

Das Wissen um die heilsame Wirkung des Tanzens ist uralt und gehört ganz selbstverständlich zu den Traditionen vieler alter Kulturen. Ein Einsatz des Tanzes als psychotherapeutisches Instrument und die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit seinen Wirkungen als solches folgte erst um 1940 mit der Entwicklung der modernen Tanztherapie in den USA.

Die moderne Tanztherapie ist ein Produkt der veränderten Auffassung von Tanz zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Während im 19. Jahrhundert Leistungs-, Form- und Technikstreben der sich entwickelnden Industriegesellschaft auch beim Tanzen das Motto angaben, ist die „neue“ Tanzbewegung geprägt vom Wunsch nach mehr Bewegungsfreiheit und weniger Körperkontrolle (vgl. Klein, 1992, S. 133-145). Tanzen soll freier und authentischer werden und „alle Teile des Lebens wieder funktions- und ausdrucksfähig ... machen“ (Schikowski, 1926, S. 130).

Besonders der Moderne Tanz und der Ausdruckstanz nach Rudolf von Laban repräsentieren diesen Wandel von disziplinierten, einstudierten Tänzen hin zum Tanz als Ausdrucksmedium. Der Ausdruckstanz versinnbildlicht die Wiederentdeckung des Körpers und seiner natürlichen Bewegungsmöglichkeiten. „Der menschliche Leib soll wieder zu seinen naturgemäßen Rechten kommen, er soll erlöst werden aus der Lähmung und Verkrampfung, und mit ihm soll das Seelenleben zu freier Entfaltung ... befähigt werden“ (ebd., S. 130). Ohne feste Bewegungsvorschriften entspringt der Tanz dabei allein dem Körpergefühl und dem inneren Erleben des Tanzenden. Tanzen wird weniger von außen diktiert und mehr im Inneren gesucht.

Aber nicht allein die neuen Bewegungsformen, sondern auch die gleichzeitige Entwicklung und Ausbreitung tiefenpsychologischer, körpertherapeutischer und humanistischer Ansätze in der Psychologie waren wegbereitend für einen Einsatz von

Tanz und Bewegung als psychotherapeutisches Medium. So waren es ursächlich Tänzerinnen, die psychotherapeutische und hier besonders psychoanalytische Konzepte mit dem Tanz verknüpften und die Verwendung von Bewegung als Zugang zum Unbewussten erprobten.

Das Verständnis von Tanz in der Tanztherapie geht auf die Wurzeln des Tanzes, den sogenannten „basic dance“, zurück. Unabhängig von den Techniken bestimmter Stilrichtungen geht es hier um Selbstaussdruck, Selbstexploration und Selbstverwirklichung (vgl. Willke, 1991, S. 15) und damit immer auch um „die Suche nach dem inneren Tanz“ (ebd.). Tanzen bedeutet dabei, sich selbst in seiner physischen und psychischen Lebendigkeit zu erfahren. Vor allem anderen ist Tanz ein Symbol von Lebendigkeit. „Tanztherapie hat im Tanz als gestalteter, beseelter Bewegung ein Medium, das Kennzeichen für alles Leben und lebendige Sein überhaupt ist: Nur wo Bewegung ist, ist Leben“ (ebd., S. 13).

Mit der Annahme einer direkten und wechselseitigen Beziehung zwischen Körper, Seele und Geist basiert das Konzept der Tanztherapie „auf der Sichtweise, daß die Ausdrucksaspekte einer Persönlichkeit, wie sie sich in ihren Gesten, Bewegungen und ihren Körperhaltungen zeigen, eine Funktion der intellektuellen, emotionalen, unbewußten und somatischen Gesamtheit sind“ (Espenak, 1991, S. 168). Sichtbare Bewegungen werden im Zusammenhang mit emotionaler Bewegtheit gesehen. Tanz beeinflusst bewusstes und unbewusstes inneres Erleben und ist gleichzeitig Spiegel desselben.

Ziel der Tanztherapie ist es, „die psychische und physische Integration zu fördern“ (Willke, 1986, S. 465), indem sie „allen Aspekten eines Individuums zu ihrem Ausdruck [verhilft] und alle Aspekte als zusammengehörig erlebbar werden [lässt]“ (Trautmann-Voigt, 1990, S. 231). Sie arbeitet dabei immer am ganzheitlichen Erleben im Hier und Jetzt, an der Bewusstheit für körperliche und seelische Bedürfnisse und dem Erspüren des Leibes als Zusammenspiel von „Bewegen, Empfinden [und] Bedeuten“ (Fritsch, 1988, S.40). Als wesentliches Mittel der Tanztherapie wird die verbale Reflexion des Getanzten betrachtet; sie unterscheidet therapeutischen Tanz von der Kunstform des Ausdruckstanzes. Das Sprechen über das Erleben beim Tanz verbindet Denken und Fühlen und schlägt eine Brücke, die es dem Tanzenden erlaubt

das Erfahrene aus der Welt des Tanzes in die Welt des alltäglichen Sich-Erlebens und Verhaltens mitzunehmen und dort Veränderungen anzustoßen.

Nach Trautmann-Voigt basiert tanztherapeutische Arbeit auf den drei Ebenen „Body awareness“ (Körperbewusstheit), „Authentic movement“ (authentisches Bewegen) und „Interactional process“ (Interaktion). Körperbewusstheit meint dabei die Sensibilisierung der Wahrnehmung für den eigenen Körper, seine Bewegungsprozesse und -qualitäten. Authentisches Sich-Bewegen basiert auf der Entscheidung, den Körper im Tanz sprechen zu lassen und all seine Bewegungen zuzulassen, ohne das Ergebnis rational zu beurteilen. Der Prozess der Interaktion kommt durch den kommunikativen Austausch mit anderen Menschen (Tänzern) über das authentische Sich-Bewegen zustande (vgl. 1990, S. 198-204). Diese Ebenen als Fähigkeiten zu fördern ist Ziel der Tanztherapie.

Tanz im therapeutischen Sinn beinhaltet also eine Haltung des Spürens, Empfindens und Wahrnehmens, sowie des Loslassens und Zulassens, der Konzentration auf den Augenblick und der Integrität. Im weiteren Verlauf der Arbeit wird sich zeigen, dass sich zwischen diesen Haltungen und bestimmten Aspekten des Bewusstseins Bezüge herstellen lassen.

Ich habe in diesem Abschnitt das Konstrukt Tanz näher erläutert und somit einen Schwerpunkt meiner Arbeit theoretisch fundiert. Aus verschiedenen Perspektiven habe ich mich dem Wesen des Tanzes genähert und dabei besonders jene Aspekte berücksichtigt, die aus dem Blickwinkel der Psychologie relevant sind. Der nächste Abschnitt ist dem Bewusstsein und damit dem zweiten Schwerpunkt der Arbeit gewidmet.

2 Bewusstsein

Der Begriff Bewusstsein hat viele Bedeutungen. Nicht nur im alltäglichen Sprachgebrauch, sondern auch in der Wissenschaft wird er kontextabhängig ganz unterschiedlich gebraucht. Ich werde meine Darstellung auf jene Theorien und Aspekte des Bewusstseins eingrenzen, die im direkten Zusammenhang zu meiner Arbeit relevant sind.

2.1 Was ist Bewusstsein?

In der Psychologie lassen sich im Wesentlichen drei Zugänge zum Bewusstsein unterscheiden: ein erlebnisorientierter, der das Bewusstsein als psychisches Erleben einer Person beschreibt, ein kognitiver, der die Funktionen des Bewusstseins im Prozess menschlicher Informationsverarbeitung untersucht und ein neurowissenschaftlicher, der nach neuronalen Korrelaten, also Prozessen und Strukturen im Gehirn, sucht, die für das Bewusstsein verantwortlich sind (vgl. Gadenne, 1996, S. 9-10; Dorsch, 1998, S.126-127; Kiefer, 2002, S. 180-191). Im Rahmen meiner Arbeit ist besonders der erste Zugang von Interesse. Wie lässt sich Bewusstsein im Zusammenhang mit unserem Erleben beschreiben?

„*Bewusstsein ist bewusstes Sein* (Ey 1963: être conscient), wissend um sich selbst und die Welt“ (Scharfetter, 2002, S. 59). Dieser Definition lässt sich Wesentliches zum Verständnis von Bewusstsein entnehmen. Das Bewusstsein umfasst zunächst alles Bewusste, also „die Gesamtheit der erlebten psychischen Zustände und Aktivitäten“ (Dorsch, 1998, S. 126) einer Person (vgl. Gadenne, 1996, S. 11). Es beruht auf kognitiven Fähigkeiten, wie Wissen, Wahrnehmung, Erinnerung und Aufmerksamkeit, die sich sowohl auf die Außenwelt als auch auf eigene mentale Zustände beziehen (vgl. Bieri, 1995, S. 62). Bewusstsein meint weiterhin das individuelle Erleben des Bewussten, ein unmittelbares Gewahrsein der erlebten mentalen Zustände als innere Erfahrung (vgl. Dorsch, 1998, S. 126; Gadenne, 1996, S. 11; Kiefer, 2002, S. 184). Entscheidend ist dabei das sich bewusst Sein oder die Bewusstheit darüber, dass ich wahrnehme, denke und fühle. „Der wache Mensch hat nicht Bewusstsein, sondern ist bewusst Seiender“ (Scharfetter, 2002, S. 59).

Der Begriff Bewusstsein wird in der Literatur häufig von dem der Bewusstheit un-

terschieden. Bewusstheit (im Englischen awareness) meint „Wachsamkeit und Erlebnisfähigkeit gegenüber allem, was um einen herum ist“ (Trautmann-Voigt, 1990, S. 88). Sie bezieht sich dabei auf jene inneren und äußeren Wahrnehmungen und Geschehnisse, auf die sich unsere gegenwärtige Aufmerksamkeit richtet und ist unmittelbar im Hier und Jetzt verankert (vgl. Peter-Bolaender, 1986, S. 254). Bewusstheit ist nicht die rationale Reflexion über etwas, sondern ein „... Beobachtungsprozess, ... ein waches, nicht kontrollierendes, sondern urteilsaufschiebendes Dasein“ (ebd., S. 253). Für Feldenkrais grenzt sich Bewusstheit von Bewusstsein vor allem durch begleitende Aufmerksamkeitsprozesse ab. Bewusstheit definiert er in diesem Sinne als „Bewußtsein und das Erkennen dessen, was im Bewußtsein vor sich geht, oder dessen, was in uns vor sich geht, während wir bei Bewußtsein sind“ (1996, S. 78).

Das Konzept der Bewusstheit tritt häufig gemeinsam mit den Begriffen Achtsamkeit und Gewährsein auf. Nach Fuhr & Gremmler Fuhr sind beides Modi der Bewusstheit. Achtsamkeit meint das unmittelbare Wahrnehmen und Erkennen im Augenblick. Sie richtet sich auf Empfindungen, Gefühle und Gedanken sowie die Wahrnehmung der Außenwelt. Gewährsein bezeichnet dagegen das unmittelbare Wahrnehmen und Erkennen von größeren Zusammenhängen, Vergangenes und Zukünftiges eingeschlossen. Gewährsein ist umfassender und weiter als Achtsamkeit und richtet sich nicht auf Einzelheiten, sondern auf umfassendere Strukturen und Muster des Ganzen (vgl. Fuhr & Gremmler Fuhr, 2002, S. 156-158).

In den Theorien der Gestalttherapie ist das Konzept der awareness ein zentrales Thema. Für meine Arbeit reicht das Verständnis von Bewusstheit als bewusstes Sein in Bezug auf sich selbst und die Umwelt (vgl. Scharfetter, 2002, S. 59).

Die wesentlichen Komponenten des Bewusstseins sind nach Scharfetter Wachheit, Bewusstseinsklarheit und Selbst- und Außenweltbewusstsein. Wie wir uns selbst und die Umwelt erleben, ist abhängig von der Bewusstseinsklarheit und der damit einhergehenden Qualität perzeptiver und kognitiver Funktionen. Wie klar unser Bewusstsein ist, wird letztlich vom Zustand der Wachheit beziehungsweise des globalen Erregungsniveaus bestimmt. Von der Bewusstlosigkeit über einen Entspannungszustand bis zur höchsten Aufmerksamkeit gibt es unterschiedliche Grade der Wachheit, in deren Abhängigkeit sich unterschiedliche Ebenen von Bewusstseinszuständen oder Bewusstseinsbereiche aufzeigen lassen (vgl. ebd., S. 47-55).

Scharfetter unterscheidet zunächst das Wachbewusstsein vom Schlafbewusstsein. Zu den Funktionen des Wachbewusstseins gehören: Orientierung, Zeiterleben, Wahrnehmung, Denken, Aufmerksamkeit und Konzentration sowie das Affekterleben und ein Bewusstsein von sich selbst (Ich- und Selbstbewusstsein) und der Außenwelt.² Das Wachbewusstsein gliedert sich weiter in ein Alltagsbewusstsein und ein Außeralltagsbewusstsein, zu dem das Über- und Unterbewusstsein zählen (vgl. ebd.). „Jeder Bewusstseinsbereich hat dabei sein für ihn charakteristisches Erfahrungsfeld und zugehörige Beziehungen zum Ich/ Selbst, zur individuellen Person und zur Gültigkeit von Rationalität“ (ebd., S. 49).

Von verschiedenen Bewusstseinszuständen und damit verschiedenen Zuständen des Wahrnehmens und Erlebens seiner selbst und der Umwelt, geht auch die Transpersonale Psychologie aus. Ihre Annahmen über das Bewusstsein sind Grundlage für meine Arbeit und sollen im Folgenden näher dargestellt werden.

2.2 Die Transpersonale Psychologie und das Bewusstsein

Die Transpersonale Psychologie, oder auch Psychologie des Bewusstseins, hat sich gegen Ende der 60er Jahre in den USA entwickelt und sieht das Bewusstsein als zentrale Dimension des Mensch-Seins. Sie „betrachtet die Lebensvorgänge eines Menschen explizit aus der Perspektive der Differenzierung von Bewusstseinszuständen“ (Belschner & Koch-Göppert, 2003, S. 172) und postuliert ein Vielzahl verschiedener erfahrbarer Bewusstseinszustände. Diese lassen sich auf einem Kontinuum zwischen zwei Polen anordnen, einem Pol des „Alltagsbewusstseins“ und einem Pol, der mit „veränderte“ oder „höhere Bewusstseinszustände“ (Außeralltagsbewusstsein bei Scharfetter) bezeichnet wird (vgl. Belschner, 2005a,b; 2007, S. 88-89).

2.2.1 Das Alltagsbewusstsein

Das Alltagsbewusstsein vermittelt uns eine intersubjektiv übereinstimmende Alltagsrealität. Ihm liegt ein Modell der Wirklichkeit zugrunde, das mit ganz spezifischen Merkmalen unser Erleben der Welt organisiert. Das Alltagsbewusstsein in einer be-

² Wenn im Folgenden von Bewusstsein die Rede ist, dann ist damit immer der Rahmen des Wachbewusstseins gemeint, Zustände ohne Wachheit, wie Tiefschlaf oder Koma, werden nicht betrachtet.

stimmten Kultur ist Spiegel der vorherrschenden Werte und liefert Spielregeln, die das Funktionieren in dieser Kultur vereinfachen (vgl. Helg, 1998, S. 88).

Belschner (vgl. 2005a, S. 130-132; 2005b, S. 299-303) beschreibt fünf Kriterien des Alltagsbewusstseins und der damit verknüpften Wirklichkeit in westlichen Kulturen:

1. Der Raum ist dreidimensional. Alles, was wirklich ist, lässt sich anhand der Dimensionen von Länge, Breite und Höhe beschreiben.
2. Die Zeit hat einen linearen Verlauf. Sie fließt unumkehrbar von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft.
3. Subjekt und Objekt sind grundsätzlich voneinander getrennt. Wir erleben uns als eigenständige Persönlichkeit und sind mit belebten und unbelebten Objekten nicht verbunden.
4. Geschehnisse sind kausal verursacht. Wir erklären sie uns auf rationale und plausible Weise, indem wir uns auf anerkannte Regeln und Naturgesetze berufen.
5. Wir verfügen über eine konsistente Ich-Organisation. Wir erfahren uns als Individuum, das sein Fühlen, Denken und Handeln selbstbestimmt steuern und regulieren kann.

Anhand dieser Kriterien konstruieren wir unsere Alltagswirklichkeit. Alles, was wir innerhalb ihrer erleben, entspricht für uns der Norm, definieren wir als wahr. Erlebnisse außerhalb dieser Realität hingegen erklären wir als unwahr, unnormal oder krank. All unsere Erfahrungen im Alltagsbewusstsein basieren auf einem Bewusstsein von uns selbst als abgegrenzte, aktive, planende und selbstbestimmte Person. Galuska (2003, S. 51) spricht diesbezüglich vom Raum personaler Erfahrungen oder dem personalen Bewusstsein.

In weiten Bereichen der psychologischen Forschung ist die Annahme eines Alltagsbewusstseins als einziger, unveränderbarer und von allen Menschen geteilter Bewusstseinszustand Basis. Demgegenüber sieht die Transpersonale Psychologie das Bewusstsein als veränderbare Variable. Im Rahmen des Modells verschiedener Bewusstseinszustände erklärt sie Erfahrungen, die wir jenseits unserer alltäglichen Wirklichkeitskonstruktion einordnen. James (1982) schreibt hierzu:

Es ist der Sachverhalt, daß unser normales waches Bewußtsein, das rationale Bewußtsein, wie wir es nennen, nur ein besonderer Typ von Bewußtsein ist, während überall jenseits seiner, von ihm durch den dünnsten Schirm getrennt, mögliche Bewußtseinsformen liegen, die ganz andersartig sind. (S. 366)

2.2.2 Veränderte Bewusstseinszustände

Die veränderten oder auch höheren Bewusstseinszustände (bei Scharfetter Überbewusstsein) „zeichnen sich dadurch aus, dass grundlegende Annahmen der vertrauten Wirklichkeitskonstruktion im Sinne des Alltagsbewusstseins in Frage gestellt werden“ (Belschner & Koch-Göppert, 2003, S. 173). Die fünf Kriterien der Alltagswirklichkeit verlieren ihre uneingeschränkte Gültigkeit. Die Linearität der Zeit weicht der Erfahrung des Augenblicks. Das Erleben einer stabilen Ich-Organisation wird abgelöst von einer Befreiung aus der Ich-Zentriertheit. Die Abgetrenntheit zwischen Subjekt und Objekt weicht Erfahrungen einer grundsätzlichen Verbundenheit mit allem.

Verändertes Bewusstsein ist gekennzeichnet durch das Erleben von Unmittelbarkeit, Konzeptfreiheit und Erwartungslosigkeit, sowie Erfahrungen von Einheit und Nondualität (vgl. Belschner, 2007, S.88). Der Begriff der Nondualität beschreibt einen Zustand von Wahrnehmung, Erleben und Denken ohne Grenzen und Gegensätze. Während wir uns die Welt für gewöhnlich dual, also in Paaren von Gegensätzen, erklären (z.B. Nacht und Tag, Innen und Außen, Gut und Böse etc.), tritt im Zustand der Nondualität das Erleben von Polaritäten zurück und wird abgelöst von Erfahrungen der Zusammengehörigkeit, der Einheit und des Eins-Seins von allem und in allem.

James (1982) hat sein Erleben veränderter Bewusstseinszustände wie folgt beschrieben.

Wenn ich auf meine Erfahrungen zurückblicke, konvergieren sie alle in einer Art von Einsicht, der ich eine gewisse metaphysische Bedeutung zusprechen muss. Ihr Grundton ist unveränderlich eine Versöhnung. Es ist, als wenn die Gegensätze der Welt, deren Widersprüchlichkeit und Konflikt all unsere Schwierigkeiten und Sorgen begründet, zu einer Einheit verschmelzen. (S. 366)

Erfahrungen am Pol der höheren Bewusstseinszustände sind transpersonal, das heißt sie gehen über die eigene Person und über die personalen Erfahrungen im Alltagsbewusstsein hinaus. Es geht „um die Erfahrung der Wirklichkeit in einem entgrenzten, die alltägliche Ich-Struktur überschreitenden Bewusstseinszustand“ (Belschner, 2000, S. 92). Galuska beschreibt diesen Zustand, den er transpersonales Bewusstsein nennt, als „losgelöst und frei von den einzelnen Eigenschaften, Bildern und Konzep-

ten, die wir mit uns selbst und anderen verbinden. Damit überschreitet es unser Ich-Bewusstsein, unser personales Erleben, und ist somit trans-ich-haft, transpersonal“ (2003, S. 40). Es geht um die Erfahrung einer übergreifenden, höheren und anderen Wirklichkeit, die sich mit dem Rationalismus unseres alltäglichen Bewusstseins nicht mehr fassen lässt. Es ist schwer, über das transpersonale Bewusstsein zu kommunizieren, denn die Erfahrungen, die wir dort machen, sind transverbal. Sie lassen sich mit den Mitteln der Sprache nicht beziehungsweise nur schwer ausdrücken. Worte können nur auf symbolischer Ebene Metaphern oder Bilder für das Erlebte formen, ein eindeutiges, interindividuell übereinstimmendes Vokabular gibt es nicht (vgl. Belschner, 2005b, S. 304).

2.2.3 Zwischen Alltagsbewusstsein und verändertem Bewusstsein

Aus transpersonaler Perspektive sind wir nicht in einem bestimmten Bewusstseinszustand verhaftet, sondern können uns auf dem Bewusstseinskontinuum hin und her bewegen und dabei verschiedene Phänomene erleben, die sich mehr oder weniger stark vom Alltagsbewusstsein unterscheiden und entgegengesetzt mehr oder weniger Merkmale mit den höheren Bewusstseinszuständen gemeinsam haben. Von einem Entspannungszustand, der noch recht nahe am Pol des Alltagsbewusstseins liegt, bis hin zu Zuständen von Flow, Verbundenheit, Versunkenheit und dem Empfinden reiner Bewusstseinsqualitäten hat Belschner (vgl. 2005a, S. 132-133) sie in einer Topographie der Bewusstseinszustände dargestellt (vgl. Abb. 1).

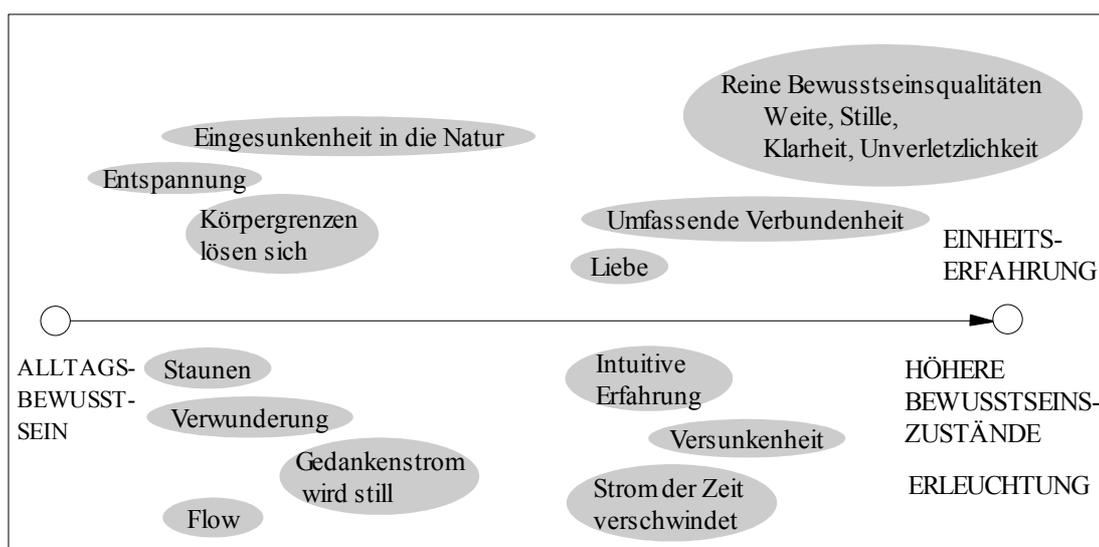


Abbildung 1. Topographie der Bewusstseinszustände (Belschner, 2005a, S. 132).

Das Erleben höherer Bewusstseinszustände ist uns jedoch nicht als abrufbare Fähigkeit in die Wiege gelegt. Der Übergang in transpersonale Dimensionen bedarf der Übung. Indem wir uns vom Pol des Alltagsbewusstseins weg bewegen und häufiger und intensiver Bewusstseinsphänomene erleben, die näher am Pol der veränderten Bewusstseinszustände angesiedelt sind, können wir unser Bewusstsein öffnen und weiten. „*Bewusstseinsweitung* bedeutet, wir können durchlässig werden für höhere Bewusstseins Erfahrungen und werden dies nicht länger als einen außergewöhnlichen, sondern als einen „normalen“ psychischen Prozess erleben (Kohls 2004).“ (Belschner, 2005a, S. 134). Die Bewusstseinsweite ist ein wesentliches Merkmal Transpersonaler Psychologie. Menschen lassen sich anhand der Weite ihres Bewusstseins beschreiben und unterscheiden. Jeder von uns hat bestimmte Erklärungsmuster über die Welt, die fünf Kriterien der Alltagswirklichkeit gehören dazu. Mit neuen Erfahrungen, die wir durch das Erleben verschiedener Bewusstseinsphänomene und die Weitung unseres Bewusstseins sammeln, können wir auch neue Erklärungsmodelle entwickeln und so unseren Blick auf die Welt und unser Leben darin verändern. „Die Gestaltung des Lebens hängt ... von der Bewusstseinsweite ab, die für eine Person erreichbar ist. Das Leben reicht immer bis dahin, bis wohin unser Raum des Bewusstseins reicht“ (Belschner, 2007, S. 29).

Wenn in der Transpersonalen Psychologie von Bewusstsein die Rede ist, dann geht es nicht nur um die Erforschung und Beschreibung verschiedener Formen des Wahrnehmens und Erlebens, sondern auch um den Einfluss des Bewusstseins auf die Einstellung und Haltung des Menschen zum Leben und zu sich selbst.

3 Tanz und Bewusstsein

Nachdem ich mit der Einführung in die Bereiche Tanz und Bewusstsein den theoretischen Hintergrund meiner Arbeit vorgestellt habe, soll es im Folgenden mit der Darstellung von Fragestellung und Zielsetzung der Arbeit um die Zusammenführung beider Konzepte zu einer empirischen Untersuchung gehen.

3.1 Auf dem Weg zu einer Fragestellung

Ein grundlegendes Thema für die Diplomarbeit zu finden ist eine Sache, eine konkrete, wissenschaftlich untersuchbare Fragestellung zu formulieren eine andere.

Das Fundament meiner Untersuchung bildet das bereits dargestellte Verständnis von Bewusstsein im Sinne der Transpersonalen Psychologie. Vor dem Hintergrund der Annahme verschiedener erfahrbarer Bewusstseinszustände untersucht die vorliegende Arbeit die Wirkung des Tanzens als Instrument zur Bewusstseinsveränderung. Damit einhergehende Fragen sind: Verändert sich das Bewusstsein beim Tanzen? Welche Möglichkeiten der Veränderung gibt es? Welche Aspekte des Tanzens führen am ehesten zu einer Veränderung? Was erleben wir beim Tanzen?

Für eine empirische Untersuchung sind in diesem Sinne zwei Faktoren näher zu betrachten und zu operationalisieren: zum einen die Veränderung des Bewusstseins und zum anderen das „Veränderungsinstrument“ Tanz.

3.1.1 Zur Frage der Bewusstseinsveränderung

Ausgangspunkt der Beurteilung einer Bewusstseinsveränderung ist das Konstrukt des Alltagsbewusstseins. Bewusstseinsveränderung meint im Rahmen meiner Fragestellung eine Veränderung des Alltagsbewusstseins. Im Vergleich zu den Kriterien der Alltagswirklichkeit sollen durch den Tanz verursachte Veränderungen im Bewusstsein registriert und beschrieben werden. Den verschiedenen Möglichkeiten der Alltags-Bewusstseinsveränderung begegne ich wissenschaftlich unter Zuhilfenahme des Strukturmodells des Bewusstseins von Belschner (vgl. 2007, S. 95-111). Demnach lässt sich, für Menschen im europäischen Raum, das Kontinuum zwischen Alltagsbewusstsein und höheren Bewusstseinszuständen in drei große, unterscheidbare Bewusstseinsräume einteilen: einen algorithmischen, einen empathischen und einen nondualen. In ihrer Abfolge werden diese immer weiter und umfassender, wobei sich

jeder Bereich durch für ihn charakteristische Formen des Erlebens auszeichnet.

Im algorithmischen Bewusstseinsbereich finden die Kriterien der Alltagswirklichkeit ihre Gültigkeit. Alles Handeln wird von algorithmischen Regeln geleitet und unterliegt der intellektuellen Kontrolle und rationalen Planung.

Der empathische Bewusstseinsraum ist wesentlich gekennzeichnet durch eine Beziehungsebene. Ursprünglich bezogen auf ein Gegenüber im interaktiven Kontext professionellen Handelns, ist eine wichtige Qualität empathischen Bewusstseins die „grundsätzliche, unvoreingenommene Offenheit für [eine] andere Person“ (Belschner, 2007, S. 101). Betrachtet man Beziehung als Beziehung zu sich selbst, kann diese Offenheit ebenso selbstreflexiv, als „entspannte, sich selbst wahrnehmende und wertschätzende Haltung“ (ebd.) interpretiert werden.

Den nondualen Bewusstseinsraum kennzeichnen Erfahrungen von Nondualität sowie das Erleben reiner Bewusstseinsqualitäten wie etwa Liebe, Hingabe, Weite oder Stille. Die Erfahrung von Nondualität beschreibt Belschner anhand von fünf Faktoren des Gewährseins als: Gewährsein im Augenblick, Gewährsein einer höheren Ordnung, einer Führung, einer Verbundenheit und intuitives Gewährsein (vgl. ebd., S. 102 -111). Auf dem Bewusstseinskontinuum repräsentiert der nonduale Bewusstseinsraum den Pol der höheren Bewusstseinszustände mit all seinen Charakteristiken (vgl. 2.2.2). Demgegenüber bildet der empathische Bewusstseinsraum den mittleren Bereich des Kontinuums ab, während das algorithmische Bewusstsein am Pol des Alltagsbewusstseins einzuordnen ist.

In Forschungen zum professionellen Handeln in psychosozialen Bereichen hat sich das Strukturmodell des Bewusstseins bereits bewährt und eine Differenzierung des Bewusstseinskontinuums in drei Bereiche beziehungsweise Modi der Präsenz als sinnvoll zur Beschreibung professionellen Handelns bestätigt. Ich werde untersuchen, ob es sich auch auf das Erleben beim Tanzen anwenden lässt und ob und in welcher Form das Tanzen zu einer Veränderung des Bewusstseinsraumes führt.

