



Hochschule Merseburg
Fachbereich Soziale Arbeit.Medien.Kultur

Körper-Tanz-Sexualität

Einfluss des choreografierten Tanzes auf die weibliche sexuelle Selbstsicherheit

Masterarbeit
Studiengang Sexologie (M.A.)
-Sexuelle Gesundheit und Sexualberatung-
2016-2019

vorgelegt von: Christin Gemoll

Erstgutachter*in: Prof. Dr. Heinz-Jürgen Voß

Zweitgutachter*in: Dipl. Kult. Skadi Gleß

Abgabedatum: 02.09.2019



Marian Kretschmer

Kurzfassung

Die vorliegende Masterarbeit beschäftigt sich mit dem Gegenstand der weiblichen sexuellen Selbstsicherheit, als Konstrukt des Modells Sexocorporel nach Jean-Yves Desjardins. Dabei wird die Einflussnahme des choreografierten Tanzes auf die weibliche sexuelle Selbstsicherheit untersucht. Um ein Ergebnis zu erzielen, werden Frauen choreografisch angeleitet über einen begrenzten Zeitraum tanzen. Den Rahmen der Arbeit bilden die theoretischen Grundlagen der Themen Körper, Tanz und Sexualität. Demzufolge werden im Überblick die Grundlagen des Ansatzes Sexocorporel dargestellt, die Wirkungsweise von Tanz erörtert und die Phänomenologie des Körpers behandelt. Der jeweilige Wissens- und Forschungsstand wird im Verlauf der theoretischen Verortung in Bezug zum Tanz und/oder zur Sexualität betrachtet. Die Basis der Masterarbeit sind die geführten leitfadengestützten Interviews mit den teilnehmenden Frauen, als Grundlage für die Beantwortung der Forschungsfragen. Über das Generieren von Hypothesen wird sich der Beantwortung der Forschungsfragen schrittweise genähert. Im Ergebnis kann ein disziplinärer Erkenntnisgewinn erzielt werden. Die vorliegende Arbeit bewegt in zweierlei Hinsicht wissenschaftlich und praktisch.

Abstract

This master thesis deals with the subject of female sexual self-confidence as a construct of the model Sexocorporel after Jean-Yves Desjardins. The influence of choreographed dance on female sexual self-confidence is investigated. In order to achieve a result, women will be choreographically guided over a limited period of time. The theoretical foundations of the themes body, dance and sexuality form the framework of the work. The basic principles of the Sexocorporel approach are therefore presented in an overview, the effects of dance are discussed and the phenomenology of the body is dealt with. The respective state of knowledge and research will be considered in the course of the theoretical positioning in relation to dance and/or sexuality. The basis of the Master's thesis are the guided interviews with the participating women as a basis for answering the research questions. By generating hypotheses, the answers to the research questions are gradually approached. As a result, a disciplinary gain of knowledge can be achieved. The present work moves scientifically and practically in two respects.

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis	IV
Abbildungsverzeichnis	V
Tabellenverzeichnis	VI
1 Einleitung	1
2 Wissenschaftliche Vorgehensweise	3
2.1 Forschungsstand	3
2.2 Fragestellungen	6
2.3 Hypothesen	6
3 Theoretischer Hintergrund	7
3.1 Körper und Leib	7
3.1.1 Embodiment	10
3.1.2 Exkurs in die Körperpsychotherapien	15
3.1.3 Sexualität als Bindeglied zwischen Körper und Leib	16
3.1.4 Körper im Tanz	17
3.2 Tanz	20
3.2.1 Eine Definition von Tanz	20
3.2.2 Der zeitgenössische Tanz als gewählte Methode	22
3.2.3 Exkurs Angeleiteter choreografierter Tanz versus Improvisationstanz	23
3.2.4 Die positiven Wirkungen von Tanz	26
3.2.5 Tanzen als Therapie	28
3.2.6 Die Möglichkeiten der Einflussnahme von Tanz auf die Sexualität	32
3.3 Sexualität	36
3.3.1 Der Modell Sexocorporel	37
3.3.2 Körper und Gehirn als eine untrennbare Einheit	38
3.3.3 Das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit und die sexuelle Selbstsicherheit	39

3.3.4	Die Körpergesetze	40
3.3.5	Tanz im Zusammenhang zum Ansatz Sexocorporel	41
3.3.6	Einflüsse auf die sexuelle Reifung	43
3.3.7	Verlauf der sexuellen Entwicklung	44
3.4	Body Image	44
3.4.1	Body Image und die Phase der Adoleszenz	45
3.4.2	Folgen eines negativen Körperbildes	47
3.4.3	Body Image und Tanz	48
4	Angewandte Methodik	51
4.1	Methodisches Vorgehen	51
4.2	Teilnehmerinnen	51
4.3	Erhebung der Daten	53
4.4	Prozess der Datengewinnung	54
4.5	Datenauswertung	56
5	Ethische Überlegungen	57
5.1	Datenschutz	57
5.2	Forschungsethik	58
6	Darstellung der Ergebnisse	60
6.1	Ergebnisse des Code-Subcodes (Segmente) Modell nach MaxQDA	60
6.1.1	Map 1 Körper/sexuelle Selbstsicherheit	60
6.1.2	Map 2 Sexualität	64
6.1.3	Map 3 Tanz	65
6.1.4	Map 4 Veränderungen	77
7	Ergebnisdiskussion und kritische Reflexion der Hypothesen	79
7.1	Choreografierte Tanzbewegungen stärken das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit in Bezug auf die Wahrnehmung als Frau.	79
7.2	Wenn Frauen choreografiert tanzen, fühlen sie sich selbstsicherer mit ihrem Körper.	81
7.3	Die sexuelle Selbstsicherheit wird im Sinn der Ausweitung eines positiven individuellen Narzissmus und Exhibitionismus ausgeweitet.	82
7.4	Choreografierter Tanz unterstützt den Prozess der Autozentrierung.	84

7.5	Choreografiertes Tanzen ermöglicht eine Einflussnahme und Erweiterung der Amplitude der drei Gesetze des Körpers: Bewegung, Rhythmus, Tonus.	85
7.6	Methodenkritik	87
8	Zusammenfassung und Beantwortung der Forschungsfragen	90
8.1	Wie lässt sich der Zusammenhang zwischen dem Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit, insbesondere der sexuellen Selbstsicherheit, und dem choreografierten Tanz beschreiben?	91
8.2	Inwieweit beeinflusst choreografierter Tanz die Wahrnehmung als Frau?	93
8.3	Welchen Veränderungen auf die drei Gesetze des Körpers lassen sich durch den choreografierten Tanz feststellen?	94
8.4	Kritische Würdigung	96
9	Offene Forschungsfragen	98
	Literaturverzeichnis	99
	Anhang	108
A.1	Modell Sexocorporel	108
A.2	Künstlerisch methodische Materialsammlung	109
A.3	Interviewleitfaden	110
A.4	Vordrucke Einwilligungserklärungen	112
A.4.1	Einwilligungserklärung zur Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Interviewdaten	112
A.4.2	Einwilligungserklärung zur Verwendung von Videodaten	114
A.5	Interview Transkription	115
A.5.1	Interview B1	115
A.5.2	Interview B2	132
A.5.3	Interview B3	145
A.5.4	Interview B4	163
A.6	Beispiel Codierung	183
A.7	Zusammenfassung Resonanzen und Effekte	213

Abkürzungsverzeichnis

z. B.	zum Beispiel
u. a.	und andere/unter anderem
Jhd.	Jahrhundert
DMT	dance/movement therapy, internationale Bezeichnung für Tanz- und Bewegungstherapie
BTD	Berufsverband der Tanztherapeut*innen Deutschlands e. V.
Bzgl.	bezüglich
Ggf.	gegebenenfalls
*	Genderstern

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Codewolke aller verwendeter Codeelemente.....	60
Abbildung 2: Code-Subcode Map Körper/sexuelle Selbstsicherheit	61
Abbildung 3: Code-Subcode Map Sexualität	64
Abbildung 4: Code-Subcode-Segmente Map Tanz.....	66
Abbildung 5: Code-Subcode Map Veränderungen	77
Abbildung 6: Code-Subcode-Segmente Map choreografierter Tanz.....	183

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Darstellung des vereinfachten Interviewleitfadens	54
Tabelle A.1: ausführlicher Interviewleitfaden	110
Tabelle A.2: Bewegungen und deren Resonanzen.....	213
Tabelle A.3: Kurzzusammenfassung der Effekte	216

1 Einleitung

Zu laut, zu dick, zu dünn, zu unbeweglich, zu lang, zu freizügig, zu unförmig, zu empathisch, zu unperfekt, zu nachdenklich, zu selbstkritisch, zu wenig.

„Zu“ oder „nicht genug“ zu sein ist etwas, was vielen Persönlichkeiten nur allzu bekannt vorkommt. Was im ersten Schritt ein Grund dafür ist sich stärker mit dem Thema der Selbstliebe zu beschäftigen. Wozu das? Um es mit den Worten von Brene Brown zu sagen „Scham ist das äußerst schmerzhafteste Gefühl bzw. die äußerst schmerzhafteste Erfahrung zu glauben, dass wir fehlerhaft sind und deshalb keine Liebe und Zugehörigkeit verdienen. Scham untergräbt den Teil von uns, der glaubt, dass wir uns ändern und es besser machen können.“ (Brown o. J.)

Die Arbeit beschäftigt sich mit einer Möglichkeit sich dem eigenen Körper positiv anzunähern. Wie Helmer (2012) beschreibt, steht besonders bei Frauen der eigene Körper ständig zur Disposition. (vgl. Helmer 2012: 73) . Die vorliegende Arbeit möchte einen Beitrag leisten zur weiblichen sexuellen Selbstsicherheit. Dementsprechend wird mit Personen gearbeitet, die sich als weiblich bezeichnen. Als eine Arbeitsgrundlage dient der Ansatz Sexocorporel nach Jean-Yves Desjardins und im methodischen Mittelpunkt steht das Tanzen und dessen Wirksamkeitspotenzial als universelles Therapeutikum.

Kurz zusammengefasst bedeutet es, dass Frauen, deren sexuelle Selbstsicherheit als verunsichert einzustufen ist, gemeinsam mit einer Tänzerin aus dem zeitgenössischen Tanz sich choreografiert in einer Frauengruppe über mehrere Übungseinheiten bewegen werden. In der Überzeugung der Wirkungsweise des Tanzens wird dessen Einflussnahme auf die weibliche sexuelle Selbstsicherheit untersucht. Mit dem Ziel einer möglichen didaktischen Erweiterung des Modells Sexocorporel wird das Forschungsvorhaben ergänzt, aber nicht explizit aufgeführt.

Das Thema der Arbeit lässt sich als eine wissenschaftliche Lücke bezeichnen, denn nicht nur der Tanz ist deskriptiv schwer zu fassen und in der Welt der Forschung nachgeordnet, auch die sexuelle Selbstsicherheit ist noch unerforscht. Umso mehr ein Anreiz einen ersten Beitrag zu leisten. Dementsprechend sind die im Titel genannten thematischen Meilensteine, „Körper-Tanz-Sexualität“, als theoretischer Rahmen der Arbeit zu verstehen. Diese werden im Detail entsprechend des Forschungsziels im Kapitel 3 der Arbeit vertieft. Das Kapitel 2 widmet sich den empirischen Fragestellungen und dem Stand der Forschung. Der eigentliche Kern der Arbeit ist in den Kapiteln 4-9 zu finden. Dem Leser wird in den folgenden Abschnitten ausführlich verdeutlicht, wie methodisch vorgegangen wurde und wie

sich im Ergebnis die Forschungsfragen beantwortet haben. Die empirische Studie greift vor allem auf Methoden der qualitativen Sozialforschung zurück. Das spannende der Arbeit ist, wie sich zwei Disziplinen miteinander verbinden und sich gegenseitig bereichern. Es ist der Verfasserin ein persönliches Anliegen auf das Potenzial von Bewegung aufmerksam zu machen. So richtet sich diese Arbeit an all jene, die ihr methodisches Potenzial in ihrer sexologischen Beratung erweitern möchten und die die sich von Selbstzweifeln verunsichern lassen, denn wie es Pina Bausch gut zusammenfasst „Tanzt, tanzt, sonst seid ihr verloren“.

2 Wissenschaftliche Vorgehensweise

„Je tiefer ich in die Übung der Bewegung eingedrungen bin, mich als Bewegender erfahren habe, desto bewusster wurde mir, dass Leben Bewegung und Bewegung Leben ist, dass meine sinnhaften Wahrnehmungen und Erfahrungen in mir Sinn stiften, dass ich über meine Sinne zu Sinn kommen kann.“ (Petzold 1985 in Eibach 1996: 112)

Der nachfolgende Abschnitt wird sich damit beschäftigen, zu erläutern „was bisher geschah“. Dabei wird sich der Herausforderung gestellt ein Thema zu vertiefen, was in der Forschung noch keine wissenschaftliche Basis besitzt. Aus dem besagten Grund wird sich dem Forschungsstand genähert durch die Beschreibung der wissenschaftlichen Basis, die dem Tanz und der sexuellen Selbstsicherheit zugrunde liegen oder sich in einer fachlichen Nähe befinden und damit das Thema der Arbeit tangieren. Um Dopplungen zu vermeiden wird im Forschungsstand der dazugehörige theoretische Abschnitt der Arbeit genannt, aber nicht näher erläutert. Die wissenschaftliche Vertiefung ist im theoretischen Teil der Arbeit zu finden.

2.1 Forschungsstand

„Der Tanz war beseelte Handlung und wortlose Gebärde, er war ein kreativer Akt, in dem der Mensch sich mit seinen Ängsten, Hoffnungen und Zweifel aufgehoben wusste. Als Ausdruck eines menschlichen Grundbedürfnisses nach Orientierung und Eingebunden-Sein, half der Tanz und das tänzerische Ritual dem ‚frühen Menschen‘ eine Ordnung zu schaffen, in der er sich einzuordnen wusste, der er sich zugehörig fühlte.“ (Eibach 1996: 115). Durch die Naturwissenschaften ist der Mensch von dieser Sichtweise weit entfernt. Das Ergebnis ist, dass das Wahrnehmen der Bedürfnisse und biologischen Rhythmen des Körpers eine Herausforderung darstellt. Heute wird der Körper ‚aktiv gebaut‘. Durch den Körperkult entstanden Bewegungsarten, die die Bewegungsarmut ausgleichen, doch nicht inneres Erleben fördern. (vgl. ebd.)