3.1.2 Zum Veränderungsinstrument Tanz

Der zweite Faktor, der im Rahmen der Fragestellung näher betrachtet werden muss, ist das Tanzen als Instrument der Bewusstseinsveränderung. Ob wir uns beim Tanzen

im algorithmischen oder in einem veränderten Bewusstsein erleben, hängt, so meine Hypothese, von bestimmten Aspekten des Tanzens ab. Als Einfluss nehmende Faktoren betrachte ich die Tanzrichtung, die jemand bevorzugt, die Regelmäßigkeit des Tanzens sowie Motivation und Einstellung in Bezug auf das Tanzen. Die Veränderung der Alltagswirklichkeit und damit die Veränderung des algorithmischen Bewusstseinsraumes soll in Abhängigkeit von diesen Aspekten betrachtet werden. Konkrete Fragen hierzu sind: Welchen Einfluss haben verschiedene Tanzrichtungen auf das Bewusstsein des Tanzenden und dessen Veränderung? Wie wirken sich diesbezüglich motivationale Einstellungen zum Tanz aus? Und welche Rolle spielt die Regelmäßigkeit, mit der getanzt wird?

3.1.3 Ziel der Arbeit

Ziel der Arbeit ist es herauszufinden, ob, in welcher Form und unter welchen Bedingungen das Tanzen zu einer Veränderung des Alltagsbewusstseins und der damit verknüpften Konstruktion von Wirklichkeit führt. Hierzu soll ein Fragebogen entwickelt, eingesetzt und ausgewertet werden.

Die Arbeit widmet sich ganz allgemein der Schnittstelle der Konzepte Tanz und Bewusstsein und versucht diese unter Einbezug vorhandener Modelle zu beleuchten. Von besonderem Interesse ist dabei die Frage, ob sich Konzepte aus der Bewusstseinspsychologie, wie etwa die Annahmen des Strukturmodell des Bewusstseins, auch auf den Erfahrungsbereich Tanz anwenden lassen.

Um möglichst grundlegende Informationen über das Bewusstsein beim Tanzen zu erhalten, ist die Untersuchung nicht auf spezielle Bewusstseinsphänomene oder besondere Aspekte des Tanzens begrenzt, sondern versucht sowohl den Bereich des veränderten Alltagsbewusstseins als auch das Instrument Tanz in einer möglichst großen Variabilität abzubilden. In der empirischen Umsetzung bedeutet dies den Einbezug verschiedener Tanzrichtungen, -motivationen und -regelmäßigkeiten in die Untersuchungstichprobe sowie die Erfassung verschiedener Zustände des Bewusstseins. Diese Vielfalt soll letztlich vor allem grundlegende und allgemeine Ergebnisse liefern, aus denen weitere Fragestellungen für die Erforschung von Tanz und Bewusstsein ableitbar sind.

Nicht beachtet werden im Rahmen der Untersuchung Aspekte des Tanzens, die nicht in direkter Verbindung zum Bewusstsein stehen, wie etwa Fragen der Gesundheitsförderung durch Bewegung oder die Betrachtung des Tanzes als Ausdrucksmedium.

3.2 Bisherige Forschungsergebnisse

Es gibt zahlreiche Modelle und Forschungen, die sich zum einen mit dem Tanzen und zum anderen mit dem Bewusstsein beschäftigen und hin und wieder auch solche, die beide Bereiche verbinden. Letztere behandeln jedoch meist einen speziellen Aspekt des Tanzens oder widmen sich einem spezifischen Bewusstseinsphänomen wie etwa das Erleben von Trance und Ekstase durch Schüttelbewegungen beim Tanzen (vgl. Hoffman, 1984, S.12-18). Eine empirische Untersuchung, die sich, wie die vorliegende, ganz allgemein mit der Frage nach dem Bewusstsein und der Möglichkeit seiner Veränderung beim Tanzen auseinandersetzt, habe ich im Rahmen meiner Literaturrecherche nicht entdeckt.

3.2.1 Forschungen aus dem Bereich Transpersonaler Psychologie

Das Erleben, die Qualität und die Auswirkungen veränderter Bewusstseinszustände werden in unterschiedlichen Kontexten untersucht. Vor allem verschiedene Formen der Meditation sowie spirituelle und religiöse Lebenseinstellungen werden im Hinblick auf ihren Einfluss auf die Bewusstseinsweite und das seelische Wohlbefinden einer Person betrachtet.

Das meiner Arbeit zugrunde liegende Strukturmodell des Bewusstseins von Belschner wurde bereits in verschiedenen Bereichen erforscht. Neben den erwähnten Untersuchungen zum professionellen Handeln in psychosozialen Kontexten hat sich Piron (2003) den Strukturen des Bewusstseinskontinuums in einem anderen Setting gewidmet. In seiner Untersuchung der Meditation und ihrer Bedeutung für die seelische Gesundheit hat er fünf Dimensionen meditativer Tiefe und damit unterschiedliche (Wirk-)Ebenen im Bewusstsein nachgewiesen. Er unterscheidet das Erleben von Hindernissen, von Entspannung und Wohlbefinden, eines personalen Selbst (Konzentration, Kontroll-Ebene), transpersonaler Qualitäten (Freude, Liebe, Mitgefühl) und eines transpersonalen Selbst (Leerheit, Nicht-Dualität).

Eine Untersuchung, die das Bewusstsein im Zusammenhang mit Tanz betrachtet, findet sich bei Csikszentmihalyi (2000, S. 136-158). In seinen Forschungen zum Bewusstseinsphänomen Flow hat er Rock-Tänzer untersucht und ist zum Ergebnis gekommen, dass deren Erleben beim Tanzen sich durch folgende Charakteristika auszeichnet: eine stärkere Bewusstheit des Körpers und eine geringere Bewusstheit persönlicher Probleme, eine verminderte Beachtung der Umgebung, ein erhöhtes Kontrollgefühl bezüglich des eigenen Selbst sowie bezüglich der Beziehung zum Tanzpartner, ein vermindertes Umherwandern der Gedanken, das Gefühl, gleichzeitig Kontrolle auszuüben und dies doch nicht zu tun, und das Gefühl, dass die Zeit schneller beziehungsweise langsamer vergeht als sonst (vgl. ebd., S. 147-152). Flow bezeichnet einen Prozess des einheitlichen Fließens von einem Augenblick zum nächsten, bei dem der Handelnde kaum eine Trennung zwischen sich selbst und der Umwelt, Stimulus und Reaktion oder Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verspürt (vgl. ebd., S. 59). „Im flow-Zustand folgt Handlung auf Handlung, und zwar nach einer inneren Logik, welche kein bewußtes Eingreifen von Seiten des Handelnden zu erfordern scheint“ (ebd., S. 59).

Um Bewusstseinsphänomene empirisch zu erforschen, bedarf es geeigneter Messinstrumente. Yeginer (2000) liefert einen Überblick über bereits entwickelte und angewandte Forschungsinstrumente der Transpersonalen Psychologie. Die Autorin stellt eine Auswahl an Instrumenten vor, die zur Messung spiritueller und religiöser Erfahrungen konzipiert wurden.

3.2.2 Forschungen aus dem Bereich der Tanztherapie

Empirische Untersuchungen zum Tanzen stammen größtenteils aus dem Bereich der Tanztherapie. Hier wird das Tanzen nicht primär historisch oder soziologisch erforscht, sondern aus einem psychologischen Blickwinkel betrachtet.

Tanztherapeutische Forschungen sind meist als Wirksamkeitsnachweis angelegt. Sie sollen die Effektivität des Tanzens als Mittel psychotherapeutischer Intervention bezogen auf spezifische psychologische Fragestellungen untersuchen. So finden sich vor allem Studien, die zeigen, dass Tanztherapie in verschiedenen Settings wirkt, indem sie zum Beispiel störungsspezifische Parameter verändert. Studien, die das Tan-

zen in einem expliziten Zusammenhang mit dem Bewusstsein untersuchen, habe ich nicht gefunden, dafür aber verschiedene theoretische Ansichten, die sich in das Gebiet Tanz und Bewusstsein einordnen lassen.

3.2.2.1 Bewusstseinsorientierte Konzepte aus dem Forschungsbereich Tanz

Norbert Heckeley (vgl. 1993, S. 85-95) betont in seinem Artikel „Bewusstsein, Tanz und Therapie“, neben dem sprachlichem Bewusstsein die Existenz einer körperlichen Bewusstheit. Wahrheit und Wirklichkeit gelten demnach nicht nur für alles uns sprachlich zugängliche, sondern sind auch im Sinne eines Gefühls körperlicher Stimmigkeit erfahrbar. Heckeley hebt hervor, dass die gefühlte und die sprachliche Natur zusammengehören und dass das Bewusstsein auf den Ebenen von Körper und Geist nicht voneinander getrennt werden darf. Bezogen auf den Tanz ergibt sich damit eine Betrachtungsweise des Körpers als „Dialogpartner des denkenden, spürenden und fühlenden Tänzers“ (ebd., S. 89).

Das Konzept des Körperbewusstseins findet auch bei Kirsch Beachtung. Sie definiert Körperbewusstsein als „Fähigkeit des Individuums innerkörperliche Prozesse, Empfindungen usw. im Vollzug einer motorischen Aktion wahrzunehmen und zu erfahren, wie diese Aktion mit dem Individuum selbst verknüpft und verbunden ist“ (2005, S. 101). Über einen Dialog zwischen Sensorik und Motorik erlangen wir demnach Zugang zu unserer Körperlichkeit und empfinden uns so im Zusammenhang mit uns selbst und der Umwelt. Kirsch betont, dass die Selbstwahrnehmung des Menschen in der Regel die Wahrnehmung einer Einheit aus Körper, Geist und Umwelt ist (vgl. ebd., S. 106). Der Körper wird hierbei nicht als „Ding“ verstanden, das wir besitzen und über das wir verfügen können, sondern als etwas, das wir sind.

Erwin Straus (1960, S.141-178) hat sich mit dem Raumerleben und dem Wahrnehmen beim Tanzen beschäftigt. Er unterscheidet zwei Formen des Räumlichen und damit zwei Weisen der Bezugnahme eines Subjekts auf seine Umwelt: das Pathische und das Gnostische. Gnostisches Erleben ist charakterisiert durch das theoretische Erfassen von Gegebenem. Von Kirsch (2005, S. 107) wird es prägnant „wahrnehmendes Erkennen“ genannt. Das pathische Erleben hingegen ist „ein Erleben ...“, das sich von dem theoretischen Erkennen, dem praktischen Begreifen, dem zweckmäßig planenden und berechnenden Handeln, dem technischen Beherrschen der Dinge po-

lar entfernt“ (Straus, 1960, S. 166). Kirsch beschreibt es in Abhebung zum gnostischen Erleben als „empfindendes Erfassen“ (2005, S. 107). Tanzbewegungen führen nach Straus zu einer Steigerung der Rumpfmotorik und damit zu einem Wandel im Erleben des eigenen Leibes. Während beim wachen, tätigen Menschen das Ich leiblich zwischen den Augen repräsentiert ist, sinkt es beim Tanzen in den Rumpf. Das erkennende Sehen weicht somit einem ganzkörperlichen Spüren.

Mit der Verlagerung des Ichs von der Augengegend in den Rumpf tritt im Erleben das Gnostische zurück und das Pathische hervor. Wir sind nicht mehr auffassend, beobachtend, wollend, handelnd, einzelnen Gegenständen der Außenwelt zugewandt, sondern wir erleben unser Dasein, unser Lebendigsein, unsere Empfindsamkeit. (Straus, 1960, S. 167)

Als „eine andere Weise leiblich in der Welt zu sein“, betrachtet Fritsch (1988, S.10) das Tanzen. In Anlehnung an Straus hört für sie beim Tanzen die Steuerung und Beherrschung des Ichs durch den Kopf zugunsten eines ganzkörperlichen Erlebens auf. Grenzbeziehungen zwischen Subjekt und Objekt, Abgrenzungen des Raumes, der Zeit und des Bewegens lösen sich dabei tendenziell auf (vgl. ebd., S. 69) und führen zum „Eintauchen in eine neue Wirklichkeit“ (ebd., S. 39).

Ein tänzerisches Erleben seiner selbst und der Umwelt, das über das Personale hinaus geht, wird in verschiedenen Äußerungen in der Literatur zum Tanz beschrieben. Ob man Fritsch und die Idee der neuen Wirklichkeit beim Tanzen heranzieht, oder Vietta betrachtet, für den sich im Tanz „die ganze Welt in Drehung [auflöst]“ (1948 zitiert in Hubert 1993, S. 56), eine Verbindung von Tanz und Bewusstsein scheint sinnvoll. Im Rahmen meiner Arbeit waren es solche Aussagen, die Neugierde geweckt und das Interesse an einer empirischen Betrachtung des Tanzens aus transpersonaler Perspektive bestätigt haben.

Natürlich gibt es eine Vielzahl weiterer Annahmen und Modelle zu Tanz und Bewusstsein, die ich hier vorstellen könnte, um den theoretische Hintergrund meiner Untersuchung auszubauen. Dies würde jedoch den Rahmen sprengen. Ich habe in diesem Abschnitt die Ziele meiner Arbeit abgesteckt und beispielhaft Verbindungen zu bisherigen Konzepten und Forschungen aufgezeigt. Das soll genügen, um im Folgenden in den empirischen Teil der Arbeit einsteigen zu können.

EMPIRISCHER TEIL

4 Methodisches Vorgehen

Um mich der Fragestellung wissenschaftlich zu nähern, habe ich mich für die Durchführung einer Fragebogenuntersuchung entschieden. Ich werde im Folgenden mein methodisches Vorgehen darstellen und dabei auf die Punkte der Fragebogenkonstruktion, Stichprobengewinnung und Durchführung der Untersuchung eingehen.

4.1 Die Fragebogenmethode

Der Fragebogen gehört zur Methode der Befragung, die von Schwarzer (1983, S. 302) definiert wird als ein meist „theoriegeleitetes, zumindest aber zielgerichtetes und regelhaftes Vorgehen der Datengewinnung [, bei dem] die Befragten ... durch eine systematische Gesprächsoperation oder durch einen schriftlichen Fragenkatalog zu Informationsverarbeitungsprozessen veranlasst [werden], deren Resultat entweder verbal oder durch Antwortsymbole dem Forscher zur Verfügung gestellt wird“. Fragebögen können in ihrer Form sehr unterschiedlich sein, sie können schriftlich oder mündlich kommuniziert werden, individuelle Merkmale diagnostizieren oder zur Gewinnung generalisierbarer Erkenntnisse dienen, sich im Grade ihrer Standardisierung unterscheiden und verschiedene Inhalte erfassen (vgl. Tränkle, 1983, S. 222-224). Soll ein Fragebogen verwendet werden, muss man je nach Fragestellung und Einsatzgebiet dessen Form festlegen.

Ich habe mich für die Durchführung einer schriftlichen Befragung entschieden. Mit einem hoch standardisierten Fragebogen sollen möglichst allgemeine Erkenntnisse zum Bewusstsein beim Tanzen gewonnen werden. Standardisierung meint das Ausmaß, in dem die Bedingungen zur Bearbeitung, Auswertung und Interpretation des Fragebogens festgelegt sind. Eine hohe Standardisierung impliziert, dass sowohl Fragestellung und Fragenreihenfolge als auch Antwortmöglichkeiten festgelegt sind. Ein solcher Aufbau fördert durch seine gleichen Bedingungen die Durchführungsobjektivität und erlaubt im Rahmen der Auswertung und Interpretation der Ergebnisse eine inhaltliche Vergleichbarkeit der Befragung (vgl. Schwarzer, 1983, S. 303). Dies ist jedoch nur ein Vorteil der standardisierten schriftlichen Befragung. Weitere Vorzüge sind nach Schwarzer Kosten- und Zeitersparnis, die die Ausgabe eines Fragebogens

im Vergleich zum Führen eines Interviews mit sich bringt, die gute Erreichbarkeit mehrerer, auch regional verstreuter Adressaten sowie ein gewisses Maß an Bequemlichkeit und Anonymität für den Befragten, der den Fragebogen in Ruhe beantworten kann ohne dabei vom Forscher oder Interviewer beeinflusst zu werden (vgl. ebd., S. 305-306).

Neben den genannten Vorteilen wird eine schriftliche Fragebogenuntersuchung auch von Nachteilen begleitet, die es bei der Verfahrenswahl zu berücksichtigen gilt. Zunächst einmal ist hier die Rücklaufquote zu nennen, die oft deutlich geringer als die Zahl der ausgegebenen Fragebögen ist und somit die Stichprobe verkleinert. Auch unvollständig ausgefüllte Fragebögen minimieren die Zahl der letztlich auswertbaren Daten. Eine schriftliche Befragung erlaubt zudem weder das Registrieren nonverbalen Verhaltens noch die Beurteilung und Kontrolle der Erhebungssituation. Auch kann, anders als in einem Interview, nicht auf den Befragten eingegangen werden (vgl. ebd., S. 306). Was also auf der einen Seite, etwa für die Anonymität, vorteilhaft ist, kann im anderen Fall Nachteile mit sich bringen.

Ob nun mündlich oder schriftlich, es gibt Schwierigkeiten, die allgemeingültig für den Einsatz von Befragungen gelten. Diese liegen im Kern der Befragung, nämlich den geforderten Selbstbeschreibungen, begründet. Zur Beantwortung eines Fragebogens benötigt der Befragte die Kompetenz und Bereitschaft zur Selbstbeschreibung. Er muss die Fragebogen-Items im Sinne des Fragebogens verstehen und beantworten und sein Erleben und Verhalten dabei zutreffend beschreiben. Ob er dies letztlich auch tut, kann jedoch aufgrund der Subjektivität von Selbstauskünften nicht geprüft werden.

Fragebogen geben uns Aufschluss darüber, wie Personen in ganz bestimmten (Untersuchungs-)Situationen über ihr Verhalten und Erleben, ihre Einstellungen und ihre Auffassungen von sich berichten. Mit ihnen erfassen wir nicht nur als überdauernd angesehene Reaktionsweisen von Personen auf schriftlich präsentierte Situationen, sondern wir erfassen gleichfalls die subjektive Interpretation dieser im Fragebogen vorgegebenen Situationen. (Mummendy, 1987, S. 49)

Die Kompetenz zur Beantwortung der Fragen kann der Forscher erhöhen, indem er versucht identische, standardisierte sprachliche Formulierungen zu finden, die von

möglichst allen Probanden verstanden werden. Weniger beeinflussen lässt sich hingegen die Bereitschaft eines Probanden, wahrheitsgemäß zu antworten. In der Psychologie sind bestimmte Antworttendenzen bekannt, die Einfluss auf den Testwert eines Fragebogens haben. So gibt es zum Beispiel die Tendenz, ein sozial erwünschtes Bild zu bieten, bestimmte Merkmale hervorzukehren oder zu verschweigen oder einem vorgegebenen Antwortmuster zu folgen. Wie groß der Einfluss solcher Tendenzen ist, lässt sich schwer abschätzen, sodass immer auch die Frage nach der Relation zwischen Selbstbeschreibung und eigentlichem Erleben und Verhalten der Befragten bleibt.

So gewichtig all diese Nachteile scheinen, es gibt Methoden, die ihnen entgegenwirken. Der Fragebogen ist ein anerkanntes Forschungsinstrument und, solange man die Schwierigkeiten in seiner Anwendung berücksichtigt, vielseitig einsetzbar.

4.1.2 Entscheidung für die Fragebogenuntersuchung

Ich habe mich für die Methode der standardisierten schriftlichen Befragung entschieden, weil ich bezogen auf meine Untersuchungskonzeption die Vorteile dieses Vorgehens als gewichtiger sah als seine Nachteile.

Meine Arbeit erschließt sich keinen völlig unbekanntem Bereich. Auf Konzepte zum Tanz konnte ich ebenso zurückgreifen wie auf Untersuchungen aus der Transpersonalen Psychologie. Fragebögen aus dem Bereich der Bewusstseinsforschung, die ebenfalls die Veränderung des Bewusstseins zum Gegenstand haben, gaben mir Auskunft darüber, auf welchen Ebenen sich das Erleben charakteristisch verändert, wenn vom Erreichen höherer Bewusstseinszustände die Rede ist. Eine qualitative Untersuchung mit der offenen Fragestellung, was Tänzer erleben, war demzufolge nicht notwendig. Sinnvoller schien es, die bereits vorhandenen theoretischen Erkenntnisse in ein quantitatives Verfahren einzubauen und damit eine möglichst große und heterogene Stichprobe zu untersuchen. Die standardisierte schriftliche Befragung ist diesbezüglich aufgrund der genannten Vorzüge sehr geeignet, auch wenn mir, durch die vorherige Festlegung von Fragen und Antworten, Aspekte des Erlebens beim Tanzen entgehen können, die mit in einem qualitativen Interview vielleicht aufgedeckt worden wären.

4.2 Konstruktion des Fragebogens

Für die Konstruktion eines Fragebogens sieht Mummendy (1987) verschiedene Schritte vor. Dazu zählen die Bestimmung der Form des Fragebogens, das Festlegen des Urteilsobjektes und das Sammeln geeigneter Items sowie eine Item-Revision, das Verfassen einer Fragebogen-Instruktion und das abschließende Prüfen der Güte des Fragebogens.

Bevor es an die inhaltliche Gestaltung des Fragebogens geht, steht die Entscheidung über seine Form an. Neben dem Grad der Standardisierung zählen dazu auch Fragen- und Antworttypen. Der in dieser Untersuchung verwendete Fragebogen zur Wirkung des Tanzens ist hoch standardisiert. Die Fragebogen-Items werden in Form von Feststellungen dargeboten, die von den Befragten auf einer vierstufigen Rating-Skala nach dem Grad ihres Zutreffens auf das eigene tänzerische Erleben beurteilt werden sollen. Die Antwortskala ist verbal und numerisch verankert und beinhaltet die Kategorien „trifft nicht zu (0)“, „trifft etwas zu (1)“, „trifft ziemlich zu (2)“, „trifft stark zu (3)“.

Im Zuge der Festlegung einer formalen Fragebogenstruktur muss auch entschieden werden, welche Merkmale überhaupt erfasst werden sollen und welche Items dazu in den Item-Pool aufgenommen werden. Der Item-Pool ist die Grundlage der Fragebogenkonstruktion und kann unterschiedlichen Quellen entspringen. Um die Wirkungen des Tanzens auf das Bewusstsein zu untersuchen, mussten Items gefunden werden, die verschiedene Bewusstseinszustände abbilden und sich gleichzeitig auf den Kontext des Tanzens beziehen. Die oben dargestellten Konzepte zum Bewusstsein aus der Transpersonalen Psychologie sowie verschiedene bisher in diesem Bereich entwickelte Fragebögen dienten mir als Ideen-Spender zur Formulierung von Items. Die eigenen Erfahrungen mit dem Tanz waren, neben der Fachliteratur, eine weitere Quelle, um möglichst viele Item-Vorschläge zu sammeln.

Mein Vorgehen habe ich strukturiert, in dem ich die Variable Tanz, der ich ja einen Zusammenhang zum Bewusstsein unterstelle, zunächst in drei grobe Richtungen unterteilt habe: „Freizeittanz“, „Tanzsport“ und „Spirituelles Tanzen“. Die Frage war nun, welches Erleben für diese Formen des Tanzes charakteristisch sein könnte und

was überhaupt Items im Bereich Tanz sind. Für das Setting Freizeittanz sah ich vor allem das Erleben von Spaß und Freude sowie Geselligkeit im Vordergrund. Tanzen stellte ich mir hier als Gegenstück zum Arbeitsalltag und Mittel der Entspannung vor. In der Kategorie Tanzsport schienen mir Elemente der Kontrolle von Bewegungen, des sportlichen Ehrgeizes und des Anspruchs auf Perfektion im Vordergrund. Beim Spirituellen Tanzen schätzte ich das achtsame Erleben des eigenen Körpers, des Kontakts zu sich selbst und seinen Gefühlen sowie die Freiheit von Kontrolle als charakteristisch ein.

In Anlehnung an die drei „Settings des Tanzens“ sollten Items des tänzerischen Erlebens formuliert werden, die verschiedene Bewusstseinsphänomene und verschiedene Bereiche des Bewusstseins trennscharf abbilden. Anregungen lieferten dabei besonders die Fragebögen „Dimensions of the Meditative Experience (DME)“ (Osis, K., Bokert, E. & Carlon, M. L., 1973), „Meditationstiefefragebogen (MTF)“ (Piron, H., 1999), „Mystical Experiences Scale (M-Scale)“ (Hood, R. W., 1975), „Erfassungssystem veränderter Bewusstseinszustände (EVB)“ (Quekelberghe, R., Altstötter-Gleich, C. & Hertwick, E., 1991) (vgl. Yeginer, 2000) sowie das „Stundenprotokoll übende Person“ und der Fragebogen zur „Selbstwahrnehmung“, entwickelt im Rahmen der Theorie und Praxis des Qigong von Belschner, W., Bölts, J. & Scheibler, P. (2000).

Aus meinen eigenen Ideen und den genannten Messinstrumenten wurde ein Pool von 107 Items gesammelt, die geordnet, zusammengefasst und nach Bedarf für den Kontext des Tanzens umformuliert wurden. Die verbleibenden Items wurden vier Personen zur Ansicht vorgelegt und in diesem Prozess auf ihre Verständlichkeit hin geprüft, gegebenenfalls umformuliert und in der Reihenfolge ihrer Darbietung festgelegt (vgl. Mummendy, 1987, S. 62-68). Das Ergebnis dieses Prozesses sind 34 Items, die das Erleben beim Tanzen beschreiben und dabei verschiedene Bewusstseinsphänomene abbilden (vgl. Tab. 1).

Zusätzlich wurden fünf Items formuliert, die die motivationale Einstellung, das heißt Zielsetzung und Einstellung, zum Tanz messen sollen (vgl. Tab. 2). Im Fragebogen sind sie den 34 Items zum Erleben beim Tanzen vorangestellt und sollen wie diese auf der vierstufigen Rating-Skala beurteilt werden.

Tabelle 1 *Items zum Erleben beim Tanzen.*

Item Nr.	Item
6	Ich fühle mich wach und klar, während ich tanze. Ich führe alle meine Bewegungen ganz bewusst aus.
7	Nach dem Tanzen fühle ich mich in mir selbst richtig wohl.
8	Ich bin die meiste Zeit auf meine Schrittfolge und meine Bewegungen konzentriert.
9	Nach dem Tanzen fühle ich mich frisch und voller Energie, auch wenn ich dann schon etwas müde bin.
10	Ich merke immer wieder, wie ich mich mit anderen Tänzern vergleiche.
11	Ich brauche nur irgendeine Musik zu hören, schon entsteht in mir der Wunsch zu tanzen.
12	Ich kann richtig beobachten, wie in mir eine Bewegung entsteht.
13	Tanzen ist mein Lebenselixier.
14	Beim Tanzen tritt alles Äußere in den Hintergrund: ich vergesse ganz, wo ich bin und wer um mich herum ist.
15	Wenn ich tanze, gibt es Momente, in denen sich alles in sich vollkommen und richtig anfühlt.
16	Tanzen befreit. Alle Sorgen und Lasten des Alltags sind dann wie weggeblasen.
17	Beim Tanzen bin ich ganz bei mir selbst.
18	Beim Tanzen merke ich oft gar nicht, wie schnell die Zeit vergeht.
19	Ich fühle mich beim Tanzen vollkommen eins mit mir.
20	Wenn ich eine Weile getanzt habe wird mein Kopf ganz leer: ich bin dann frei von Gedanken.
21	Tanzen versetzt mich in eine andere Welt: alles, was mich beschweren könnte, fällt von mir ab.
22	Beim Tanzen spüre ich meinen Körper bis in die letzte Faser.
23	Im Tanz fühle ich mich innerlich im Gleichgewicht.
24	Beim Tanzen fühle ich mich kraftvoll und leicht zugleich.
25	Beim Tanzen spüre ich eine starke Verbundenheit zur Erde, die mich trägt.
26	Beim Tanzen fließen meine Bewegungen ganz von selbst und völlig mühelos ineinander über.
27	Ich gehe voll und ganz im Tanz auf.
28	Wenn ich tanze, lasse ich mich von der Musik tragen.
29	Tanzen ist für mich pure Lebensfreude.
30	Mit einem Tanzpartner/ der Gruppe verschmelze ich zu einer Einheit.
31	Beim Tanzen lasse ich einfach alles geschehen und gebe mich ganz dem Moment hin.
32	Beim Tanzen spüre ich ein Gefühl von Weite. Es ist, als gäbe es um mich herum keine Grenzen mehr.
33	Beim Tanzen gibt es für mich kein Richtig oder Falsch.
34	Tanzen weckt in mir alle Lebensgeister.
35	Das Tanzen sehe ich als einen Wettbewerb. Es geht mir darum, immer besser zu werden.
36	Beim Tanzen tanke ich auf: ich fühle mich danach innerlich gestärkt und voller Zuversicht.
37	Im Tanz spüre ich Liebe und Dankbarkeit für mein Leben und die Schönheit der Welt.
38	Im Tanz lasse ich meinen Gefühlen freien Lauf.
39	Wenn ich tanze, könnte ich die ganze Welt umarmen.

Tabelle 2 *Items zur motivationalen Einstellung zum Tanz.*

Item Nr.	Item
1	Tanzen ist für mich Sport. Körperliche Anstrengung und Leistung stehen im Vordergrund.
2	Tanzen ist für mich eine Freizeitaktivität. Der Spaß am Tun ist das Wichtigste.
3	Beim Tanzen steht der Ausdruck an erster Stelle. Es geht mir darum, meine Gedanken und Gefühle auszudrücken.
4	Im Tanz suche ich Selbsterfahrung. Ich möchte mehr über mich erfahren.
5	Beim Tanzen geht es mir hauptsächlich darum, Kontakt zu anderen Menschen zu knüpfen.

Schließlich wurden für die statistische Auswertung einige allgemeine Fragen zur Person und zum „Tanzverhalten“ formuliert. Es werden Alter, Geschlecht und der Zeitpunkt, zu dem der Fragebogen ausgefüllt wird, erfragt. Zudem wird nach dem gegenwärtigen Besuch eines Tanzkurses, der aktuellen Teilnahme an einer Aus- oder Weiterbildung, der Tätigkeit als Übungsleiter, Trainer oder Tänzer sowie dem Ausüben therapeutischer oder beratender Arbeit mit Tanz gefragt. Neben der bevorzugten Tanzrichtung werden noch die Tanzregelmäßigkeit, die Häufigkeit des Tanzens zu Hause sowie des Besuchs von Tanzveranstaltungen erfasst (vgl. Tab. 3).

Tabelle 3 *Angaben zur Person und zum Tanzverhalten.*

Items	Antwortkategorien
Alter Jahre
Geschlecht	<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich
Ich fülle diesen Bogen aus:	<input type="checkbox"/> im direkten Anschluss an das Tanzen Stunden nach dem Tanzen Tage, nachdem ich das letzte Mal getanzt habe
Ich besuche gerade einen Tanzkurs.	Ja / Nein
Ich befinde mich in einer beruflichen Ausbildung im Bereich Tanz.	Ja / Nein
Ich befinde mich in einer beruflichen Weiterbildung im Bereich Tanz.	Ja / Nein
Ich arbeite als ÜbungsleiterIn/ TrainerIn im Bereich Tanz.	Ja / Nein
Ich arbeite beratend/ therapeutisch mit Tanz.	Ja / Nein
Ich besuche Tanzzirkel, Bälle, Disco usw..	sehr selten / selten / manchmal / oft / sehr oft
Ich tanze zu Hause.	sehr selten / selten / manchmal / oft / sehr oft
Wie regelmäßig tanzen Sie? Mal pro Woche Mal pro Monat <input type="checkbox"/> unregelmäßig, weniger als 1 Mal im Monat
Welche Tanzrichtung/en bevorzugen Sie?	(1)..... (2)..... (3).....