In der akademischen Welt ist die Wissenschaft vom Tanz nachgeordnet. Denn Tanz als Wissenschaft ist deskriptiv schwer zu fassen und schriftlich zu verankern, was die wissenschaftliche Entwicklung beeinträchtigt. (vgl. Tschacher u. a. 2014: 172). Barbara Duden (2010) beschreibt ein weiteres Problem. Um Forschung zu unterliegen, bedarf der Körper einer Objektivierung, derer er sich entzieht und damit selbst die Grenze bildet. Der theoretische Zugriff wird erschwert und die Gefahr

geschürt, dass durch „die real zu beobachtende Reduktion des Körperlichen und seine zunehmende Verwertbarkeit durch eine verdinglichende wissenschaftliche Betrachtung verdoppelt [...] zu einer Verarmung des sinnlichen und somatischen Moments von Körper [...] führe“ (Schmincke o. J.: 5) An sich wird der Bewegung, neben der historischen Dimension, eine wachsende Bedeutung für die Gesundheit zugeschrieben. In Gesundheit und Krankheit wird das ‚Wohnrecht‘ im Körper beansprucht. Es ist unabdingbar Verantwortung für die körperlichen Belange zu übernehmen. Eibach H. (1996) fordert zum Mut der Bewegung auf und weist darauf hin, dass nur so eine andersartige Wahrnehmung zum Körper erreicht werden kann. Sie beschreibt die therapeutische Wirkung von Tanz. Dabei widmet sich die Körperbewegungstherapie der Humanisierung der Medizin und bemüht sich um die Entfaltung des Einklangs von Körper und Seele. Bewegung bewusst zu gestalten, ist das Anliegen der Tanztherapie. Der Körper ist Quelle verborgener Erfahrungen, Träger der Innenwelt und Mittler der Außenwelt. Es konkretisieren sich leibliche Erfahrungen durch den bildlichen Ausdruck, die therapeutisch gestaltet werden können. (vgl. Eibach 1996: 111–119) Im Abschnitt 3.4 werden die Wirkungsweisen und Forschungsergebnisse des Tanzes als therapeutische Methode dargestellt. In den nachfolgenden theoretischen Abschnitten wurde aufgearbeitet und wissenschaftlich belegt, dass Bewegung mehr ist als eine physikalische Änderung in Raum und Zeit. In dem Zusammenhang kommt dem Körper als Gedächtnisort, laut Brandstetter, als den Speicher unseres Bewegungswissens und unserer Sinneserfahrungen eine besondere Bedeutung zu. (vgl. Brandstetter 2016: 327 ff.) Das Thema Tanz und Gedächtnis hat durch die Kulturwissenschaften 1980 einen Aufschwung erfahren. Mit dem System der Spiegelneuronen wurde der maßgebliche Einfluss des Bewegungsgedächtnisses auf die Wahrnehmung von Bewegung und Handlung deutlich. Jeschke C. setzte sich damit auseinander wie Körper und Bewegung als Medium funktionalisiert werden können. Sie beschäftigt sich mit der Inventarisierung von Bewegung, der sogenannten Bewegungsnotation. Diesbezüglich hat bis heute die Forschung von Rudolf von Laban nicht an Bedeutung verloren, besonders für das praktische Arbeiten. Es beschreibt den Forschungszweig der Rekonstruktion. Es beinhaltet die Gedächtnismedien, die dabei unterstützen den Tanz zu bewahren. Seit den Arbeiten von Klein beschäftigt sich die Forschung mit Fragestellungen, wie an Tanz erinnert werden kann und zwar emotional, verbal, medial und schriftlich. Huschka setzt sich mit den Vermittlungsweisen von Tanz auseinander und reflektiert diese miteinander. Es existieren außerdem Forschungen, die sich mit dem Bewegungswissen von Tänzer*innen beschäftigen. (vgl. Brinkmann 2013: 30–36)

Die Forschung zum Tanz erstreckt sich, wie beschrieben, auf verschiedene Ebenen. Dazu zählen die Vermittlungsakte, die Notation und Rekonstruktion einer subjektiven Bewegung, die kognitive Verankerung und deren Wirkungen, unter anderem im therapeutischen Kontext. Es wird ein Bestreben der Geistes- und Naturwissenschaften sowie der praktischen Tanzforschung deutlich, den vorhandenen Wissensbestand von Körpern und Tänzer*innen zu erschließen und zugänglich zu machen. Dies zu nutzen, um den Einfluss des Tanzens zu steigern, ist der Wissenschaft um den Tanz und dessen Theorie bewusst.

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Einfluss des choreografierten Tanzes. Seit dem Konzepttanz (1990) rücken auch Tanz und Choreografie näher zu Theorie und Forschung. Damit gewinnen vor allem theoretische Ansätze für die choreografische Praxis an Bedeutung, „um zeitgenössische choreografische Ästhetik von Konzepten des modernen Tanzes zu unterscheiden“ (Klein 2015: 42–43). Der choreografische Prozess versteht sich als Forschungsprozess, in Hinblick auf „Themenfindung“, „Entwicklung von Trainingsverfahren“, „Generierung [...] von Bewegungsmaterial“ und den „Formen der Zusammenarbeit“ (ebd.).

Die Wirkungsweisen von choreografiertem Tanz und Improvisationstanz werden im Abschnitt 3.2.3 ausführlicher beantwortet. Konkreter beschrieben, liegt das Forschungsinteresse auf dem Einfluss des choreografierten Tanzes auf die weibliche sexuelle Selbstsicherheit. Der damit gemeinte Stolz auf die eigene Weiblichkeit ist in Studien noch nicht untersucht worden. Die Verfasserin konnte in Hinsicht auf das Forschungsinteresse keine wissenschaftlichen Forschungsergebnisse in deutscher, englischer oder französischer Literatur ausmachen. Indes sind einige verwandte Konzepte erforscht worden. Der Abschnitt 3.2.6 beschreibt Möglichkeiten der Einflussnahme von Tanz auf die Sexualität. Es beinhaltet den evolutionären Bezug des Tanzes, die Einflussnahme auf die Partner*innenwahl und die Wirkungsweisen unterschiedlicher Tanzstile im Sinnzusammenhang zur Sexualität. Der Abschnitt 3.4.3 setzt die unterschiedlichen Tanzstile in Bezug zur Körperwahrnehmung und der Entwicklung eines Körperbildes. Beleuchtet werden die Möglichkeiten und Grenzen der Wirkungen von Tanz auf das Körperbild sowie die Einflussnahme vom Tanzniveau und kulturellen Aspekten. Fortwährend bemüht sich der gesamte theoretische Abschnitt um konkrete Einblicke in die Forschungslandschaft zum Körper, (choreografierten) Tanz und im wissenschaftlichen „Sonderfall“ der sexuellen Selbstsicherheit, durch die Betrachtungen akademischer Bezugsthemen.

2.2 Fragestellungen

Bei der Auseinandersetzung mit dem Forschungsthema ergaben sich verschiedene Fragestellungen.

- Wie lässt sich der Zusammenhang zwischen dem Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit, insbesondere der sexuellen Selbstsicherheit, und dem choreografierten Tanz beschreiben?
- Inwieweit beeinflusst choreografierter Tanz die Wahrnehmung als Frau?
- Welchen Veränderungen auf die drei Gesetze des Körpers lassen sich durch den choreografierten Tanz feststellen?

Im Rahmen des Forschungsvorhabens sollen diese beantwortet werden. Dies geschieht über die Verbindung der Theorie bzw. der Literatur mit den Kategorien, die gebildet wurden aus den Inhalten der geführten Interviews.

2.3 Hypothesen

Um die Forschungsfragen zu konkretisieren wurden Hypothesen gebildet. Es wird angenommen, dass der choreografierte Tanz auf das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit, der Sexodynamischen Komponente, des Sexocorporel Ansatzes Einfluss hat. Differenziert werden kann, wie folgt:

- Choreografierte Tanzbewegungen stärken das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit in Bezug auf die Wahrnehmung als Frau.
- Wenn Frauen choreografiert tanzen, fühlen sie sich selbstsicherer mit ihrem Körper.
- Die sexuelle Selbstsicherheit wird im Sinn der Ausweitung eines positiven individuellen Narzissmus und Exhibitionismus ausgeweitet.
- Choreografierter Tanz unterstützt den Prozess der Autozentrierung.
- Choreografiertes Tanzen ermöglicht eine Einflussnahme und Erweiterung der Amplitude der drei Gesetze des Körpers: Bewegung, Rhythmus, Tonus.

3 Theoretischer Hintergrund

Der nachfolgende Abschnitt wird sich mit der Definition der drei Titelbegrifflichkeiten Körper-Tanz-Sexualität auseinandersetzen, mit dem Ziel die Masterthesis theoretisch zu rahmen.

3.1 Körper und Leib

Warum existiert unsere Gesellschaft? - Laut Robert Gugutzer aus nur einem Grund - weil Menschen leiblich sind und einen Körper haben, weil menschliches Handeln leiblich konstituiert ist und körperlich ausgeführt wird, weil Menschen soziale Strukturen inkorporiert haben und diese verkörpern – kurz gesagt, weil Leib, Körper und Gesellschaft keine getrennten Entitäten sind, sondern ineinander verschlungen sind. (vgl. Gugutzer 2012: 11)

Leib und Körper nehmen auf die unterschiedlichen Aspekte des menschlichen Daseins Bezug. Beide Begrifflichkeiten sollen im nachfolgenden Abschnitt überschaubar definiert werden.

Der Körper

Analog zu den gesellschaftlichen Veränderungen haben sich die Auffassungen zum menschlichen Körper entwickelt. Lebewesen sind dabei einem stetigen Wandlungsprozess unterworfen und damit Körper sowie Körpererfahrungen Teil eines dynamischen Systems. Damit einher geht, dass es keine allgemeingültige Definition des Körpers gibt, sondern es sich um ein im Wandel befindendes Körperverständnis handelt. Im Verlauf des Zivilisationsprozesses haben sich unterschiedliche Körperfiguren herausgebildet.

Als männlicher oder weiblicher Körper hat er sich aus der Geschlechterdifferenz und in eine geschlechtsspezifische Machtverteilung geformt.

Jede Figur des Körpers wird von dem Kontext ausgeformt, in dem sie Gestalt gewinnt. Jeder Körper wird damit zum Mittler von Botschaften, die er aussendet. Körper ist das, was an seinem Ausdruck beteiligt ist und moderne Präsentationsmittel und -techniken (wie Kleidung, Kosmetika) fließen in den modernen Begriff des Körpers mit ein. Laut Gebauer kennzeichnet sich der moderne Körper durch folgende Merkmale:

- Der Körper wird segmentiert und in isolierte Einzelsymbole zerlegt.

- Die Eigenschaften eines Körpers werden als ein Ergebnis von Anstrengungen aufgefasst.
- Der Körper erhält einen Produkt-Charakter. Mit Hilfe von finanziellen Mitteln können Teile des Körpers erstanden werden und damit entsteht eine partielle Loslösung des Körpers von der Person.
- Der Körper wird durch die Körpereigenschaften zum Bestandteil von Inszenierungen. Ein Körper spiegelt damit eine Persönlichkeit mit einer bestimmten Lebensweise und einer materiellen Situation wider. Die geleisteten Anstrengungen in der körperlichen Inszenierung werden zum Verschwinden gebracht und erhalten eine mimetische Sinnlichkeit.

Der moderne Körper ist damit Zeichenträger, Symbolträger, Arbeits- und Freizeitkörper und sexueller Körper. Was nur eine Auswahl der Symbolträchtigkeit des Körpers darstellt. Der Körper ist produziert. Ein individueller Körper bleibt unmöglich, denn jeder Körper ist gesellschaftlich gekennzeichnet, Gestik und Mimik sind gruppenspezifisch, wie Kleidung und Kosmetika kulturell geprägt sind. Körperliche Präsenz einer Körperinszenierung sind Folge eines Sozialisationsprozesses. Jeder einzelne Akt der Körperbewegungen transportiert Gefühle und Erfahrungen, die mit dem sozialen wie geschlechtshierarchischen Stellenwert, den gesellschaftlichen Werten und Bedeutungen entsprechen. (vgl. Seifert 2004: 30–36) Somit ist der Körper als Forschungsgegenstand aktueller denn je.

Helmut Plessner unterteilt das Verhältnis des Menschen zu seinem Körper in ein Zweifaches: „Der Mensch ist sein Körper und er hat seinen Körper“ (Gugutzer 2015: 13). Damit beschreibt er keine Trennung in zwei Körper, sondern eine Teilung in zwei Facetten menschlichen Daseins, die miteinander verbunden, sich bedingen und zueinander historisch-kulturell variabel sind. Grundlage dafür ist Plessners Theorie der „Positionalität“ – der wechselseitigen Beziehung zwischen Organismen und Umwelt. Demzufolge ist der Mensch ‚zentrisch positioniert‘ an das ‚Hier und Jetzt‘ gebunden und ‚exzentrisch‘ zu seiner Umwelt ausgerichtet. Plessner konkretisiert wie folgt: Dass „ich ein Körper bin, verunmöglicht es mir hier und gleichzeitig woanders, jetzt und gleichzeitig gestern oder morgen zu sein. Andererseits ist der Mensch in der Lage, diese raumzeitliche Gebundenheit hinter sich zu lassen, außer sich zu sein und zu sich in Gegenstandsstellung zu treten“ (Gugutzer 2015: 13).

Körper-Haben bedeutet zu sich selbst in Distanz treten zu können. Das Spezifische ist, dass der Mensch darum weiß und seinen Körper expressiv nutzen kann. Er macht sich selbst zum Gegenstand, reflektiert und denkt sich in andere Zeiten

und an andere Orte. Diesen Sinnesapparat muss der Mensch beherrschen lernen. Somit ist das Körper-Haben eine Lernaufgabe, ein Zustand der körperlichen Existenz, die dem Individuum erst zugänglich wird durch Sozialisation und kulturspezifisch ausgerichtete Körpertechniken. Laut Plessner besteht eine Verbindung zwischen natürlichen und kulturell geprägten Körper. Diese Doppelrolle kann der Mensch sich nicht aussuchen. Jeder Moment des Daseins ist die Einheit in der Zweiheit des Körpers, die in Balance gebracht werden muss. (vgl. Gugutzer 2015: 15)

Der Leib

Der Leib beschreibt einen belebten und lebendigen Körper, ein „Ding besonderer Art“ (Gugutzer 2002: 124). Der Leib ist das Selbst, dem das Bewusstsein, das Geistige, die Seele untergeordnet sind. Maurice Merleau-Ponty bezieht sich auf Edmund Husserls Phänomenologie der „Wesenswissenschaft“ (Stockmeyer 2004: 27), für den die Welt nur durch das erlebende Subjekt bedeutsam ist und setzt damit den Leib in Bezug zum „Prinzip des Hervorbringens und Schaffens“ (Stockmeyer 2004: 26). Auch für Nietzsche ist der Leib der Leitfaden, ohne den das Bewusstsein nur einen kleinen Ausschnitt der weltlichen Umgebung zu erfassen mag. Merleau-Ponty greift das auf und beschreibt, dass der Leib das Bestehen zur Welt ist. Das bedeutet, dass im Leib die Sprache, die Wahrnehmung, die Weltorientierung und die Handlung geschehen. Merleau-Ponty ist an einer „weltlichen Welt interessiert“ (Merleau Ponty in Stockmeyer 2004: 29), die sich über den zweifach konstituierten Leib erschließt. Er stellt den Leib zentral. Damit sind Leib-Erfahrungen und die materielle Wahrnehmung Komponenten des Ichlebens und der Seelenzustände. „Der Leib ist ein ‚Geöffnet sein zu allem und jedem‘, der sich unbegrenzt in Richtung des Sicht- und Fühlbaren ausbreitet“ (Stockmeyer 2004: 31). Die Komponenten Leib und Wahrnehmbares beeinflussen sich gegenseitig. Es entsteht ein Verwoben sein mit der Umwelt, in der Wahrnehmen und Leibliches wohnen und handeln. Dadurch ist am belebten Menschen immer alles zugleich geistig, biologisch und psychisch. Eine Veränderung des Lebens entsteht durch die Beseelung des Körpers. „Leiblichkeit bedeutet zweifaches Sein“. Der Leib kann damit empfunden werden und empfinden, kann sich sehen und wird gesehen, er berührt sich selbst und wird berührt. Er ist ein Kunstwerk mit Gestaltqualitäten. Als Teil des Ichs erschließt sich das Individuum Andere und die Welt. „Der Mensch erlebt, entwickelt und entfaltet Sinn durch sein ‚im Leib-Sein‘ und ‚Zur Welt-Sein‘“ (Stockmeyer 2004: 33). Der Mensch ist damit exzentrisch organisiert und erlebt

seine Umwelt und sein eigenes Handeln in dieser. Alfred Schütz betont, dass der Leib Träger der Wahrnehmungsorgane ist, das Vehikel der Bewegungen und das Instrument, mit dem man in Bezug auf die Außenwelt agiert. Wenn ich das Außen durch Körperbewegungen verändere, beschreibt dies das Wirken. Somit ist der Leib nach Schütz etwas Fundamentales und Wahrnehmbares, was die räumliche und soziale Situierung meines Selbst und der anderen in meinem Leib beschreibt. (vgl. Stockmeyer 2004: 34 ff.)