Nachdem die Items für den Fragebogen feststanden, wurde im nächsten Schritt eine Instruktion verfasst. Da ein persönlicher Kontakt zu den Befragten in den meisten Fällen nicht vorgesehen war (vgl. 4.3), musste die Instruktion nicht nur die Bearbeitung des Fragebogens verständlich erklären, sondern im Sinne einer Einleitung auch die Untersuchung vorstellen und zur Teilnahme einladen. Die komplette Einleitung in die Untersuchung kann im Anhang (vgl. 9.4) nachgelesen werden, die Instruktion zum Ausfüllen des Fragebogens lautet wie folgt:

.... Im ersten Teil des Fragebogens werden zunächst einige allgemeine Angaben erfragt. Im zweiten Teil finden Sie dann Aussagen, die unterschiedliche Erfahrungen beim Tanzen beschreiben. Bitte beantworten Sie, inwiefern diese Aussagen auf Ihre Erfahrungen beim Tanzen zutreffen. Es gibt hierbei keine richtigen oder falschen Antworten, sondern nur Ihre persönliche Einschätzung. Sie werden zwischen folgenden vier Antwortmöglichkeiten wählen können: „trifft nicht zu“, „trifft etwas zu“, „trifft ziemlich zu“, „trifft stark zu“. Lassen Sie die Aussagen auf sich wirken und wählen Sie Ihre Antwort, indem Sie an entsprechender Stelle ein Kreuz setzen. Beantworten Sie bitte jede Aussage.

Die Konstruktion des Fragebogens war mit den beschriebenen Schritten abgeschlossen. Seine Eignung als Messinstrument wird im weiteren Verlauf der Arbeit auf Grundlage der erhobenen Daten statistisch bewertet werden.

4.3 Stichprobe

Um möglichst allgemeine Aussagen zum Bewusstsein beim Tanzen treffen zu können, sollte eine heterogene Stichprobe befragt werden. Ziel war es, Probanden zu finden, die sich in ihrem Tanzverhalten, besonders in der Tanzrichtung und der Regelmäßigkeit des Tanzens, unterscheiden. Während die Tanzregelmäßigkeit bei der Stichprobenwahl eher schlecht beeinflusst werden konnte, wurden für die Variable Tanzrichtung Teilnehmer mit Hilfe des Rasters „Freizeittanz, Tanzsport und Spirituelles Tanzen“ akquiriert. Um eine Vielzahl von Teilnehmenden zu gewinnen, wurden innerhalb der verschiedenen Tanzbereiche Professionelle kontaktiert. Dazu zählten LehrerInnen und TrainerInnen aus Tanzschulen, und -sportvereinen, TanztherapeutenInnen sowie KursleiterInnen für verschiedenste Tanzgruppen. Diese sollten als Multiplikatoren dienen und Fragebögen innerhalb ihrer Kurse verteilen. Für das Setting Freizeittanz wurden vor allem Tanzschulen und -kreise angeschrieben, im Bereich des Tanzsports professionelle Tänzer, Hochschulen für Tanz und Tanzsportver-

eine und in der Kategorie Spirituelles Tanzen TanztherapeutInnen sowie KursleiterInnen für Trancetanz, Kreistanz, Tanzmeditation etc..

Die beschriebene Vorgehensweise zur Gewinnung von Probanden ist besonders ökonomisch und einfach umzusetzen. Eine auf diese Weise gezogene Stichprobe wird in der psychologischen Forschung als angefallene Stichprobe bezeichnet, da sie in großem Ausmaß durch die Verfügbarkeit der Populationsmitglieder bestimmt wird und der willkürlichen, also unkontrollierten Auswahl ohne Plan unterliegt. Für die vorliegende Untersuchung wurden zwar bewusst Professionelle aus verschiedenen Tanzbereichen gesucht, angeschrieben wurden jedoch nur jene, deren Adressen im Rahmen einer Internet-Recherche verfügbar waren. Die befragten TeilnehmerInnen sind ebenfalls unkontrolliert, aufgrund ihrer Verfügbarkeit in den Kursen der Multiplikatoren und ihrer Freiwilligkeit in die Stichprobe gelangt. Die einzige Voraussetzung für eine Teilnahme an der Befragung war das Kriterium Tanzen, alle anderen Merkmale brachten die Probanden implizit mit.

Dem verhältnismäßig einfachen Verfahren zur Bildung einer angefallenen Stichprobe stehen ihre mangelnde Repräsentativität und das damit einhergehende Problem der Generalisierbarkeit gefundener Ergebnisse gegenüber. Für eine repräsentative Stichprobe gilt, dass nur der Zufall über die Aufnahme in die Stichprobe entscheidet und somit alle Mitglieder einer Population mit gleicher Wahrscheinlichkeit gezogen werden können. Eine solche Zufallsstichprobe ist die Basis, auf der wissenschaftlich fundierte Aussagen über die Grundgesamtheit getroffen werden können.

Um für die durchgeführte Befragung eine repräsentative Stichprobe zu erhalten, wäre die genaue Kenntnis über die Verteilung der Tanzenden in der Grundgesamtheit nötig gewesen. Dieses Vorgehen wäre sicher nur sehr schwer realisierbar gewesen. Zudem ist eine Zufallsstichprobe für die angestrebte Untersuchung nicht zwingend notwendig, da keine Aussagen über die Grundgesamtheit getroffen werden sollen. Mit dem Fragebogen zur Wirkung des Tanzens soll in erster Linie der Zusammenhang zwischen Tanz und Bewusstsein untersucht werden. Die gefundenen Ergebnisse an sich sind dabei zunächst wichtiger als die Frage nach ihrer Generalisierbarkeit.

4.4 Untersuchungsdesign

Die vorliegende Untersuchung fällt in den Bereich der nicht-experimentellen Forschung. Mit der Methode der standardisierten schriftlichen Befragung werden quantitative Daten erhoben, die im Anschluss einer deskriptiven statistischen Analyse unterzogen werden. Ziel der Untersuchung ist die Prüfung des Zusammenhangs von Tanz und Bewusstsein.

Entgegen dem experimentellen Design gibt es in der Erhebung keine vorher festgelegte Trennung in unabhängige, systematisch variierte und davon abhängige Variablen. Es wird davon ausgegangen, dass die Probanden die zu erfassenden Merkmale in verschiedenen Ausprägungen in die Untersuchung mitbringen und diese lediglich selektiert werden. Eine systematische Erhebung, Variation und Kontrolle der als ursächlich interessierenden Phänomene (unabhängige Variablen) gibt es nicht. Dennoch können auch einer nicht-experimentellen Untersuchung theoretische Annahmen über Einflussfaktoren zugrunde liegen. Für die vorliegende Fragebogenerhebung etwa wird angenommen, dass das Tanzverhalten einen Einfluss auf das Bewusstsein beim Tanzen hat.

Die Befragung wurde in Form einer Querschnittuntersuchung an einer Stichprobe von Tänzern durchgeführt. Das Tanzen, in welcher Form auch immer, war dabei das einzige Teilnahmekriterium. Jedes Mitglied der Stichprobe wurde nur einmal befragt.

4.4.1 Fragestellung und Hypothesen

An dieser Stelle soll noch einmal die Fragestellung der Arbeit in Erinnerung gerufen werden. Fragen sind: Verändert sich das Alltagsbewusstsein beim Tanzen? Welche Möglichkeiten der Veränderung gibt es? Welche Aspekte des Tanzens führen am ehesten zu einer Veränderung? Was erleben wir beim Tanzen?

Die diesbezüglichen Untersuchungshypothesen lauten:

H_1 : Tanzen steht im Zusammenhang zu Phänomenen des Bewusstseins und hat einen Einfluss auf die Alltagswirklichkeit des Tanzenden.

H_0 : Tanzen steht nicht im Zusammenhang zu Phänomenen des Bewusstseins und hat keinen Einfluss auf die Alltagswirklichkeit des Tanzenden.

4.5 Durchführung der Untersuchung

Für die Untersuchung wurden am 30.11.2007 zunächst 74 Professionelle im Bereich Tanz per Post und in wenigen Fällen per E-Mail kontaktiert. Darunter befanden sich 14 Tanzschulen und -kreise, 5 Tanzsportvereine mit Schwerpunkt im Turniertanz, 2 Hochschulen für Tanz, 10 professionelle Turniertanzpaare, 18 TanztherapeutInnen, 2 Ausbildungsinstitute für Tanztherapie, 21 KursleiterInnen für Kreistanz, spirituellen, rituellen und meditativen Tanz, Trancetanz und Biodanza, sowie 2 Biodanza-Ausbildungsinstitute. In einem Anschreiben (vgl. Anhang, 9.1) wurden sie über die Untersuchung informiert und um Mithilfe bei der Gewinnung von TeilnehmerInnen gebeten. Eine Ausnahme bildeten die Turniertanzpaare, die nicht als Multiplikatoren gewonnen werden sollten, sondern lediglich zum Ausfüllen eines Fragebogens eingeladen wurden (vgl. Anhang, 9.2).

Im Fall einer positiven Rückantwort auf das Anschreiben erfolgte eine zweite Kontaktaufnahme. Die Interessenten wurden hier zumeist telefonisch näher über die Untersuchung informiert, Fragen wurden beantwortet und das gemeinsame Vorgehen abgeklärt. Im Einzelnen sollten die Kontaktpersonen im Rahmen ihrer Tanzkurse und -gruppen Fragebögen ausgeben, wieder entgegennehmen und gesammelt zurücksenden. An alle, die mit diesem Vorgehen einverstanden waren und die zum aktuellen Zeitpunkt laufende Tanzgruppen hatten, wurden im Zeitraum vom 15.11.2008 bis zum 30.12.2008 Fragebögen zur Ausgabe verschickt. Den Bögen lagen noch einmal eine Informationsschreiben (vgl. Anhang, 9.3) sowie ein frankierter Rückumschlag bei. Die Rücksendefrist für die ausgefüllten Fragebögen wurde auf den 31.01.2008 festgelegt. In der praktischen Umsetzung hat sich das Ende der Datenerhebung jedoch bis zum 28.02.2008 verlängert.

In drei Fällen, bei Multiplikatoren innerhalb Oldenburgs, wurde auf eine postalische Versendung verzichtet und die Untersuchung stattdessen persönlich vorgestellt und Fragebögen an Tanzende verteilt.

Die zurückerhaltenen ausgefüllten Fragebögen wurden ab März 2008 statistisch ausgewertet.

5 Auswertung und Ergebnisse

Die statistische Auswertung der Daten erfolgte mit dem Programm SPSS 15.0 (Statistical Package for the Social Sciences) für Windows in der Version 15.0.1 (SPSS Inc., 2006). Die Daten wurden hierzu zunächst in eine Datenmatrix eingegeben, anschließend bereinigt, also auf Eingabefehler hin geprüft und korrigiert, und für die weiteren Analysen aufbereitet (vgl. Raithel, 2006, S. 83-103). Zur Beantwortung der Fragestellung wurden verschiedene statistische Analyseverfahren durchgeführt und ausgewertet.

5.1 Rücklaufquote

Von den 74 Anschreiben wurden 27 beantwortet. Bei 17 Kontaktpersonen kam es zu einer Kooperation im angestrebten Sinne, sechs konnten im Rahmen ihrer Kurse keine Fragebögen verteilen, haben aber selbst an der Untersuchung teilgenommen, ein professionelles Turniertanzpaar hat Fragebögen ausgefüllt, bei den restlichen drei kam keine Teilnahme zustande.

Unter den 17 Multiplikatoren befanden sich 3 Tanzschulen, 2 Tanzkreise, ein Verein für Orientalischen Tanz, eine Tanzhochschule, 5 Tanztherapeutinnen sowie 5 KursleiterInnen im Bereich ritueller Tanz, Kreistanz, meditativer Tanz und Trancetanz. Insgesamt wurden über diese Kontakte 577 Fragebögen ausgegeben, von denen 325 zurückgesandt wurden. Dies entspricht einer Rücklaufquote von 56,33%. Nach Abzug der unvollständig (mehr als fünf nicht beantwortete Items), unleserlich oder falsch ausgefüllten Bögen blieben 316 auswertbare Exemplare, die in die statistische Analyse eingegangen sind. Der auswertbare Rücklauf beträgt somit 54,77%.

Die Rücklaufquote ist als gut zu bezeichnen, die gewählte Methode zur Verteilung der Fragebögen hat sich als sinnvoll erwiesen. Die persönliche Bindung, die die Multiplikatoren zu den TeilnehmerInnen ihrer Tanzgruppen haben, hat sich vermutlich positiv auf die Bereitschaft zur Teilnahme an der Untersuchung ausgewirkt, auch wenn sich dies nicht nachweisen lässt.

Die Berechnung des Rücklaufs beruht auf der Anzahl an Fragebögen, die an die Multiplikatoren beziehungsweise direkt an die Probanden ausgegeben wurden sowie auf

der Anzahl an ausgefüllt zurückerhaltenen Exemplaren. Da es wahrscheinlich ist, dass die Multiplikatoren weniger Fragebögen weitergeleitet haben, als ihnen zugesandt wurden, dies jedoch nicht erhoben wurde, impliziert die angegebene Rücklaufquote eine gewisse Ungenauigkeit. Eine exakte Berechnung hätte nicht auf Grundlage der an die Multiplikatoren ausgegebenen Fragebögen erfolgen müssen, sondern mit der Anzahl der von diesen tatsächlich weitergeleiteten Exemplare. Auch wenn dieses Versäumnis keine negativen Folgen für die Rücklaufquote hat (diese wäre im Falle einer geringeren Anzahl ausgegebener Fragebögen höher als berechnet), empfiehlt es sich für nachfolgende Untersuchungen, auch die Ausgabe der Fragebögen durch die Multiplikatoren zu erfassen.

5.2 Beschreibung der Stichprobe

Von den 316 Tanzenden, deren Fragebögen in die Untersuchung eingeflossen sind, waren 243 (76,9%) Frauen und 73 (23,1%) Männer. Das Durchschnittsalter betrug 44 Jahre, wobei der jüngste Teilnehmer 13 Jahre und der älteste 77 Jahre alt war. 28 Teilnehmende (8,9%) waren jünger als 21 Jahre, 85 (26,9%) zwischen 21 und 40 Jahren alt, bei 161 (50,9%) lag das Alter zwischen 41 und 60 Jahren und 40 Teilnehmer (12,7%) waren 61 Jahre und älter. Mit 77,8% füllte der überwiegende Teil der Befragten (246 Personen) den Fragebogen innerhalb der ersten beiden Tage nach dem Tanzen aus.

181 Befragte (57,3%) besuchten zum Zeitpunkt der Befragung einen Tanzkurs, Männer und Frauen in gleichem Maße (58,9% der Männer und 56,8% der Frauen). Eine berufliche Ausbildung im Bereich Tanz absolvierten 20 Untersuchungsteilnehmer (6,3%), in Weiterbildung befanden sich 24 (7,6%). 3 Befragte gaben an, sich sowohl in Aus- als auch in Weiterbildung zu befinden. Unter den Teilnehmenden befanden sich weiterhin 39 (12,3%) Übungsleiter beziehungsweise Trainer im Bereich Tanz, 5 (1,6%) berufliche Tänzer und 34 (10,8%) Personen, die beratend oder therapeutisch mit Tanz arbeiten. Dabei zeigt die Kreuztabellierung, dass die Frauen im Vergleich zu den Männern häufiger eine Tätigkeit als Übungsleiter ausüben und eher in Aus- und Weiterbildung sind sowie therapeutisch und beratend mit Tanz arbeiten.

5.2.1 Regelmäßigkeit des Tanzens

40 Befragte (12,7%) gaben an, höchstens einmal im Monat zu tanzen, 22 (7,0%) tanzen zwei- bis dreimal im Monat, 195 (61,7%) und damit die meisten der Teilnehmenden tanzen ein- bis zweimal wöchentlich und weitere 59 (18,7%) gaben an, dreimal und öfter in der Woche zu tanzen. Die Frage, wie häufig Tanzveranstaltungen besucht werden, beantworteten 97 Personen (30,7%) mit sehr selten und selten, 108 (34,2%) mit manchmal und 111 (35,1%) mit oft und sehr oft. Zu Hause tanzen nach eigenen Angaben 132 Befragte (41,8%) sehr selten und selten, 116 (36,7%) manchmal und 68 (21,5%) oft und sehr oft. Dabei zeichnet sich ein Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Tanzens zu Hause sowie der Häufigkeit des Besuchs von Tanzveranstaltungen und der Tanzregelmäßigkeit ab: je regelmäßiger jemand tanzt, desto geläufiger sind ihm das Tanzen zu Hause und/ oder der Besuch von Tanzveranstaltungen. Zudem zeigt sich eine höhere Tanzregelmäßigkeit auch in Kombination mit den Kriterien Tanzkurs, Aus- und Weiterbildung und Geschlecht sowie mit dem Tätig-Sein im Bereich Tanz. Diejenigen in der Stichprobe, die einen Tanzkurs oder eine Aus- oder Weiterbildung besuchen, weiblich sind oder als Trainer oder Tänzer arbeiten, gaben an regelmäßiger zu tanzen. Für beratend oder therapeutisch Tätige zeigt sich eine leichte Erhöhung der Tanzregelmäßigkeit.

5.2.2 Tanzrichtung

Bevor die Stichprobe auf das Merkmal der Tanzrichtung hin untersucht werden konnte, musste festgelegt werden, wie dieses auszuwerten ist.

5.2.2.1 Kodierung der Tanzrichtung

Die Frage nach der bevorzugten Tanzrichtung ist im Fragebogen offen gestellt, die Probanden konnten hier bis zu drei Antworten angeben. Eine erste Auswertung dieser Antworten brachte über 30 verschiedene Tanzrichtungen und -bezeichnungen hervor, die zunächst in Kategorien zusammengefasst wurden. Ziel war es, die einzelnen Tänze und Tanzrichtungen übergeordneten Genres zuzuordnen und zwar bis zu jener Ebene, auf der sich die Tänze einer Kategorie in ihren Merkmalen so ähnlich wie möglich sind und die Kategorien untereinander möglichst unähnlich. Das Ergebnis dieses Vorgehens sind sieben Antwortkategorien zur bevorzugten Tanzrichtung. Tabelle 4 zeigt, wie die Antworten der Befragten den Kategorien zugeordnet wurden.

Tabelle 4 *Antwortkategorien zur bevorzugten Tanzrichtung.*

Kategorien der Tanzrichtungen	Antworten der Befragten
1. Gesellschaftstanz	Standardtanz, Lateinamerikanischer Tanz, Discofox, Tango, Salsa, Gesellschaftstanz, Paartanz,
2. Bühnen- und Kunsttanz	Jazztanz, Modern Dance, Zeitgenössischer Tanz, Ballett, Streetdance, Hip Hop, Tanztheater
3. Selbsterfahrungstanz	Freies Tanzen, Ausdruckstanz, Biodanza, Kontaktimprovisation, Tanzimprovisation, authentischer Tanz, Tanztherapie
4. Spiritueller Tanz	Ritueller Tanz, Spiritueller Tanz, Sakraler Tanz, Trancetanz, Meditativer Tanz, Kreistanz, Afrikanischer Tanz
5. Orientalischer Tanz	Orientalischer Tanz, Bauchtanz
6. Discotanz	Tanzen in der Disco, frei zu Rock und Pop Musik tanzen, Tanzen auf Parties etc.
7. Keine Angabe	Querbeet, alles, keine speziellen Tänze, keine Angabe etc.

Im Rahmen der Untersuchung wurden diese Kategorien anhand bestimmter Kriterien definiert und voneinander abgegrenzt. Die Kategorie Gesellschaftstanz wird durch den Zweck der geselligen Unterhaltung, das gemeinsame Tanzen zu zweit und mit mehreren Personen sowie formale Vorgaben für Tanzschritte und Bewegungsabläufe definiert. Der Bühnen- und Kunsttanz zeichnet sich in mindestens gleichem Maße durch formale Vorgaben aus und wird im Rahmen dieser Untersuchung vornehmlich durch den Zweck der künstlerischen Präsentation gekennzeichnet. Das Tanzen zur Selbsterfahrung, das auch als freies Tanzen bezeichnet werden kann, kennzeichnen das Fehlen formaler Vorgaben, das Sich-Einlassen auf die natürlichen Bewegungen des Körpers sowie das Tanzen alleine und im Dienste des Erlebens seiner selbst als Einheit von Körper und Geist. Auch für die Kategorie des Spirituellen Tanzes wird der Zweck des Erlebens und Erfahrens seiner selbst und der Umwelt durch Bewegung als wesentlich definiert. Im Gegensatz zum Selbsterfahrungstanz geht es hier jedoch nicht nur um die Verwirklichung der eigenen Person, sondern auch um Begegnungen höherer Art, die in einem umfassenden Zusammenhang zur Natur, zum Kosmos, oder zu Göttlichem stehen. Spirituelles Tanzen beinhaltet im Rahmen dieser Arbeit Einzel- und Gruppentänze, die eine formale Konzeption haben, die zumindest grundlegend für die Art ihres Ausführens bestimmte Bewegungsmuster vorsieht. Der Orientalische Tanz baut auf frei kombinierbaren Bewegungsvorgaben auf, ist ein Tanz, der vornehmlich allein, aber auch in der Gruppe getanzt wird und sowohl den Kriterien des Bühnen- und Kunsttanzes als auch denen des Spirituellen Tanzes zuor-

denbar ist. Aufgrund der häufigen Nennung des Orientalischen Tanzes ist ihm jedoch eine eigene Kategorie zugeschrieben, ebenso wie dem Discotanz. Das Tanzen in der Disco wird nicht von formalen Vorgaben begleitet, auch wenn es bestimmte Bewegungstrends gibt. Bevorzugt wird allein und ähnlich dem Gesellschaftstanz zum Zweck der Unterhaltung getanzt.

5.2.2.2 Umgang mit Mehrfachantworten

Neben einer Kategorisierung der Antworten zur Tanzrichtung bedurfte es einer Setzung für den Umgang mit den Mehrfachnennungen. Die Frage war, ob alle vom Befragten genannten Tanzrichtungen in die Analyse einbezogen werden sollen oder nur die erste. Für eine Beschränkung auf die zuerst genannte Tanzrichtung spricht die Annahme, dass das zuerst Genannte im dargebotenen dreistufigen Ranking auch das für den Probanden wichtigste ist. Um nicht allein mit dieser Annahme zu argumentieren, wurde mittels Kreuztabellen der Zusammenhang zwischen den an erster, zweiter und dritter Stelle genannten Tanzrichtungen deskriptiv untersucht. Dabei zeigt sich, dass durch die vorherige Kategorisierung häufig die gleiche Tanzrichtung mehrfach genannt wurde. Wenn beispielsweise ein Proband als bevorzugte Tanzrichtungen ursprünglich Standardtanz, Lateinamerikanischen Tanz und Tango angegeben hat, entspricht dies dem oben dargestellten Schema zufolge einer dreimaligen Nennung der Kategorie Gesellschaftstanz. Besonders für den Vergleich der ersten zwei genannten Tanzrichtungen zeigen sich derartige Übereinstimmungen. Von den 118 Befragten, die an erster Stelle Gesellschaftstanz bevorzugen, gaben 28,0% keine zweite Tanzrichtung an und 62,7% nannten erneut Tänze aus dem Bereich Gesellschaftstanz. Von 31 Befragten, die als erstes Bühnen- und Kunstanztanz bevorzugen, gaben 74,2% in der zweiten Nennung keine andere Tanzrichtung an, 16,1% nannten als zweites Gesellschaftstanz. 55,3% derer, die als erstes Selbsterfahrungstanz nannten, blieben auch in der zweiten Nennung in dieser Kategorie, 19,1% gaben als zweite Tanzrichtung den Spirituellen Tanz an, jeweils 8,5% nannten Bühnen- und Kunstanztanz sowie Orientalischen Tanz. Für 72,7% derjenigen, die Spirituellen Tanz bevorzugen, blieb diese Kategorie die einzige Nennung, bei 12,7% trat eine Kombination mit dem Selbsterfahrungstanz auf, 9,1% bevorzugen zusätzlich Gesellschaftstanz. Von denen, deren erste Tanzrichtung Orientalischer Tanz ist, machten 43,9% keine weiteren Angaben, 19,5% nannten zusätzlich das Tanzen in der Disco, 17,1% den Selbsterfahrungstanz und weitere 12,2% Gesellschaftstanz. Wer bevorzugt in der Disco tanzt,

gab als zweite Tanzrichtung am häufigsten mit je 17,6% Gesellschafts- und Bühnen- und Kunstdanz an.

Die dargestellten Ergebnisse zeigen, dass für die befragte Stichprobe die an zweiter Stelle angegebene Tanzrichtung entweder der zuerst genannten entspricht oder aber in einem inhaltlich nachvollziehbaren Zusammenhang (vgl. 5.2.2.1) zu dieser steht. Dieser Sachverhalt hat zu der Entscheidung geführt, nur die zuerst genannte Tanzrichtung in die Analysen einzubeziehen.

5.2.2.3 Verteilung der Tanzrichtungen in der Stichprobe

118 (37,3%) Befragte tanzen im Bereich Gesellschaftstanz, 55 (17,4%) bevorzugen Spirituelles Tanzen, 47 Probanden (14,9%) sind der Kategorie Selbsterfahrungstanz zuzuordnen, 41 (13%) dem Orientalischen Tanz, 31 Personen (9,8%) üben Bühnen- und Kunstdanz aus und 17 (5,4%) bevorzugen das Tanzen in der Disco. Keine Angabe zur bevorzugten Tanzrichtung machten 7 (2,2%) Befragte.

Ein Blick auf die Verteilung der Tanzrichtung innerhalb der Geschlechter zeigt einen Unterschied zwischen Männern und Frauen. In der Stichprobe waren die Frauen prozentual deutlich geringer in der Kategorie Gesellschaftstanz vertreten und dafür stärker in den Bereichen Bühnen- und Kunstdanz, Selbsterfahrungstanz, Spiritueller und Orientalischer Tanz. Bei den Männern zeigt sich ein umgekehrtes Bild.

5.2.2.4 Freizeittanz, Tanzsport und Spirituelles Tanzen

Die eingangs dargestellte theoretische Unterteilung der Tanzrichtung in die drei Settings Freizeittanz, Tanzsport und Spirituelles Tanzen (vgl. 5.2) war als Raster für die in der Stichprobe genannten Tänze zu grob. Ein Versuch, die sechs gefundenen Tanzrichtungen in Anlehnung an die drei Settings nachträglich zusammenzufassen, erweist sich als nicht einfach. Ohne größere Schwierigkeiten lässt sich zunächst die Kategorie Discotanz dem Setting Freizeittanz zuordnen, während der Spirituelle Tanz und der Selbsterfahrungstanz wohl am ehesten den beschriebenen Kriterien des Spirituellen Tanzens entsprechen. Schwieriger wird es jedoch, wenn es um eine Einordnung des Gesellschaftstanzes, des Bühnen- und Kunstdanzes oder des Orientalischen Tanzes geht. Alle drei Tanzrichtungen können gleichermaßen sowohl mit professionellem Anspruch als auch zur reinen Unterhaltung ausgeführt werden. Beim Orientalischen Tanz ist aufgrund seiner Bedeutung als ritueller Tanz auch eine Zu-

ordnung zum Setting Spirituelles Tanzen denkbar. Entscheidend ist neben der Form des Tanzes eben auch, mit welcher Intention getanzt wird.

Am wenigsten lässt sich in diesem Zusammenhang die Zuordnung zum Setting Tanzsport in Abgrenzung zur Kategorie Freizeittanz allein aus der bevorzugten Tanzrichtung ableiten. Im Fragebogen wurde daher auch nach der beruflichen Tätigkeit als Tänzer sowie der Regelmäßigkeit des Tanzens gefragt. Im Rahmen der vorliegenden Arbeit wird angenommen, dass der, der mindestens dreimal in der Woche tanzt, überwiegend auch einen tanzsportlichen Anspruch hegt oder aber im Bereich Tanz arbeitet. Dennoch lassen sich aus der Angabe der Tanzregelmäßigkeit allein keine sicheren Aussagen über Tanzsportler oder Freizeittänzer ableiten. Auch Freizeittänzer können ohne jeglichen Anspruch auf Professionalität sehr häufig tanzen.

Das zweite Kriterium, die Tätigkeit als Tänzer, macht es eher möglich, einen Gesellschaftstänzer zum Beispiel dem Setting Tanzsport zuzuordnen. Aus diesem Grund wurden im Rahmen der Akquise von Probanden auch gezielt professionelle Turniertanzpaare zu einer Teilnahme eingeladen sowie Turniertanzvereine angeschrieben. Leider fiel die Beteiligung im professionellen Bereich des Tanzes geringer aus als in den anderen Bereichen. Unter den Befragten sind nur 5 (1,6%) berufliche Tänzer und 14 Personen (4,4%), die aufgrund der kombinierten Angabe eine Ausbildung im Bereich Tanz zu absolvieren, Bühnen- und Kunsttanz auszuüben und mehr als dreimal in der Woche zu tanzen mit großer Wahrscheinlichkeit dem Setting Tanzsport zugeordnet werden können. Weitere Fälle mit einem Mindestmaß an Sicherheit dem Tanzsport zuzuordnen, erweist sich auf Grundlage der erhobenen Daten als nicht umsetzbar. Der Rücklauf der Fragebögen war anonym, sodass auch die Möglichkeit einer nachträglichen Zuordnung der Befragten zu einer „Institution“ und damit zu einem Tanzsetting nicht möglich ist. Es lässt sich nicht feststellen, ob ein Gesellschaftstänzer im Tanzsportverein beim Wettkampftraining befragt wurde und damit dem Setting Tanzsport zuzuordnen ist, oder ob es sich um einen Freizeittänzer handelt. Auch die Kombination aus bevorzugter Tanzrichtung und der motivationalen Einstellung zum Tanz gibt diesbezüglich keine ausreichende Auskunft.

In Bezug auf die Kategorisierung der Tanzrichtung ist aufgrund der beschriebenen Schwierigkeiten zunächst keine aussagekräftige Zuordnung auf die drei Tanzsettings

möglich. Prinzipiell sind für jede der sechs Tanzrichtungen interindividuell verschiedene Zuordnungen zu den Settings des Tanzes denkbar. Die weiteren Analysen werden zeigen, ob eine Zusammenfassung von Tanzenden vielleicht aufgrund anderer Richtlinien erfolgen kann, oder ob die theoretische Einteilung in Settings praktisch keine Unterstützung findet.