Zusammenhang zwischen Körper und Leib

In seinen bewältigbaren Lebenssituationen, nach Plessner, sind der Leib und der Körper miteinander verschränkt. In der Tradition Plessners wird der Körper in seiner doppelten Begebenheit begriffen, einerseits als Körper, damit als Instrument und Objekt und andererseits als Leib, dadurch als Affekt, Gefühl oder unmittelbaren Zustand. Diese Verbindung findet Umsetzung in der Eigenbewegung und bedeutet, dass wir uns im Leib spüren und in der Welt als Körper agieren. Dieses Sich-Bewegen kann wissensvermittelnd oder praktisch sein. Das Körper-Haben geht damit einher mit dem Spüren des eigenen Leibes. (vgl. Lindemann in Gugutzer 2002: 124 ff.) Körper und Leib sind damit aufeinander angewiesen. Der Leib setzt den Körper voraus und umgekehrt, denn ein Körper ohne leibliches Spüren ist ein unbelebtes Ding.

3.1.1 Embodiment

Der Embodiment Ansatz beschreibt die Einbettung der Psyche in den Körper. Auf diese Weise beeinflusst die Körperlichkeit implizit die phänomenologische Leiblichkeit in Bezug auf Einstellungen und Emotionen. Embodiment stellt damit die nonverbale Synchronie in einer Interaktion dar und definiert sich als eine wissenschaftliche Einstellung. Die Embodimentperspektive fordert, dass psychische und kognitive Variablen in Bezug auf den Körper zu betrachten sind. Demzufolge sind psychische Prozesse immer in den Körper eingebettet. Das ist keine triviale Feststellung, wenn berücksichtigt wird, dass es eine gelebte Tradition ist in therapeutischen und beraterischen Settings meist kognitiv gearbeitet und umstrukturiert wird. In der Körperlichkeit werden weder der/die Therapeut*in oder Berater*in gewürdigt, noch der/die Ratsuchende. In einer Art Gegenbewegung finden weit angelegte Achtsamkeitsmethoden Berücksichtigung. Achtsamkeit bezieht sich hier auf das bewusste leibliche Erleben, auf das sich Husserl und Merleau-Ponty beziehen. Es macht damit nur Sinn, den Menschen philosophisch-phänomenologisch unter dem

Doppelaspekt von Leib und Körper zu betrachten. Der Leib definiert den erlebten und gelebten Körper, in der Abgrenzung zum physischen Körper, als naturwissenschaftliches Objekt. Die Sozialpsychologie benennt daraufhin eine Art Körperwende. Sie belegt die umgekehrte Abfolge, vom Körper zur Psyche. Damit scheint nicht nur zuzutreffen, dass der Körper eine Art Plattform für den emotionalen und psychischen Ausdruck ist, sondern die Psyche den Spiegel des Körpers beschreibt. Das bedeutet, dass psychische Vorgänge in ihrer Konzeptualisierung körperlich eingebettet werden müssen.

Oftmals sind es viele Aspekte der Psyche, die unbemerkt auf körperlicher Ebene modelliert werden. Auch emotionale Prozesse können durch Muskelaktivierung, wie Arm strecken oder beugen, durch Körperhaltung und Mimik aktiviert werden. Ebenso wirken körperliche Variablen auf Einstellungen und Bewertungsprozesse, womit Embodiment auch in der Interaktion eine Rolle spielt. Dieser Ansatz wurde bereits in der Phänomenologie nach Merleau-Ponty diskutiert. Die sogenannte Zwischenleiblichkeit beschreibt, dass man den/die Interaktionspartner*in zuallererst über dessen körperlichen Ausdruck erfährt und dies bereits vor jeglicher Reflexion einen körperlichen Eindruck bewirkt. Die zwischenleibliche Resonanz ist danach die Basis sozialen Austauschs. Die dargestellte soziale Synchronie ist im systemischen Kontext ein Indikator für einen Musterbildungsprozess in einem komplexen System. So bald ein Individuum sich bewegt und dabei Muskeln koordiniert werden müssen, entsteht das Phänomen der Synchronisation im Sinn der motorischen Koordination und beschreibt die Koordinationsdynamik, die eine Hauptströmung in den Sport- und Bewegungswissenschaften ist. Beobachtet ein*e Interaktionspartner*in das Verhalten seines/ihres Gegenübers steigt die Wahrscheinlichkeit des Verhaltens bei ihm/ihr. (vgl. Tschacher und Storch 2012: 259 ff.) Nach van Straaten (2008) liegt gleiche Verhaltenssynchronisation beim Balzverhalten von Tieren und dem Flirtverhalten beim Menschen zu Grunde. (vgl. van Straaten u. a. 2008: 909) Eine weitere Möglichkeit von Synchronie ist die soziale Ansteckung. Wie beim Gähnen, trifft dies auch auf emotionales Ausdrucksverhalten zu, wie dem Lachen, Weinen oder dem Ausdruck von Ekel. Das Phänomen der Ansteckung symbolisiert die Wirkung der Seele auf den körperlichen Ausdruck und spricht dafür, dass Imitation, Mimikry und damit Synchronisation als Embodimentvariablen in der sozialen Interaktion wirksam sind. (vgl. Tschacher und Storch 2012: 263) Bis hierhin beschrieben, wurde die Bedeutung des Embodiment Ansatzes und dessen mögliche Resonanzen. Da eines der Fokusthemen der zeitgenössische Tanz ist, stellt sich auch in den Embodiment Perspektiven die Frage, welche

Speicherungsformen zeigen sich in Körper- und Bewegungspraktiken in zeitgenössischen Tanzformen. Koffi Kôkô, ein aus Afrika stammender Tänzer und Choreograph, vertritt die Auffassung, dass der Körper eine Art Bibliothek ist.

Tanz ist das Wissen darum, wie man geht. Kôkô bezieht sich hierbei auf eine grundlegende, anthropologische Form, die dem Menschen eigen ist: das kulturell erworbene Körperwissen. Es beschreibt das Aufrichten und das Gehen. Tanz stellt aber auch eine Form des Ausdrucks dar, der mit Wort und Schrift nicht gesagt werden kann. Positiv formuliert, ist der Tanz der Ausdruck von allem was nur mit dem Körper gesagt werden kann. Das im Tanz inkludierte Körperwissen unterscheidet sich von anderen Kulturformen, Ästhetiken und Techniken des Wissens. Wissenschaftlich zu berücksichtigen ist, welche Form tänzerischen Transfer sich darlegt, individuell, historisch oder kulturspezifisch. In spezifischer Form wird bei Tänzen das Wissen von Menschen vermittelt und aktualisiert. (vgl. Brandstetter und Wulf 2007: 328) Diese Art des Wissens der Menschen ist eine Darstellungs- und Ausdrucksform von körperlichen und praktischen Kenntnissen, die durch Bewegung, Übung und Körpertechnik angeeignet werden. Das Ergebnis eines solchen Prozesses ist die Veränderung von Erfahrungen im Körperwissen, das Verhältnis zur eigenen Person und zur Umwelt. Beim Paartanz Tango wird unter anderem die Geschichte und die Wandlungen der Ursprungskultur transportiert, tradierte Geschlechterrollen gepflegt und auch aufgebrochen, das Spiel der Unvorhersehbarkeit im Tanz durch Führen und Folgen macht ein Ertasten des Bewegungsspielraumes möglich. Tango lässt sich als Speichermedium von Gefühlen und Erfahrungen beschreiben und stellt einen Raum für soziale Kommunikationsformen zur Verfügung. Diese umrissene Form des Wissens beschreibt einen komplexen psychophysiologischen Prozess, der die Variablen und die Synchronisation des Embodiments umschließt. Dieses verkörperte implizite Bewegungswissen ist körperlich-sinnlich an Gedächtnismuster gekoppelt. Forschungen in der Entwicklungspsychologie und der Tanztherapie definieren ein prozedurales Gedächtnis, das bewegungsbezogene Aspekte von Verkörperung, also beständig vernetzte Wahrnehmungen speichert, abgleicht und erinnern lässt. (vgl. Brandstetter 2016: 327 ff.) Diese rhythmisch-dynamischen Prozesse des prozeduralen Gedächtnisses wurden von Daniel Stern untersucht. Er beschreibt, dass die Aspekte des Körperwissens im Prozess und interaktiv erworben werden.

„Durch Ausführungshinweise eines Verhaltens können, was Zeitmuster, Intensität und Gestalt betrifft, vielfältige stilistische Versionen oder Vitalitätsaffekte ein- und

desselben Zeichens oder Signals oder ein- und derselben Handlung gestaltet werden“ (Stern 1992: 227). Diese Form der Interaktion werden gespeichert, überformt und durch Erfahrungen erweitert. So entwickelt sich ein sich stetig erweiterndes Körper-Ausdrucksrepertoire mit vielen affektmotorischen Kodierungen und ersten Körpererinnerungen, die mit der Zeit das tief eingegrabene Körpergedächtnis bilden.“ Dieser Prozess des Erwerbes von Körperwissen zählt zu den Variablen des Embodiments und verläuft gekoppelt an kulturelle und soziale Strukturen, bezogen auf Geschlechter- und Identitätsdebatten. Das damit gefestigte individuelle Wissen ist gebunden an kulturelle Regeln und Werte, bezogen auf das Verständnis des Körpers, Gesten der Kommunikation, gesellschaftliche Modelle von Nähe und Distanz. Nach Baxmann ist dieses körperliche Gedächtnis eine Form der Kultur, die sich formiert und deformiert gleichermaßen. Die Möglichkeiten im Tanz verdeutlichen wie wichtig Gedächtnis und Gedächtnisarchiv sind im Umgang mit Erinnern und Vergessen, das unbewusste Nicht-Wissen zu erfahren und zu reflektieren. Tanz erschafft damit Dynamiken im Körperwissen, die uns in Bewegung halten. (vgl. Brandstetter 2016: 332) Abschließend sollen ausgewählte Facetten des Embodiment in Bezug gesetzt werden zu tanztherapeutischen Interventionen und verdeutlichen, dass auch der tanztherapeutische Fokus im verkörperten Zusammenhang zwischen Körper, Psyche und Umwelt im Zentrum der Aufmerksamkeit steht. Das tanztherapeutische Arbeiten beschreibt eine Einheit und gegenseitige Abhängigkeit von körperlichen, emotionalen, kognitiven und sozialen Prozessen. Anwendung finden theoriegeleitete, heilkundliche Methoden und Grundlagen der Tanzkunst sowie des Körper- und Bewegungserlebens mit dem Ziel einen interaktionellen Prozess zu gestalten, der die Wiedererlangung, Erhaltung und Förderung der physischen und psychischen Gesundheit und Lebensqualität des/der Patient*in fördern soll. Entsprechend einer Ressourcenorientierung wird an den gesunden Anteilen der Person angesetzt, um einen weitestgehend selbstbestimmten Entwicklungsprozess zu fördern. (vgl. Goodill in Eberhard-Kaechele und Gnirss-Bormet 2017: 65) Als spezifische Methoden der Tanztherapie sind zu nennen:

- Die Bewegungsanalyse des Körpers (Dekodierung) ermöglicht eine Auskunft über innere Prozesse der Kognition und Emotion.
- Die Intervention zum Körper und zur Bewegung, die einen positiven Einfluss auf die Emotionalität, die Kognition, das soziale Verhalten, die physische und biologische Funktionsfähigkeit haben können. (Enkodierung)

- Die wechselseitige therapeutische Bewegungsbeziehung und die kinästhetische Empathie öffnen den Zugang zu einer möglichen Veränderung in einem frühkindlich angelegten Beziehungsmuster.
- Das Üben von alternativem Verhalten und die Erweiterung von Verhaltensrepertoire machen tanzkunstbasierte Gestaltungsprozess und Symbolisierungen möglich. Das psychische Geschehen wird kontrollierbar und über eine kreative Improvisation veränderbar.

Dies beschreibt das dem Embodiment und gleichauf der Tanztherapie innewohnendem Grundprinzip der Körper-Psyche Wechselwirkung. Das besondere Verhältnis zwischen Körper und Seele bei psychosomatischen Störungen kann als Embodiment Phänomen betrachtet werden, wobei die Beziehung zwischen Körper, Geist, sozialer und bestehender Umwelt belastet ist. Felitti und Van der Kolk (2017) legen nahe, die Symptome der Patient*innen als verkörperte Schrecken und als Selbstschutz zu verstehen. Dies kann sich nur verändern, wenn die Ursachen für den Selbstschutz überwunden werden. Die Anleitung einer Intervention von Bewegung entspricht dem Bedürfnis des/der Patient*in ernst genommen zu werden und Emotionen kognitiv zu kontrollieren. Es mobilisiert den Kohärenzsinn, der salutogenetisch ausgerichtet ist, indem Belastungen verstehbar und handhabbar werden. In dem Zusammenhang ist die Bidirektionalität zu beschreiben. Diese wird in sozialpsychologischen Studien zu Embodiment untersucht und definiert den Signalaustausch in beide Richtungen, zwischen Sensorik/Motorik und Kognition/Affekt. (vgl. Koch & Fischer in Eberhard-Kaechele und Gnirss-Bormet 2017: 67) Die Ergebnisse entsprechen dem Bewegungswissenschaftler Rudolf von Laban. Der Tanztheoretiker entwickelte die Labannotation, ein System zur Aufzeichnung und Analyse von Bewegungen. Diese Form der Diagnostik beruht auf seinem Erfahrungswissen und wurde durch die Embodimentforschung ergänzt. Von Laban vertritt die Annahme der Korrelation zwischen spezifischen Bewegungen und Sinneswahrnehmungen mit kognitiven, emotionalen und sozialen Prozessen. Forschungen zur Bidirektionalität stellen Hypothesen, die den Zusammenhang zwischen Körper in Bewegung und Kognition und Affekt darstellen.

- Steinmetz und Mussweiler (2012) fanden heraus, dass öffnende und schließende Bewegungen, vor allem der Arme, zur Selbstregulation von Ähnlichkeiten und Differenzen in sozialen Kontexten bewusst eingesetzt werden können.
- Miles, Nind und Macrae (2010) formulieren, dass die Denkrichtung einen Einfluss auf die Bewegungsrichtung hat. Beispielhaft bedeutet das, dass

Personen, die nach vorn schwanken eher in die Zukunft denken. Die umgekehrte Bewegung behauptet ein Erinnern oder Verweilen in der Vergangenheit. Dementsprechend kann eine Rückwärtsbewegung eine Induktion für das Erinnern sein.

Die Kritik an Studien, die entsprechende Feststellungen machen ist, dass eine Überprüfung von Bewegungsmethoden stattfindet, aber die konkrete Möglichkeit einer Verhaltensregulation außen vor bleibt. Andererseits ist die Embodimentforschung eine wirkungsfähige Möglichkeit tanztherapeutisches Arbeiten auf eine wissenschaftliche Basis zu stellen und zu präzisieren. Dabei ist von Bedeutung die differenzierte Anwendung des Körpers in der Behandlung von psychosomatischen Beeinträchtigungen durch die Übersetzung von Symptomsprache hervorzuheben und demzufolge ein gemeinsames Verständnis durch die Verbindung von Körperempfinden und Affekt zu entwickeln. Die Tanztherapie betont ein prozessorientiertes Arbeiten, das aus der Bewegungskunst entstanden ist und dessen Wirkung noch unzureichend erforscht und sprachlich operationalisiert ist. Dieses Forschungsdesiderat bietet viel Potenzial und gilt es zu füllen. (vgl. Eberhard-Kaechele und Gnirss-Bornet 2017: 68 ff.)

3.1.2 Exkurs in die Körperpsychotherapien

Die Körperpsychotherapien lassen sich aufgrund einer fehlenden wissenschaftlichen Basis als Stiefschwester der Psychotherapie beschreiben. Zwischen Körperarbeit und Körperpsychotherapie lässt sich per Definition keine deutliche Linie ziehen. Körpertherapien bzw. -psychotherapien inkludieren die methodische Bandbreite, die auf die Verbesserung von Körperhaltung und Bewegungsabläufen abzielt. Es bleibt jedoch eine Herausforderung eine breite Akzeptanz innerhalb der therapeutischen Landschaft zu finden. Dies lässt sich besonders im Bereich der Sexualtherapie und –beratung beschreiben. Vor allem, wenn davon ausgegangen wird, dass Sexualität im und mit dem Körper stattfindet, erscheint es selbstverständlich den Körper als Instrument im Verlauf von Therapie und Beratung mit einzusetzen. Der Körper bleibt jedoch eine Randerscheinung. Körpertherapie betont die Interaktion zwischen Körper und Psyche. Körpertherapie bzw. Körperarbeit müssen nicht zwangsläufig in einen psychotherapeutischen Kontext eingebettet sein. Die Interventionsmöglichkeiten sind thematisch breit gefächert, in einer kaum überschaubaren Fülle existent und ihr Einsatz meist eklektisch. Ein ausschließlicher Fokus auf Themen der sexuellen Sphäre sind nicht existent, auch wenn se-

xuelle Funktionsstörungen zu den psychosomatischen Störungen gehören. Wilhelm Reich gilt als Gründungsvater der Körperpsychotherapien, neben ihm entstanden zeitgleich die Überlegungen von Sándor Ferenczis und Elsa Gindler. (vgl. Geißler 2006: 119 ff.) Damit lassen sich drei historische Grundlinien in der Entwicklung der Körperpsychotherapie festlegen:

- Die auf Wilhelm Reich zurück zu führende reichianischen und neoreichianischen Verfahren, denen ein energetisches Körperbild zugrunde liegt.
- Die Strömungen um Elsa Gindler, die Großmutter der somatischen Psychotherapie, die auf die Verfahren wie die Konzentrative Bewegungstherapie und die Tanztherapie zurückgehen. Die sogenannte Gindler-Arbeit legt den Ansatz des bewegenden und wahrnehmenden Körpers zugrunde. Sie selbst bezeichnet sich als Pionierin für die Körperbildung der Frau.
- Auf Sándor Ferenczi beruft sich die psychoanalytische Körperpsychotherapie. Dieser Strömung wird der Körper in Interaktion zugrunde gelegt. (vgl. Geuter 2017: 1 ff.)

Die Körpertherapie lässt sich als Gegenströmung zur akademischen Psychologie beschreiben und hielt Abstand zur Scientific Community. Der fehlende wissenschaftliche Diskurs, die Herausforderung körperliche und affektive Nuancen beschreibend-objektiv darzustellen und die unklare Grenzziehung gegenüber spirituellen Verfahren führten zu einer herausfordernden Position der Körperpsychotherapien in der Wissenschaft. (vgl. Seidler 2011: 46)

3.1.3 Sexualität als Bindeglied zwischen Körper und Leib

Sexualität ist eine der intensivsten leiblichen Erfahrungen und eine Verschränkung mit dem sozialen Körperwissen. An ihr kann beschrieben werden, wie sich geschlechtlich relevantes soziales Wissen um Körper und Empfindungen knüpft. Innerhalb sexueller Handlungen ist es unmöglich sich aus der Präsenz zu verabschieden, wir müssen das Geschlecht sein, das der Körper bedeutet. Begehren als vorstrukturiertes soziales Empfindungsprogramm und Teil des sozialen Körpers, wohnt außerhalb des Leibes, verknüpft aber Körper und Leib miteinander. Das Begehren sexualisiert den Leib, als einen zirkulären Prozess, in dem man sich selbst und andere wahrnimmt und somit auf das geschlechtliche Erleben wirkt.

Laut Lindemann ist Sexualität eine flexibel ausgeformte Interaktionsgrenze, die zwischen Realem und Fiktivem besteht. (vgl. Villa 2006: 221)

3.1.4 Körper im Tanz

„Ich glaube an den Körper. Ich glaube so sehr an den Körper, dass Sie vielleicht sagen könnten, es ist ein spiritueller Glaube an den Körper“ (Cherkaoui in Brinkmann 2013: 116). Für Sidi Larbi Cherkaoui (ebd.) ist Tanz mehr als eine physische Kunst und doch benötigt sie den Körper mehr als jede andere Kunstform. Tanzen schafft mit dem Körper, laut Pina Bausch, „eine Realität ohne den nichts möglich ist, aber über den man sich auch hinwegsetzen muss“ (Bausch in Brinkmann 2013: 116). Damit wird eine Anschauung beschrieben, die einen Austausch zwischen Körper und Geist darstellt, die in der tänzerischen Praxis fest verankert ist. Bergson beschreibt damit seine Philosophie in der Bewegung, die von zentraler Bedeutung ist. Er findet sie überall, auch dort wo man Unbeweglichkeit vermutet, denn er begreift Bewegung als eine innere Realität. Der Philosoph Bergson sieht in der Beweglichkeit die Bewegung aller Dinge, denn diese wird vom Bewusstsein aus gedacht. Bereits Mary Wigman definiert drei Kategorien der Bewegung, die körperliche, die seelische und die geistige. Diese Parameter konstituieren den Tanz und den körperlichen Ausdruck, in dem sich Bewegtheit manifestiert. Beim Tanzen bedarf es nicht nur damit beschäftigt zu sein sich zu bewegen, sondern auch über Bewegung nachzudenken und deren Voraussetzungen nachzuvollziehen. Der Körper im Tanz kann als ein Medium verstanden werden, mit dessen Unterstützung in den „Prozess der Bewegungsaktion“ (Brinkmann 2013: 117) eingetaucht wird. Für Bergson ist Bewegung Leben. Ein geistiges Phänomen, das das Vermögen des Gedächtnisses erweitert. Tanzen als sichtbares Phänomen bedeutet in Bewegung zu sein als visuelles Ergebnis im Raum und in der Zeit. Tanzen sorgt für Sichtbarkeit, die nicht übergangen werden kann, denn sie transportiert die Erfahrung der Innenwelt nach außen. Tanzen besteht im Wesentlichen daraus Kontakt zur Wirklichkeit herzustellen und Wirkungen werden erzeugt, indem der/die Tänzer*in ihren Körper im Zusammenhang von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft bringt. (vgl. Brinkmann 2013: 139 ff.)

Seit jeher ist Tanz eine gesellschaftliche Ausdrucksform, in der sich kulturhistorische Prozesse ablesen lassen. Jugendkultur gleicht meist der Tanzkultur, die von der Walzerbegeisterung des 19. Jhd. über die Swing- und Jazztänze, den Rock and Roll bis zum Rave der Gegenwart gezogen werden kann.

„[...] Man muss diese versteinerten Verhältnisse dadurch zum Tanzen zwingen, dass man ihnen ihre eigene Melodie vorsingt!“. Marx nutzt das Tanzen als Metapher. Für ihn symbolisiert das Tanzen das Bewegliche, das Aufrüttelnde, das Radikale, das Umstürzende und das Revolutionäre. Mit dieser Auffassung sollte Marx

in der Geschichte nicht allein bleiben. Nach dem ersten Weltkrieg suchte man im Tango, in den sogenannten Wackel- oder Schiebetänzen, eine neue Körperlichkeit. Die Darstellung einer Gesellschaft im Umbruch stellten in den 20iger Jahren der Shimmy und Charleston dar. Sie symbolisierten eine Lebensreformbewegung, einen aufkommenden Bewegungs- und Körperkult. Die darauffolgenden Nachkriegsjahre sind tänzerisch gefüttert mit Autonomiebestrebungen, Lebensfreude und selbstbestimmter Körperlichkeit. Der Boogie-Woogie und der Jive sind angesagte Tanzstile. In den 50iger und 60iger Jahren spiegelte sich die wachsende Sehnsucht nach Expressivität und Körperlichkeit im Rock 'n' Roll wider. Der aufkommende Lebenshunger und der lustvolle Einsatz von Körperlichkeit ist die tänzerische Gegenwehr elterlicher Körperdistanz und -verleugnung. Die Bewegung vollzieht sich vom starren Nachkriegskörper zum wiederbelebten tanzenden Körper. Intensive körperliche Selbsterfahrungsprozess und eine kreierte Geschlechtererotik stellen sich im Tanz dar, die unterdrückt im Alltäglichen existiert. Auch wenn ein getanzter Geschlechtsakt als Sittenverfall bezeichnet wurde, hat der Tanz zur Wiederbelebung und Enttabuisierung des Körpers beigetragen. Mit dem Twist kommt es zunehmend zu einer narzisstischen Selbstdarstellung im und durch den Tanz, denn bewegt wird sich ohne Partner*in und der eigene Körperausdruck im Tanz rückt in den Fokus. (vgl. Seifert 2004: 240 ff.)

Tanzhistorisch betrachtet stellt das Tanzen ins Zentrum der Aufmerksamkeit den Übergang der Bewegung von einem Zustand zum nächsten. Bergson beschreibt die wirkliche Bewegung als ungebunden von Körper und Gegenstand, als einen Zustand, der sich auf die innere und die äußere Welt überträgt. Die Bewegung wird nicht vom Körper generiert, sondern der Körper wird von der Bewegung mitgenommen. Bewegung geht in uns ein und von uns aus. Bewegung ist ein unteilbarer Akt des Bewusstseins und ein unabhängiger Teil der Wirklichkeit, der die materiellen Dinge nicht unberührt lässt und sich damit selbst überträgt. Ein Ergebnis aus der Zellforschung ist, dass Tanz die Gehirnstruktur verändert. Vergangenheit wird nicht archiviert, sondern immer wieder neu zurückgeholt und kontextbezogen erzeugt. Das Ergebnis sind neue Strukturen. Durch Wiederholung im Tanzen wird Bewegung ins Langzeitgedächtnis überführt und mental repräsentiert. Es entstehen neurowissenschaftlich beschrieben, flexible ‚maps‘, die unter dem Einfluss des Gedächtnisses und der Außenwelt sich fortlaufend umformen. Das implizite Gedächtnis unterstützt damit das explizite. Geht es um die Vorstellung einer Bewegung wird auf das implizite Gedächtnis zurückgegriffen. Bewegung ist die Voraussetzung für unser Vorstellungsvermögen. Für das Lernen und die diesbezügliche Forschung bedeutet es, dass somatische Informationen ein wichtiges Medium zur

Schaffung eines Verständnisses für die Außenwelt darstellen. Explizites Gedächtnis beinhaltet, dass ein Raum gesehen, bestimmt und erinnert wird. Den umgebenen Raum wahrzunehmen, beschreibt somatisch aktiv zu sein und mit dem Körper zu erspüren. Damit unterstützt die Gehirnforschung mit ihren Ergebnissen die Philosophie zum Zusammenhang von Bewegung und Wahrnehmung. Es existiert keine Bewegung ohne Wahrnehmung und keine Wahrnehmung ohne Bewegung. Ausgegangen werden muss von einer Gleichzeitigkeit und Gleichwertigkeit von Gehirnfunktionen. Perzeption, Kognition und Motorik bilden ein kooperierendes System. (vgl. Brinkmann 2013: 95–149) Tanzen hat eine langwirkende Resonanz im Gehirn. Je mehr Erfahrung und Wiederholung im Tanz, desto intensiver ist die Verarbeitung von Sinnesreizen zugunsten der Körperwahrnehmung. Die im Muskel enthaltenen Nervenzellen signalisieren dem Cortex beim Tanzen fortlaufend die Position und Lage im Raum. Das entdeckte die Neurowissenschaftlerin Corinne Jola. (Jola u. a. 2011: 257)

Der Soziologe Marcel Mauss weist darauf hin, dass die Techniken des Körpers kulturell gelehrt werden. Die Bewegungen unseres Körpers sind kulturspezifisch geformt, was im besonderen Maß für den tanzenden Körper gilt. Unabhängig davon welche Ausrichtung der tänzerischen Darstellung gelernt wird, werden Erinnerungsspuren im impliziten Gedächtnis angelegt, die äußerlich sichtbar den Körper prägen, abgerufen werden können, um situationsbedingt zu reagieren. (vgl. Mauss 1989: 207 ff.) Das Körperbild variiert entsprechend der libidinösen Besetzung. Spannung im Körper als sichtbares Phänomen ist nicht nur dafür zuständig bestimmte Bewegungen auszuführen. Der muskuläre Dialog ist auch ein Ausdruck von Emotionen, die als positiv oder negativ eingeordnet und demzufolge emotionale Bahnen im Körper gelegt werden. Das Halten einer Position im Tanzen, der Einsatz von Muskelspannung kann im emotional besetzten Körper emotionale Erinnerungen auslösen, die als eine Reaktion auf den je Anderen zu bezeichnen sind. Die Erfahrungen des Anderen werden durch die Reaktion darauf zu einem Teil des Erfahrungswissens. Verankert im impliziten Gedächtnis löst der Muskeltonus die Bewegung nicht aus, er sorgt durch eine Körperhaltung für eine affektive Assimilation. Die damit erlernten motorischen, sensorischen und emotionalen Fertigkeiten des Umgangs mit einem Gegenüber prägen die Beziehungsmuster. Zusammenfassend beschreib der individuelle Ausdruck einer tanzenden Person die Verbindung zwischen Kultur, erlernter spezifischer Tanztechnik und dem impliziten Gedächtnis. (vgl. Sigmund in Bischof und Rosiny 2010: 174) „Der symbolische Körper der Soziologie, der gelebte Körper der Phänomenologie und der imaginäre Körper in der Psychoanalyse gehen eine enge Verbindung ein, die das Wissen

über den Körper generieren“ (ebd.) Mit dem Einsatz des Körpergedächtnisses besteht die Möglichkeit neue Erfahrungen zu machen und mit seiner historischen Speicherdimension kann mit dem Körper unter bestimmten Voraussetzungen im Tanz Wissen entlockt werden. Ein Erfahrungswissen, das mit Sprache diskursiv zugänglich gemacht werden, aber amorph bleiben kann. Ivo Kohler meint „Wem die Prismenwelt am Rande sitzend nur in Worten erklärt wird, der begreift sie nicht. Wir „er-greifen“ und „be-greifen“, wir „er-be-wegen“ uns unsere Welt. Die Stimmung, die Gemütslage eines Menschen erkennen wir an seiner Haltung, an seinem Gang. „Wie geht es?“, so lautet die Frage nach dem allgemeinen Wohlbefinden.“ Kohler wies in seinen Experimenten mit Umkehr-, Prismen- oder Farbbrillen nach, dass ein Zurechtfinden in einer sich verändernden Umwelt nur möglich ist, wenn eine aktive Bewegung in ihr stattfindet. (vgl. Labisch 2014: 301) Menschliche Bewegung ist Leben und beschreibt einen notwendigen Gegenstand einer Wissenschaft vom Menschen, in der die je eigenen Bewegungsnotwendigkeiten und -möglichkeiten des Menschen in einer Gesellschaft gedeutet und gestaltet wurden, werden und müssen. (vgl. Mayer 2013: 304)

3.2 Tanz

Der nachfolgende Abschnitt beschäftigt sich mit dem Begriff des Tanzens. Ziel ist es zu beschreiben was Tanzen darstellt und welchen Nutzen es verfolgt. In der Betrachtung einer tanzenden Person lässt sich die Feststellung definieren des sich in Bewegung Befindens. Eine Person oder ein Gegenstand in Bewegung verändert den Ort relativ zu ihrer Umgebung. Tanzen ist erst einmal Bewegung. Aneinandergereihte Körperbewegungen, die eine Inspiration, eine Idee, ein Verlangen in Bewegung realisieren. Paul Geraedts (2018) beschreibt ausreichend Bewegung als eines der universellsten Therapeutika. Entsprechend einer Primärprävention durch regelmäßiges Bewegungstraining zeigen sich positive Auswirkungen an Organen und Gewebssystemen. Der Anatom Prof. Dr. Richard Zander plädierte und engagierte sich dafür, dass körperliche Bewegung „[...] eine liebe Gewohnheit wird [und] einen Teil [der] Erholungszeit täglich körperlichen Übungen zu widmen.“ (Geraedts 2019: 29)

3.2.1 Eine Definition von Tanz

„Es kann fast alles Tanz sein. Es hat mit einem bestimmten Bewusstsein einer bestimmten inneren, körperlichen Haltung, einer ganz großen Genauigkeit zu tun:

Wissen, Atmen, jedes kleine Detail. Es hat immer etwas mit dem Wie zu tun“ (Bausch in Gehm u. a. 2007: 195). Dementsprechend setzt sich Tanz damit auseinander wie von einer Form zu einer nächsten gelangt werden kann. Tanz beginnt dort, wo Positionen miteinander verbunden werden und die Unteilbarkeit von Bewegung wahrgenommen wird. Es ist das Interesse an der Bewegung und die Art und Weise sie herzustellen. Wie der Tänzer Erik Bruhn (2013) es beschreibt als „ein Gefühl des totalen Seins“. (ebd.) Im Tanz wird ein Zustand des Bewusstseins angenommen, der laut Rudolf von Laban (2013) als anders geartet definiert wird. Bergson versteht die drei Züge des Bewusstseins als Tätigkeit, Gegenwart und Wahl. Das bedeutet, dass im Tanz Bewegung um ihrer selbst Willen wahrgenommen wird und nicht, weil eine Tätigkeit ausgeübt werden muss. Diese Aktivität findet in einer sich bewegenden Gegenwart statt und dabei definiert sich Tanz in Hinblick auf Tempo, Energie oder den Ort des Körpers, an dem sie umgesetzt wird. Tanz ist die bewusste Organisation von Zeit und oszilliert zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Zu erfassen ist die menschliche Bewegung im Tanz als freie Tat in der Zeit, die bewusst wahrnehmbar wird und somit frei gewählt ist. Darin kennzeichnet sich eine doppelte Artifizierung des Körpers. Das bedeutet, dass ein tanzender Körper zweierlei darstellt, den physisch-individuellen sowie gesellschaftlich codierten Körper der tanzenden Person und den Körper der Bewegungschoreografie, die prozessual ineinandergreifen. (vgl. Brinkmann 2013: 142–147) Tanz beschreibt eine Sprache die semantisch betrachtet Zeichen und Codes sendet oder phänomenologisch ein alternatives Kommunikationsmittel darstellt. (vgl. Thurner 2009: 35) Die Faszination des Tanzes liegt nicht in der Verwirklichung eines Bewegungsplanes, sondern in der Realisierung einer jeden Bewegung, die von ihren Möglichkeiten begleitet wird. (vgl. Brinkmann 2013: 142)

Zusammenfassend beschreibt den Tanz:

- eine der wichtigsten Ausdrucksformen des Menschen. Im Tanz stellt sich das Selbst- und Weltverständnis dar und beschreibt deren kulturelle Identität. Durch Tänze werden kulturelle Dynamiken begreifbar.
- eine eigene Produktivität, die einen Bereich kultureller Praxis schafft. Tänze sind ein Teil des menschlichen kulturellen Erbes, das praktisch überliefert wird und damit schwer erschließbar bleibt.
- den Körper im Zentrum. Tänze sind bewegende Körper, aus denen die Formen und Figuren der Tänze entstehen. Sie entwickeln sich nicht aus der Sprache. Der Tanz unterliegt Raum und Zeit, aus denen die spezifischen Tanzfiguren erwachsen und musischen Klängen unterliegen. Hierbei stellt

sich die Frage, wie sich Tänze beschreiben und interpretieren lassen. Dies ist für ihr Verständnis und ihre Erforschung von zentraler Bedeutung.

- eine Veränderung im Verhältnis zur Welt, die einen historisch-kulturellen Charakter haben.
- eine bedeutende Rolle für die Bildung von Gemeinschaften. Zwischen tanzenden Personen entsteht durch die Synästhesie des Tanzes eine emotionale und soziale Gemeinschaft mit eigener sozialer Dynamik und Bedeutung.
- Muster, in denen kollektiv geteiltes Wissen und Tanzpraxen arrangiert werden. Es findet eine Darstellung einer gemeinschaftlichen Ordnung statt.
- zeitliche Kommunikations- und Interaktionsstrukturen, die einen Anfang und ein Ende haben sowie in sozialen Räumen realisiert und gestaltet werden. (vgl. Brandstetter und Wulf 2007: 121 ff.)

Tanz stellt dementsprechend eine Bandbreite von Strukturmerkmalen und Definitionsmöglichkeiten dar, die sowohl semantisch, phänomenologisch oder anthropologisch sowie historisch oder kulturell sein können.

3.2.2 Der zeitgenössische Tanz als gewählte Methode

„Ich fühle, dass ich nur Tanz bin, wo ich bin. Und das ist das größte und stärkste Erlebnis, welches ich beim Tanzen habe. Ich fühle so stark in meinem Blut und allen Gliedern und Atem den Tanz, dem ich mich opferte [...]. Er wirkt wie ein wilder Rausch, der die Sinne betäubt und mich von der Außenwelt befreit [...]. Und wenn ich gegen etwas machtlos bin, so ist es nur gegen meinen Tanz. Tänzerin in mir ist stärker als der Mensch, und sie beherrscht mich vollkommen.“ (Wigman 1936 in Huschka 2002: 179)

Mary Wigman als Vertreterin der zeitgenössischen Tanzkunst machte den Ausdruckstanz als New German Dance international bekannt. Als einflussreichste Wegbereiterin des rhythmisch-expressiven Ausdruckstanzes forderte sie „das innerlich Erfühlte, das innerlich Erschaute sichtbar zu machen, das private Ich-Erleben des Gestaltens durch die tänzerische Form zu läutern, zu entpersönlichen“ (Wigman 1936 Huschka 2002: 180). Tanz ist für sie absolute Kunst, die beginnt „wo das Wissen um die Dinge aufhört, wo nur das Erlebnis Gesetz ist, dort beginnt der Tanz“ (Huschka 2002: 191). Zeitgenössischer Tanz besteht als Bewegung für eine mehrdimensionale und universale Sprache, in der der denkende Körper seine Erkenntnisse in einer prozesshaften Verflechtung von somatischen Erfahrungen und kultureller Repräsentation vermittelt (Turner 2009: 36).

In der Tanzgeschichte ist der Begriff der Moderne uneindeutig, epochal und normativ begründet und setzt um die Wende zum 20. Jhd. ein. Die Modernisierung im Tanz beschreibt die Reflexion und Neudefinition eines abstrakten Tanzkörpers. Im Hinblick auf das tänzerische Körperkonzept bedeutete es, weg von der maximalen Stabilisierung des Torsos und der Zentralisierung der Körperachsen des klassischen Balletts hin zur Flexibilisierung im modernen Ballett sowie der Dezentralisierung der Zentralachsen und einer Pluralisierung der Körperzentren des zeitgenössischen Bewegungsansatzes. (vgl. Klein 2015: 29) Es definiert sich ein Wandel in der Tanzsprache. Isadora Duncan verlagert in den Solar Plexus und sucht den unvermittelten Kontakt zum Boden. Doris Humphrey entwickelt Techniken, die mit dem Schwerpunkt des Körpers spielen und auf eine Beweglichkeit des Torsos zielen. Neben der Attraktivität des Fallens gewinnt der Boden, als Gegenspieler, zunehmend an Interesse. (vgl. Brandstetter und Wulf 2007: 114) Die beschriebenen Techniken definieren den Gegensatz zum klassischen Ballett. Der moderne Tanz bricht mit der Tradition und deutet den Tanzkörper radikal um, zum subjektivierten Körper als ein Medium individueller Freiheit. Der Körper stellt sich authentisch vor, weg von der marionettenhaften Tanzfigur. Zum primären Medium des Tanzes wird der menschliche Körper mit seinen Empfindungen und die damit als natürlich geltenden Bewegungen. Die Bewegungsordnung einer Choreografie formt sich um. Die Sprache des choreografierten zeitgenössischen Tanzkörpers gilt als offen, variabel, subjektiv, authentisch und eindeutig, als mehrdeutig und auslegbar. Die Orte des Choreografierens ändern sich und weichen zum zivilisationsfernen Außenraum. Der moderne Tanz versteht sich als zivilisationskritisch und aufklärend. Dessen zentrale Darstellungsform in der Tanzmoderne der Solotanz ist, der vorrangig von Frauen eingeführt wurde. Der Solotanz ist besonders geeignet das Selbst zu tanzen und sich als geschlechtliches Subjekt zu repräsentieren. (vgl. Duncan in Klein 2015: 30) Als Besonderheit in den entstandenen Choreografien lässt sich die individuelle Handschrift, die Techniken der Ausführung, die keinen festgeschriebenen Regeln mehr folgen wollen und die Erfindung des gesamten komplexen choreografischen Prozesses festhalten. Tanzen ist eine Subjektivierung ohne fixiertes Bewegungsvokabular. (vgl. Klein 2015: 31)

3.2.3 Exkurs Angeleiteter choreografierter Tanz versus Improvisationstanz

Bei Aristoteles heißt es: „Denn sowohl das Nachahmen selbst ist den Menschen angeboren – es zeigt sich von Kindheit an und der Mensch unterscheidet sich

dadurch von den übrigen Lebewesen, dass er in besonderem Maße zur Nachahmung befähigt ist und seine ersten Kenntnisse durch Nachahmung erwirbt – als auch die Freude, die jedermann an Nachahmungen hat“ (Thurner 2009: 66).

Samuel Rudolf Behr erhebt die körperlich mimetischen Aspekte im Tanz zum zentralen Moment und die Anpassung an den Imitator zum künstlerischen Vorgang. Dabei referiert John Weaver, dass die natürliche Neigung des Menschen zur Imitation den Tanz überhaupt erst zur Perfektion gebracht hat. (vgl. Thurner 2009: 70) Choreografien folgen komplexen Logikkonzepten und setzen sich in dem Zusammenhang mit Denkweisen auseinander. Die Aufmerksamkeit gilt dem tanzenden Körper, der mit dem Element der Bewegung den Raum beschreibt. Gabriele Brandstetter bringt eine Choreografie mit dem Bild eines Schreibenden in Verbindung, bei dem der geschriebene Text die Choreografie versinnbildlicht. Ein choreografiertes Arbeiten oder auch eine bestimmte Tanztechnik greifen in das Körperliche ein, mit dem Fokus der körperlichen und der beschriebenen Vielschichtigkeit eine formspezifische kinetische Gestalt zu geben. Im Sinn eines spezifischen Modells wird modelliert und zeitgleich mobilisiert was sich individuell in und durch die tanzende Person zeigt. (vgl. Huschka 2002: 23 ff.) „Der Tanz bettet den Körper in einen Ordo des Räumlichen und Zeitlichen von konkreter Codierung und gefühlter, imaginierten oder symbolischen Wertigkeit ein, den Tänzer lehrend, seinen Körper sowohl als eigenen gewahr zu werden, als auch ihn als Instrument anzueignen, ihn zu beherrschen um sich gezielt bewegen zu können.“ (Huschka 2002: 25) Das praktische Tanzwissen wird in der Wiederholung entwickelt, gefestigt und verändert. Die damit einhergehende tänzerische Kompetenz entsteht nur in den Fällen in denen geformte Bewegung wiederholt und in der Wiederholung verändert wird. (vgl. Brandstetter und Wulf 2007: 123–128) Verantwortlich dafür, dass eine Beziehung zwischen den eigenen und den wahrgenommenen Bewegungen hergestellt und dem eine Bedeutung zugeschrieben werden kann, macht die Hirnforschung die Spiegelneuronen verantwortlich. Das Spiegelneuronensystem ermöglicht damit auch das nachahmende Bewegungslernen. Entscheidend für die Wahrnehmung von Bewegungen ist aber auch das motorische Wissen. Studien zeigen, dass sich die beobachtende und die ausführende Person annähern können, wenn die motorischen Fähigkeiten ähnlich gelagert sind. Visiomotorisches Wissen ist somit in Abhängigkeit zum Bewegungswissen des/der Beobachter*in zu betrachten. (vgl. Brinkmann 2013: 80–85) Soll das Tanzen im choreografischen Sinn erlernt werden, bedarf es bestimmter Grundvoraussetzungen: dass die Aufmerksamkeit

entsprechend geweckt ist, ein persönlicher Bezug besteht, unmittelbares Feedback erzeugt wird, positive Emotionen entstehen, das Wissen nützlich erscheint und angewendet werden kann, Druck und Überreizung vermieden werden. (vgl. Hüther 2006: 94)

Das Gegenstück zum choreografierten Tanz stellt die Tanzimprovisation dar. In der Improvisation existiert keine Choreografie. Jede Bewegung existiert nur in dem Moment. Eine Unterscheidung innerhalb der Improvisation ist die freie und die gebundene. Gebunden in dem Sinn, dass die Momentbewegung des Körpers narrativ oder bildlich beeinflusst werden durch Musik, einer Vorstellung, von Raumformen u.a. Eine weitere Unterscheidung innerhalb der Improvisation bezieht sich, laut Haselbach, auf die Improvisation als Erfahrung, wirkend nach innen und die Improvisation als Gestaltung, wirkend nach außen. (vgl. Behrens 2010: 162) Die Improvisation als spontane, unvorbereitete Bewegung wird auch als Verfahren bezeichnet, das ausschließlich nach einer individuellen Bewegungssprache sucht. Die Tanzimprovisation löst damit einen Paradigmenwechsel aus, der den Tanz und die Choreografie trennt von Musik und Libretto. (vgl. Klein 2015: 31 ff.)

Rosalia Chladek gilt als Wegbereiterin des freien Tanzes und entwickelte eine systematische Tanztechnik, basierend auf anatomischen Gegebenheiten und physikalischen Gesetzmäßigkeiten der Bewegung. Die entwickelten Grundprinzipien lagen jeder harmonisch-ökonomischen Bewegung zugrunde. Ziel ihrer Methodik war die Vertiefung zum eigenen Körper, damit das Bewegungspotenzial zu entfalten und den Lehrer in sich zu finden. (vgl. Gehm u. a. 2007: 150)

Im Forschungskontext lassen sich Studien ausmachen, die sich mit den unterschiedlichen Wirkfaktoren von choreografiertem Tanz und Improvisationstanz beschäftigen. In einer empirischen Studie zur Bewegungsgestaltung und zum Erleben von Tanz und Darstellung mit Jugendlichen wurde festgestellt, dass die körperliche Herausforderung der Improvisation deutlich stärker ist als Techniktraining. Eine besondere Rolle spielt hier der kreative Denkprozess. In den Phasen der Improvisation wurden außerdem eine hohe Motivation deutlich sowie das Äußern von Freude und sozialbezogener Emotionen signifikant. (vgl. Behrens 2010: 209–245) In zwei Interventionsstudien wurden die aktiven Faktoren in der Tanztherapie untersucht. Die Hypothese beider Studien war, dass nicht zielorientierte Tanzimprovisation einer zielorientierten Bewegung überlegen sei und zwar in Bezug auf die Wahrnehmung von Stress, Wohlbefinden und der Selbstwirksamkeit des Körpers. Das Ergebnis zusammengefasst bedeutet, dass Improvisationsbewegungen einen stärkeren Einfluss auf Stressabbau und Wohlbefinden hatten. Wenig Unterschiede

gab es bei der Körperelbstwirksamkeit der beiden Bewegungsarten. Die Ergebnisse standen im Einklang mit der Annahme, dass Improvisation und zielorientierte Bewegung unterschiedliche neuronale Wege aktiviert, was die mannigfachen gesundheitsbezogenen psychologischen Ergebnisse erklären würde. (vgl. Wiedenhofer u. a. 2017: 121 ff.)

3.2.4 Die positiven Wirkungen von Tanz

Erwin Strauß beschreibt, dass der Tanz dem Individuum ermöglicht, nicht nur handelnd der Außenwelt gegenüber zu stehen, sondern erlebt sein Dasein als lebendig und empfindsam. Das leibliche Ich rutscht sozusagen in den Rumpf. Tanz vermag den pathischen Moment zu erzeugen, die Unmittelbarkeit in der Kommunikation zwischen Ich und Welt wird leiblich spürbar. Das geht weg vom gnostischen Moment, dem Wahrnehmen des Gegebenen.