5.2.3 Motivationale Einstellung zum Tanz

Die Analyse der Items zur motivationalen Einstellung zum Tanz (Item 1-5) ergab, dass Tanzen von der überwiegenden Mehrheit der Befragten als Freizeitaktivität gesehen wird. 265 Probanden (83,9%) beurteilten die Aussage des Items 2 als ziemlich und stark zutreffend. Mit einem ebenso deutlichen Ergebnis von 83,5% (264 Personen) wurde die Feststellung Tanzen sei Sport (Item 1) als nicht oder nur etwas zutreffend bewertet. Für die Hälfte der Befragten (50,9%) ist beim Tanzen der Ausdruck besonders wichtig, etwas weniger, nämlich 42,1% (133 Personen), suchen im Tanz Selbsterfahrung. Das Knüpfen von Kontakten geben 101 Untersuchte (32,0%) als wichtiges Motiv des Tanzens an. Abbildung 2 stellt die Akzeptanz der Items in der Stichprobe dar. Über die Ausprägung der Mittelwerte lässt sich für die 316 Befragten ein Ranking der motivationalen Einstellung zum Tanz erstellen.

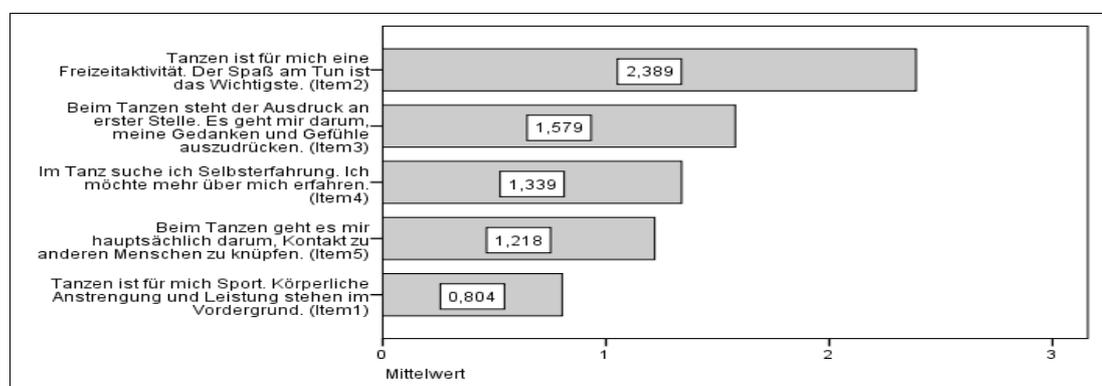


Abbildung 2. Akzeptanz der Items zur motivationalen Einstellung zum Tanz.

Das Ergebnis des Mittelwertvergleiches spiegelt die Werte der prozentualen Zustimmung zu den Items (Antwort „trifft ziemlich zu“ und „trifft stark zu“) wider. Mit einer deutlichen Differenz hat Item 2 den höchsten Mittelwert und ist somit als motivationale Einstellung zum Tanz in der Stichprobe am meisten akzeptiert. Die Betrachtung des Tanzes als Sport hingegen stimmt am wenigsten mit den Konzepten der Befragten überein.

5.3 Tanz und Bewusstsein

Nachdem die Zusammensetzung der Stichprobe erläutert wurde, soll es nun um die Frage nach dem Zusammenhang zwischen Tanz und Bewusstsein gehen. Mit dem Ziel in der untersuchten Stichprobe allgemeine Grundhaltungen zum Konstrukt des tänzerischen Erlebens zu erkennen, wurden zunächst alle 34 Items zum Erleben beim Tanzen deskriptiv analysiert. Für jedes Item wurde dabei die mittlere Ausprägung unter allen Befragten errechnet und anschließend eine Rangfolge der Zustimmung gebildet. Die Abbildungen 3 und 4 zeigen die 10 Items mit der jeweils höchsten beziehungsweise geringsten Akzeptanz in der Stichprobe.

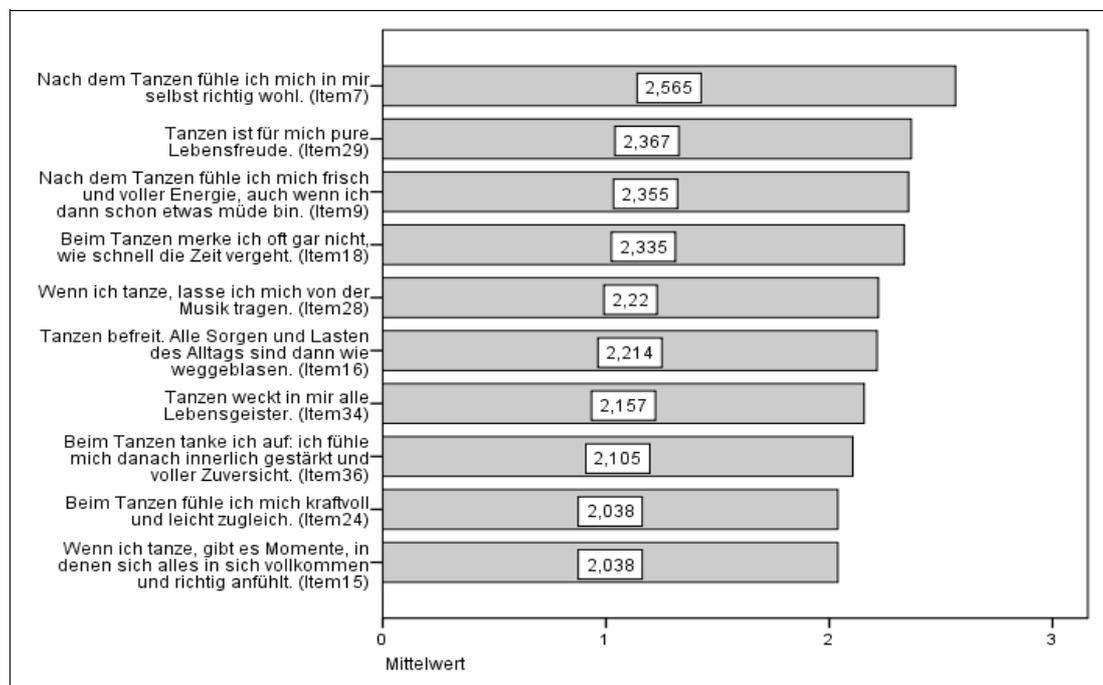


Abbildung 3. Items zum Erleben beim Tanzen mit der höchsten Akzeptanz.

Die in Abbildung 3 aufgelisteten Items haben in der Stichprobe die höchste Akzeptanz als Items des Tanzens gefunden. Unter den Befragten werden diese Formen des Erlebens am ehesten als charakteristisch für den Erfahrungsbereich Tanz bewertet. Es handelt sich bei den dargestellten Aussagen um jene, die von den Befragten am häufigsten als stark zutreffend und im Gegenzug am wenigsten oft als nicht zutreffend beurteilt wurden und damit mit dem eigenen Erleben beim Tanzen am besten übereinstimmen.

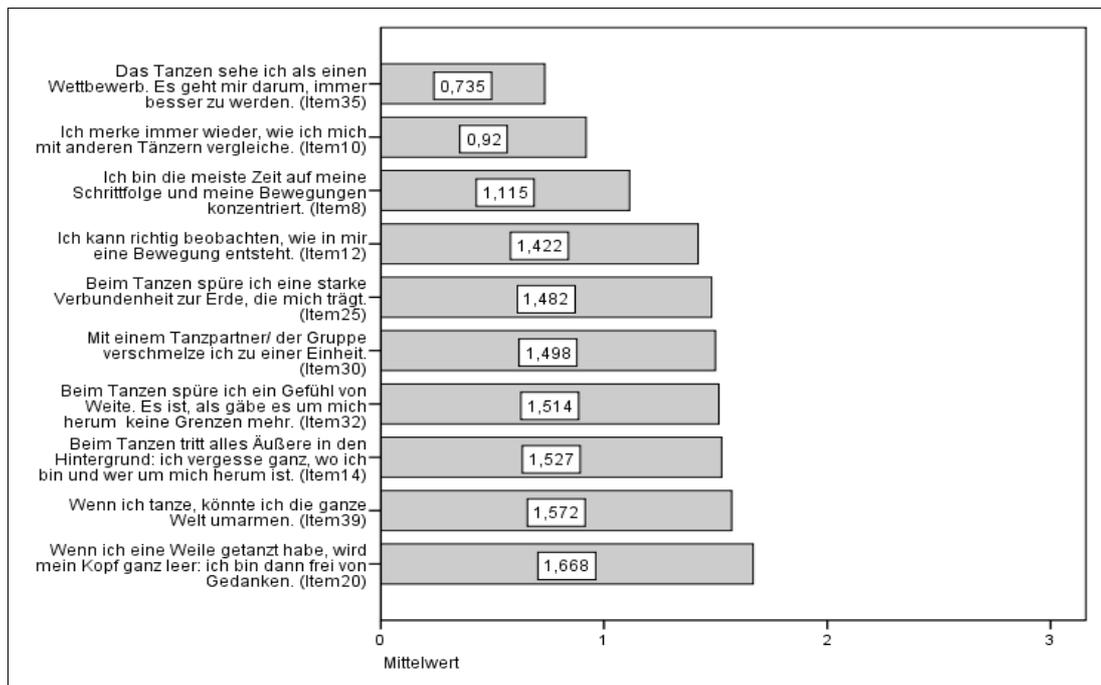


Abbildung 4. Items zum Erleben beim Tanzen mit der geringsten Akzeptanz.

Abbildung 4 zeigt die Items, die bei den Befragten am wenigsten als Konzepte tänzerischen Erlebens akzeptiert werden. Im Durchschnitt sind diese Formen des Erlebens am untypischsten und am wenigsten repräsentativ für die Erfahrungswelt der Stichprobe. Mit Ausnahme der Items 30 und 33 zeigt sich für die dargestellten Aussagen die prozentual häufigste Ablehnung (Antwort „trifft nicht zu“) und damit größte Distanz zum eigenen Erleben. Die meisten Befragten beurteilen diese Items als eher nicht übereinstimmend mit ihren bisherigen Erfahrungen im Tanz.

Nachdem in dieser ersten deskriptiven Analyse jedes Item für sich betrachtet wurde, war die nächste interessierende Frage jene nach dem Zusammenhang der Items untereinander und damit auch nach möglichen zugrunde liegenden Strukturen oder Dimensionen des Bewusstseins.

5.3.1 Dimensionen tänzerischen Bewusstseins

Mit den 34 Items zum Erleben beim Tanzen wurde eine explorative Faktorenanalyse durchgeführt. Die Faktorenanalyse ist ein Verfahren, mit dem Zusammenhänge zwischen Items erklärt werden sollen. Eine Vielzahl von Variablen wird dabei auf ihnen zugrunde liegende, latente Dimensionen reduziert, indem Variablen, die stark miteinander korrelieren, zu Faktoren zusammengefasst werden (vgl. Raithel, 2006, S.107).

Explorativ meint dabei ein induktives Vorgehen, bei dem vor Berechnung keine Hypothesen über das zu erwartende Ergebnis, also Art und Anzahl der Faktoren, vorliegen. In der vorliegenden Untersuchung wurde die Faktorenanalyse eingesetzt, um zu prüfen, ob und wie sich die Items zum Erleben beim Tanzen zu Skalen zusammenfassen lassen. Die dafür erforderlichen Voraussetzungen von metrisch skalierten Daten und einer Fallzahl, die der dreifachen Variablenzahl entspricht (vgl. Backhaus, Erichson, Plinke & Weiber, 2003, S. 331) sind erfüllt.

Um möglichst viele Informationen aus dem ursprünglichen Datensatz zu erhalten, wurde eine Hauptkomponentenanalyse mit einer orthogonalen Rotation nach der Varimax-Methode (listenweiser Fallausschluss) durchgeführt. Als Ergebnis dieser Berechnung wird eine Fünf-Faktoren-Lösung vorgeschlagen, mit der insgesamt 59,87% der Gesamtvarianz erklärt werden (vgl. Tab. 5).

Tabelle 5 *Erklärte Gesamtvarianz (Auszug).*

Komponente	Anfängliche Eigenwerte			Summen von quadrierten Faktorladungen für Extraktion		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	14,004	41,189	41,189	14,004	41,189	41,189
2	2,388	7,025	48,214	2,388	7,025	48,214
3	1,571	4,621	52,835	1,571	4,621	52,835
4	1,338	3,936	56,771	1,338	3,936	56,771
5	1,053	3,097	59,868	1,053	3,097	59,868
6	,980	2,883	62,751			
7	,964	2,835	65,585			
8	,902	2,654	68,239			

Anmerkungen. Verlauf der Eigenwerte der Faktoren, Ergebnis der Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation über Item 6-39.

Die Anzahl der extrahierten Faktoren lässt sich durch Betrachtung des Verlaufs der Eigenwerte und unter Berücksichtigung des Kaiser-Kriteriums (Eigenwerte > 1) als sinnvoll nachvollziehen. Der Anteil der erklärten Gesamtvarianz kann mit über 50% in Anlehnung an Schöneck & Voß (vgl. 2005, S.203) als zufriedenstellend bezeichnet werden .

Der Wert des KMO-Maßes ist mit 0,948 als sehr gut zu beurteilen (vgl. Backhaus et al., 2003, S. 276) und bestätigt, zusammen mit dem hoch signifikanten Ergebnis aus

dem Bartlett Test, die Anwendung der Faktorenanalyse zur Klassifikation der Items als zulässig (vgl. Tab. 6).

Tabelle 6 *Kennwerte der Faktorenanalyse.*

Maß der Stichprobeneignung nach Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)	,948
Bartlett-Test auf Sphärizität	Ungefähres Chi-Quadrat = 6344,491 <i>df</i> 561 Signifikanz nach Bartlett ,000

Zur Interpretation der Faktoren berufe ich mich auf die von Bortz 1999 zitierten Bedingungen nach Guadagnoli und Velicer (1988). Diesen zufolge sollten auf einen Faktor mindestens vier Variablen mit einer Ladung größer 0,6 oder 10 Variablen mit Ladung größer 0,4 fallen, wobei bei einer Stichprobengröße von $N \geq 300$ auch Faktorstrukturen mit geringfügiger ladenden Variablen interpretierbar sind (vgl. Bortz, 1999, S. 507). Für die durchgeführte Analyse habe ich folgende Kriterien für die Zuordnung eines Items zu einem Faktor festgelegt:

1. Faktorladung $L > 0,4$: Die Ladung eines Items auf einen Faktor muss größer als 0,4 sein.
2. Differenz zwischen Mehrfachladungen $D > 0,1$: Die Ladung auf andere Faktoren sollte um mindestens 0,1 kleiner sein.

Die Mehrzahl der Items lässt sich unter den genannten Kriterien eindeutig einem Faktor zuordnen und dort inhaltlich stimmig interpretieren (vgl. Anhang, 9.5). Mit ihnen wurden Faktor-Skalen gebildet und für jeden Probanden ein Skalenmittelwert berechnet. Hierzu mussten lediglich die Werte aller einem Faktor zugehörigen Items addiert und arithmetisch gemittelt werden. Neben den so entstandenen Skalen, im Folgenden „feste Skalen“ genannt, bleiben jedoch Items mit einer Ladung $L > 0,4$, die mit einer Differenz $D < 0,1$ auf mehreren Faktoren laden und nicht eindeutig zugeordnet werden können. Den aufgestellten Kriterien der Faktorzuordnung entsprechend müssten diese aus der weiteren Analyse ausgeschlossen werden. Es handelt sich um die Items 12, 13, 18, 26, 27, 31, 33, 34, 37. Aufgrund ihrer inhaltlichen Bedeutsamkeit für die Fragestellung, habe ich mich jedoch dazu entschlossen die Items im Fragebogen zu belassen und für die weitere Analyse je einem Faktor beziehungsweise der dazugehörigen Skala zuzuordnen.

Die Möglichkeit, die mehrfach ladenden Items trotz einer Differenz $D < 0,1$ dem Faktor zuzuordnen, auf den sie am höchsten laden, wird aufgrund der teilweise sehr geringen Differenzen zwischen den Ladungen als nicht sinnvoll betrachtet. Stattdessen sollte eine Reliabilitätsanalyse Auskunft darüber geben, zu welcher aus den Faktoren gebildeten Skala ein mehrfach ladendes Item am ehesten gehört. Hierzu wurde in folgenden Schritten vorgegangen:

1. Für die festen Skalen wurde der Cronbachs Alpha-Koeffizient bestimmt.
2. Die festen Skalen wurden mit den Items kombiniert, die unter den Kriterien $L > 0,4$, aber $D < 0,1$ auf den zugrunde liegenden Faktor laden. Für alle möglichen Kombinationen wurden neue Skalen gebildet (= „kombinierte Skalen“), für die erneut der Cronbachs Alpha-Koeffizient bestimmt wurde.
3. Über den Vergleich „Cronbachs Alpha-Koeffizient feste Skala“ vs. „Cronbachs Alpha-Koeffizient kombinierte Skala“ wurde für jedes mehrfach ladende Item geprüft, für welche feste Skala es die Reliabilität am meisten verbessert. Dieser wurde es zugeordnet.

Das geschilderte Vorgehen hat es erlaubt, alle Items in die Analyse einzubeziehen. Es entspricht vielleicht nicht dem gängigen Vorgehen einer Faktoren- und Skalenbildung, unter dem Gesichtspunkt der inhaltlichen Betrachtung schien es aber sinnvoll. Zudem wurde bei der Zuordnung der mehrfach ladenden Items nicht willkürlich, sondern mathematisch begründet vorgegangen. Das Ergebnis sind fünf Skalen, die inhaltlich stimmig als Dimensionen tänzerischen Bewusstseins interpretierbar sind.

5.3.1.1 Skala 1: Inneres Spüren und Offenheit

Die Skala „Inneres Spüren und Offenheit“ beinhaltet 12 Items (vgl. Tab 7), die zum einen einen Zustand von Achtsamkeit und Selbstkonzentration beschreiben und zum anderen eine Haltung des Loslassen und des Sein-Lassens repräsentieren. Charakteristisch sind dabei das bewusste Spüren einer Einheit mit dem Körper und sich selbst und das begleitende Gefühl der inneren Ruhe. Die Grenzen der Alltagswirklichkeit werden geöffnet für Erfahrungen, die vom rationalen Blick auf die Welt losgelöst sind und sich stärker auf das innere Empfinden berufen.

Tabelle 7 Die Items der Skala „Inneres Spüren und Offenheit“.

Item Nr.	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Faktorladung
19	Ich fühle mich beim Tanzen vollkommen eins mit mir.	,811	,781
25	Beim Tanzen spüre ich eine starke Verbundenheit zur Erde, die mich trägt.	,717	,779
17	Beim Tanzen bin ich ganz bei mir selbst.	,692	,739
22	Beim Tanzen spüre ich meinen Körper bis in die letzte Faser.	,701	,677
23	Im Tanz fühle ich mich innerlich im Gleichgewicht.	,763	,670
32	Beim Tanzen spüre ich ein Gefühl von Weite. Es ist, als gäbe es um mich herum keine Grenzen mehr.	,749	,657
20	Wenn ich eine Weile getanzt habe, wird mein Kopf ganz leer: ich bin dann frei von Gedanken.	,679	,653
15	Wenn ich tanze, gibt es Momente, in denen sich alles in sich vollkommen und richtig anfühlt.	,709	,643
21	Tanzen versetzt mich in eine andere Welt: alles, was mich beschweren könnte, fällt von mir ab.	,729	,634
24	Beim Tanzen fühle ich mich kraftvoll und leicht zugleich.	,747	,611
14	Beim Tanzen tritt alles Äußere in den Hintergrund: ich vergesse ganz, wo ich bin und wer um mich herum ist.	,644	,584
12	Ich kann richtig beobachten, wie in mir eine Bewegung entsteht.	,535	,409

Anmerkungen. Faktorladung der Items nach Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation, Trennschärfekoeffizienten der Items, Cronbachs α für die Skala = 0,932.

Tabelle 7 zeigt neben der Faktorladung der Items die Kennwerte der Reliabilitätsanalyse. Letztere werden hier und im Folgenden in Anlehnung an Bühner (vgl. 2006, S.140) beurteilt. Die Skalen-Reliabilität (Cronbachs Alpha-Koeffizient) ist demnach mit Werten kleiner 0,8 niedrig, von 0,8 bis 0,9 mittel und größer 0,9 hoch, während der Trennschärfekoeffizient eines Items (korrigierte Item-Skala-Korrelation) kleiner 0,3 als niedrig, von 0,3 bis 0,5 als mittel und größer 0,5 als hoch bewertet wird.

Skala 1 weist mit einem Alpha-Koeffizienten nach Cronbach von 0,932 eine hohe Reliabilität auf, die selbst durch das Weglassen von Items nicht verbessert werden kann. Die Trennschärfekoeffizienten der einzelnen Items sind mit Werten größer 0,5 ebenfalls als hoch zu bezeichnen. Die einzelnen Items sind demnach sehr prototypisch für das Merkmal Inneres Spüren und Offenheit und die Skala im Gesamten ist sehr homogen und messgenau (vgl. Raithel, 2006, S.116-117).

Bei der inhaltlichen Betrachtung der Items fällt auf, dass im Wesentlichen zwei Hal-

tungen repräsentiert werden, zum einen die des Spürens und der Achtsamkeit für körperliche Prozesse, und zum anderen eine Haltung des Sein-Lassens, des Loslassens und Sich-Fallen-Lassens. Um zu prüfen, ob diese Beobachtung auch statistisch begründet werden kann, wurden die Items der Skala 1 einer Faktorenanalyse unterzogen. Im Gegensatz zur ersten Faktorenanalyse handelt es sich hierbei um ein konfirmistisches Vorgehen, mit dem die Hypothese der Existenz zweier Unterfaktoren innerhalb der Skala geprüft werden soll.

Die Kennwerte der Faktorenanalyse bestätigen diese als zulässig (vgl. Tab. 8). Der Wert des KMO-Maßes ist als ausgezeichnet zu beurteilen, ebenso wie das Ergebnis des Signifikanztests nach Bartlett. Das Vorgehen ist demnach zur Klassifikation der Items geeignet.

Tabelle 8 *Kennwerte der Faktorenanalyse.*

Maß der Stichprobeneignung nach Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)	,950
Bartlett-Test auf Sphärizität	Ungefähres Chi-Quadrat = 2279,610 df 66 Signifikanz nach Bartlett ,000

Tabelle 9 *Erklärte Gesamtvarianz.*

Komponente	Anfängliche Eigenwerte			Summen von quadrierten Faktorladungen für Extraktion		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	6,958	57,986	57,986	6,958	57,986	57,986
2	,778	6,486	64,472	,778	6,486	64,472
3	,696	5,801	70,274			

Anmerkungen. Verlauf der Eigenwerte der Faktoren, Ergebnis der Hauptkomponentenanalyse über Skala 1.

Der Verlauf der Eigenwerte zeigt, dass der zweite Faktor nur einen sehr geringen Teil der Gesamtvarianz erklärt (vgl. Tab. 9), was statistisch betrachtet eher für einen Generalfaktor spricht. Dennoch, die inhaltliche Interpretation zweier Unterfaktoren der Skala 1 macht Sinn und wird durch das Ergebnis der Analyse bestätigt. Unter der Vorgabe, zwei Faktoren zu extrahieren, schlug die Hauptkomponentenanalyse (Varimax-Rotation, listenweiser Fallausschluss) eine der Annahme entsprechende, inhaltlich stimmig interpretierbare Verteilung der Items vor. Nach den Kriterien Faktorladung $L > 0,4$ und Differenz zwischen Mehrfachladungen $D > 0,1$ lassen sich fast

alle Items eindeutig einem Faktor zuordnen (vgl. Anhang, 9.6). Eine Ausnahme bilden die Items 32 und 15, deren Faktorzugehörigkeit entsprechend dem oben genannten Vorgehen mit einer Reliabilitätsprüfung bestimmt wurde. Die neu gebildeten Skalen werden Skala 1a und Skala 1b beziehungsweise „Inneres Spüren“ und „Offenheit“ genannt.

5.3.1.1.1 Skala 1a: Inneres Spüren

Tabelle 10 Die Items der Skala „Inneres Spüren“.

Item Nr.	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Faktorladung
24	Beim Tanzen fühle ich mich kraftvoll und leicht zugleich.	,753	,787
22	Beim Tanzen spüre ich meinen Körper bis in die letzte Faser.	,714	,783
23	Im Tanz fühle ich mich innerlich im Gleichgewicht.	,759	,751
25	Beim Tanzen spüre ich eine starke Verbundenheit zur Erde, die mich trägt.	,700	,663
19	Ich fühle mich beim Tanzen vollkommen eins mit mir.	,787	,660
17	Beim Tanzen bin ich ganz bei mir selbst.	,689	,622
12	Ich kann richtig beobachten, wie in mir eine Bewegung entsteht.	,507	,614

Anmerkungen. Faktorladung der Items nach Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation, Trennschärfekoeffizienten der Items, Cronbachs α für die Skala = 0,894.

Die Skala Inneres Spüren beinhaltet jene Items, die bereits mit den Begriffen Achtsamkeit für den Körper und Konzentration auf sich selbst beschrieben wurden. Tänzer mit einer hohen Ausprägung auf dieser Skala weisen ein hohes Maß an Sensibilität gegenüber inneren und äußeren Prozessen ihres tanzenden Körpers auf. Die Konzentration auf den Körper, die als body awareness oder Leibzentriertheit bezeichnet wird, entspricht einer nach innen gerichteten Aufmerksamkeit und steht im Gegensatz zu jener Außenorientierung, mit der wir der alltäglichen Welt begegnen. Die Skala zeichnet sich durch das Erleben einer Einheit und Verbundenheit von Körper und Geist aus, die vom Spüren des inneren Gleichgewichts, der Ruhe und der Ausgeglichenheit begleitet wird. Das Tanzen wird hier symbolisiert als liebevolle, von Offenheit getragene Begegnung mit sich selbst in der Begegnung mit dem Körper.

Die Skala zeigt sich mit hohen Trennschärfekoeffizienten der Items und einem Cronbachs Alpha-Koeffizienten von 0,894 als homogen und reliabel bezüglich der Erfas-

sung der Dimension Inneres Spüren. Für Item 12 hat sich gezeigt, dass sich die Skalen-Reliabilität ohne das Item verbessern würde. Da die Erhöhung mit 0,007 jedoch sehr gering ist und das Item unter inhaltlichen Gesichtspunkten als Bestandteil der Skala Sinn macht, soll auf eine Eliminierung verzichtet werden. Das Beobachten einer Bewegungsbildung setzt ein gewisses Maß an Achtsamkeit voraus und steht damit in Verbindung zu den genannten Kriterien der Skala. In Abhebung von den anderen Items beinhaltet Item 12 den Aspekt des Bewegt-Werdens und damit die Aufgabe von Kontrolle. Die Kriterien der konsistenten Ich-Organisation und der Kausalität verlieren in diesem Item ihre uneingeschränkte Gültigkeit, denn das Sich-Bewegen erfolgt nicht im Sinne zielgerichteten Handelns mit vorhersagbaren Wirkungen, sondern geschieht einfach und wird ohne Eingreifen von außen beobachtet.

5.3.1.1.2 Skala 1b: Offenheit

Tabelle 11 *Die Items der Skala „Offenheit“.*

Item Nr.	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Faktorladung
14	Beim Tanzen tritt alles Äußere in den Hintergrund: ich vergesse ganz, wo ich bin und wer um mich herum ist.	,663	,827
20	Wenn ich eine Weile getanzt habe, wird mein Kopf ganz leer: ich bin dann frei von Gedanken.	,687	,774
21	Tanzen versetzt mich in eine andere Welt: alles, was mich beschweren könnte, fällt von mir ab.	,722	,694
32	Beim Tanzen spüre ich ein Gefühl von Weite. Es ist, als gäbe es um mich herum keine Grenzen mehr.	,701	,593
15	Wenn ich tanze, gibt es Momente, in denen sich alles in sich vollkommen und richtig anfühlt.	,668	,568

Anmerkungen. Faktorladung der Items nach Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation, Trennschärfekoeffizienten der Items, Cronbachs α für die Skala = 0,866.

Die fünf Items der Skala 1b beschreiben eine Haltung des Loslassens im Sinne des Aufgebens von Kontrolle und Denken sowie der Orientierung an äußeren Gesetzmäßigkeiten. Die Welt und die Muster des alltäglichen Wahrnehmens und Erlebens treten dabei zurück und die Alltagswirklichkeit öffnet ihre Grenzen. Tänzer mit einer hohen Ausprägung auf dieser Skala erleben sich in einem Zustand der Offenheit, in dem ihnen Phänomene des reinen Bewusstseins begegnen können. Das personale Selbst verliert auf dieser Dimension seine Bedeutung als organisierendes Moment und die damit einhergehenden Kriterien des Alltagsbewusstseins treten zugunsten

transpersonaler Qualitäten der Vollkommenheit, Weite und (Gedanken-)Leere in den Hintergrund.

Die Berechnung des Cronbachs Alpha-Koeffizienten ergibt einen Wert von 0,866, der für eine mittlere Reliabilität spricht. Die Trennschärfekoeffizienten der Items (vgl. Tab. 11) zeigen, dass diese für das Merkmal der Offenheit besonders prototypisch sind und eine homogene Skala kreieren.

Im Vergleich zur Skala 1 hat die Zerlegung in zwei Skalen zu einer Verringerung der Reliabilität geführt. Da die Messgenauigkeit unter anderem von der Anzahl der Items bestimmt wird, die zur Berechnung herangezogen werden, sollte die veränderte Reliabilität differenziert betrachtet und die Unterteilung der Skala nicht vorschnell abgewertet werden. Beide Unterskalen zeigen hohe Trennschärfen ihrer Items und haben immer noch einen Reliabilitätswert größer 0,85. Zudem sind sie inhaltlich stimmig interpretierbar und sollen daher in den weiteren Analysen die Skala 1 ersetzen.

5.3.1.2 Skala 2: Flow-Erleben

Tabelle 12 *Die Items der Skala „Flow-Erleben“.*

Item Nr.	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Faktorladung
11	Ich brauche nur irgendeine Musik zu hören, schon entsteht in mir der Wunsch zu tanzen.	,473	,633
29	Tanzen ist für mich pure Lebensfreude.	,660	,618
30	Mit einem Tanzpartner/ der Gruppe verschmelze ich zu einer Einheit.	,456	,611
27	Ich gehe voll und ganz im Tanz auf.	,774	,582
28	Wenn ich tanze, lasse ich mich von der Musik tragen.	,626	,554
31	Beim Tanzen lasse ich einfach alles geschehen und gebe mich ganz dem Moment hin.	,640	,481
18	Beim Tanzen merke ich oft gar nicht, wie schnell die Zeit vergeht.	,572	,473
13	Tanzen ist mein Lebenselixier.	,645	,441
26	Beim Tanzen fließen meine Bewegungen ganz von selbst und völlig mühelos ineinander über.	,621	,423
34	Tanzen weckt in mir alle Lebensgeister.	,643	,413

Anmerkungen. Faktorladung der Items nach Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation, Trennschärfekoeffizienten der Items, Cronbachs α für die Skala = 0,879.

Die Skala 2 repräsentiert das Bewusstseinsphänomen Flow. Sie beinhaltet Items, die das Fließen von einem Augenblick zum nächsten ohne Zeit und ohne Elemente von bewusster Kontrolle widerspiegeln. Tänzer mit einer hohen Ausprägung auf dieser Skala erleben mit dem Aufgehen im Tanz eine Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein. Charakteristisch für die Skala Flow-Erleben ist die Hingabe an die Musik und den Tanz, ohne dabei einen Kontrollverlust zu fürchten, aber auch ohne bewusst Kontrolle auszuüben. Der Tänzer ist so gesehen Meister seiner Bewegungen und führt diese in fortlaufendem Fluss aus. Wer beim Tanzen Flow erlebt, erlebt das Sein im Augenblick der Bewegung. Die Aufmerksamkeit wird dabei nicht auf äußere Rahmenbedingungen gerichtet, sondern ist ganz in der Handlung des Tanzens. Der Tanzende ist sozusagen ganz Tanz. Das steuernde und regulierende Selbst, die Trennung zwischen Subjekt und Umwelt sowie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft treten in den Hintergrund. Die Fokussierung auf den Handlungs-Augenblick führt zu einer Veränderung im Erleben der Zeit. Die Zeit im Augenblick des Tanzes vergeht dabei langsamer und die Zeit im Gesamten, also rückblickend, schneller als sonst.

Befragte mit einem starken Erleben auf der Dimension Flow empfinden das Tanzen auch als Symbol des Lebens. In der tänzerischen Bewegung erleben sie sich lebendig und lebensfroh. Tanzen ist für diese Personen ein Element von Lebensqualität und wird in erster Linie um seiner selbst willen ausgeführt, besitzt also ein autotelisches Wesen.

Die Analyse der Skalen-Reliabilität sowie der Trennschärfe der Items zeigt eine intern konsistente Skala (vgl. Tab. 12). Der Wert des Cronbachs Alpha-Koeffizienten steht mit 0,879 für eine mittlere Reliabilität, die auch durch die Selektion eines Items aus der Skala nicht erhöht werden kann. Die Items mit den geringsten, nämlich nur mittleren Trennschärfekoeffizienten sind Item 11 und Item 30. Auch wenn diese Items damit statistisch betrachtet weniger prototypisch für die Skala sind und die anderen Items inhaltlich nur mäßig widerspiegeln, haben sie doch ihre Berechtigung als Elemente des Flow-Erlebens. Item 11 kann unter dem Gesichtspunkt des Tanzens als autotelische Handlung betrachtet werden und spiegelt die Verlockung dieser Handlung und des damit einhergehenden Erlebens wider. Item 30 beinhaltet den Aspekt des Verschmelzens und der Auflösung einer Trennung zwischen Ich und Umwelt und kann daher ebenfalls als Bestandteil des Flow-Erlebens gedeutet werden.

5.3.1.3 Skala 3: Regeneration und Wohlbefinden

Tabelle 13 Die Items der Skala „Regeneration und Wohlbefinden“.

Item Nr.	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Faktorladung
9	Nach dem Tanzen fühle ich mich frisch und voller Energie, auch wenn ich dann schon etwas müde bin.	,558	,742
7	Nach dem Tanzen fühle ich mich in mir selbst richtig wohl.	,624	,740
36	Beim Tanzen tanke ich auf: ich fühle mich danach innerlich gestärkt und voller Zuversicht.	,612	,553
16	Tanzen befreit. Alle Sorgen und Lasten des Alltags sind dann wie weggeblasen.	,574	,498

Anmerkungen. Faktorladung der Items nach Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation, Trennschärfekoeffizienten der Items, Cronbachs α für die Skala = 0,781.

Die Items der Skala 3 beziehen sich auf das Empfinden nach dem Tanz. Sie beschreiben einen Zustand der Regeneration auf physischer und psychischer Ebene. Eine hohe Ausprägung auf dieser Skala spricht für das Erleben des Tanzens als Prozess des Auftankens und Entspannens, dem sich ein Zustand allgemeinen Wohlbefindens anschließt. Tanzen wird hier gesehen als Ressource, die einen Zustand des zur Ruhe Kommens und der Zufriedenheit hervorrufen kann. Bezogen auf die Kriterien der Alltagswirklichkeit scheint das Erleben eines personalen Selbst vordergründig.

Mit einem Cronbachs Alpha-Koeffizienten von 0,781 hat die Skala Regeneration und Wohlbefinden eine nur geringe Reliabilität. Die Items der Skala sind mit Trennschärfekoeffizienten größer 0,5 jedoch sehr prototypisch (vgl. Tab. 13).

5.3.1.4 Skala 4: gesteigertes emotionales Erleben

Tabelle 14 Die Items der Skala „gesteigertes emotionales Erleben“.

Item Nr.	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Faktorladung
38	Im Tanz lasse ich meinen Gefühlen freien Lauf.	,651	,584
37	Im Tanz spüre ich Liebe und Dankbarkeit für mein Leben und die Schönheit der Welt.	,675	,544
39	Wenn ich tanze, könnte ich die ganze Welt umarmen.	,725	,534

Anmerkungen. Faktorladung der Items nach Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation, Trennschärfekoeffizienten der Items, Cronbachs α für die Skala = 0,823.

Skala 4 steht für das Erfahren transpersonaler Qualitäten (reiner Bewusstseinszu-

stände), die sich auf das emotionale Erleben beziehen. Tanzende mit hoher Ausprägung auf dieser Skala erfahren einen Zustand emotionaler Befreiung, der durch die Aufhebung der Kontrolle und Bewertung des Fühlens ermöglicht wird. Ein solcher Zustand entbehrt dem Kriterium der konsistenten Ich-Organisation und kennzeichnet eine Veränderung des Bewusstseins. Besonders das Fühlen von Liebe und Dankbarkeit, in denen sich eine allumfassende Verbundenheit zum Leben und zur Welt ausdrückt, sind Kennzeichen für ein transpersonales Bewusstsein.

Das reine Empfinden von Liebe und Dankbarkeit, wie es die Items der Skala 4 ausdrücken, unterscheidet sich dabei vom Erleben dieser Gefühle im alltäglichen Bewusstsein. Das Gefühl einer umfassenden Liebe steht nicht in kausalem Bezug zur Außenwelt, es ist nicht Ergebnis eines Bewertungsprozesses und kann verbal auch nur schwer erklärt werden. Es handelt sich vielmehr um ein tiefes inneres Empfinden von besonderer Qualität, Intensität und globalem Bezug.

Die Kennwerte der Reliabilität erlauben eine Beurteilung der Skala und ihrer Items als homogen (vgl. Tab. 14). Der Wert des Cronbachs Alpha-Koeffizienten spricht mit 0,823 für eine mittlere Reliabilität. Alle Items sind für die Skala geeignet, auch wenn diese Dimension des Bewusstseins mit nur drei Items schwach repräsentiert ist.

5.3.1.5 Skala 5: Alltagsbewusstsein

Tabelle 15 Die Items der der Skala „Alltagsbewusstsein“.

Item Nr.	Item	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Faktorladung
35	Das Tanzen sehe ich als einen Wettbewerb. Es geht mir darum, immer besser zu werden.	,425	,685
10	Ich merke immer wieder, wie ich mich mit anderen Tänzern vergleiche.	,434	,685
8	Ich bin die meiste Zeit auf meine Schrittfolge und meine Bewegungen konzentriert.	,353	,560
33	Beim Tanzen gibt es für mich kein Richtig oder Falsch.	,377 ¹ (-,377) ²	-,421 ²

Anmerkungen. Faktorladung der Items nach Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation, Trennschärfekoeffizienten der Items, ¹ = Berechnung mit Item-Wertelabels, die in Richtung der Skala umgepolt sind (positiv formuliertes Item), ² = Berechnung mit den Wertelabels des negativ formulierten Items, Cronbachs α für die Skala = 0,612.

Die Skala 5 beinhaltet Items, die für ein Erleben im algorithmischen Bewusstsein ste-

hen. Hohe Ausprägungen im Alltagsbewusstsein kennzeichnen ein Erleben, das von Rationalität, Kontrolle und Konventionen geleitet ist. Der Tanz wird hier unter der Prämisse der exakten Ausführung, des Wettbewerbs und der Fehlervermeidung gesehen. Im Bewusstsein des personalen Selbst sind die Tanzenden nach außen orientiert und in den Grenzen der Alltagswirklichkeit verhaftet.

Skala 5 ist die Skala mit der geringsten Reliabilität. Sowohl der Cronbachs Alpha-Koeffizient von 0,612 als auch die Trennschärfekoeffizienten der einzelnen Items sind sehr gering. Dennoch sind die Items der Skala inhaltlich sehr ähnlich und spiegeln das Alltagsbewusstsein einheitlich wider. Zu vermuten ist daher, dass die niedrige Reliabilität auf die geringe Anzahl der Items zurückzuführen ist. Da die Veränderung des Alltagsbewusstseins untersucht werden soll, enthält der Fragebogen mehr Items, die eine solche Veränderung beschreiben. Das Alltagsbewusstsein wird als für die westliche Kultur vorherrschender Bewusstseinszustand angenommen und ist mit den Items der Skala 5 ausreichend abgedeckt. Zudem verweist eine geringe Ausprägung auf den Dimensionen der Bewusstseinsveränderung zugleich auf ein stärkeres Vorherrschen des Alltagsbewusstseins.

Das ursprünglich ebenfalls der Skala 5 zugeordnete Item 6 wurde im Rahmen der Reliabilitätsanalyse selektiert. Die Skalen-Reliabilität mit Item 6 lag bei 0,567. Das Weglassen des Items hat zu einer Erhöhung des Cronbachs Alpha-Koeffizienten um 0,045 auf 0,612 geführt. Dieses Ergebnisses, das als statistisches Kriterium für eine mangelnde Eignung des Items spricht, konnte auch im Rahmen einer inhaltlichen Betrachtung nicht entkräftet werden, weshalb das Item letztlich für die weiteren Analysen aus der Skala eliminiert wurde (vgl. Bühner, S. 147-149).

Ein Betrachtung des Item-Wortlauts („Ich fühle mich wach und klar, während ich tanze. Ich führe alle meine Bewegungen ganz bewusst aus.“) lässt mögliche Ursachen für die Unschärfe erkennen. Die ursprüngliche Idee, die Aussage eines Items mit einem zweiten Satz näher zu erklären, ist im Fall von Item 6 nicht gelungen umgesetzt worden. Während der erste Teil des Items einen allgemeinen Zustand von Wachheit und Klarheit beschreibt, wird im zweiten Teil ein bewusstes Handeln, nämlich die Bewegungssteuerung, angesprochen. Eine bewusste Bewegungssteuerung setzt zwar den Zustand der Wachheit voraus, eine Kausalität in anderer Rich-

tung gibt es jedoch nicht. Um eine klare Selbstbeschreibung abgeben zu können, hätte der Inhalt des Items den Befragten in Form von zwei Items dargeboten werden müssen. Da dies jedoch nicht geschehen ist, haben die Probanden ihre Antwort wahrscheinlich entweder auf den ersten oder den zweiten Teil des Items bezogen.

5.3.1.6 Zusammenhänge zwischen den Dimensionen

Um den Prozess der Skalenbildung abschließend zu beurteilen, soll ein Blick auf die Interkorrelation der Skalen geworfen werden. Dabei gilt theoretisch, dass, wenn jede einzelne Skala für sich homogen ist und besonders gut zwischen den Probanden differenziert, sie keine Korrelation zu den anderen Skalen aufweist.

Tabelle 16 *Interkorrelation der Skalen des tänzerischen Bewusstseins.*

Skala	Interkorrelation zur Skala					
	1a	1b	2	3	4	5
1a: Inneres Spüren	1	,812(**)	,734(**)	,660(**)	,717(**)	-,289(**)
1b: Offenheit	,812(**)	1	,773(**)	,665(**)	,701(**)	-,370(**)
2: Flow-Erleben	,734(**)	,773(**)	1	,671(**)	,653(**)	-,229(**)
3: Regeneration u. Wohlbefinden	,660(**)	,665(**)	,671(**)	1	,634(**)	-,219(**)
4: gesteigert. emotionales Erleben	,717(**)	,701(**)	,653(**)	,634(**)	1	-,392(**)
5: Alltagsbewusstsein	-,289(**)	-,370(**)	-,229(**)	-,219(**)	-,392(**)	1

Anmerkungen. Es wurde die Korrelation nach Pearson berechnet, ** = Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

Tabelle 16 zeigt hohe Interkorrelationen zwischen den Skalen. Die Vermutung, dass diese durch die verwendete Methode der Skalenbildung verursacht worden sind, liegt nahe. Daher wurden zum Vergleich auch die eingangs gebildeten festen Skalen (vgl. 5.3.1) interkorreliert. Doch auch hier zeigen sich ähnlich hohe korrelative Zusammenhänge. Auch im Hinblick auf die Frage der Unterteilung der Skala 1 zeigt sich, dass die Trennung in zwei eigenständige Unterskalen nicht zu höheren Korrelationen mit den anderen Skalen führt.

Die in der Tabelle erkennbaren hohen Korrelationen zwischen den Skalen 1a, 1b, 2, 3 und 4 und die im Vergleich dazu deutlich geringeren Zusammenhänge dieser Skalen zur Dimension des Alltagsbewusstseins sprechen für zwei wesentliche Faktoren des tänzerischen Bewusstseins. Der erste Faktor spiegelt das Erleben in der Alltagswirklichkeit wider (Skala 5), während der zweite Phänomene eines veränderten Be-

wusstseins beinhaltet (Skala 1a - 4). Inhaltlich lässt sich auch diese zweifaktorielle Lösung stimmig interpretieren, wobei das Ziel der Arbeit nicht nur in der Bestätigung einer Veränderung der Alltagswirklichkeit beim Tanzen lag, sondern auch darin, möglichst viele Aspekte dieser zu erfassen.

Fazit dieser Analyse ist, dass trotz auftretender Interkorrelationen alle sechs gebildeten Skalen in ihrer dargestellten Form beibehalten werden. Offensichtlich ist die theoretische Forderung nach nicht korrelierten Skalen in der Praxis nicht einfach zu erfüllen. Selg, Klapprott und Kamenz bestätigen, dass die Werte einzelner Skalen häufig miteinander korreliert sind. Mathematisch begründet liegt dies in der Tatsache, dass in die Berechnung der Skalenwerte alle Variablen mit gleichem Gewicht eingehen, während die zugrunde liegenden Faktorwerte komplizierter zusammengesetzt sind (vgl. 1992, S. 168-169). Inhaltlich betrachtet zeigt sich darin, dass in den Köpfen der Befragten das Erleben beim Tanzen und das Wissen um dieses Erleben nicht in Form klar voneinander abgrenzbarer Kategorien repräsentiert ist.

5.3.2 Das Erleben auf den Dimensionen tänzerischen Bewusstseins

Nachdem die sechs Dimensionen des tänzerischen Bewusstseins gebildet und beschrieben wurden, soll im Folgenden das Erleben dieser Zustände näher untersucht werden. In Analogie zur Betrachtung der Items zum Erleben beim Tanzen wurden auch die daraus gebildeten Skalen zunächst deskriptiv analysiert. Für jede Skala wurden dabei über die gesamte Stichprobe Mittelwert und Standardabweichung bestimmt und mit den Werten der anderen Skalen verglichen. Tabelle 17 zeigt die Ergebnisse. Die Reihenfolge der Darstellung entspricht dabei der Reihenfolge der absteigenden Skalenmittelwerte.

Tabelle 17 *Standardabweichung und Mittelwert der Skalen in der Gesamtstichprobe.*

Skala	Mittelwert	Standardabweichung	N
3: "Regeneration und Wohlbefinden"	2,3149	,58363	316
2: "Flow-Erleben"	1,9722	,58947	316
1a: "Inneres Spüren"	1,7887	,71072	316
1b: "Offenheit"	1,6960	,75567	316
4: "gesteigertes emotionales Erleben"	1,6941	,84575	316
5: "Alltagsbewusstsein"	1,0150	,61880	316

Der größte Mittelwert zeigt sich für die Skala 3, womit das Erleben von Regeneration und Wohlbefinden als Dimension des tänzerischen Bewusstseins die größte Zustimmung in der Stichprobe gefunden hat. Mit einer Standardabweichung von 0,58 ist der Mittelwert besonders repräsentativ für die Skalenwerte der einzelnen Probanden, und das Erleben von Regeneration ist damit homogen verteilt. Die Skala mit der zweithöchsten Akzeptanz ist die des Flow-Erlebens. Die Befragten haben recht konsistent ein Erleben von Flow beim Tanzen als zutreffend bezeichnet. Mit einer größer werdenden Streuung in den Antworten und einer insgesamt geringer werdenden Zustimmung beurteilt die Stichprobe das Erleben einer verstärkten Körperbewusstheit (Skala 1a), die Qualität der Offenheit (Skala 1b) sowie ein gesteigertes emotionales Erleben (Skala 4) als Elemente tänzerischen Bewusstseins. Als am wenigsten zutreffend wird ein für das Alltagsbewusstsein charakteristisches Erleben beurteilt.

Die dargestellte Betrachtung der Skalenmittelwerte gibt Auskunft über das Erleben für die Gesamtstichprobe der Tänzer und bestätigt die Hypothese eines Zusammenhangs zwischen Tanz und Bewusstsein im Sinne einer Veränderung der Alltagswirklichkeit. Die vorliegende Untersuchung steht jedoch nicht nur im Lichte der Frage nach einer Bewusstseinsveränderung, sondern ist auch daran interessiert, Faktoren dieser Veränderung aufzudecken. Interessant ist daher die Frage nach dem Zusammenhang zwischen dem Bewusstsein und den Merkmalen des Tanzens. Diese lässt sich zwar auf Grundlage der vorliegenden Stichprobe nicht generalisierend beantworten, ein Blick auf die Skalenausprägung unter dem Einfluss wesentlicher Merkmale wie Geschlecht, Tanzrichtung und Tanzregelmäßigkeit sei jedoch erlaubt. Die dargestellten Ergebnisse beziehen sich dabei allein auf die angefallene Stichprobe und werden nicht als statistisch signifikant angenommen.

5.3.2.1 Tänzerisches Erleben im Zusammenhang mit dem Geschlecht

Einen deutlichen Einfluss auf das Erleben der Bewusstseinsdimensionen hat das Geschlecht der Befragten. Abbildung 5 zeigt, dass im Kreis der Frauen die Dimensionen, die das Erleben eines veränderten Bewusstseins beschreiben, eine höhere Akzeptanz haben als bei den Männern, während das Alltagsbewusstsein für die Männer ausgeprägter ist. Besonders für die Skalen, die eine große Distanz zum Alltagsbewusstsein aufweisen und Phänomene eines stark veränderten Bewusstseins beschreiben, liegen die Mittelwerte bei den befragten Frauen erkennbar höher als bei den

Männern. Die größte Mittelwertdifferenz zeigt sich für die Skala gesteigertes emotionales Erleben, gefolgt von den Dimensionen Inneres Spüren und Offenheit. Im Vergleich zur Gesamtstichprobe hat sich die Rangfolge der Skalen nicht wesentlich verändert. Sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern sind Regeneration und Wohlbefinden und Flow-Erleben die Dimensionen des Bewusstseins, die den eigenen Erfahrungen am meisten entsprechen.

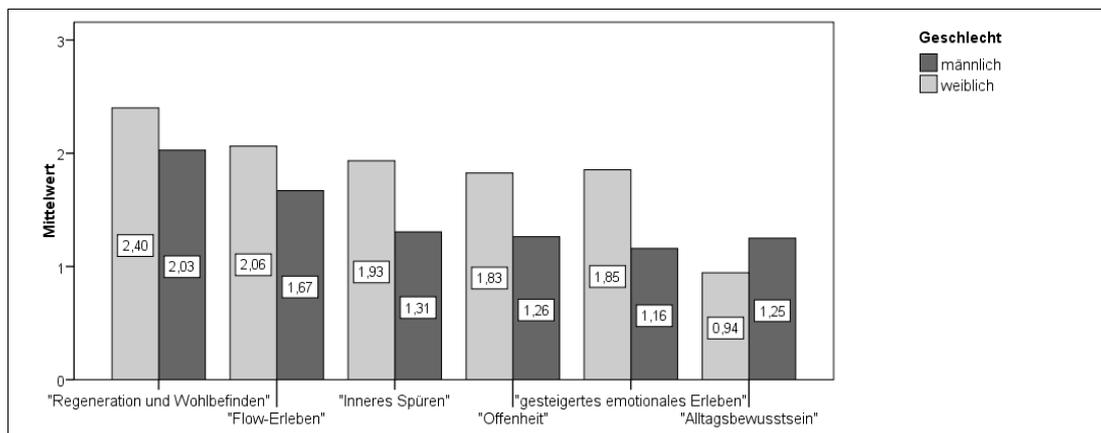


Abbildung 6. Mittelwertausprägung auf den Skalen des tänzerischen Bewusstseins unter dem Einfluss des Geschlechts.

5.3.2.2 Tänzerisches Erleben im Zusammenhang zur Tanzrichtung

Die Abbildungen 7 und 8 zeigen, wie sich die Dimensionen des Bewusstseins innerhalb der Tanzrichtungen abbilden. In Zusammenhang zur Tanzrichtung, die jemand bevorzugt, zeigen sich die höchsten Ausprägungen auf den Skalen des veränderten Bewusstseins für diejenigen, die Selbsterfahrungstanz, Spirituellen Tanz und Orientalischen Tanz bevorzugen, während die geringsten Mittelwerte auf diesen Skalen in den Gruppen Bühnen- und Kunsttanz, Gesellschaftstanz und Discotanz auftreten. Die höchste Ausprägung auf der Skala des Alltagsbewusstseins zeigen die Bühnen- und Kunsttänzer und die Gesellschaftstänzer, während alle anderen Tanzrichtungen hier mit erkennbar geringeren Mittelwerten einhergehen. Mit der geringsten Ausprägung auf der Dimension des Alltagsbewusstseins und den gleichzeitig höchsten Werten für die Phänomene Flow, gesteigertes emotionales Erleben, Inneres Spüren und Offenheit zeigen sich die Selbsterfahrungstänzer.

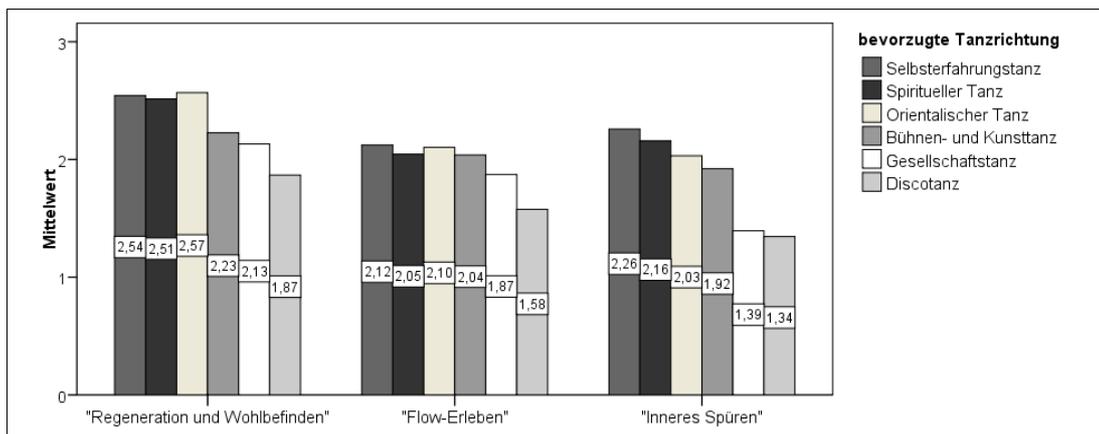


Abbildung 7. Mittelwertausprägung auf den Skalen Regeneration und Wohlbefinden, Flow-Erleben und Inneres Spüren unter dem Einfluss der Tanzrichtung.

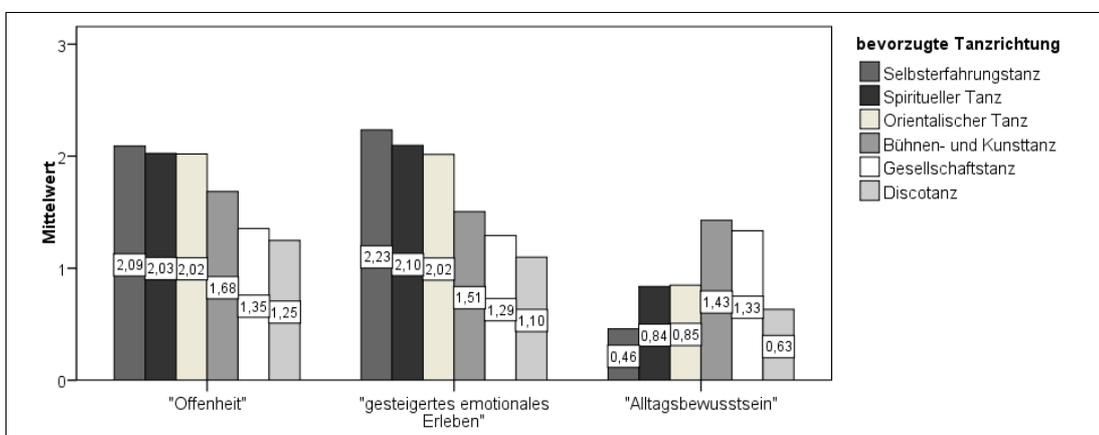


Abbildung 8. Mittelwertausprägung auf den Skalen Offenheit, gesteigertes emotionales Erleben und Alltagsbewusstsein unter dem Einfluss der Tanzrichtung.

Im Großen und Ganzen spiegeln die einzelnen Tanzrichtungen ein Bild der Akzeptanz und Vertrautheit der Dimensionen des tänzerischen Bewusstseins wider, das dem der Gesamtstichprobe entspricht, auch wenn sich für einige Fälle die Rangfolge der Skalenmittelwerte unterscheidet.

5.3.2.3 Tänzerisches Erleben im Zusammenhang zur Tanzregelmäßigkeit

Abbildung 8 zeigt die Ausprägung auf den Skalen des tänzerischen Bewusstseins für verschiedene Tanzregelmäßigkeiten. Ein Blick auf den Zusammenhang zwischen der Regelmäßigkeit des Tanzens und dem Erleben beim Tanzen zeigt für die Stichprobe zwar eine mit der Häufigkeit des Tanzens größer werdende Ausprägung auf den Skalen Flow-Erleben, Inneres Spüren und Offenheit, im Gesamten sind die Unterschiede zwischen denen, die öfter oder seltener tanzen, jedoch gering.

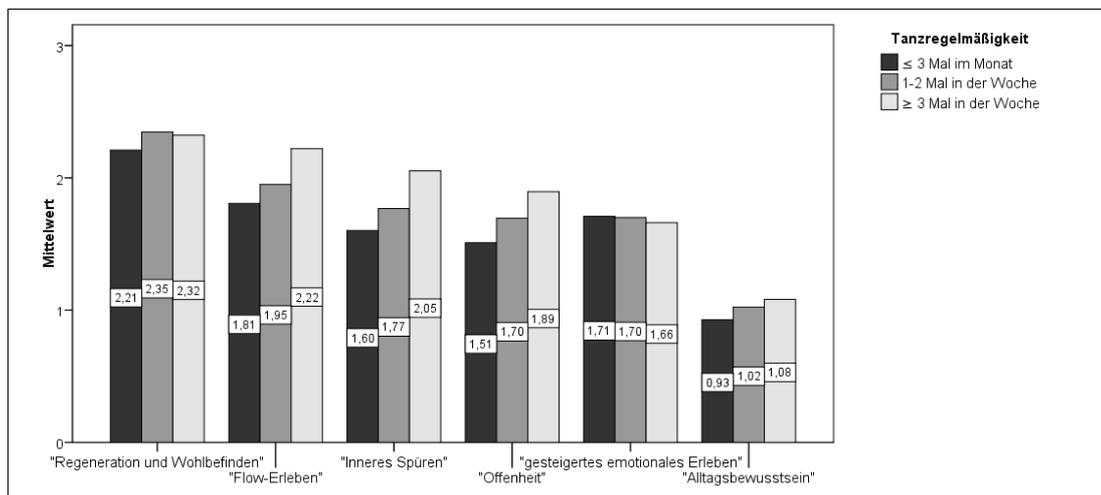


Abbildung 9. Mittelwertausprägung auf den Skalen des tänzerischen Bewusstseins unter dem Einfluss der Tanzregelmäßigkeit.

5.3.3 Muster tänzerischen Bewusstseins

Der Analyse einzelner Skalen schloss sich die Frage nach strukturellen Zusammenhängen zwischen den Dimensionen des Bewusstseins und damit nach typischen Formen des tänzerischen Erlebens an. Mit dem Verfahren der Clusteranalyse sollte untersucht werden, ob sich mit Hilfe der sechs Skalen in der Stichprobe bestimmte Muster des tänzerischen Bewusstseins empirisch erkennen lassen.

Die Clusteranalyse ist ein Verfahren zur Klassifikation. Nach festzulegenden Kriterien sollen dabei auf Grundlage der erhobenen Merkmale Probanden oder andere Objekte so in Gruppen aufgeteilt werden, dass sich die Objekte einer Gruppe in den untersuchten Eigenschaften möglichst ähnlich sind, während zwischen den Gruppen nach Möglichkeit keine Ähnlichkeit besteht (vgl. Backhaus et al., 2003, S. 480-481). In der vorliegenden Untersuchung sollte die Stichprobe der 316 Befragten mit Hilfe der sechs Dimensionen des tänzerischen Bewusstseins zu homogenen Gruppen zusammengefasst werden. Hierzu wurden zwei unterschiedliche Methoden der Clusteranalyse eingesetzt.

Zunächst wurde explorativ mit Hilfe einer hierarchischen Clusteranalyse die Anzahl der zu bildenden Cluster festgelegt. Die hierarchische Clusteranalyse wird aufgrund ihrer sehr ausführlichen Berechnungen vornehmlich zur Exploration kleinerer Datensätze eingesetzt. Jeder Fall (hier Proband) wird dabei anfangs als eigenes Cluster ge-

sehen und unwiderruflich dem anderen Cluster zugeordnet, zu dem bezogen auf das untersuchte Merkmal die größte Ähnlichkeit besteht. In aufeinanderfolgenden Schritten werden die einzelnen Cluster immer weiter zusammengefasst, bis letztlich alle Fälle in einem einzigen Cluster vereint sind. Die Dokumentation dieses Prozesses in Form einer Zuordnungsübersicht gibt Aufschluss über die Anzahl der zu bildenden Cluster.

Für die untersuchte Stichprobe wurde mit den Variablen des tänzerischen Bewusstseins (Skala1a - Skala5) die hierarchische Analyse mit der Methode Linkage zwischen den Gruppen und dem Maß der quadrierten euklidischen Distanz über alle 316 Fälle durchgeführt. Tabelle 18 zeigt den für eine Entscheidung über die Anzahl der Cluster relevanten Ausschnitt aus der Zuordnungsübersicht.