Cynthia Quiroga Murcia (2010) analysiert in ihrer Doktorarbeit die subjektiven und psychobiologischen Wirkungen von Tanz. Dabei spricht sie dem Tanzen eine wichtige Rolle im Alltag der Menschen zu. Es soll das Wohlbefinden beeinflussen. Fred J. J. Buytendijk spricht von Tanz als ein sich Vergessen, ein plastischer Moment indem ein innerer Zustand verleiblicht wird. (vgl. Oberhaus und Stange 2017: 6 ff)

Noch vor der Sprache wurde der Tanz als Kommunikationsmittel gebraucht und half Empfindungen und Arbeitsverhalten zu vermitteln. Er war und ist ein rituelles Instrument, aber auch ein Signal des Widerstandes. Die Nachkriegszeit z. B. brachte die Tanzwut hervor, um die Kriegsleiden zu vergessen. Neueren Studien zufolge trägt das Tanzen dazu bei, das emotionale Befinden zu verbessern. Die Effekte des Tanzens bewegen sich momentan in zwei Bereichen, als Therapieform für die Behandlung von psychischen und psychosomatischen Störungen, um Selbstfindungsprozesse einzuleiten oder als Steigerung des physischen und psychischen Wohlbefindens von Amateurtänzer*innen. Im zweiten Fall gibt es allerdings wenige Untersuchungen, inwieweit sich Tanzen als Freizeitaktivität auf unsere Lebensqualität auswirkt. Die Tänzerin Pina Bausch beschreibt Tanz als eine Ausdrucksmöglichkeit, wenn die Sprache versagt oder ausbleibt, durch z. B. erlebte Traumata. Spezielle Bewegungsmuster, wie die Überkreuzbewegung, dienen aufgrund der hohen Aufmerksamkeitsbündelung und der notwendigen Auseinandersetzung mit Verspannungen der Überwindung von Angst, Unsicherheit und Traumata, fördern die Lernfähigkeit und die Entfaltung des Individuums. Dies ist möglich durch die Integration von oberen und unteren neuronalen Zentren sowie die Verknüpfung der beiden Gehirnhälften. Um zu lernen ist eine Integration der

Funktionen beider Hemisphären notwendig. Diese sind verbunden durch den Corpus Callosum. (vgl. Drews 2012: 113 ff.) Bei Stress jeglicher Art kommt es zur Blockade des Informationsflusses. Eine Gehirnhälfte ist dann aktiver und entscheidet anhand von Erfahrungen, welches Handlungsmuster in der jeweiligen Situation am besten ist. Nur in einer entspannten Situation, wenn das Corpus Callosum seiner Verbindungsfunktion gewachsen ist, kann das Individuum auf sein gesamtes Potential zugreifen. Vor allem Überkreuzbewegungen unterstützen die Fähigkeiten der Brücke, die Aufnahme und Umsetzung von Rhythmus im Tanz sorgt für Entspannung. Das Tanzen schließt Aspekte, wie Musikstimulation, körperliche Betätigung und soziale Interaktion, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken ein. Vor allem Musik ist dafür bekannt, den emotionalen Zustand in Bezug auf das subjektive Befinden und die vegetativen Reaktionen zu beeinflussen. Kapteina und Chang-Lin Zhang untersuchten, wie musikalische Situationen den Körperzustand veränderten und stellten fest, dass Tanzen den Körperzustand harmonisiert. Für eine gesunde Lebensführung ist körperliche Aktivität ein Bestandteil und Studien beweisen, dass Bewegung das Risiko von Krankheiten und depressiven Symptomen reduziert und Lebensqualität erhöht. Tanzen erweitert körperliche Fertigkeiten und ist geprägt von Selbstbewusstsein, Intention und Ästhetik. (vgl. Quiroga Murcia 2010: 5 ff.) Die Zellforschung schlussfolgert Tanz verändert die Gehirnstruktur, die gesteigerte Hirndurchblutung führt zur Neuronen(neu)bildung. Tanzen wirkt sich positiv auf die Herzfrequenz und den Blutkreislauf aus, sowie auf die kortikale und nervliche Erregung. (vgl. Brinkmann 2013: 95) Körperbewegungen, bei denen Dehnung und Varianzbewegungen enthalten sind, wird die Produktion von Theta Gehirnwellen angeregt. Sie tragen dazu bei, dass sich der Organismus körperlich und geistig regeneriert und damit ein Zugang zu unbewusstem kognitivem Material und dem kreativen Potenzial eines Individuums ermöglicht wird. Tanzen ist ein Medium der Kontaktaufnahme und stimuliert die zwischenmenschliche Kommunikation, vor allem das Erarbeiten von Bewegungen unterstützt das Gefühl der Zugehörigkeit, was eine Form der sozialen Stützung darstellt. Mc Neill ist der Ansicht, dass das Erlernen, sich gemeinsam im Takt zu bewegen das Zugehörigkeitsgefühl befördert. Paar- und Kreistänze ermöglichen das Entstehen eines Gemeinschaftsgefühls und des Vertrauens in sich selbst und in die Gruppe, eine Aufgabe erfüllt zu haben. Es ist ein Signal für die Qualität einer Beziehung oder einer Gruppe. Dr. Cynthia Quiroga Murcia stellt in ihrer Studie mit Amateurtänzer*innen heraus, dass der Faktor des emotionalen Nutzens des Tanzens gegenüber dem z. B. körperlichen Nutzen an Bedeutung am stärksten hervortrat. Auch eine Differenz zwischen den Geschlechtern wurde herausgearbeitet, wobei Frauen einen

stärkeren positiven Nutzen des Tanzens auf das Wohlbefinden erfahren, als Männer. Ähnlich verhält es sich mit dem Faktor Alter. Bei diesem wurde beschrieben, dass Personen mittleren Alters (ab 31 Jahren) und Senior*innen (ab 51 Jahren) einen stärkeren positiven Einfluss des Tanzens auf das Wohlbefinden definieren, als jüngere Tänzer*innen (ab 18 Jahre). (vgl. Quiroga Murcia 2010: 5 ff.) Musik-kognitionsforscher Professor Dr. Gunter Kreutz bezeichnet Tanzen als eine Art geistigen Nährstoff. Ein Forscherteam um Professor Notger Müller (2017) stellte diesbezüglich positive Auswirkungen auf die Gehirnleistungen von Demenzpatienten bei regelmäßigem Tanztraining über 6 Monate fest. Tanzen war in dem Zusammenhang förderlich für die Bildung neuer Nervenzellen und –bindungen. (vgl. Müller u. a. 2017: 2) Tanzen kann in verschiedenen Bereichen positiv Einfluss nehmen. Im Zusammenhang mit der vorliegenden Arbeit wurde der Fokus der Ausführungen auf die funktionalen, symbolischen, gesundheitsspezifischen und abstrakten Ressourcen des Tanzes gelegt. Tanzen ist mehr als reine Unterhaltung. (vgl. Quiroga Murcia 2010: 29)

3.2.5 Tanzen als Therapie

Kann Tanzen Therapie sein? Ist es so einfach? In die Disco zu gehen, sich zu bewegen und die Regie des Erfahrens dem Körper zu überlassen. Dann stellt sich Leichtigkeit von allein ein, was durch Reden nicht so schnell erreicht werden kann. Das Tanzen bestand noch vor dem geschriebenen, sogar gesprochenen Wort und zählt zur kulturellen und künstlerischen Praxis, die sich bis heute in allen Kulturen weiterentwickelt. Beim Tanzen werden nicht nur Emotionen ausgedrückt oder hervorgerufen, nahezu alle menschlichen Fähigkeiten werden gefordert. Den Körper zu bewegen, erfordert Muskelgruppenkoordination ganzheitlich oder isoliert, selbstbestimmt oder fremdbestimmt zu aktivieren. Die Wahrnehmung von Raum und Zeit ist eine komplexe exekutive Vernetzung von kognitiven, visuellen, mathematischen und motorischer Kompetenzen. Hinzu kommen die sozialen Aspekte des Tanzes, die das Selbst umfassend fordern, die individuellen Aspekte einer Person koordiniert zu vereinen, was einen Kontaktpunkt mit Zielen des psychotherapeutischen Arbeitens darstellt. (vgl. Tschacher u. a. 2014: 170–176) Bei traditionelle Therapieverfahren wird auf die Vernunft gesetzt. Gearbeitet wird u. a. mit Problemanalysen, Deutungen und der Strukturierung von Abläufen. Die Vernunft wird hierbei als Bewältigungsmoment geschätzt. Jedoch entspringen wesentliche Impulse aus dem körperlichen Erfahren und den Empfindungen. Dieser Prozess entzieht sich gern der Sprache und körperliches Erleben wird unter Umgehung der

Sprache in Gefühle umgesetzt. Ratsam ist es, das Leben und die Therapieverfahren mit Bewegung und anderen emotional stimulierenden Dingen anzureichern. Die Definition des Berufsverbandes für Tanztherapeut*innen (2009) zur Tanztherapie lässt sich wie folgt zusammenfassen:

„Tanztherapie versteht sich als die psychotherapeutische Verwendung von Tanz und Bewegung zur Integration von körperlichen, emotionalen und kognitiven Prozessen des Menschen. Sie wird auch als künstlerische Therapie definiert, die Tanz und Bewegung als Medium zur Persönlichkeitsentwicklung nutzt.“ (BTD in Moore und Stammermann 2009: 154) Casper (2004) betont darüber hinaus den „besonderen Fokus auf [die] Symbolik der Bewegung“. (Casper in Dorsch u. a. 2004: 935)

Teilnehmer*innen berichten, dass sie sich nach der Tanztherapie physisch und psychisch gestärkt fühlen und im gesamten Befinden mehr Entspannung empfinden.

Tanztherapeutisches Arbeiten kann damit als Kreativtherapie bezeichnet werden, die ausdrucksorientierte Interventionen nutzt. Laut Schmais (1974) gehen die Wurzeln der Tanztherapie bis in die Urzeiten zurück. Schott-Billmann (1994) und Hauptmann (1995) beschreiben Verkettungen zwischen der Tanztherapie und dem Schamanismus. Bei Schamanen gibt es eine lange Tradition des therapeutischen Tanzens. Dabei sind die/der Tanztherapeut*in und die/der Schaman*in in ihren Rollen zugleich Künstler*in und Heiler*in. (vgl. Schott-Billmann 2015: 194 ff.) Als Form der Therapie gibt es die Tanztherapie am längsten in den USA, seit den 1940er Jahren, entwickelt von weiblichen professionellen Tänzerinnen aus dem zeitgenössischen Tanz. (vgl. Bräuninger 2006: 4–16) Grundsätzlich werden im Tanz- und Bewegungstherapeutischen Arbeiten zwei Entwicklungslinien unterschieden, der Westküstenansatz und der Ostküstenansatz. Als „authentic movement“ wird der Westküstenansatz bezeichnet, der inhaltliche Bezüge zum Ansatz von C. G. Jung herstellt und den Moment der Befreiung des inneren Ausdrucks durch das Tanzen fokussiert. Der Unterschied im Ostküstenansatz ist, dass Tanz und die psychoanalytische Theorie nach Freud u. a. in Verbindung gebracht werden. Die Theorie der Tanztherapie entwickelte sich nicht homogen. Noch in den heutigen Entwicklungen ist die Praxis der Theorie und der wissenschaftlichen Fundierung voraus. (vgl. Trautmann-Voigt 2003: 220) Die entstandenen Verfahren der Tanz- und Bewegungstherapie sind vielfältig und repräsentieren sich in einem schulischen Charakter. Existent sind nur wenige Bestrebungen der Integration der

unterschiedlichen DMT Verfahren. Dazu zählen die Bewegungsanalyse nach Laban, die Chace-Methode, die Intervention nach Kestenberg, das Arbeiten mit dem Körperbild, das authentische Bewegen und Spiegeln, der Baum-Kreis, die Entspannungsarbeit. Die Bereiche in denen tanztherapeutische Verfahren zum Einsatz kommen, ist bei Klient*innen, die nur schwer über individuelle Herausforderungen kommunizieren können, der verbalen Sprache nicht mächtig sind z. B. aufgrund einer Beeinträchtigung oder bei sozialen sowie kollektiven Schwerpunkten. Folgende Ansätze der Tanz- und Bewegungstherapie lassen sich zusammenfassen:

- Expressive Ansätze nach Mary Whitehouse u. a. Ziel des Ansatzes ist eine Identitätsintegration durch ein emotionales Abreagieren mit Hilfe des expressiven Tanzes. In einem integrativen Prozess sollen vor- und unbewusste Inhalte dem Bewusstsein durch Körperwahrnehmung zugänglich werden.
- Psychomotorische Ansätze splitten sich in die Psychotonik und die Bartenieff Fundamentals. Die Psychotonik nach Rose Gaetner und Volkmar Glaser hebt die Verbindung zwischen Muskeltonus und Emotion hervor. Bartenieff Fundamentals ist eine korrektive Körperarbeit nach Irmgard Bartenieff mit dem Ziel das Bewegungsprinzipien und Koordinationsmuster bewusst erfahrbar werden. Es beschreibt ein Lernkonzept um psychologische Konflikte zu bearbeiten. Im Sinn des bewegten Wissens soll ein Verständnis über die Entstehung des Konfliktes erreicht werden, motorische Differenzierungen werden reaktiviert und neu gelernt. Sie geht davon aus, dass mit diesen Basissequenzen Bewegungsblockaden und psychische Belastungen gelöst und neu positiv besetzt werden können.
- Kollektive Ansätze nach Trudi Schoop und Laura Sheleen vertreten die Annahme von transpersonellen Bewegungselementen. Trudi Schoop arbeitet mit psychiatrischen Patient*innen und nutzt dazu die „body ego technique“. (vgl. Tschacher u. a. 2014: 174 ff.) Darunter zu verstehen sind emotionale Erfahrungen mit Körperbewegungen, die der kindlichen Entwicklung entsprechen. Ziel der Technik ist es, körperliche Gedächtnisspuren verlorener Emotionen zu reaktivieren. (vgl. Maurer 1999: 15)

Als besondere tanztherapeutische Methoden beschreibt der BTD (2003):

„Ausgehend von der Auffassung des Menschen als psychophysische Einheit ist das zentrale Medium der Intervention der Tanz und die Bewegung an sich. Die

Grundannahmen der Tanztherapie berücksichtigen Einflüsse aus der Tiefenpsychologie oder der humanistischen Psychologie. Die Tanztherapie unterscheidet sich von anderen körpertherapeutischen Verfahren durch:

- die methodische Anwendung der objektivierenden Bewegungsanalyse R. von Laban. Diese wird als diagnostisches Verfahren zur Entwicklung eines Therapieplanes eingesetzt.
- den aktiven Gestaltungsraum im tanztherapeutischen Geschehen.

Diese Aspekte sind tanzkünstlerischen Ursprunges.“

Tanztherapie ist damit kein einheitlicher Ansatz und unterscheidet sich von anderen Kreativ- und Körperpsychotherapien. (vgl. Bräuninger 2017: 16)

Die Schwierigkeiten, die es bereitet, Tanz und Körperbewegung in abstrakte Konzepte zu verschriftlichen, erzeugt im wissenschaftlichen Kontext Herausforderungen, unter anderem durch nachweisbare methodische Schwächen der Studien. Als spezifische Wirkfaktoren tanztherapeutischen Arbeitens können Kiepe, Stöckig und Keil (2012) in ihrem Review zur Tanztherapie feststellen, dass diese Form des Arbeitens eine Wirksamkeit bei Depressionen und medizinischen Problemen, wie Demenz, Parkinson oder Krebsnachsorge, haben. (vgl. Kiepe u. a. 2012: 404–411) Bräuninger (2006) berichtete in ihrer Studie zur Stressproblematik eine Verbesserung des Stressmanagement und der allgemeinen Lebensqualität durch tanztherapeutische Interventionen. (vgl. Bräuninger 2006: 171) Körper- und Bewegungstherapeutische Ansätze haben auf Menschen mit Essstörungen eine positive Wirkung auf die Ärger-Internalisierung und bei übergewichtigen Personen erhöhen sie den individuellen Selbstwert. (vgl. Allet et al. 2017; Boerhout et al. 2016 in Bräuninger 2017: 191 ff.) Ein Zugriff auf unbewusstes kognitives Material wird möglich und damit hat Tanz ein beschreibbares Potenzial für die Traumabearbeitung. Tanztherapie wurde von Beginn an als Einzel- oder Gruppentanztherapie angeboten und geht auf den Ursprung als Heilungsritual zurück. Gruppentanztherapie verfolgt einen wiederkehrenden Ansatz und teilt sich, laut Chace-Methode, in ein Warm-up, eine zentrale Prozessphase und eine Abschlussphase. Jeder dieser Phasen trägt verschiedene Charakteristika.

- Das Warm-up kann verbal begonnen werden oder mit einem körperlichen Aktivieren. Einer Kombination aus beiden Elementen ist möglich. Eine musikalische Rahmung ist bereits hier denkbar.
- In der bewegungsfokussierten Prozessphase werden individuelle Themen entwickelt oder man steigt in den Gruppenprozess ein. Es wird das Ziel

verfolgt Kommunikation zu unterstützen mit Hilfe der Körperaktion und Blockaden zu lösen durch Selbstaussdruck und Symbolisierung. Die Bildersymbolik hat eine besondere Bedeutung in der Tanztherapie. Durch einen gemeinsamen Rhythmus, eine sensorisch aktivierende Symbolsprache und die verbindende Aktivität kann die Gruppe als heilsam wahrgenommen werden.

- Die Abschlussphase ist verbal ausgerichtet und beendet den Prozess, indem sie die erlebten Erfahrungen intrapsychisch sowie interpersonell reflektiert und erlaubt in den Alltag zurück zu kehren.

Die wesentlichen Wirkfaktoren der Gruppentanztherapie sind Synchronismus, Ausdruck, Rhythmus, Vitalisierung, Integration, Kohäsion, Lernen und Symbolismus. Sie können Wohlbefinden, Verhaltensregulation, Katharsis u. a. erzeugen und die zuvor getätigten Ausführungen bestätigen eine Wirksamkeit von Tanztherapie im Allgemeinen. Zusammengefasst kann diese Art der bewegten Therapie zur Reduktion von Ängsten und Stress beitragen, kognitive Leistungen und soziale Interaktion sowie Kommunikation verbessern und Wohlbefinden steigern. Auch im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung hat Tanztherapie Einfluss auf die Förderung von verschiedenen Persönlichkeitsmerkmalen, die Einstellung zum eigenen Körper und zur Körperwahrnehmung. (vgl. Bräuninger 2006: 16–24) Meist von Frauen in Anspruch genommen, eignen sich tanztherapeutische Interventionen besonders für Personen mit Imaginationsfähigkeit und sind eine wirkungsvolle Methode, deren Effekte langfristig anhalten. (vgl. Bräuninger 2006: 182)

3.2.6 Die Möglichkeiten der Einflussnahme von Tanz auf die Sexualität

Darwin und Miller sprechen dem Tanzen einen evolutionären Bezug zu.

Rezensionen und ethnografische Aufzeichnungen betonen im Tanz meist die ästhetischen und künstlerischen Facetten und dessen kulturelle Bedeutung. Evolutionär betrachtet diente Tanz, laut E. Oberzaucher und K. Grammer (2011), als wichtiger Indikator zur Partnerwahl. Die Begründung erscheint einfach, denn wird etwas mit Aufwand betrieben, dann muss es sich positiv auswirken auf die Fortpflanzungs- und Überlebenserfolge. So definiert K. Grammer et. al. (2011) Tanz als sexueller Indikator für die Partner*innenwahl. Das Tanzen symbolisiert Fitness und Stärke und ist als aufwendiges Balzverhalten des Menschen zu verstehen. (vgl. Grammer in Tschacher und Bergomi 2011: 173) Ein Forschungsteam um den Psychologen K. McCarthy (2017) stellte einen Zusammenhang zwischen der Be-

wegung und der Fortpflanzungsfähigkeit bei Frauen fest. Tanzen habe keine Überlebensfunktion, spiele aber bei der Wahl der potenziellen Gegenübers eine Rolle. Somit ließen typische Bewegungsformen, die als feminin eingestuft wurden, Rückschlüsse in Bezug auf die Attraktivität, die Fertilität und die Gesundheit zu. Dabei intensiv untersucht wurden Merkmale, die potenzielle Partner*innen anziehen können. Als solche definierbar sind körperliche Merkmale, die attraktiv wirken, einschließlich Gesichtsausdruck, Körperform und Stimmlage. Darüber hinaus, wie attraktiv diese Qualitäten sind und damit direkte und indirekte reproduktive Vorteile bieten können. Bei Frauen gibt es, laut McCarty (2017), Hinweise, dass die Attraktivität des Tanzes die Fruchtbarkeit widerspiegeln kann. Bei hoher Fruchtbarkeit wird das Tanzen der Frau als attraktiver bewertet. Die Tanzqualität wurde anhand von Bewegungsparametern eines datengestützten Ansatzes versucht zu erklären. Dazu zählen asymmetrische Arm- und Oberschenkelbewegungen und deren Umfang sowie das Hüpfeschwingen. Im Ergebnis wurde die weibliche Tanzqualität und damit die Attraktivität höher bewertet bei: größeren Hüftschwüngen, asymmetrische Oberschenkelbewegungen und moderaten asymmetrischen Armbewegungen. (vgl. McCarty u. a. 2017: 1–4) Der Tango Argentino als eigenständige Ausdrucksform besitzt dazu einen ausgeprägteren Forschungshintergrund. Er beinhaltet verschiedene Dialogformen zwischen Körper und Geist, Empathie, Intimität und (Geschlechter)Beziehung u. a. Das körpernahe Tanzen erzeugt Einfühlungsvermögen und Intimität, was die Konzentration und den Tanzfluss erhöht. Beschreiben lässt sich der Tango als ein Tanz, der sich vergewissert von sozialer und körperlicher Fitness, aber auch, in dem man Menschen in Nähe begegnet. Tango tanzende Personen produzieren deutlich mehr Sexualhormone, wobei gleichzeitig Stresshormone abgebaut werden. Quiroga Murcia stellte in ihrer Untersuchung fest, dass die Reduktion des Stresshormons Cortisol vor allem der Musik zu verdanken sei. Die Ausschüttung von Testosteron geht dagegen auf den Kontakt und die Bewegung mit dem/der Partner*in zurück. (vgl. Quiroga Murcia 2010: 29) Frühere Forschungen in den USA und Großbritannien haben ergeben, dass Straßen- und moderne Tänzer*innen ein positiveres Körperbild haben als exotische Tänzer*innen. Laut Downs (2006) leiden exotische Tänzer*innen im Vergleich zu Nichttänzer*innen unter einer höheren Selbstobjektivierung, einem schlechteren Selbstwertgefühl und einer geringeren Beziehungszufriedenheit. (vgl. Downs 2006 in Pellizzer u. a. 2016: 42) Ähnlich den exotischen Tänzen wurde Pole Dance als sexuell objektivierende Tätigkeit beschrieben, die Selbstobjektivierung hervorruft und negative Aspekte des Genusses der Sexualisierung unterstützt. Demgegenüber steht die Argumentation, dass Pole Dance als verkörpernde und stärkende

Aktivität einzustufen wäre, ähnlich dem Modern Dance. Das übergeordnete Ziel der Studie von Tiggemann et. al. (2015) war es, eine detailliertere und empirische Analyse des Konzepts des Genusses der Sexualisierung anzubieten und dabei den bisherigen Mangel an Beziehung zwischen dem Genuss der Sexualisierung und positivem Körperbild zu verstehen. Im Ergebnis lässt sich darstellen, dass Freizeit Poletänzer*innen eine geringere Selbstobjektivierung, höhere Verkörperung und ein positiveres Körperbild im Vergleich zu nicht tanzenden Student*innen haben. Darüber hinaus kann der Freizeit-Poledance ein sicherer Ausweg für den sexuellen Selbstaussdruck sein, da die Poletänzer*innen berichten, dass sie sich sexy fühlen, anstatt von anderen als sexy angesehen oder beurteilt zu werden. (vgl. Holland 2010 in Pellizzer u. a. 2016: 37) Daher kann der als erholsam eingestufte Pole Dance eine angenehme und nützliche Alternative zu traditionellen Bewegungsformen sein. (vgl. Pellizzer u. a. 2016: 37)

Die Besonderheit des Tanzens ist, dass verschiedene Elemente wie die Bewegungsstimulation durch Musik, körperliche Bemühungen und soziale Integration zusammenkommen, die jeweils unterschiedlich fördernd zu wirken vermögen. Die Komponente Musik als nonverbale Kommunikation ist erogene Substanz, auch aufgrund der Auslösung von Hochgefühlen, ähnlich der Sexualität. Musikalisch ausgelöste erotische Empfindungen wollen von Rezipierenden erlebt werden und zwar durch den Tanz. Der Tanz ist durch eine oszillierende Bewegung gekennzeichnet, die sich mit dem Takt der Musik verbindet. Die rhythmischen Impulse werden als intensive Erfahrungen mit dem eigenen Körper erlebt. (vgl. Kreutz 1997: 294) Musikerfahrungen lassen eine Übertragung auf die Sexualität zu, besonders in Bezug auf Sinnlichkeit, Körperbezogenheit und Berührungen. Musik wirkt als Verhaltensregulativ auch in der Partner*innenbeziehung. Um die emotionalen Erfahrungen von Musik ist ein umfangreiches physiologisches Spektrum zu verzeichnen, was als Ergebnis die Stärkung des Selbstbezuges durch körperliche Erfahrungen mit Musik beinhaltet. (vgl. Kreutz 1997: 308 ff)

Susan Kierr (2011) vertritt die Annahme, dass tanz- und bewegungstherapeutische Unterstützung zur Entwicklung einer „gesunden Sexualität“ beitragen kann. Sie arbeitet mit Ansätzen wie dem Atembewusstsein, geführten Bildern, der sensorischen Integration, Selbstbehauptungstraining und Berührung. Ziel war es das allgemeine Wohlbefinden zu erhöhen, was sie als entscheidend für eine gesunde Sexualität beschreibt. Ihr Fallmaterial verdeutlicht eine Verringerung von sexuellen Ängsten und sie betont dabei die Verwendung von somatischer Gegenübertragung und der Bedeutung von Spiegelneuronen. (vgl. Kierr 2011: 44–54)

Marianne Eberhardt Kaechele und Ruth Gnirrs Bormet bieten einen Ansatz an, der sich mit sexuellen Störungen auseinandersetzt und dabei nach frühkindlichen Interaktionsmustern fragt. Die sich daraus ergebenden Ansätze für die Sexualtherapie sind auf der gleichen nonverbalen Ebene angesiedelt, wie sie sich früh in der Entwicklung moduliert haben. Die nonverbale Interaktion spielt im Säuglingsalter und der erwachsenen Sexualität eine entscheidende Rolle. Erkenntnisse aus der Säugling- und Kleinkindforschung, der neuropsychologischen Hirnforschung sowie der körperorientierten Psychotherapie machen ein neues Verständnis für Herausforderungen in der Partnerschaft und im sexuellen Kontakt möglich. Auf der Grundlage dieser Ergebnisse wurde die Technik des „verdeckten Vorgehens“ entwickelt, die körperpsychotherapeutisch die ratsuchende Person in Bewegung bringt. Es wird funktional, abstrakt und symbolisch auf Problematiken eingegangen. Durch die Kraft der Symbolik in der Bewegung legt sich der Fokus auf die Stärken des Individuums, ohne Bereiche wie Scham und Angst zu aktivieren. Grawe geht davon aus, dass wenn Erfahrungen bearbeitet werden müssen, die sich im impliziten und emotionalen Gedächtnis befinden, Auslösereize benötigt werden, die weitestgehend realistisch sind. Im Bereich der Sexualität kann das aber beschämend sein. Im tanztherapeutischen „verdeckten Vorgehen“ wurden Übungen entwickelt, die einen sicheren Raum bieten, in dem seelische und körperliche Angleichungen ausprobiert werden können und das Weiterüben nach Fehlanpassungen möglich ist. Das „verdeckte Vorgehen“ enthält zwei theoretische Grundlagen. Die Erste ist die Bewegungsanalyse nach Rudolf von Laban und Judith Kestenberg.

Laban erforscht theoretisch und praktisch die Gesetzmäßigkeiten der Bewegung. Er entwickelte eine „Notenschrift der Bewegung“ (Psychotherapeutisches Institut für Tanztherapie 2014) und betrachtete die Komplexität der menschlichen Bewegung. Zentral in seiner Lehre ist die „universale schöpferische Gebärdenkraft des Menschen, dessen tänzerisches Sein zu einem Mittelpunkt der Erkenntnis führt“ (Psychotherapeutisches Institut für Tanztherapie 2014). Für das „verdeckte Vorgehen“ bedeutet es, die vier Elemente der Bewegungsgestaltung - Raum, Zeit, Kraft, Spannung - in Bezug auf die Bewegung zu entschlüsseln oder zu verschlüsseln. Die zweite Grundlage ist das Einbinden von körperorientierten Vorstellungsschemata, die zu Metaphern gestaltet werden. Das bedeutet, dass Schemata wie rund und eckig z. B. zur Metapher rund = weiblich, eckig = männlich geformt werden. Laut Johnson basieren diese Schemata auf einer wiederholten wechselseitigen Beziehung von spezifischen psychischen und physisch-sinnlichen Erfahrungen und ihrer entsprechenden neuronalen Ko-Aktivierung. Innerhalb der Sexualität

ist es von ausschließlicher Bedeutung Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen zu spüren und diesen Impulsen zu folgen. Eine Person mit einem positiven Bezug zum Körper kann sich vorstellen, dass jemand anderes sich diesem liebevoll widmet. Im Bereich der sexuellen Störungen ist der Körper meist negativ besetzt. Der Körper wird auf die Funktion beschränkt und dementsprechend wenig spürbar. Die Geschlechterrolle ist verunsichert. Das „verdeckte Vorgehen“ fordert zum Tanz auf und konzentriert sich auf die Zentrierung zum eigenen Selbst und dem Körper. Die verwendeten Experimente sind ein Zusammenschluss verschiedener Bewegungselemente. Um die Bewegungsexperimente durchzuführen, gelten die Grundregeln des Hamburger Modells der Paartherapie: das Recht auf Veto und das Recht auf Egoismus. Für Tanzübungen zur Körperform und der (Paar)Interaktion wurden Übungen aus dem Sufi-Tanz von Frick-Baer und Peter-Bolaender (2008) verwendet. Erika Sander hat in dem Zusammenhang „Stop and Go“ Bewegungsvariation entwickelt, die die Grundelemente der Beziehungsregulation enthalten und wo jede Person die Möglichkeit hat zu initiieren. Auch das Wahrnehmen von Widerständen in und durch Bewegung mit Hilfe von An- und Entspannung sowie die dynamische Qualität, dem „Wie“ einer Bewegung, zur Erforschung von (Fehl)Abstimmungen, mit dem Ziel der Erweiterung des Verhaltensrepertoires, finden Berücksichtigung. Bewegungsmetaphern unterstützen das Abstrahieren intimer Vorgänge und ermöglichen den Übertrag in die sexuelle Beziehung. Damit sollten Wahrnehmungs- und Bewegungsexperimente in die Bearbeitung individueller sexueller Herausforderung Berücksichtigung finden. (vgl. Eberhard-Kaechele und Gnirss-Bormet 2017: 267 ff.)

3.3 Sexualität

Tanz ist eine rhythmisch gebundene Bewegung des Körpers. Sie formt die Körperlichkeit und den Drang nach Bewegung aus und macht Raum und Zeit erfahrbar. Der Tanz kann Gefühle wie Freude, Stärke, Erotik und Liebe erzeugen und kanalisieren. (vgl. Neitzke in Auffarth u. a. 2000: 447–451) Was das Tanzen als eine ganzheitliche Form der Bewegung(förderung) als mögliche Unterstützung im Zusammenhang mit weiblicher sexueller Selbstsicherheit bewirken kann, soll in der vorliegenden Arbeit untersucht werden. A. Bischof-Campbell führte aus, dass Bewegung in der Erregung u. a. assoziiert wird mit einem größeren Genusserleben beim Geschlechtsverkehr. Vor allem bei heterosexuellen Frauen hing die Möglichkeit der Bewegung in einem erregten Zustand mit der sexuellen Selbstsicherheit zusammen. (vgl. Bischof-Campbell 2012: I) Die sexuelle Selbstsicherheit und die

Wirkungen des Tanzes auf die weibliche sexuelle Selbstsicherheit sind noch nicht in Studien untersucht wurden. Dahingehend besitzen verwandte Konzepte, wie das Körperbild, das genitale Selbstbild und die sexuelle Subjektivität eine empirische Grundlage. Im Zusammenhang mit dem Forschungsthema wird der Fokus der nachfolgenden Abschnitte sich auf den Ansatz Sexocorporel und das Körperbild beziehen.