Tabelle 18 *Zuordnungsübersicht der hierarchischen Clusteranalyse (Auszug).*

Schritt	Zusammengeführte Cluster		Koeffizienten	Erstes Vorkommen des Clusters		Nächster Schritt
	Cluster 1	Cluster 2		Cluster 1	Cluster 2	
306	9	77	7,461	296	0	308
307	4	10	7,814	299	304	309
308	9	63	8,045	306	274	310
309	3	4	9,061	235	307	311
310	1	9	9,150	305	308	312
311	3	94	10,171	309	0	314
312	1	44	12,394	310	303	313
313	1	259	13,071	312	234	314
314	1	3	16,672	313	311	315
315	1	34	35,478	314	281	0

Anmerkungen. Clustermethode: Linkage zwischen den Gruppen, Maß: Euklidische Distanz, Koeffizienten der Clusterzusammenführung zeigen Verlauf der Fehlerquadratsumme.

Im Verlauf der Koeffizienten (Fehlerquadratsumme) zeigen sich drei sprunghafte Anstiege, ein sehr deutlicher im Übergang vom 314. zum 315. Schritt und zwei kleinere zwischen den Schritten 313 und 314 und 311 und 312. Diese Anstiege, die auf eine große Distanz (Unähnlichkeit) zwischen den aggregierten Clustern hinweisen und als „Ellbogen-Kriterium“ bezeichnet werden, gelten als Maß für gute Clusterlösungen. Im vorliegenden Fall wäre demnach die Sinnhaftigkeit einer Zwei-, Drei-, und Fünf-Cluster-Lösung zu prüfen. Um die Ergebnisse abzusichern, wurde aufgrund der Größe des Datensatzes nochmals mit zwei reduzierten Stichproben (30% und

15% der Gesamtstichprobe) gerechnet. Eine mögliche Anzahl von zwei, drei oder fünf Clustern hat sich bestätigt.

Ihrem explorativen Zweck ist die hierarchische Clusteranalyse gerecht geworden, für die weitere Bestimmung der Clusterzugehörigkeit der Probanden und damit auch der Muster des Bewusstseins innerhalb der Cluster hingegen erwies sich das Verfahren als nicht sinnvoll. Für alle drei Cluster-Lösungen zeigte sich eine sehr ungleichmäßige Verteilung der Befragten, sodass etwa im Fall von fünf Clustern 97% der Tänzenden auf die ersten beiden Cluster entfielen, während den anderen drei Gruppen nur 5 oder 2 Probanden zugeordnet waren. Im weiteren Vorgehen wurde daher, zur Prüfung der explorativ bestimmten Clusteranzahl, eine Clusterzentrenanalyse durchgeführt.

Die Clusterzentrenanalyse (auch K-Means-Clusteranalyse) ist besonders zur Untersuchung großer Datenumfänge geeignet. Auf Grundlage einer vorher angegebenen Clusteranzahl werden provisorische Clusterzentren berechnet, denen die Fälle nach Ähnlichkeit zugeordnet werden. Im Gegensatz zum hierarchischen Verfahren ist während der gesamten Gruppenbildung eine Festlegung neuer Clusterzentren und damit eine Umgruppierung der Fälle möglich.

Für die verschiedenen Möglichkeiten der Clusteranzahl wurde je eine automatische Clusterzentrenanalyse mit unbekanntem Clusterzentren durchgeführt. Die Clusterbildung erfolgte auf Grundlage der z-standardisierten Werte der Skalen zum tänzerischen Bewusstsein, durch Iterieren und Klassifizieren, unter listenweisem Fallausschluss für fehlende Werte. Die für die Analyse erforderliche Voraussetzung des gleichen Skalenniveaus wird von allen sechs Skalen erfüllt. Mit der durchgeführten Standardisierung sollten zusätzlich alle Variablen auf ein gleiches Wertenniveau gebracht und ein ungleicher Einfluss auf das Ergebnis vermieden werden (vgl. Brosius, 2007, S. 273). Ein Vergleich der Ergebnisse für die Varianten von zwei, drei und fünf Clustern zeigte die Bildung von drei Clustern des tänzerischen Bewusstseins als inhaltlich stimmig und am besten interpretierbar. Tabelle 19 zeigt die Anzahl der Fälle in jedem Cluster sowie das dazugehörige Muster der Ausprägung auf den Dimensionen des tänzerischen Bewusstseins in Form der Skalenmittelwerte.

Tabelle 19 *Drei Cluster des tänzerischen Bewusstseins.*

	Cluster 1	Cluster 2	Cluster 3	Gesamtstichprobe
Anzahl der Fälle	48	129	139	316
Skala 3: "Regeneration und Wohlbefinden"	1,36	2,27	2,69	2,31
Skala 2: "Flow-Erleben"	1,12	1,81	2,42	1,97
Skala 1a: "Inneres Spüren"	,72	1,55	2,38	1,79
Skala 1b: "Offenheit"	,53	1,48	2,30	1,70
Skala 4: "gesteigertes emotionales Erleben"	,40	1,51	2,31	1,69
Skala 5: "Alltagsbewusstsein"	1,42	1,17	,73	1,02

Anmerkungen. Mittelwertausprägung auf den Dimensionen tänzerischen Bewusstseins für die gebildeten Cluster sowie die Gesamtstichprobe.

Cluster 1 ist das Cluster mit der höchsten Ausprägung des Alltagsbewusstseins und gleichzeitig der geringsten Ausprägung auf den anderen Skalen. Lediglich für die Skalen 2 und 3 werden Mittelwerte größer 1 erreicht, alle anderen Skalen liegen im Mittel unterhalb des Wertes 1 womit im übertragenen Sinn die meisten Probanden diese Skalen im Antwortbereich „trifft etwas zu“ und „trifft nicht zu“ bewertet haben. Für die Personen im Cluster 1 ist das Erleben beim Tanzen in erster Linie geprägt von der Orientierung auf äußere Prozesse wie etwa die Planung, Kontrolle und Beurteilung von Bewegungsabläufen. Die aktive Steuerung des Tanzens ist jedoch nicht zu jedem Zeitpunkt und in jeder Bewegung gegenwärtig. Neben einer Fokussierung auf Regeln, Richtig und Falsch und äußere Maßstäbe bleibt auch Raum für das Erleben von Entspannung, Regeneration und Flow. Deutlich geringer hingegen erleben Tänzer im Cluster 1 eine Bewusstheit für den eigenen Körper oder geraten in einen Zustand der Offenheit und des Losgelöst-Seins vom Alltag und allem, was sie darin festhält. Das Erleben besonders starker Gefühle und der freie Ausdruck dieser stimmt für die Tänzer in dieser Gruppe am wenigsten mit den eigenen Erfahrungen überein. Cluster 1 bildet ein Muster ab, das als „Tanzen im Alltagsbewusstsein“ oder kurz „Alltagsbewusstsein“ bezeichnet wird. Das Erleben der Tänzer orientiert sich an den Kriterien der Alltagswirklichkeit und entspricht damit dem algorithmischen Bewusstseinsraum nach Belschner. Mit 48 Personen (15,2%) ist dieses Cluster am geringsten besetzt.

Cluster 3 vereint Tänzer, die ein dem Tanzen im Alltagsbewusstsein entgegengesetztes Muster des Erlebens aufweisen. Die Dimension Alltagsbewusstsein ist hier die Skala mit der geringsten Akzeptanz, während auf allen anderen Skalen Mittelwerte

größer 2 erreicht werden. Und auch im Vergleich der Cluster untereinander zeigt sich, dass im Cluster 3 die stärkste Veränderung des Bewusstseins erreicht wird. Die Tänzer in dieser Gruppe erleben das Tanzen nicht aus der Perspektive des Kontrollierens und bewussten Steuerns, sondern als einen Prozess, auf den sie sich voll und ganz einlassen können und in dem sie sich anders als im Alltag erleben. Auch hier zeigen sich vor allem das Erleben von Regeneration, Wohlbefinden und Flow als charakteristisch. Ebenso fördert der Tanz eine Bewusstheit für den Körper und zeichnet sich durch ein gesteigertes emotionales Erleben und das Eintauchen in neue Wirklichkeiten im Sinne der Offenheit für veränderte Bewusstseinsphänomene aus. Die 139 Befragten (44%) im Cluster 3 finden im Tanz Zugang zu einer anderen, vom Alltag entfernten Wirklichkeit. Dieses Muster soll „Tanzen im veränderten Bewusstseins“ beziehungsweise „(stark) verändertes Bewusstsein“ heißen.

Mit den ersten beiden Mustern wurden sozusagen die äußeren Enden des tänzerischen Bewusstseinskontinuums dargestellt, Cluster 2 lässt sich bezüglich der Werte aller Skalen dazwischen einordnen. Die 129 Personen (41%) in dieser Gruppe erleben das Tanzen mit einer geringen Ausprägung auf der Skala des Alltagsbewusstseins und höheren Werten auf den anderen Skalen. Das Alltagsbewusstsein ist nicht so hoch, das Erleben von Regeneration und Wohlbefinden, Flow, Körperbewusstheit und einer veränderten Wirklichkeit gleichzeitig aber deutlich höher als im algorithmischen Bewusstsein (Cluster 1). Der Vergleich mit Cluster 3 (verändertes Bewusstsein) zeigt ein umgekehrtes Phänomen. Das Cluster 2 vereint demnach Personen, denen das Erleben auf den Dimensionen des veränderten Bewusstseins nicht völlig fremd, aber auch nicht völlig vertraut ist. Es handelt sich bei diesen Befragten um eine „Übergangsgruppe“, die beim Tanzen ein leicht verändertes Bewusstsein erfährt. Dieses Muster des Erlebens wird „Tanzen im Übergang zum veränderten Bewusstsein“ beziehungsweise „leicht verändertes Bewusstsein“ oder „Übergangsbewusstsein“ genannt.

Im Überblick über alle Cluster zeigt sich die Dimension Regeneration und Wohlbefinden als Skala mit der höchsten Mittelwertausprägung, gefolgt von den Dimensionen Flow-Erleben und Inneres Spüren. Die Skala gesteigertes emotionales Erleben hat für Tänzer im leicht und stark veränderten Bewusstsein (Cluster 2 und 3) einen minimal höheren Mittelwert als die Skala Offenheit, während diese Rangfolge für

das Tanzen im Alltagsbewusstsein (Cluster 1) umgekehrt ist. Für die Skala Alltagsbewusstsein zeigen sich in allen Clustern nur geringe Mittelwerte, was erneut zeigt, dass Aspekte der Kontrolle, des Wettbewerbs und der Leistung in der Stichprobe grundsätzlich nur gering mit der Erfahrungswelt Tanz in Verbindung gebracht werden. Das Erleben in einem Bewusstseinszustand, der sich vom alltäglichen unterscheidet, ist mit den Probanden in Cluster 2 und Cluster 3 für insgesamt 268 Befragte (84,8%) und damit mehr als drei Viertel der Stichprobe erkennbar.

Einen abschließenden Überblick über die Muster tänzerischen Bewusstseins und die dazugehörigen Ausprägungen auf den Dimensionen des Erlebens gibt Tabelle 20. Für ein schnelleres Verständnis wurden die numerischen Werte der Mittelwertausprägungen in die Kategorien niedrig ($M \leq 1$), mittel ($1 \leq M \leq 2$) und hoch ($M \geq 2$) übersetzt.

Tabelle 20 *Muster des tänzerischen Bewusstseins.*

Dimensionen tänzerischen Bewusstseins	Tanzen im Alltagsbewusstsein	Tanzen im Übergang zum veränderten Bewusstsein	Tanzen im veränderten Bewusstsein
"Regeneration und Wohlbefinden"	<i>mittel</i>	<i>hoch</i>	<i>hoch</i>
"Flow-Erleben"	<i>mittel</i>	<i>mittel</i>	<i>hoch</i>
"Inneres Spüren"	<i>niedrig</i>	<i>mittel</i>	<i>hoch</i>
"Offenheit"	<i>niedrig</i>	<i>mittel</i>	<i>hoch</i>
"gesteigertes emotionales Erleben"	<i>niedrig</i>	<i>mittel</i>	<i>hoch</i>
"Alltagsbewusstsein"	<i>mittel</i>	<i>mittel</i>	<i>niedrig</i>

Anmerkungen. Drei Bewusstseinsbereiche (Cluster 1-3) beim Tanzen und das für sie charakteristische Erleben auf den Dimensionen des tänzerischen Bewusstseins.

Die Auswertung der Cluster zeigt eine deutliche Unterteilung in drei inhaltlich stimmig interpretierbare und gut voneinander abgrenzbare Bewusstseinsbereiche beim Tanzen. In Analogie zum Strukturmodell des Bewusstseins von Belschner werden diese in ihrer Abfolge immer weiter und umfassender, wobei der Übergang von einem Bewusstseinsbereich in einen anderen fließend ist.

5.3.4 Tänzerisches Bewusstsein in der Praxis – Wer erlebt was?

Nachdem die drei Muster des Bewusstseins beim Tanzen beschrieben wurden, stellt sich die Frage nach den Bedingungen ihres Erlebens. Welcher Tänzer erlebt was?

Wovon hängt es ab, ob jemand dem Cluster 1, 2 oder 3 zugeordnet ist? Lassen sich die eingangs formulierten Fragen zum Einfluss der Tanzrichtung, -motivation und -regelmäßigkeit auf das Erleben beim Tanzen beantworten?

Tabelle 21 *Zusammensetzung der Cluster des tänzerischen Bewusstseins.*

Variable	Variablenwert	Cluster1	Cluster2	Cluster3
Alter	≤ 20,00	8,3%	14,1%	4,3%
	21,00 - 40,00	41,7%	28,1%	21,0%
	41,00 - 60,00	39,6%	45,3%	60,9%
	≥ 61,00	10,4%	12,5%	13,8%
Geschlecht	männlich	52,1%	26,4%	10,1%
	weiblich	47,9%	73,6%	89,9%
gegenwärtiger Besuch eines Tanzkurses	ja	64,6%	62,0%	50,4%
berufliche Ausbildung im Bereich Tanz	ja	4,2%	6,2%	7,2%
berufliche Weiterbildung im Bereich Tanz	ja	2,1%	4,7%	12,2%
Übungsleiter, Trainer im Bereich Tanz	ja	4,2%	7,0%	20,1%
beruflich Tänzer	ja		1,6%	2,2%
beratende, therapeutische Arbeit mit Tanz	ja		7,0%	18,0%
Häufigkeit des Besuchs von Tanzveranstaltungen	sehr selten, selten	31,3%	30,2%	30,9%
	manchmal	27,1%	33,3%	37,4%
	oft, sehr oft	41,7%	36,4%	31,7%
Häufigkeit des zu Hause Tanzens	sehr selten, selten	58,3%	49,6%	28,8%
	manchmal	31,3%	33,3%	41,7%
	oft, sehr oft	10,4%	17,1%	29,5%
Tanzregelmäßigkeit	≤ 1 x im Monat	16,7%	14,0%	10,1%
	2-3 x im Monat	12,5%	4,7%	7,2%
	1-2 x in der Woche	60,4%	63,6%	60,4%
	≥ 3 x in der Woche	10,4%	17,8%	22,3%
bevorzugte Tanzrichtung	keine Angabe	2,1%	2,3%	2,2%
	Gesellschaftstanz	70,8%	41,9%	21,6%
	Bühnen- & Kunsttanz	4,2%	15,5%	6,5%
	Selbsterfahrungstanz		10,1%	24,5%
	Spirituelle Tanz	4,2%	14,0%	25,2%
	Orientalischer Tanz	4,2%	11,6%	17,3%
	Discotanz	14,6%	4,7%	2,9%
Tanzen ist Sport (Item1)	trifft ziemlich/ stark zu	8,3%	24,0%	12,2%
	Mittelwert	0,71	1,03	0,63
Tanzen ist eine Freizeitaktivität (Item2)	trifft ziemlich/ stark zu	89,6%	86,0%	79,9%
	Mittelwert	2,48	2,46	2,29
Der Ausdruck steht an erster Stelle (Item3)	trifft ziemlich/ stark zu	8,3%	41,1%	74,8%
	Mittelwert	0,71	1,39	2,06
Im Tanz suche ich Selbsterfahrung (Item4)	trifft ziemlich/ stark zu	8,3%	31,8%	63,3%
	Mittelwert	0,31	1,15	1,87
Kontakt zu anderen knüpfen (Item5)	trifft ziemlich/ stark zu	20,8%	31,8%	36,0%
	Mittelwert	1,02	1,22	1,28

Anmerkungen. Prozentuale Verteilung der Variablenausprägungen innerhalb der Cluster, Auswertung spaltenweise, Cluster 1 = Alltagsbewusstsein, Cluster 2 = Übergangsbewusstsein, Cluster 3 = verändertes Bewusstsein.

Tabelle 21 zeigt die Zusammensetzung der einzelnen Cluster im Hinblick auf die Variablen zur Person und zum Tanzverhalten sowie die Items zur motivationalen Einstellung zum Tanz. Dabei sind für jedes Cluster die prozentualen Verteilungen der Variablenwerte angegeben und für die Items der motivationalen Einstellung zum Tanz zusätzlich die Mittelwerte. Über den spaltenweisen Vergleich der Cluster lassen sich für die untersuchte Stichprobe Zusammenhänge zwischen den Merkmalen des Tanzens und den Mustern tänzerischen Bewusstseins erkennen.

5.3.4.1 Tanzen im Alltagsbewusstsein

Bei den 48 Tanzenden, deren Erleben sich vornehmlich im Alltagsbewusstsein abspielt, handelt es sich zu nahezu gleichen Teilen um Männer und Frauen, die größtenteils zwischen 21 und 40 Jahren sowie zwischen 41 und 60 Jahren alt sind und mehrheitlich einen Tanzkurs besuchen. Nur sehr wenige der Befragten in diesem Cluster sind in Aus- oder Weiterbildung oder als Trainer tätig. Berufliche Tänzer und beratend oder therapeutisch mit Tanz Arbeitende gibt es hier nicht. Es handelt sich überwiegend um Personen, die Gesellschaftstanz oder Discotanz bevorzugen, öfter Tanzveranstaltungen besuchen und hingegen selten zu Hause tanzen. Neben der Mehrheit, die ein- bis zweimal wöchentlich tanzt, tanzt der Rest eher seltener, wobei es vor allem um Freizeitbeschäftigung und sekundär um das Knüpfen von Kontakten geht.

5.3.4.2 Tanzen im Übergang zum veränderten Bewusstsein

Die 129 Personen, die beim Tanzen ein leicht verändertes Bewusstsein erleben, sind mehrheitlich 41 bis 60 Jahre und 21 bis 40 Jahre alt, wobei auch die unter 20-jährigen anteilmäßig vertreten sind. Frauen sind in dieser Gruppe knapp dreimal so häufig anzutreffen wie Männer. Es handelt sich zum Großteil um Besucher eines Tanzkurses. Wenige absolvieren eine tänzerische Aus- oder Weiterbildung, einige sind als Übungsleiter oder therapeutisch und beratend tätig. 2 der 5 befragten beruflichen Tänzer beschreiben ihr Erleben im Sinne eines leicht veränderten Bewusstseins. Mit dem größten Anteil wird bevorzugt Gesellschaftstanz getanzt, aber auch Bühnen- und Kunztänzer und spirituelle Tänzer sowie Befragte, die Orientalischen Tanz und Selbsterfahrungstanz bevorzugen, vervollständigen das Bild. Getanzt wird auf Veranstaltungen zu ähnlichen Teilen sowohl selten als auch manchmal oder oft, zu Hause dagegen eher selten oder manchmal. Die Mehrheit tanzt ein- bis zweimal wö-

chentlich, der Rest gleichermaßen seltener und öfter. Tanzen wird dabei in erster Linie als Freizeitaktivität gesehen, wobei auch Aspekte des Ausdrucks, der Selbsterfahrung und des Kontakt Knüpfens eine Rolle spielen. Etwa jeder Vierte in dieser Gruppe betrachtet das Tanzen als Sport.

5.3.4.3 Tanzen im veränderten Bewusstsein

Im Cluster des veränderten Bewusstseins befinden sich Tänzer, von denen ein Großteil zwischen 41 und 60 Jahre alt ist, während die am zweithäufigsten besetzte Altersgruppe die der 21 bis 40 jährigen ist. Es handelt sich fast ausschließlich um Frauen und in 50% der Fälle um Teilnehmer eines Tanzkurses. Etwa jeder Fünfte befindet sich in Aus- oder Weiterbildung, ist Trainer oder arbeitet beratend oder therapeutisch mit Tanz. Das Muster des veränderten Bewusstseins vereint Befragte, für die das Tanzen zuhause in etwa gleichem Ausmaß zum Alltag gehört wie der Besuch von Tanzveranstaltungen. Inwieweit es sich dabei um die gleichen Tänzer handelt, lässt sich aus der Tabelle nicht ablesen. In jedem Fall ist das Tanzen zu Hause den meisten der Befragten vertraut (Antwort „manchmal“, „oft“ und „sehr oft“). Am häufigsten wird ein- bis zweimal wöchentlich getanzt, jeder Fünfte tanzt häufiger. Erfahrungen im veränderten Bewusstsein werden vor allem von Tanzenden aus den Bereichen Spiritueller Tanz und Selbsterfahrungstanz gemacht, die zusammen etwa die Hälfte der 139 Personen im Cluster ausmachen, sowie von einigen Gesellschaftstänzern und orientalisch Tanzenden. Das Tanzen wird dabei vor allem unter den Aspekten der Freizeitgestaltung, des Ausdrucks und der Selbsterfahrung betrachtet. Ein Drittel sieht darin auch die Möglichkeit Kontakte zu knüpfen.

5.3.5 Bedingungsfaktoren tänzerischen Bewusstseins

Ein vergleichender Blick auf die Tabelle 21 zeigt grundlegende Muster in der Besetzung der Cluster. Für die Abfolge Cluster 1, Cluster 2, Cluster 3, die ja dem zunehmenden Erleben veränderter Bewusstseinsphänomene entspricht, lässt sich ein prozentualer Anstieg der Anzahl an Tänzern feststellen, die: zum Zeitpunkt der Befragung einen Tanzkurs besuchen, an einer Aus- oder Weiterbildung im Bereich Tanz teilnehmen, Übungsleiter oder Trainer für Tanz sind, als Tänzer arbeiten oder beratend und therapeutisch im Bereich Tanz tätig sind. Zudem nimmt in Richtung einer Bewusstseinsveränderung (Cluster 3) die Häufigkeit des Besuchs von Tanzveranstaltungen ab, während die Häufigkeit des Tanzens zu Hause und die Tanzregelmäßig-

keit zunehmen.

Bezogen auf die Tanzrichtung nimmt der Anteil an Gesellschaftstänzern sowie Discotänzern vom Alltagsbewusstsein in Richtung zum veränderten Bewusstsein ab, während für die Tanzrichtungen Bühnen- und Kunstdanz, Selbsterfahrungstanz, Spiritueller Tanz und Orientalischer Tanz ein Anstieg erkennbar ist.

Betrachtet man das Geschlecht, so erleben sich Männer anteilmäßig weniger in den Zuständen veränderten Bewusstseins (Cluster 2 und 3) wohingegen die Zahl an Frauen in diesen Bereichen am höchsten ist. Bezogen auf das Alter zeigt sich in gleicher Richtung ein Zuwachs an über 40 jährigen bei gleichzeitig kleiner werdender Gruppe der 21 bis 40 jährigen. Allgemein sind jedoch in allen Clustern mit über 70% die meisten der Befragten in der Altersspanne zwischen 21 und 60 Jahren. Wer 20 Jahre oder jünger ist, gehört am ehesten zum Cluster des Übergangsbewusstseins.

Schließlich zeigt ein allgemeiner Blick auf die motivationale Einstellung zum Tanz, dass mit zunehmendem Erleben eines Außeralltagsbewusstseins vor allem die Aspekte des Ausdrucks, der Selbsterfahrung und des Kontakt Knüpfens wichtig sind, wohingegen der Freizeitaspekt in geringer werdendem Ausmaß als vordergründig gesehen wird. Für das Item „Tanzen ist für mich Sport ...“ zeigt sich eine etwas andere Verteilung mit der stärksten Zustimmung für die Befragten, die im leicht veränderten Bewusstsein (Cluster 2) tanzen.

Neben der Verteilung der erhobenen Merkmale innerhalb eines einzelnen Clusters ist auch die prozentuale Verteilung der Stichprobe auf die Cluster interessant. Wie viele der befragten Gesellschaftstänzer, Frauen etc. entfallen auf welchen Bewusstseinsbereich? Lassen sich Zusammenhänge zwischen den erhobenen Merkmalen des Tanzens und der Clusterzuordnung erkennen? Tabelle 22 (vgl. S. 76) zeigt die prozentuale Verteilung der Befragten auf die Muster des tänzerischen Bewusstseins.

Im Wesentlichen gehen die Verteilungsmuster mit den Ergebnissen aus der Analyse der Clusterzusammensetzung konform und lassen ähnliche Zusammenhänge erkennen wie oben bereits genannt. Mit zunehmender Veränderung des Bewusstseins in Richtung von Cluster 1 nach Cluster 3 verändert sich auch die prozentuale Vertei-

lung der Merkmalsträger. Die meisten Frauen, die meisten Teilnehmer an Aus- und Weiterbildung, Übungsleiter, Tänzer und therapeutisch Tätigen der Stichprobe tanzen im veränderten Bewusstsein, während sie im Alltagsbewusstsein am geringsten vertreten sind. Gleiches zeigt sich für diejenigen, die Selbsterfahrungstanz, Spirituellen Tanz und Orientalischen Tanz bevorzugen und auch für die anderen Variablen lassen sich Verteilungsmuster erkennen.

Tabelle 22 *Verteilung der Stichprobe auf die Cluster.*

Variable	Variablenwert	Cluster1	Cluster2	Cluster3
Alter	≤ 20,00	14,3%	64,3%	21,4%
	21,00 - 40,00	23,5%	42,4%	34,1%
	41,00 - 60,00	11,8%	36,0%	52,2%
	≥ 61,00	12,5%	40,0%	47,5%
Geschlecht	männlich	34,2%	46,6%	19,2%
	weiblich	9,5%	39,1%	51,4%
gegenwärtiger Besuch eines Tanzkurses	ja	17,1%	44,2%	38,7%
berufliche Ausbildung im Bereich Tanz	ja	10,0%	40,0%	50,0%
berufliche Weiterbildung im Bereich Tanz	ja	4,2%	25,0%	70,8%
Übungsleiter, Trainer im Bereich Tanz	ja	5,1%	23,1%	71,8%
beruflich Tänzer	ja		40,0%	60,0%
beratende, therapeutische Arbeit mit Tanz	ja		26,5%	73,5%
Häufigkeit des Besuchs von Tanzveranstaltungen	sehr selten, selten	15,5%	40,2%	44,3%
	manchmal	12,0%	39,8%	48,1%
	oft, sehr oft	18,0%	42,3%	39,6%
Häufigkeit des zu Hause Tanzens	sehr selten, selten	21,2%	48,5%	30,3%
	manchmal	12,9%	37,1%	50,0%
	oft, sehr oft	7,4%	32,4%	60,3%
Tanzregelmäßigkeit	≤ 1 x im Monat	20,0%	45,0%	35,0%
	2-3 x im Monat	27,3%	27,3%	45,5%
	1-2 x in der Woche	14,9%	42,1%	43,1%
	≥ 3 x in der Woche	8,5%	39,0%	52,5%
bevorzugte Tanzrichtung	keine Angabe	14,3%	42,9%	42,9%
	Gesellschaftstanz	28,8%	45,8%	25,4%
	Bühnen- & Kunsttanz	6,5%	64,5%	29,0%
	Selbsterfahrungstanz		27,7%	72,3%
	Spirituellder Tanz	3,6%	32,7%	63,6%
	Orientalischer Tanz	4,9%	36,6%	58,5%
	Discotanz	41,2%	35,3%	23,5%
Tanzen ist Sport (Item1)	trifft ziemlich/ stark zu	7,7%	59,6%	32,7%
Tanzen ist eine Freizeitaktivität (Item2)	trifft ziemlich/ stark zu	16,2%	41,9%	41,9%
Der Ausdruck steht an erster Stelle (Item3)	trifft ziemlich/ stark zu	2,5%	32,9%	64,6%
Im Tanz suche ich Selbsterfahrung (Item4)	trifft ziemlich/ stark zu	3,0%	30,8%	66,2%
Kontakt zu anderen knüpfen (Item5)	trifft ziemlich/ stark zu	9,9%	40,6%	49,5%

Anmerkungen. Prozentuale Verteilung der Befragten auf die Cluster, Auswertung zeilenweise, Cluster 1 = Alltagsbewusstsein, Cluster 2 = Übergangsbewusstsein, Cluster 3 = verändertes Bewusstsein.

5.3.5.1 Der Einfluss der Tanzrichtung auf das tänzerische Bewusstsein

Betrachtet man das Bewusstsein beim Tanzen im Zusammenhang zur Tanzrichtung, die jemand bevorzugt, so zeigt sich, dass in den verschiedenen Bereichen des Bewusstseins bestimmte Tanzrichtungen anteilmäßig stark vertreten sind und damit mehr oder weniger typisch mit einer Form des Erlebens in Verbindung zu stehen scheinen.

Das Tanzen im Alltagsbewusstsein stellt sich als Muster dar, dass am meisten im Bereich des Gesellschaftstanzes und des Discotanzes erlebt wird. Phänomene des veränderten Bewusstseins werden hingegen am häufigsten von Selbsterfahrungs- und Spirituellen Tänzern erfahren, treten aber auch bei Gesellschaftstänzern und beim Orientalischen Tanzen auf. Tanzen im Übergang zum veränderten Bewusstsein ist besonders für den Bereich des Bühnen- und Kunsttanzes und den Gesellschaftstanz charakteristisch, wird aber ebenso von Vertretern der anderen Tanzrichtungen erlebt.

Obwohl Tendenzen eines Zusammenhangs erkennbar sind, lassen sich aus diesen Ergebnissen keine allgemeinen Schlüsse ziehen. Die Vielfalt an Tanzrichtungen innerhalb der Cluster und die unterschiedliche Verteilung der Tänzer einer Richtung auf die Cluster machen deutlich, dass auf Grundlage der Tanzrichtung keine gültige Vorhersage über das tänzerische Erleben erfolgen kann. Was jemand tanzt, ist allein nicht ausschlaggebend für den Bewusstseinsbereich, in dem er sich dabei erlebt.

5.3.5.2 Die Bedeutung von Motivation und Einstellung zum Tanz

Setzt man die motivationale Einstellung zum Tanz in Bezug zum tänzerischen Bewusstsein, zeigt sich zunächst, wie auch schon in der deskriptiven Analyse der Items 1-5 (vgl. 5.2.3), dass Tanzen vor allem als Form der Freizeitbeschäftigung betrachtet wird. Der Spaß steht für die meisten Befragten, egal in welchem Bewusstsein sie tanzen und unabhängig davon, wie sie das Tanzen noch beurteilen, an erster Stelle. Des Weiteren zeigt sich, dass mit zunehmendem Erleben außeralltäglicher Bewusstseinsphänomene Tanzen stärker mit den Aspekten Ausdruck, Selbsterfahrung und Kontakt in Verbindung steht.

Für nahezu alle Befragten, die im Alltagsbewusstsein tanzen, ist das Tanzen eine Freizeitbeschäftigung und für jeden Fünften ist der Kontakt zu anderen ein wichtiger

Bestandteil der Freude am Tanz. Spaß und gesellige Unterhaltung, vielmehr wollen diese Tänzer nicht. Zum Faktor Spaß tritt für die, die sich im leicht oder stark veränderten Bewusstsein erleben, zunehmend die Rolle des Tanzes als Instrument des Ausdrucks und der Selbsterfahrung hinzu.

Mit der Intention, etwas über sich selbst zu lernen oder bewusst auf Ausdruck zu achten, geht eine stärkere Öffnung des Bewusstseins einher. Je mehr die Tanzenden bereit sind, sich auf den Tanz einzulassen und sich intensiv mit dem inneren Spüren und ihrem Erleben zu befassen, desto eher werden ihnen veränderte Bewusstseinsphänomene vertraut. Die Annahme liegt nahe, dass derjenige, der sich selbst erfahren will, Bewusstseinsprozessen eine größere Aufmerksamkeit schenkt, dem eigenen Erleben gegenüber achtsamer ist und Prozesse des Kontrollierens, Bewertens und Urteilens nach äußeren Regeln leichter ablegen kann.

Die Auffassung, Tanzen sei Sport, steht über alle Bewusstseinsbereiche hinweg nur sehr gering in Verbindung mit den Konzepten der Tanzenden. Die höchste Akzeptanz für die Betonung der sportlichen Seite zeigt sich bei den Befragten, die sich im Übergangsbereich zum veränderten Bewusstsein erleben. Dies lässt sich mit der hohen Anzahl an Bühnen- und Kunztänzern, sowie Gesellschaftstänzern in diesem Cluster in Zusammenhang bringen. Beide Tänze definieren sich über die Einhaltung äußerer Formen und Kriterien der ästhetischer Präsentation, für die es einer gewissen körperlichen und mentalen Anstrengung bedarf. Trotz dieser kontrollierenden und leistungsorientierten Elemente, die für ein Alltagsbewusstsein sprechen, erleben sich Tanzende, die den sportlichen Aspekt als wichtig beurteilen, in erster Linie im leicht veränderten Bewusstsein und nicht wie erwartet in der Alltagswirklichkeit. Im Cluster des Alltagsbewusstseins geht es den Tanzenden fast ausschließlich um Freizeitspaß, während für die Befragten im Übergangsbewusstsein eine intensivere Auseinandersetzung mit dem Tanz charakteristisch zu sein scheint, die über den Zweck der geselligen Unterhaltung hinaus geht. Diese Auseinandersetzung, die sich auch in der Häufigkeit des Tanzens widerspiegelt, scheint mit einem veränderten Erleben zusammenzuhängen. Die Tanzenden im Übergangsbewusstsein verbinden den Anspruch an das Beherrschen formaler Tanzkriterien mit der Fähigkeit den Tanz auch losgelöst von Kontrolle und Leistung zu erfahren und darin aufzugehen.

5.3.5.3 Der Einfluss der Tanzregelmäßigkeit auf das Bewusstseinsmuster

Ein Blick auf die Tanzregelmäßigkeit zeigt, dass in allen drei Bewusstseinsbereichen in etwa gleicher Ausprägung ein- bis zweimal wöchentlich getanzt wird. Unterschiede werden erst im Hinblick auf häufigeres oder selteneres Tanzen erkennbar. Unregelmäßiges Tanzen (\leq einmal im Monat) nimmt vom Alltagsbewusstsein bis zum veränderten Bewusstsein ab, während der Anteil an Personen, die dreimal wöchentlich und häufiger tanzen, zunimmt.

Häufiges Tanzen kann unter dem Aspekt des Trainings betrachtet werden: wer öfter tanzt, trainiert sein Bewusstsein und kann somit schneller als selten Tanzende eine Öffnung der Alltagswirklichkeit für andere erfahrbare Zustände erleben. Regelmäßiges Tanzen wird zu einer zunehmenden Automatisierung der Bewegungsabläufe führen, sodass für den Tänzer Prozesse der Kontrolle und Fehlervermeidung an Bedeutung verlieren und ein stärkeres Sich-Einlassen auf den Tanz möglich wird. Jemand, der sich zudem ohnehin mit Phänomenen des Bewusstseins auseinandersetzt, wird durch häufigeres Tanzen erfahrener darin, die Alltagswirklichkeit zu transzendieren und sein Bewusstsein zu weiten. Ein Zusammenhang zwischen Tanz und Bewusstsein besteht demnach also im Element der praktischen Erfahrung mit dem Tanz.

An dieser Stelle lässt sich für die untersuchte Stichprobe Folgendes festhalten: Es gibt unterschiedliche Muster des Erlebens und des Bewusstseins beim Tanzen ebenso wie bestimmte Merkmale des Tanzens, die diesen Mustern zugeordnet werden können. Eine Möglichkeit, diese Merkmale zusammenzufassen und damit Typen von Tänzern zu beschreiben, soll abschließend vorgestellt werden.

5.3.5.4 Drei Tanz-Typen als Bedingungsfaktoren tänzerischen Bewusstseins

Die Clusteranalyse hat drei Muster des tänzerischen Bewusstseins hervorgebracht. Die Personen, die diese Muster bevorzugt erleben, lassen sich in drei Gruppen zusammenfassen. Freizeittanz, Tanzsport und Spirituelles Tanzen können als Kategorien definiert werden, die das Tanzverhalten einer Person beschreiben, von der Richtung und Art des Tanzes, über die Motivation zu Tanzen bis hin zum Erleben beim Tanz. Mit der Bildung dieser Tanz-Typen hat sich das eingangs nur theoretisch gedachte Modell zur Gewinnung einer heterogenen Stichprobe am Ende dieser Arbeit doch noch praktisch bestätigt.

In der Kategorie Freizeittanz definiere ich Tanz als Hobby mit dem Wunsch nach Unterhaltung, Spaß und Gestaltung der alltäglichen Freizeit in Gesellschaft anderer und innerhalb der gewohnten Bedingungen der Alltagswirklichkeit. Vor allem Gesellschaftstänze und das Tanzen in der Disco erfüllen diesen Zweck. Das Erleben der Tanzenden vollzieht sich dabei im algorithmischen Bewusstseinsbereich und ist im Großen und Ganzen an den Kriterien der Alltagswirklichkeit orientiert.

Wenn es nicht mehr um die bloße Gestaltung freier Zeit und das Gefühl von Unterhaltsamkeit geht, sondern der Tanz und die tänzerische Bewegung an sich im Fokus der Aufmerksamkeit liegen, kann von der Kategorie Tanzsport gesprochen werden. Tanzsport definiere ich durch eine intensive Auseinandersetzung mit dem Tanz auf Ebene der Bewegung und des Ausdrucks. Das Tanzen steht dabei sowohl in Verbindung zu formalen Kriterien wie Leistung und Ästhetik als auch in Beziehung zum Erleben des Tänzers selbst. Gemeint ist nicht nur das Tanzen als Leistungssport im Zusammenhang mit Wettkämpfen und Turnieren, sondern auch das Tanzen, dem eine besondere Aufmerksamkeit als Kunst zukommt und vor allem jenes Tanzen, das in erster Linie sich selbst zum Ziel hat. Verschiedene Tanzrichtungen sind in diese Kategorie eingeordnet, im Besonderen Formen des Gesellschaftstanzes sowie des Bühnen- und Kunztanzes und ganz allgemein Tänze, in deren Mittelpunkt ein Repertoire formaler Vorgaben steht. Für Tänzer dieser Kategorie, die dem Tanzen im Übergang zum veränderten Bewusstsein zugeordnet werden kann, ist das Tanzen nicht nur Bestandteil der alltäglichen Welt, sondern wird zunehmend zu einer eigenen Welt im Alltag.

Der Kategorie des Spirituellen Tanzens lege ich ein Bild von Tanz als Instrument der Selbsterfahrung und als eigener Modus des Erlebens zugrunde. Tanzen wird hier nicht mehr vordergründig um des Tanzens Willen ausgeübt, sondern zum Zweck der Erfahrung seiner selbst über einen Zugang, der im Alltag eher ungewöhnlich ist. Nicht sprachlich und rational, sondern über die freie tänzerische Bewegung soll Kontakt zum Selbst hergestellt und das eigene Erleben und Empfinden ausgedrückt werden. Hierzu zählt jenes Tanzen, das für die Tanzenden ein Medium ist, um bewusst oder unbewusst aus dem alltäglichen Erleben heraus zu treten und sich selbst in einer nicht kontrollierenden, nicht urteilenden und nicht rational begründeten Weise zu begegnen. Die Tanzrichtungen, für die dieses Erleben zutrifft zielen, zumeist ohne for-

male Vorgaben, zumindest aber ohne Anspruch auf Perfektion der Form auf das individuelle Erleben im Tanz ab und sehen das Tanzen somit in einem über die reine Bewegung hinausgehenden Zusammenhang. In der Stichprobe erweisen sich verschiedene Tanzrichtungen als charakteristisch für dieses Setting. Befragte, die Selbsterfahrungstanz und Spirituelles Tanzen bevorzugen, gehören ebenso wie Gesellschaftstänzer und orientalisches Tanzen zur Kategorie des Spirituellen Tanzens und damit gleichsam zum Muster des Tanzens im veränderten Bewusstsein.

Die drei so beschriebenen Kategorien spiegeln aus der Stichprobe gewonnene allgemeine Unterscheidungsmerkmale des Tanzens wider, sind aber nicht klar voneinander abzugrenzen. Die Übergänge zwischen Freizeittanz, Tanzsport und Spirituellem Tanzen sind fließend.

In Bezug auf die Fragestellung und die eingangs formulierte Hypothese wurden in diesem Abschnitt die wichtigsten Ergebnisse der statistischen Datenanalyse sowie die Methoden ihrer Gewinnung ausführlich erläutert. Im Folgenden sollen diese sowie die Untersuchung im gesamten noch einmal kritisch beleuchtet und in Beziehung zur theoretischen Einleitung diskutiert werden.

6 Diskussion

Das Ziel der Arbeit war es, den Zusammenhang zwischen Tanz und Bewusstsein zu prüfen und dabei im besonderen dessen Formen und Bedingungen näher zu beleuchten. Im Rahmen der durchgeführten Untersuchung konnte dieses Ziel erreicht und die eingangs formulierte Hypothese einer Veränderung der Alltagswirklichkeit beim Tanzen empirisch bestätigt werden. Der für die Erhebung konstruierte Fragebogen hat sich im Hinblick auf seine Anwendung und die mit ihm produzierten Daten als geeignetes Forschungsinstrument erwiesen. Das Ergebnis verschiedener, vom Zustand der Alltagswirklichkeit abgrenzbarer Dimensionen des Erlebens beim Tanzen und der sich daraus ergebenden Muster des tänzerischen Bewusstseins erlaubt eine inhaltlich stimmige Beantwortung der Fragestellung und lässt sich sowohl zu den Annahmen der Transpersonalen Psychologie als auch zu erwähnten Aspekten aus dem Bereich Tanz in einen theoretischen Bezug setzen.

Es hat sich gezeigt, dass es beim Tanzen zu Erfahrungen kommen kann, die sich von den Kriterien des alltäglichen Wahrnehmens und Erlebens unterscheiden. Fünf der sechs den Items zugrunde liegenden Skalen beschreiben Bewusstseinszustände, die sich durch eine Veränderung der Alltagswirklichkeit auszeichnen. Die Auswertung der Daten bestätigt ein Erleben dieser Zustände beim Tanzen und zeigt zudem eine, dem Modell des Bewusstseinskontinuums entsprechende, zunehmende Weitung des Bewusstseins vom Pol der Alltagswirklichkeit hin zum veränderten Bewusstsein. Dabei werden dem alltäglichen Bewusstsein nahe Zustände wie Regeneration und Wohlbefinden eher und häufiger erlebt, als Phänomene des Losgelöst Seins oder des gesteigerten emotionalen Erlebens, die sich durch eine stärkere Veränderung kennzeichnen. Erfahrungen im Alltagsbewusstsein selbst werden im Vergleich zu außeralltäglichen Phänomenen weniger stark gemacht. Tanzen scheint grundsätzlich eher ein Erfahrungsbereich für verändertes Bewusstsein zu sein.

Auf dem Kontinuum des Bewusstseins angeordnet spiegeln die sechs Dimensionen tänzerischen Erlebens nicht nur das Modell der Topographie des Bewusstseins (vgl. 2.2.3) wider, sondern lassen sich auch zu übergreifenden Mustern des Erlebens zusammenfassen und im Sinne des Strukturmodells des Bewusstseins (vgl. 3.1.1) interpretieren. Beim Tanzen können demnach verschiedene Bewusstseinsphänomene er-

fahren werden, die sich mehr oder weniger stark vom alltäglichen Erleben unterscheiden und sich in drei charakteristische, immer weiter und umfassender werdende Bereiche gruppieren lassen. Die Hypothese eines Zusammenhangs zwischen Tanz und Bewusstsein im Sinne einer Veränderung der Alltagswirklichkeit ist damit bereits bestätigt und auch die Frage nach der Form dieses Zusammenhangs konnte beantwortet werden.

Statistisch streng genommen sind die dargestellten Ergebnisse zwar allgemeingültig für die untersuchte Stichprobe, aufgrund der fehlenden Repräsentativität dieser jedoch nicht auf eine Grundgesamtheit von Tänzern generalisierbar. Auch wenn die Formulierungen in diesem Abschnitt sehr allgemein sind, statistische Signifikanz wurde weder geprüft noch nachgewiesen. Dennoch liegt bei einer Zahl von 316 Befragten und einer zudem sehr heterogenen Stichprobe die Annahme nahe, dass die Ergebnisse nicht ganz zufällig zustande gekommen sind und in gewissem Maße auch für das Erleben anderer Tänzer repräsentativ sind. Einen Rückschluss von den Dimensionen und Mustern des tänzerischen Bewusstseins in der Stichprobe auf das allgemeine Erleben beim Tanzen halte ich daher für vertretbar. Im Hinblick auf spezifische Aspekte, wie etwa die Bedingungen einer Alltagswirklichkeitsveränderung, ist hingegen Vorsicht bei der Ergebnisinterpretation geboten.

Die Frage nach einem Zusammenhang zwischen dem Erleben beim Tanzen und bestimmten Merkmalen des Tanzens wurde zu Beginn der Untersuchung vor allem in Bezug zur Tanzrichtung, Tanzregelmäßigkeit und motivationalen Einstellung zum Tanz gestellt. Dabei hat sich gezeigt, dass die einzelnen Variablen zwar einen tendenziellen, nicht jedoch einen eindeutig interpretierbaren und vorhersagbaren Einfluss auf das tänzerische Erleben der Stichprobe haben. Besonders sorgfältig sollten diesbezüglich die Ergebnisse des Zusammenhangs zwischen der Tanzrichtung und dem Erleben beim Tanzen beurteilt werden. Da die Tanzrichtung in der Stichprobe zwar heterogen ausgeprägt, aber anteilmäßig sehr ungleichmäßig verteilt ist, sind vergleichende Aussagen über ihre Beziehung zu den Dimensionen oder Mustern des tänzerischen Bewusstseins statistisch nicht immer gut fundiert. Wenn etwa das Erleben von Gesellschafts- und Discotänzern miteinander verglichen werden soll, muss zwingend im Hinterkopf behalten werden, dass auf der einen Seite 118 Befragte stehen, während die andere Gruppe nur durch 17 Personen repräsentiert ist. Für die vor-

liegende Untersuchung ist diese Tatsache jedoch sekundär, da der Zusammenhang zwischen Erleben und Tanzrichtung kein vordergründiger Bestandteil der Hypothese ist, sondern lediglich im Sinne einer ergänzenden Fragestellung betrachtet wird. Unter diesen Gegebenheiten ist jedes Ergebnis nutzbar, denn es liefert interessante Fragen und Ansätze für weitere Untersuchungen. Aber auch, wenn die Voraussetzungen im genannten Beispiel anders wären, Aussagen über das tänzerische Erleben, die allein einen Zusammenhang zur Tanzrichtung berücksichtigen sind nur von halbem Wert. Die Untersuchung hat im Besonderen gezeigt, dass die Variablen des Tanzverhaltens erst zusammen betrachtet, im Sinne der Settings des Tanzens, als Bedingungsfaktoren tänzerischen Bewusstseins gedeutet werden können.

Vor dem Hintergrund der Transpersonalen Psychologie reiht sich die Untersuchung zur Wirkung des Tanzens schlüssig in die bisherige Forschungslandschaft ein. Mit einer Konzeption, die Studien zur Meditation und spirituellen Erfahrungen ähnlich ist, wurden bereits bestehende Annahmen über das Bewusstsein in den Erfahrungsbereich Tanz gestellt und ihre Übertragbarkeit auf diesen bestätigt. Blickt man weiter auf die Einleitung zum Tanz zurück, lassen sich auch hier Parallelen zwischen den vorgestellten Annahmen und Theorien der Tanzforschung und den Ergebnissen der Untersuchung erkennen.

Die Dimensionen des Bewusstseins spiegeln zentrale Konzepte der Tanztherapie wider. Körperbewusstheit, authentisches Sich-Bewegen, Erspüren des Leibes, Erfahrungen im Hier und Jetzt, all das sind Elemente, die sich in den fünf Dimensionen des veränderten Bewusstseins abbilden und besonders bei all denen ausgeprägt sind, die den Tanz am ehesten im Sinne der Tanztherapie betrachten. Unter den Befragten zählen hierzu vor allem die, die dem Setting Spirituelles Tanzen zugeordnet sind, für die Tanz also nicht nur Freizeitbetätigung, sondern auch Ausdrucksmöglichkeit und Instrument der Selbsterfahrung ist und für die das individuelle Erleben ihrer Selbst als Zusammenspiel von Körper und Geist im Vordergrund steht. Aber auch für die Settings Tanzsport und Freizeittanz zeigen sich, in der Intensität des Erlebens abgestuft, Veränderungen der Alltagswirklichkeit. Allgemein lässt sich festhalten, dass je mehr der Tanz dem Körpergefühl und inneren Erleben des Tanzenden entspringt und je weniger er sich an äußeren Merkmalen der Wirklichkeit orientiert, desto eher sind nicht-alltägliche Bewusstseinsphänomene erfahrbar.

Im Vergleich zu den Kriterien des Alltagsbewusstseins, die in der untersuchten Gesamtstichprobe der Tänzer mit der geringsten Ausprägung erlebt wurden, bestätigt ein Blick auf die Dimensionen des Inneren Spürens, der Offenheit, des Flows und der gesteigerten Emotionalität, die Annahmen eines tänzerischen Erlebens seiner selbst und der Umwelt, das über das Personale hinaus geht. Auch wenn die Erfassung von höheren Bewusstseinszuständen und transpersonalen Erfahrungen im Fragebogen auf einer recht allgemeinen Ebene erfolgt und sicher noch weiter ausgebaut werden könnte, kann am Ende dieser Arbeit das Tanzen als Erfahrungsbereich veränderten Bewusstseins bezeichnet werden. Die von Straus (1960) postulierte und von Fritsch (1988) übernommene Annahme eines pathischen und ganzkörperlichen Erlebens im Tanz findet sich in den Ergebnissen der Befragung bestätigt. Tanzen fördert demnach die Aufgabe einer rationalen Steuerung und Kontrolle des Ichs durch den Kopf und führt so zu einem Wandel im Erleben des eigenen Leibes. Tanzen bedeutet „eine andere Weise leiblich in der Welt zu sein“ (Fritsch, 1988, S. 10). Im übertragenen Sinne ist damit nichts anderes beschrieben, als die in dieser Arbeit für das Tanzen empirisch nachgewiesene Öffnung des Alltagsbewusstseins zugunsten des Erlebens veränderter Bewusstseinsphänomene.

„Das Leben reicht immer bis dahin, bis wohin unser Raum des Bewusstseins reicht“, habe ich Belschner (2007, S. 29) eingangs zitiert. Tanzen ermöglicht eine Erweiterung dieses Bewusstseinsraumes. Von einem alltäglichen Erleben bis hin zu veränderten Erfahrungen zeigt sich das Tanzen in einem Zusammenhang mit unserem Bewusstsein. Als Instrument einer Alltags-Bewusstseinsveränderung kann es nicht nur unser momentanes Erleben beeinflussen, sondern mit zunehmender Vertrautheit auch unsere Lebenshaltungen modulieren. Je regelmäßiger und intensiver verschiedene Bewusstseinsphänomene erlebt werden, desto wahrscheinlicher können die ihnen zugrunde liegenden Kriterien der Wirklichkeit bisherige Erklärungsmodelle über das Leben erweitern und verändern. Wer im Tanz eine starke Verbundenheit zur Erde erlebt, dem gelingt es vielleicht irgendwann, aus dieser Erfahrung eine Einstellung von „Ur-Vertrauen“ zu konservieren, die in verschiedene Lebensbereiche hinein wirkt. Die Wirkung von Tanztherapie beruht demnach, im Verständnis dieser Arbeit, auf dem Erleben eines veränderten Bewusstseinszustandes, der die Gültigkeit der Erklärungsmuster einer Person aufhebt und damit einen Perspektivenwechsel in der Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Leben fordert und fördert.

Im Hinblick auf all diese Ergebnisse hat der „Fragebogen zur Wirkung des Tanzens“ seinen Zweck erfüllt. Als Instrument zur Exploration tänzerischen Erlebens sollte er Merkmale erfassen, auf deren Grundlage Aussagen über einen Zusammenhang zwischen Tanz und Bewusstsein getroffen werden können. Die faktoren- und reliabilitätsanalytisch gebildeten Skalen des tänzerischen Bewusstseins erlauben solche Aussagen und sind zumindest unter inhaltlichen Gesichtspunkten ein Kennzeichen für die Eignung des Messinstruments. Ihre stimmige Interpretierbarkeit lässt rückwirkend auf eine gute Auswahl an zugrunde liegenden Items schließen. Anhand der errechneten Kennwerte der Analysen konnte diese Einschätzung auch statistisch bestätigt werden. Die in der Auswertung dargestellten Werte des Cronbachs Alpha-Koeffizienten sowie die Trennschärfekoeffizienten der einzelnen Items erlauben eine Beurteilung des Fragebogens und seiner Skalen als weitestgehend homogen und messgenau. Es bleibt jedoch zu berücksichtigen, dass beide Werte von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden und nach Bühner erst im Zusammenhang mit anderen Kennzahlen richtig interpretiert werden können (vgl. 2006, S. 123-178). Für eine genaue und kritische Bewertung der Reliabilität ist die durchgeführte Berechnung demnach vielleicht nicht ausreichend, im Rahmen der Zielsetzung dieser Arbeit genügt sie jedoch völlig. Das primäre Ziel der Fragebogenkonstruktion lag nicht im Erstellen eines über die Untersuchung hinaus verwendbaren Erhebungsinstruments, sondern in der Prüfung der Hypothese eines veränderten Bewusstseins beim Tanzen. Eine detaillierte statistische Analyse der Reliabilität war daher nicht erforderlich. Die gefundenen Dimensionen und Muster des tänzerischen Bewusstseins und deren erhobene Kennwerte genügen, um an dieser Stelle festzuhalten, dass der Fragebogen zur Hypothesenprüfung an einer heterogenen Stichprobe geeignet ist.

Abschließend bleibt ein Blick in die Zukunft und die Frage nach weiteren Untersuchungen. Diese Arbeit hat einen ersten allgemeinen empirischen Zugang zum Thema Tanz und Bewusstsein geschaffen. Auf Grundlage der gewonnenen Erkenntnisse sind eine Vielzahl neuer Fragestellungen ableitbar, die sich ganz unterschiedlichen speziellen Aspekten der Thematik zuwenden können. So wäre, um die Frage der Generalisierbarkeit der Ergebnisse zu prüfen, eine Replikation der Untersuchung an einer repräsentativen Stichprobe oder aber einer zumindest größeren Anzahl Tanzender denkbar. Im Hinblick auf die Konstruktion eines statistisch validierten Messinstruments zur Erfassung tänzerischen Bewusstseins, könnte der Fragebogen mit Hilfe

vertiefter statistischer Analysen im Sinne Bühners überarbeitet werden. Zudem scheint eine genauere Untersuchung der Bedingungsfaktoren tänzerischen Bewusstseins an weiteren Stichproben sinnvoll. Eine diesbezügliche Fragestellung könnte jene nach den zugrunde liegenden Faktoren des unterschiedlichen tänzerischen Erlebens von Gesellschaftstänzern sein. Zwar haben sich Tendenzen hierzu bereits in der vorliegenden Studie gezeigt, eine Bestätigung dieser im Sinne eines Einflusses von Tanzregelmäßigkeit oder Tanzmotivation für eine bestimmte Tanzrichtung steht jedoch noch aus.

Neben derartigen vertiefenden Analysen zur Prüfung der bisherigen Ergebnisse ist auch eine Erweiterung des Fragebogens in Richtung nondualen Erlebens denkbar. Da sich ein verändertes Bewusstsein in besonderer Stärke für das Setting des Spirituellen Tanzens bestätigt hat, wäre es interessant dieses differenzierter zu erforschen und mehr nonduale Erlebnisphänomene in den Fragebogen aufzunehmen.

Es gibt also verschiedene Möglichkeiten an die vorliegende Untersuchung anzuknüpfen. Die Schnittstelle der Konzepte Tanz und Bewusstsein bildet ein spannendes Forschungsgebiet, das mit dieser Arbeit noch lange nicht erschlossen ist.

7 Rückblick

Für mich als Autorin dieser Arbeit schließt sich nach einer Zeit der theoretischen und empirischen Auseinandersetzung mit dem Thema an dieser Stelle der Kreis des Forschungsprozesses. „Tanz und Bewusstsein: Veränderung der Alltagswirklichkeit beim Tanzen“, am Anfang verbarg sich dahinter nicht viel mehr als ein Gerüst verschiedener Fragestellungen und Hypothesen. Die systematische Auseinandersetzung mit diesen und der Versuch ihrer Beantwortung haben vielfältige Informationen über das Erleben beim Tanzen hervorgebracht.

Vor dem Hintergrund theoretischer Annahmen hat die vorliegende Arbeit mit der Untersuchung der Wirkung des Tanzens einen Einblick in den Forschungsbereich Tanz und Bewusstsein gegeben. Für das Tanzen in seinen unterschiedlichsten Formen und Funktionen konnten sechs verschiedene Dimensionen tänzerischen Erlebens sowie drei Muster des Bewusstseins als charakteristisch aufgezeigt werden. Der eigens zur Befragung einer heterogenen Stichprobe konstruierte Fragebogen zur Wirkung des Tanzens hat die Phänomene Regeneration und Wohlbefinden, Flow, Inneres Spüren, Offenheit, gesteigertes emotionales Erleben und Alltagsbewusstsein als Formen tänzerischen Erlebens erfasst und gezeigt, dass diese von Tanzenden in ganz unterschiedlicher Stärke erfahren werden und so drei Muster des tänzerischen Bewusstseins abbilden. Tanzen im Alltagsbewusstsein, Tanzen im Übergang zum veränderten Bewusstsein und Tanzen im veränderten Bewusstsein sind Muster, die sich nicht nur durch ein unterschiedliches Erleben auf den Dimensionen des Bewusstseins beschreiben lassen, sondern auch im Zusammenhang zu Faktoren der Tanzrichtung, Motivation und Einstellung zum Tanz und Regelmäßigkeit des Tanzens interpretierbar sind.

Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema Tanz und Bewusstsein habe ich als spannend und bereichernd empfunden. Zum einen konnte ich viele Verbindungen zu meinen eigenen Erfahrungen als Tanzende ziehen und damit das bisher Erlebte in einem umfassenden theoretischen Zusammenhang betrachten. Zum anderen war auch die explizite Beschäftigung mit dem Thema Bewusstsein, über das ich bis zum Zeitpunkt der Arbeit nur wenig wusste, eine Herausforderung, die den Forschungsprozess nie hat langweilig werden lassen.

Am Ende bleibt mir über den Tanz als eine besondere Form des Sich-Erlebens und als Mittel zum Übergang in eine Erfahrungswelt der anderen, nicht-alltäglichen Art nur eines zu sagen: *Ich lobe den Tanz, denn er kann den Menschen von der Schwere der Dinge befreien.*

8 Literaturverzeichnis

- Backhaus, K., Erichson, B., Plinke, W. & Weiber, R. (2003). *Multivariate Analysemethoden. Eine anwendungsorientierte Einführung* (10., neu bearb. und erw. Aufl.). Berlin: Springer.
- Belschner, W. (2000). Integrale Gesundheit. Zur Integration einer Transpersonalen Psychologie in die Akademische Psychologie. In W. Belschner & P. Gottwald (Hrsg.), *Transpersonale Studien, Bd. 8 Gesundheit und Spiritualität* (S. 71-117). Oldenburg: BIS.
- Belschner, W., Bölts, J. & Scheibler, P. (2000). Entwickeln mit Qigong. Werkzeuge zur Begleitung und Evaluation. In W. Belschner & J. Bölts (Hrsg.), *Theorie und Praxis des Qigong* (Bd. 7). Oldenburg: BIS.
- Belschner, W. & Koch-Göppert, G. (2003). Transpersonale Psychologie – Ein besonderes Kapitel Hochschulpolitik. In W. Belschner, L. Hofman, & H. Walach (Hrsg.), *Transpersonale Studien, Bd. 1 Auf dem Weg zu einer Psychologie des Bewusstseins* (S. 167-211). Oldenburg: BIS.
- Belschner, W. (2005a). Consciousness Mainstreaming. In W. Belschner, H. Piron & H. Walach (Hrsg.), *Psychologie des Bewusstseins, Texte, Bd. 1 Bewusstseins transformation als individuelles und gesellschaftliches Ziel* (S. 116-145). Münster: LIT.
- Belschner, W. (2005b). Die Normalisierung des Außergewöhnlichen. In P. Lengsfeld (Hrsg.), *Mystik - Spiritualität der Zukunft. Erfassung des Ewigen* (S. 299-309). Freiburg: Herder.
- Belschner, W. (2007). Der Sprung in die Transzendenz. Die Kultur des Bewusstseins und die Entmystifizierung des Spirituellen. In W. Belschner & H. Walach (Hrsg.), *Psychologie des Bewusstseins, Texte* (Bd. 7). Münster: LIT.
- Bieri, P. (1995). Was macht Bewußtsein zu einem Rätsel?. In T. Metzinger (Hrsg.), *Bewußtsein: Beiträge aus der Gegenwartsphilosophie* (S. 61-77). Paderborn: Schöningh.
- Bortz, J. (1999). *Statistik für Sozialwissenschaftler* (5., vollst. überarb. Aufl.). Berlin: Springer.
- Böhme, F. M. (Hrsg.). (1980). *Geschichte des Tanzes in Deutschland I* (3. Aufl.). Hildesheim: Georg Olms. (Original erschienen 1886)
- Brosius, F. (2007). *SPSS für Dummies*. Weinheim: Wiley.
- Bühner, M. (2006). *Einführung in die Test- und Fragebogenkonstruktion* (2., aktual. und erw. Aufl.). München: Pearson.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen* (8. Aufl., U. Aeschbacher, Übers.). Stuttgart: Klett-Cotta. (Original erschienen 1975: Beyond boredom and anxiety – The experience of play in work and games)
- Espenak, L. (1991). Tanztherapie – durch kreativen Selbstaussdruck zur Persönlichkeitsentwicklung. In E. Willke, G. Hölter, H. Petzold (Hrsg.), *Tanztherapie – Theorie und Praxis. Ein Handbuch* (S. 165-188). Paderborn: Junfermann.
- Feldenkrais, M. (1996). *Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang* (F. Wurm, Übers.). Frankfurt am Main: Suhrkamp. (Original erschienen 1967)
- Fritsch, U. (1988). *Tanz, Bewegungskultur, Gesellschaft: Verluste und Chancen symbolisch-expressiven Bewegens*. Frankfurt am Main: AFRA.
- Gadenne, V. (1996). *Bewußtsein, Kognition und Gehirn. Einführung in die Psychologie des Bewußtseins*. Bern: Hans Huber.

- Galuska, J. (2003). Grundprinzipien einer transpersonal orientierten Psychotherapie. In J. Galuska (Hrsg.), *Den Horizont erweitern. Die transpersonalen Dimensionen in der Psychotherapie* (S. 38-62). Berlin: Leutner.
- Häcker, H. & Stapf, K. H. (Hrsg.). (1998). *Dorsch Psychologisches Wörterbuch* (13., überarb. und erw. Aufl.). Bern: Hans Huber.
- Heckelei, N. (1993). Bewusstsein, Tanz und Therapie. Überlegungen zu einer sich entwickelnden Tätigkeit. In K. Hörmann, *Tanztherapie. Beiträge zur Angewandten Tanzpsychologie* (S. 85-95). Göttingen: Verlag für Angewandte Psychologie.
- Helg, F. (1998). *Selbstverwirklichung und Selbsttranszendenz: Ramana Maharshi und das Verhältnis der indischen Spiritualität zur westlichen Psychotherapie. Abhandlung zur Erlangung der Doktorwürde der Philosophischen Fakultät I der Universität Zürich*. Zürich: Studentendruckerei.
- Hoffmann, K. (1984). *Tanz, Trance, Transformation* (2. Aufl.). München: Dianus-Trikont.
- Hubert, A. (1993). Das Phänomen Tanz: gesellschaftstheoretische Bestimmung des Wesens von Tanz. In C. Czwalina (Hrsg.), *Sportwissenschaft und Sportpraxis* (Bd. 90). Ahrensburg bei Hamburg: Czwalina.
- James, W. (1982). *Die Vielfalt religiöser Erfahrungen. Eine Studie über die menschliche Natur* (E. Herms, Übers.). Zürich: Buchclub Ex Libris. (Original erschienen 1901/02: The varieties of religious experience)
- Kiefer, M. (2002). Bewusstsein. In J. Müsseler, & W. Prinz (Hrsg.), *Allgemeine Psychologie* (S. 176-222). Heidelberg: Spektrum.
- Kirsch, S. (2005). *Im Tanz die Sinne erfahren. Die Ausbildung der Identität durch eine sinnesorientierte Tanzpädagogik*. Hamburg: Kovač.
- Klein, G. (1992). *FrauenKörperTanz. Eine Zivilisationsgeschichte des Tanzes*. Weinheim: Quadriga.
- Lob des Tanzes (n.d.). In M. Egloff (2006), *Meret Tanz & Trommeln* [Internet]. Verfügbar unter: http://www.tanzundtrommeln.ch/media/Lob_des_Tanzes.pdf [08.05.2008].
- Mackensen, L. (n.d.). *Großes Deutsches Wörterbuch*. München: Südwest Verlag.
- Mayer, C. (n.d.). Tanz und Tanzen bei Augustinus. Würzburg: *Zentrum für Augustinus-Forschung (ZAF) e.V.* [Internet]. Verfügbar unter: <http://bwo.directserver.org/bwo/dcms/sites/bistum/extern/zfa/texteueber/vortragbeitrag/tanz.html> [08.05.2008].
- Mummendy, H. D. (1987). *Die Fragebogenmethode. Grundlagen und Anwendung in Persönlichkeits-, Einstellungs- und Selbstkonzeptforschung*. Göttingen: Hogrefe.
- Peter-Bolaender, M. (1986). Förderung von Körperbewußtheit und Körperbewußtsein durch Tanzimprovisation. In J. Bielefeld (Hrsg.), *Körpererfahrung. Grundlage menschlichen Bewegungsverhaltens* (S. 252-277). Göttingen: Hogrefe.
- Piron, H. (2003). Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit. In W. Belschner & P. Gottwald (Hrsg.), *Transpersonale Studien* (Bd. 7). Oldenburg: BIS.
- Raithel, J. (2006). *Quantitative Forschung. Ein Praxiskurs*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Sachs, C. (1976). *Eine Weltgeschichte des Tanzes*. Hildesheim: Georg Olms. (Original erschienen 1932)
- Scharfetter, C. (2002). *Allgemeine Psychopathologie: Eine Einführung* (5., neu bearb. Aufl.). Stuttgart: Thieme.
- Schikowski, J. (1926). *Geschichte des Tanzes*. Berlin: Büchergilde Gutenberg.

- Schneider, O. (1985). *Tanzlexikon: Volkstanz, Kulttanz, Gesellschaftstanz, Kunsttanz, Ballett, Tänzer, Tänzerinnen, Choreographen, Tanz- u. Ballettkomponisten von d. Anfängen bis zur Gegenwart*. Mainz: Schott.
- Schöneck, N. M. & Voß, W. (2005). *Das Forschungsprojekt. Planung, Durchführung und Auswertung einer quantitativen Studie*. Wiesbaden: VS.
- Schwarzer, R. (1983). Befragung. In C. F. Graumann, T. Herrmann, H. Hörmann, M. Irle, H. Thomae & F. E. Weinert (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie, Themenbereich B Methodologie und Methoden, Serie I Forschungsmethoden der Psychologie, Bd. 2 Datenerhebung* (S. 302-320). Göttingen: Hogrefe.
- Selg, H., Klapprot, J. & Kamenz, R. (1992). Forschungsmethoden der Psychologie. In H. Selg & D. Ulich (Hrsg.), *Grundriss der Psychologie, Bd. 3*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Straus, E. (1960). *Psychologie der menschlichen Welt. Gesammelte Schriften*. Berlin: Springer.
- Thurnwald, R. (1922). Psychologie des primitiven Menschen. In G. Kafka (Hrsg.), *Handbuch der vergleichenden Psychologie, Bd. 1 Die Entwicklungsstufen des Menschen* (S. 145-320). München: Reinhardt.
- Trautmann-Voigt, S. (1990). *Tanztherapie. Identitätstheoretische Überlegungen zu einem pädagogisch-therapeutischen und einem psychotherapeutischen Konzept*. Unveröffentlichte Dissertation, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, Fachbereich Philosophie/ Psychologie/ Sportwissenschaften.
- Tränkle, U. (1983). Fragebogenkonstruktion. In C. F. Graumann, T. Herrmann, H. Hörmann, M. Irle, H. Thomae & F. E. Weinert (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie, Themenbereich B Methodologie und Methoden, Serie I Forschungsmethoden der Psychologie, Bd. 2 Datenerhebung* (S. 222-301). Göttingen: Hogrefe.
- Weidig, J. (1984). Tanz-Ethnologie. Einführung in die völkerkundliche Sicht des Tanzes. In H. Tiwald (Hrsg.), *Budo und transkulturelle Bewegungsforschung* (Bd. 7). Ahrensburg bei Hamburg: Czwalina.
- Wigman, M. (1991). Sprache des Tanzes. In E. Willke, G. Hölter, H. Petzold (Hrsg.), *Tanztherapie – Theorie und Praxis. Ein Handbuch* (S. 53-68). Paderborn: Junfermann.
- Willke, E. (1986). Tanztherapie. Zur Verwendung des Mediums Tanz in der Psychotherapie. In H. Petzold (Hrsg.), *Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften, Bd. 25 Leiblichkeit: Philosophische, gesellschaftliche und therapeutische Perspektiven* (2. Aufl., S. 465-498). Paderborn: Junfermann.
- Willke, E. (1991). Einführung Tanztherapie – Grundzüge der Entwicklung tanztherapeutischer Praxis und Theorie. In E. Willke, G. Hölter, H. Petzold (Hrsg.), *Tanztherapie – Theorie und Praxis. Ein Handbuch* (S. 13-49). Paderborn: Junfermann.
- Yeginer, A. (2000). Forschungsinstrumente der Transpersonalen Psychologie. In W. Belschner & P. Gottwald (Hrsg.), *Transpersonale Studien* (Bd. 2). Oldenburg: BIS.

9 Anhang

9.1 Anschreiben an Professionelle im Bereich Tanz

Teilnehmer gesucht für eine Untersuchung an der Universität Oldenburg zum Thema: Die Wirkungen des Tanzens

Sehr geehrte Frau ... , / Sehr geehrter Herr ... ,

ich will mich zunächst vorstellen: ich studiere Psychologie an der Carl von Ossietzky-Universität Oldenburg und will nun mein Studium mit der Diplomarbeit abschließen. Darin möchte ich die Wirkungen des Tanzens untersuchen.

In der Diplomarbeit will ich die folgenden Fragen behandeln: Was erleben wir beim Tanzen? Was bewirkt das Tanzen? In welcher Weise verändern wir uns beim Tanzen? Welche Aspekte des Tanzens führen am ehesten zu einer Veränderung?

Für die Bearbeitung dieser Fragen soll ein Fragebogen eingesetzt werden. Das erleichtert die Beantwortung. Den Fragebogen möchte ich möglichst vielen Menschen vorlegen, die auch ganz unterschiedliche Tanzrichtungen repräsentieren, z.B. Tanzen als Aktivität in Freizeit und Geselligkeit, Tanzen als Sport bis hin zum Leistungssport, Tanzen als Ausdruck, Tanzen als Therapie, Tanzen als Meditation, usw.. Für meine Studie suche ich nun aus den verschiedenen Bereichen interessierte TeilnehmerInnen, die bereit sind, den Fragebogen zu ihren Erfahrungen mit dem Tanz zu beantworten. Angesprochen ist jede und jeder, vom Anfänger bis zum erfahrenen Tänzer. Es werden dabei weder die Ästhetik noch die Tanzleistung beurteilt. Erfasst werden soll lediglich das unmittelbare Erleben beim Tanzen. Die Daten werden anonymisiert und vertraulich behandelt und sie werden ausschließlich im Rahmen meiner Diplomarbeit verwendet werden.

Mit diesem Schreiben möchte ich zunächst einmal Kontakt aufnehmen und über mein Vorhaben informieren. Ich möchte abklären, ob Sie mir bei der Durchführung der Studie behilflich sein möchten und mich dabei unterstützen können, TeilnehmerInnen zu gewinnen. Ich würde mich natürlich über eine grundsätzliche Zusage sehr freuen. Schicken Sie mir dazu bitte den beiliegenden Antwortbogen zurück oder eine kurze Benachrichtigung per E-Mail (susann.schwerdtfeger@uni-oldenburg.de). Ich werde mich dann bei Ihnen melden und über weitere Details berichten. Für offene Fragen bin ich gerne ansprechbar.

Freundliche Grüße,

Susann Schwerdtfeger

Susann Schwerdtfeger
c/o Frau S. Stührenberg
Sekretariat Gesundheitspsychologie
Universität Oldenburg
Postfach 2503
26111 Oldenburg

Rückmeldebogen

Ich nehme/ Wir nehmen an der Untersuchung gerne teil.

Meine/ Unsere Anschrift:

.....
.....
.....

Tel.:

E-Mail:

.....
Unterschrift

9.2 Anschreiben an professionelle Turniertanzpaare

Teilnehmer gesucht für eine Untersuchung an der Universität Oldenburg zum Thema: Die Wirkungen des Tanzens

Sehr geehrte Frau ... , / Sehr geehrter Herr ... ,

ich will mich zunächst vorstellen: mein Name ist Susann Schwerdtfeger, ich studiere Psychologie an der Carl von Ossietzky-Universität Oldenburg und will nun mein Studium mit der Diplomarbeit abschließen. Darin möchte ich die Wirkungen des Tanzens untersuchen.

In der Diplomarbeit will ich die folgenden Fragen behandeln: Was erleben wir beim Tanzen? Was bewirkt das Tanzen? In welcher Weise verändern wir uns beim Tanzen? Welche Aspekte des Tanzens führen am ehesten zu einer Veränderung?

Für die Bearbeitung dieser Fragen wird ein Fragebogen eingesetzt. Das erleichtert die Beantwortung. Den Fragebogen möchte ich möglichst vielen Menschen vorlegen, die auch ganz unterschiedliche Tanzrichtungen repräsentieren, z.B. Tanzen als Aktivität in Freizeit und Geselligkeit, Tanzen als Sport bis hin zum Leistungssport, Tanzen als Ausdruck, Tanzen als Therapie, Tanzen als Meditation, usw.. Für meine Studie suche ich nun aus den verschiedenen Bereichen interessierte TeilnehmerInnen, die bereit sind, den Fragebogen zu ihren Erfahrungen mit dem Tanz zu beantworten. Daher schrieb ich auch Sie an. Ihre E-Mail-Adressen fand ich über die Homepage des DPV.

Ich würde mich freuen, wenn Sie, als professionelle Tänzer, bereit sind meine Untersuchung mit einem ausgefüllten Fragebogen zu unterstützen. Die Beantwortung eines Fragebogens dauert etwa 10 Minuten. Die Daten werden anonymisiert und vertraulich behandelt und sie werden ausschließlich im Rahmen meiner Diplomarbeit verwendet werden.

Im Anhang sende ich Ihnen den Fragebogen als PC-Version. Sie können das Dokument herunterladen, direkt am Rechner ausfüllen, Ihre Eingaben speichern und dann wiederum als Anhang an mich zurück mailen. Die Datenerhebung endet am 31.01.2008. Ich bitte Sie, die ausgefüllten Bögen bis zu diesem Datum zurückzusenden.

Für Fragen bin ich gerne ansprechbar.

Freundliche Grüße,

Susann Schwerdtfeger

9.3 Informationsschreiben an Multiplikatoren

Sehr geehrte Frau ... , / Sehr geehrter Herr... ,

heute sende ich Ihnen die Fragebögen zu. Ich bedanke mich ganz herzlich für Ihre Bereitschaft diese in Ihren Gruppen/ Kursen auszugeben und meine Arbeit so ganz wesentlich zu unterstützen. Im folgenden werde ich noch einmal etwas zum Aufbau des Fragebogens schreiben und Sie über die Modalitäten der Ausgabe und Rücksendung der Bögen informieren.

Der Fragebogen erfasst das Erleben beim Tanzen. Die Teilnahme an der Untersuchung ist einzig auf das Kriterium Tanz beschränkt. Alle, die tanzen, sind willkommen meine Arbeit zu unterstützen. Auf dem Deckblatt jedes Fragebogens werden noch einmal Rahmen und Zweck der Untersuchung dargestellt. Ebenso wird auf die Vertraulichkeit und Anonymität der Datenerhebung und -auswertung hingewiesen. Ein Abschnitt zur Bearbeitung des Bogens erklärt, wie dieser ausgefüllt werden soll. Neben einigen allgemeinen Fragen besteht der Fragebogen aus Aussagen, die das Erleben beim Tanzen beschreiben. Mittels einer vorgegebenen Antwortskala soll beurteilt werden, inwiefern diese Aussagen auch auf die eigenen Erfahrungen mit dem Tanzen zutreffen. Um einen Bogen auszufüllen, werden etwa 10 Minuten benötigt.

Mein Ziel ist es, möglichst viele ausgefüllte Fragebögen zurückzubekommen. Daher bitte ich Sie, die Fragebögen nicht nur auszugeben, sondern auch wieder entgegenzunehmen und sie schließlich gesammelt an mich zurückzusenden. Es gibt zwei Varianten, Fragebögen zu verteilen. Am besten ist es, die Bögen während oder am Ende eines Kurses/ einer Gruppe, also im direkten Anschluss an das Tanzen, ausfüllen zu lassen. Die TeilnehmerInnen haben so noch eine gute Erinnerung an das Tanzen und die Bögen können sofort wieder zurückgegeben werden. Dieses Vorgehen empfehle ich besonders, wenn der zeitliche Abstand, in dem Sie die Gruppen wiedersehen werden, mehr als zwei Wochen beträgt. Wenn ein Ausfüllen im direkten Anschluss an das Tanzen nicht möglich oder sinnvoll ist, können die Fragebögen auch mit nach Hause genommen werden, um sie dort auszufüllen und zum nächsten Termin wieder mitzubringen.

Die Datenerhebung endet am 31.01.2008. Ich bitte Sie, die ausgefüllten Bögen, spätestens am 31.01.2008, am besten jedoch so früh wie möglich, an mich zurückzusenden. Hierzu haben Sie einen adressierten und frankierten Rückumschlag erhalten.

Für weitere Fragen stehe ich selbstverständlich zur Verfügung. Ich freue mich, von Ihnen zu hören.

Freundliche Grüße,

Susann Schwerdtfeger

9.4 Fragebogen zur Wirkung des Tanzens

Susann Schwerdtfeger
c/o Frau S. Stührenberg
Sekretariat Gesundheitspsychologie A6
Universität Oldenburg
Postfach 2503
26111 Oldenburg

Fragebogen zur Wirkung des Tanzens

Sie halten gerade einen Fragebogen in den Händen, mit dem ich Sie als Tanzende/n anspreche. Mein Name ist Susann Schwerdtfeger und im Rahmen meines Studienabschlusses im Fach Psychologie möchte ich die Wirkung des Tanzens untersuchen.

Das Tanzen gehört zu meinen persönlichen Interessen. In verschiedener Form habe ich es für mich kennen und schätzen gelernt. Im Rahmen meiner Diplomarbeit habe ich nun die Gelegenheit, mich näher mit dem Phänomen Tanz zu beschäftigen. Ich möchte untersuchen, wie das Tanzen auf uns wirkt und was wir beim Tanzen erleben. Der hierzu erstellte Fragebogen versucht, verschiedene Erfahrungen mit dem Tanzen zu erfassen.

Ich suche interessierte TeilnehmerInnen, die bereit sind, meine Arbeit mit einem ausgefüllten Fragebogen zu unterstützen. Angesprochen sind alle, die gerne tanzen, vom Anfänger bis zum erfahrenen Tänzer, unabhängig von der Tanzrichtung. Es werden weder Ästhetik noch Tanzleistung beurteilt. Die Untersuchung bezieht sich ausschließlich darauf, was wir beim Tanzen erleben. Über Ihre Teilnahme würde ich mich sehr freuen.

Im ersten Teil des Fragebogens werden zunächst einige allgemeine Angaben erfragt. Im zweiten Teil finden Sie dann Aussagen, die unterschiedliche Erfahrungen beim Tanzen beschreiben. Bitte beantworten Sie, inwiefern diese Aussagen auf Ihre Erfahrungen beim Tanzen zutreffen. Es gibt hierbei keine richtigen oder falschen Antworten, sondern nur Ihre persönliche Einschätzung. Sie werden zwischen folgenden vier Antwortmöglichkeiten wählen können: „trifft nicht zu“, „trifft etwas zu“, „trifft ziemlich zu“, „trifft stark zu“. Lassen Sie die Aussagen auf sich wirken und wählen Sie Ihre Antwort, indem Sie an entsprechender Stelle ein Kreuz setzen. Beantworten Sie bitte jede Aussage.

Die Beantwortung des Fragebogens wird etwa 10 Minuten dauern.

Jeder Bogen wird mit einem Code verschlüsselt. Ihre Angaben sind somit anonymisiert und werden von mir vertraulich und ausschließlich im Rahmen meiner Diplomarbeit verwendet werden.

Ich bedanke mich recht herzlich für Ihre Mitarbeit!

Susann Schwerdtfeger

Bitte beantworten Sie zunächst folgende allgemeine Fragen!

Alter: Jahre

Geschlecht: männlich weiblich

Ich fülle diesen Bogen aus:

- im direkten Anschluss an das Tanzen
 Stunden nach dem Tanzen
 Tage, nachdem ich das letzte Mal getanzt habe

Bitte kreuzen Sie die zutreffende Antwort an!

- Ich besuche gerade einen Tanzkurs. Ja / Nein
 Ich befinde mich in einer beruflichen Ausbildung im Bereich Tanz. Ja / Nein
 Ich befinde mich in einer beruflichen Weiterbildung im Bereich Tanz. Ja / Nein
 Ich arbeite als ÜbungsleiterIn/ TrainerIn im Bereich Tanz. Ja / Nein
 Ich arbeite beruflich als TänzerIn. Ja / Nein
 Ich arbeite beratend/ therapeutisch mit Tanz. Ja / Nein
 Ich besuche Tanzzirkel, Bälle, Disco usw.. sehr selten / selten / manchmal / oft / sehr oft
 Ich tanze zu Hause. sehr selten / selten / manchmal / oft / sehr oft

Wie regelmäßig tanzen Sie?

..... Mal pro Woche Mal pro Monat unregelmäßig, weniger als 1 Mal im Monat

Welche Tanzrichtung/en (1)
bevorzugen Sie? (2)
 (3)

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Ihre Erfahrungen mit dem Tanzen. Bitte beurteilen Sie, inwiefern diese für Sie zutreffend sind. Beantworten Sie alle Aussagen. Setzen Sie in jeder Zeile nur ein Kreuz als Antwort.

0 = trifft nicht zu 1 = trifft etwas zu 2 = trifft ziemlich zu 3 = trifft stark zu

01	Tanzen ist für mich Sport. Körperliche Anstrengung und Leistung stehen im Vordergrund.	0	1	2	3
02	Tanzen ist für mich eine Freizeitaktivität. Der Spaß am Tun ist das Wichtigste.	0	1	2	3
03	Beim Tanzen steht der Ausdruck an erster Stelle. Es geht mir darum, meine Gedanken und Gefühle auszudrücken.	0	1	2	3
04	Im Tanz suche ich Selbsterfahrung. Ich möchte mehr über mich erfahren.	0	1	2	3
05	Beim Tanzen geht es mir hauptsächlich darum, Kontakt zu anderen Menschen zu knüpfen.	0	1	2	3
06	Ich fühle mich wach und klar, während ich tanze. Ich führe alle meine Bewegungen ganz bewusst aus.	0	1	2	3
07	Nach dem Tanzen fühle ich mich in mir selbst richtig wohl.	0	1	2	3
08	Ich bin die meiste Zeit auf meine Schrittfolge und meine Bewegungen konzentriert.	0	1	2	3

09	Nach dem Tanzen fühle ich mich frisch und voller Energie, auch wenn ich dann schon etwas müde bin.	0	1	2	3
10	Ich merke immer wieder, wie ich mich mit anderen Tänzern vergleiche.	0	1	2	3
11	Ich brauche nur irgendeine Musik zu hören, schon entsteht in mir der Wunsch zu tanzen.	0	1	2	3
12	Ich kann richtig beobachten, wie in mir eine Bewegung entsteht.	0	1	2	3
13	Tanzen ist mein Lebenselixier.	0	1	2	3
14	Beim Tanzen tritt alles Äußere in den Hintergrund: ich vergesse ganz, wo ich bin und wer um mich herum ist.	0	1	2	3
15	Wenn ich tanze, gibt es Momente, in denen sich alles in sich vollkommen und richtig anfühlt.	0	1	2	3
16	Tanzen befreit. Alle Sorgen und Lasten des Alltags sind dann wie weggeblasen.	0	1	2	3
17	Beim Tanzen bin ich ganz bei mir selbst.	0	1	2	3
18	Beim Tanzen merke ich oft gar nicht, wie schnell die Zeit vergeht.	0	1	2	3
19	Ich fühle mich beim Tanzen vollkommen eins mit mir.	0	1	2	3
20	Wenn ich eine Weile getanzt habe, wird mein Kopf ganz leer: ich bin dann frei von Gedanken.	0	1	2	3
21	Tanzen versetzt mich in eine andere Welt: alles, was mich beschweren könnte, fällt von mir ab.	0	1	2	3
22	Beim Tanzen spüre ich meinen Körper bis in die letzte Faser.	0	1	2	3
23	Im Tanz fühle ich mich innerlich im Gleichgewicht.	0	1	2	3
24	Beim Tanzen fühle ich mich kraftvoll und leicht zugleich.	0	1	2	3
25	Beim Tanzen spüre ich eine starke Verbundenheit zur Erde, die mich trägt.	0	1	2	3
26	Beim Tanzen fließen meine Bewegungen ganz von selbst und völlig mühelos ineinander über.	0	1	2	3
27	Ich gehe voll und ganz im Tanz auf.	0	1	2	3
28	Wenn ich tanze, lasse ich mich von der Musik tragen.	0	1	2	3
29	Tanzen ist für mich pure Lebensfreude.	0	1	2	3
30	Mit einem Tanzpartner/ der Gruppe verschmelze ich zu einer Einheit.	0	1	2	3
31	Beim Tanzen lasse ich einfach alles geschehen und gebe mich ganz dem Moment hin.	0	1	2	3
32	Beim Tanzen spüre ich ein Gefühl von Weite. Es ist, als gäbe es um mich herum keine Grenzen mehr.	0	1	2	3
33	Beim Tanzen gibt es für mich kein Richtig oder Falsch.	0	1	2	3
34	Tanzen weckt in mir alle Lebensgeister.	0	1	2	3
35	Das Tanzen sehe ich als einen Wettbewerb. Es geht mir darum, immer besser zu werden.	0	1	2	3
36	Beim Tanzen tanke ich auf: ich fühle mich danach innerlich gestärkt und voller Zuversicht.	0	1	2	3
37	Im Tanz spüre ich Liebe und Dankbarkeit für mein Leben und die Schönheit der Welt.	0	1	2	3
38	Im Tanz lasse ich meinen Gefühlen freien Lauf.	0	1	2	3
39	Wenn ich tanze, könnte ich die ganze Welt umarmen.	0	1	2	3

9.5 Ladungskoeffizienten der Faktorenanalyse über Item 1-34

	Komponente				
	1	2	3	4	5
Item19 sich vollkommen eins mit sich fühlen	,781	,253	,203	,156	-,078
Item25 starke Verbundenheit zur Erde spüren	,779	-,077	,132	,305	-,051
Item17 ganz bei sich selbst sein	,739	,118	,170	,129	-,008
Item22 Körper bis in die letzte Faser spüren	,677	,162	,153	,260	,209
Item23 innerlich im Gleichgewicht sein	,670	,170	,365	,245	,027
Item32 Gefühl von Weite und Grenzenlosigkeit	,657	,274	,173	,331	-,042
Item20 Leere im Kopf: frei sein von Gedanken	,653	,358	,227	-,045	-,107
Item15 Gefühl alles ist in sich vollkommen und richtig	,643	,205	,252	,201	-,104
Item21 in einer anderen Welt sein: alles Schwere fällt ab	,634	,373	,289	,091	-,047
Item24 sich kraftvoll und leicht zugleich fühlen	,611	,194	,402	,311	,072
Item14 alles Äußere tritt in den Hintergrund	,584	,439	,062	,134	-,246
Item37 umfassende Liebe und Dankbarkeit spüren	,549	-,057	,312	,544	-,068
Item31 alles geschehen lasse, sich dem Moment hingeben	,522	,481	,155	,203	-,191
Item13 Tanzen ist mein Lebenselixier.	,445	,441	,100	,390	,228
Item11 Musik zu hören löst Wunsch zu tanzen aus	,039	,633	,111	,225	,300
Item29 Tanzen ist für mich pure Lebensfreude.	,147	,618	,403	,221	-,081
Item30 Einheit mit Tanzpartner/ Gruppe	,111	,611	,129	-,037	,147
Item27 voll und ganz im Tanz aufgehen	,519	,582	,153	,256	,040
Item28 sich von der Musik tragen lassen	,390	,554	,043	,203	-,079
Item18 nicht merken, wie schnell die Zeit vergeht	,455	,473	,340	-,094	,007
Item26 Bewegungen fließen mühelos ineinander über	,421	,423	,172	,325	-,233
Item9 Gefühl von Frische und Energie nach dem Tanzen	,230	,160	,742	,034	,101
Item7 sich nach dem Tanzen in sich selbst wohl fühlen	,229	,146	,740	,123	-,046
Item36 auftanken: Gefühl innerlicher Stärke und Zuversicht	,384	,123	,553	,428	-,051
Item16 Tanzen befreit, bläst Sorgen des Alltags weg	,385	,384	,498	,076	-,037
Item38 seinen Gefühlen freien Lauf lassen	,404	,245	,109	,584	-,178
Item39 die ganze Welt umarmen können	,393	,310	,310	,534	-,174
Item34 Tanzen weckt in mir alle Lebensgeister.	,246	,413	,444	,468	-,045
Item12 beobachten können, wie eine Bewegung entsteht	,409	,324	-,013	,440	,254
Item35 Tanzen als Wettbewerb	-,167	,227	-,090	,014	,685
Item10 sich mich mit anderen Tänzern vergleichen	-,005	,055	-,062	-,051	,685
Item8 Konzentration auf Schrittfolge und Bewegungen	-,019	-,238	,113	-,296	,560
Item6 sich wach und klar fühlen, bewusste Bewegungen	,167	,073	,304	,270	,477
Item33 kein Richtig oder Falsch beim Tanzen	,400	,080	,131	,416	-,421

Anmerkungen. Rotierte Komponentenmatrix, Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse, Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung, die Rotation ist in 7 Iterationen konvergiert, sinn-gemäßer Item-Wortlaut.

9.6 Ladungskoeffizienten der Faktoranalyse über Skala 1a

	Komponente	
	1	2
Item24 sich kraftvoll und leicht zugleich fühlen	,787	,312
Item22 Körper bis in die letzte Faser spüren	,783	,249
Item23 innerlich im Gleichgewicht sein	,751	,376
Item25 starke Verbundenheit zur Erde spüren	,663	,412
Item19 sich vollkommen eins mit sich fühlen	,660	,542
Item17 ganz bei sich selbst sein	,622	,424
Item12 beobachten können, wie eine Bewegung entsteht	,614	,199
Item14 alles Äußere tritt in den Hintergrund	,210	,827
Item20 Leere im Kopf: frei sein von Gedanken	,301	,774
Item21 in einer anderen Welt sein: alles Schwere fällt ab	,429	,694
Item32 Gefühl von Weite und Grenzenlosigkeit	,542	,593
Item15 Gefühl alles ist in sich vollkommen und richtig	,514	,568

Anmerkungen. Rotierte Komponentenmatrix, Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse, Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung, die Rotation ist in 3 Iterationen konvergiert, sinn-gemäßer Item-Wortlaut.

Hiermit versichere ich, dass ich diese Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel und Quellen benutzt habe.