3.3.1 Der Modell Sexocorporel

Sexocorporel ist ein sexualtherapeutischer Ansatz, der im französischsprachigen Kanada in den 70er und 80er Jahren durch den Theologen und späteren Sexualforscher Prof. Jean-Yves Desjardin am Département de séxologie de l'Université du Québec in Montréal entwickelt wurde. Die Grundhaltung des lösungsorientierten Ansatzes ist körperorientiert und impliziert ein lernorientiertes Vorgehen. Sexocorporel verfolgt die Intension der sexuellen Gesundheit und blickt ressourcenorientiert ohne zu pathologisieren. Der Ansatz geht von der Möglichkeit aus, auf dem Gebiet der Sexualität zu lernen und sich zu entwickeln. Sexualität wird als ein komplexes Phänomen betrachtet, das sich aus Komponenten zusammensetzt, die sich miteinander in Interaktion befinden. Diese Komponenten lassen sich in vier Bereiche unterteilen:

- die physiologischen Komponenten,
- die kognitiven Komponenten,
- die sexodynamischen Komponenten,
- die Komponenten der Beziehung,

die im Ausüben und Erleben der Sexualität zusammenspielen und über persönliche und soziale Lernprozesse entwickelt werden. Die einzelnen Komponenten werden im sexualtherapeutischen Kontext in ihrer Gesamtheit und ihrem Zusammenspiel betrachtet. (vgl. Sitari-Rescio 2014: 37–40) Die Analyse dieser Komponenten ermöglicht das System oder die funktionierende Logik eines Individuums zu verstehen und entsprechend dem Entwicklungsprozess mit körperorientierten Methoden zu inspirieren. Das Modell Sexocorporel, als integrativer sexologischer Ansatz, ist ein Gesamtkonzept, dass unterschiedliche sexualtherapeutische Zugänge und Sichtweisen zusammenführt. (Anhang A.1)

3.3.2 Körper und Gehirn als eine untrennbare Einheit

Sexocorporel fokussiert sich auf die körperlichen Komponenten und begibt sich auf eine Entdeckungsreise sequenzieller Wahrnehmungen. Aufgrund der Unmittelbarkeit des Körpers im sexuellen Erleben erhält dieser die zentrische Betrachtung. Bei der Auseinandersetzung mit der Ursachenforschung einer sexuellen Herausforderung werden direkte (angeeigneter eingeschränkter Erregungsmodus) sowie indirekte Kausalitäten (Systemherausforderungen) einbezogen. Das Zentrum des gemeinsamen Arbeitens liegt auf dem direkten leiblichen Erleben, da davon ausgegangen wird, dass sexuelle Herausforderungen von sexuellen Lernschritten abhängig sind. In den gemeinsamen Settings wird die/der Klient*in an die Unmittelbarkeit des Körpers erinnert, indem der/die Berater*in Körperwahrnehmungen spiegelt und die zu beratende Person in das spürende Körpergeschehen einbezieht. Die Lust am Körper und des eigenen Seins, dem sogenannten Leib ist Grundhaltung. Das Gehirn und der Körper werden als Ganzes betrachtet mit der Annahme, dass jeder Vorgang auf kognitiver und emotionaler Ebene seinen Spiegel im Körper hat und umgekehrt. (vgl. Desjardins in Bischof-Campbell 2012: 11 ff.)

Diese Perspektive ist, wie zuvor beschrieben, in den Körperpsychotherapien, dem Embodimentansatz und im globalen Verständnis von Tanz zu finden. Niedenthal (2007) fasst zusammen, dass das Darstellen von Mimiken und Einnehmen von Haltungen Einfluss auf die Emotion des Individuums und das eingeschränkte Bewegung das Erleben von Emotionen und deren Verarbeitung hemmt. (vgl. Niedenthal 2007: 1003) Sexocorporel betrachtet Körper und Erleben als Spiegel voneinander. Durch die Modulation des Einen kann das Andere beeinflusst werden. Finden dementsprechend Interventionen auf der Ebene der Emotionen, der Wahrnehmung oder der Kognition statt, kann dies Auswirkungen auf Haltung, Gangart oder Zentrierung haben. Interventionen auf der Ebene des Körpers können zu Veränderungen auf der Ebene der Emotionen führen. Trotz der Betrachtung von Körper und Hirn als eine untrennbare Einheit unterscheidet Sexocorporel, wie bereits zuvor genannt, vier Komponenten.

Die physiologischen Komponenten enthalten den Verlauf der körperlichen Erregung und die Art und Weise, wie der Körper bei der Steigerung der Erregung eingesetzt wird. Die kognitiven Komponenten beinhalten die Gedanken über die Sexualität, wie Einstellungen, Werte und Idealisierungen. Die Beziehungskomponenten beschreiben die sexuelle Kommunikations- und Verführungskompetenzen.

Das Forschungsvorhaben bewegt sich in der sexodynamischen Komponente. Die Sexodynamik beschreibt den Aspekt des sexuellen Erlebens, die eine Beteiligung höherer Hirnfunktionen beinhaltet, wie z. B. das sexuelle Begehren, sexuelle Fantasien, das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit und die sexuelle Selbstsicherheit.

3.3.3 Das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit und die sexuelle Selbstsicherheit

Christa Gubler beschreibt, dass einer der ersten Eindrücke, die wir bei einer Begegnung mit einer anderen Person haben, die geschlechtliche Wahrnehmung und dessen Einordnung in männlich oder weiblich sind. Diese Art der Wahrnehmung und damit die stereotype Kategorisierung beeinflussen unsere soziale Interaktion und Beziehungsgestaltung zu einer anderen Person. Cauldwell (1949) unterscheidet als einer der Ersten in ein biologisches Geschlecht (sex) und dem Gefühl der Zugehörigkeit (gender) zu diesen. Begrifflichkeiten wie Geschlechtsidentität, sexuelle Identität, sexuelle Orientierung und Gefühl der Zugehörigkeit zum biologischen Geschlecht werden nicht bedeutungsgleich verwendet. Laut Desjardins ist die Eigenwahrnehmung als Mann oder Frau Lernprozessen unterworfen und kann gefestigt oder verunsichert werden. (vgl. Gubler 2011: 5 ff.) Das Gefühl der Zugehörigkeit zum weiblichen Geschlecht stützt sich auf drei Säulen:

- das Erscheinungsbild und die gesellschaftlich definierten Stereotypen,
- den sexuellen Archetyp und die damit verbundene körperliche Wahrnehmung des Geschlechts, des vaginalen Innenraumes und dessen Fähigkeiten sowie die Lust rezeptiv sein zu wollen,
- die sexuelle Selbstsicherheit. (vgl. Institut Sexocorporel International 2008: 7 ff.)

Diese Aspekte lassen sich im Konzept Sexocorporel der sexodynamischen Komponente zuordnen. In Sexocorporel hat die sexuelle Selbstsicherheit und das damit verbundene Geschlechtszugehörigkeitsgefühl eine besondere Bedeutung. Die sexuelle Selbstsicherheit wird im Sexocorporel als der Stolz auf die eigene Weiblichkeit beschrieben. Zwei Aspekte werden in diesem Konstrukt berücksichtigt:

- die Selbstbezogenheit (Narzissmus) beinhaltet die Wahrnehmung der eigenen Attraktivität und die Kompetenz sich stolz zu betrachten.
- die Fremdbezogenheit (Exhibitionismus) beschreibt die Fähigkeit sich selbstbewusst in der eigenen Geschlechtlichkeit zu zeigen und sich erregt

sowie begehrenswert zu fühlen. Es ist der Stolz auf das eigene Geschlecht und die Kompetenz das Geschlecht und die Erregung zu zeigen. (vgl. Sparmann 2015: 57)

Der Begriff des sexuellen Selbstwertgefühls ist nicht mit der sexuellen Selbstsicherheit gleichzusetzen. Die Entstehung ist auf Ansätzen des globalen Selbstwertgefühls zurückzuführen und beinhaltet die Aussagen, die eine Person allgemein zu sich macht und gibt keine Auskunft über körperliche oder genitale Ansichten. (vgl. Bischof-Campbell 2012: 30)

3.3.4 Die Körpergesetze

Jegliche Interventionen auf der Körperebene haben einen Einfluss auf den gesamten Menschen und umgekehrt, laut Desjardins. Konkret bedeutet das, wenn an der Körperhaltung, dem Gang oder aber auch der Veränderung des Körperschwerpunktes gearbeitet wird, kann das direkten Einfluss auf die emotionale Ebene, der Wahrnehmung oder der Kognition haben. Der Körper ist der Spiegel unserer Gedanken. Umgekehrt funktioniert dieses Zusammenspiel ebenfalls, was bedeutet, dass jeder Glaubenssatz, jedes Gebot uns unbewusst beeinflusst, wie wir uns und unseren Körper bewohnen. Die Sprache des Körpers um Befindlichkeiten sichtbar zu machen, erfolgt über drei Parameter:

- Die Bewegung des Körpers im Raum

Wie wir unseren Körper im Raum halten, zeigt wie wir diesen bewohnen und unsere Umwelt und andere Personen wahrnehmen. Wie viel Raum wir mit diesem einnehmen, steht im direkten Zusammenhang zur Entstehung und dem Erleben von Emotionen.

- Die Spannung des Körpers – der Tonus

Zu viel Spannung verhindert die Durchblutung unseres Gewebes. Wie wir mit der Spannung unseres Körpers umgehen, entzieht sich unserer Wahrnehmung, wenn es nicht geübt wird. Hypertonie (Dauerspannung) oder Hypotonie (Schlaffheit) haben Einfluss auf unser Wohlbefinden sowie auf unsere Außenwirkung und können zu Erregungs- oder Potenzstörungen führen. Das Wahrnehmen von Spannung und im nächsten Schritt das modellierende Üben ist die Kunst, Wohlbefinden und Erregungsfähigkeit zu optimieren.

- Der Rhythmus der Bewegung

Am Ende jeder Tempo-Achse ist der Stillstand. Laufe ich schnell, fokussiere ich, nehme aber weniger auf meinem Weg wahr und verpasse womöglich freudige Erlebnisse. Im Bereich der Sexualität bedeutet es schnelle Entladung und Steigerung sexueller Energie mit limitierter Wahrnehmung. Langsamkeit ermöglicht uns hier eine intensivere Wahrnehmung. (vgl. Sitari-Rescio 2014: 52 ff.)

Der innere Körperraum wird durch die Atmung bestimmt und bewegt. Mehr oder weniger Atembewegung verdeutlicht Spannungsverhalten und auch Wohlbefinden. Jeder individuelle emotionale Zustand entspricht einer Variation auf der Ebene der beschriebenen vier Parameter. Durch das methodische Spielen und Üben mit den Gesetzmäßigkeiten können körperliche Veränderungen und Auswirkungen direkt spürbar und für den Selbstwahrnehmungsprozess sensibilisiert werden. Es wird erfahrbar, welche Bereiche beeinflussbar sind und zur Steigerung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens beitragen können.

3.3.5 Tanz im Zusammenhang zum Ansatz Sexocorporel

Im Modell Sexocorporel werden die lebenslangen Lernprozesse in der sexuellen Biografie unterstrichen. Ein Ansatz, der die sexuelle Gesundheit in den Fokus setzt und davon ausgeht, dass durch den Einsatz des Körpers, über Stimulation unterschiedlicher Rezeptoren mit Hilfe von Muskelspannung, Bewegung und Atmung Einfluss auf das sexuelle Erleben und den impliziten Körper genommen werden kann. Über das Lenken der Wahrnehmung auf die Zusammenhänge der Körpergesetze durch die Atmung, das Spiel mit Tempo, der Verschiebung von Schwerpunkten und der Veränderung von Körperspannungsverhältnissen kann die Selbstwahrnehmung sensibilisiert werden. Körperliche Auswirkungen und die Kompetenz der Selbstregulation des Körpergefühls werden unmittelbar spürbar und können eine Steigerung des Wohlbefindens und die gefühlte Attraktivität unterstützen. In der Exploration mit dem Muskeltonus und dem Atem wird ein leiblicher Zugang und ein körperliches Verständnis geschaffen. Stellvertretend für den gesamten Körper werden Spannungszustände an Hand oder Arm symbolisiert und können im Übertrag auf den gesamten Körper oder das Genital wirken. Atmung, Tonus und Bewegung kategorisieren sich als Typologie für die Muster der menschlichen Erregung, die mit dem Spiel der Atemextreme und der muskulären Spannungsmöglichkeiten die Diffusion und Kanalisation der Erregung möglich macht. Die Atmung kennzeichnet den emotionalen Vorgang der Entladung und beschreibt die Individualität des sexuellen Ausdrucks. (vgl. Sparmann 2015: 56) Die Methodik

der Tanztherapie, als Teil der Körperpsychotherapien, bedient sich der Tanztechnik, Nachahmung, Improvisation und der Gestaltung. Die methodischen Elemente bauen aufeinander auf und wirken ergänzend zueinander. Mit dem Erlernen einer Tanztechnik wird ein Repertoire zur Verfügung gestellt, was als Basiswissen dient und die Improvisation in der Tanztherapie unterstützt. Die Methodik der Gestaltung beschreibt eine Mischung aus der Anwendung einer Tanztechnik und der improvisierten Bewegung. Tanztherapie unterstützt das Sichtbar werden emotionaler Bewegtheit. Sie strukturiert den Leib in seinem Zusammenspiel von Bewegung, Empfindungen und deren Bedeutung. Im therapeutischen Fokus stehen die unterschiedlich bewerteten Wahrnehmungen der körperlichen Erlebnisprozesse. Ziel ist nicht die Reproduktion eines Tanzstils, sondern die körperlich artikulierten Empfindungen in der tänzerischen Darbietung. Ähnlich der Körpergesetze im Modell Sexocorporel hat im Tanz der Rhythmus eine Ausdrucksabsicht bewusster oder unbewusster Strukturen und kann in seiner Varianz Stimmungen auslösen oder intensivieren. Funktional und dynamisch betrachtet, ist er aber auch der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung. Rhythmisches Handeln wird parallel zur Sprache eingesetzt, bevorzugt wenn eine Empfindung oder ein Ereignis schwer greifbar erscheint. (vgl. Trautmann-Voigt 2003: 215 ff) Es ist eine Fähigkeit, sich etwas visuell oder auditiv vorzustellen. Laut Sexocorporel erzeugt eine rhythmische Einflussnahme Veränderung im Muskeltonus und im Bewegungsraum sowie den Bewegungsamplituden. Tanzen wird betrachtet als eine „Erweiterung des Leib-Raumes in den Umraum“ (Straus 1960: 165). Der Raum im Tanz wird weniger durch seine Größe erlebt, vielmehr durch seine Qualitäten, die sich bevorzugt auf das innere Erleben und körperliche Einnehmen eines Raumes beziehen. Dabei sind Innen- und Außenraum emotional in Bezug zueinander. Als Beispiel zu benennen wäre, dass eine gebeugte Körperhaltung ausgedrückt wird, unter anderem durch ein beengtes Gefühl, während große Armbewegungen wiederum Freude andeuten können. Symbolisch beschreibt es ein „sich Raum nehmen“ und ein „seelisches und körperliches Platz schaffen“ (vgl. Horowitz u. a. 1964: 651–656). Im Modell Sexocorporel wird innerhalb der Körpergesetze zwischen dem äußeren Raum und dem inneren Raum unterschieden. Markiert wird der äußere Raum durch die Bewegung des Körpers, während der innere Raum durch die Atmung bestimmt wird. Die drei Gesetze des Körpers nach Desjardins, bestehend aus Bewegung, Spannung und Rhythmus, stehen in einer direkten Interaktion zueinander. Diese Form der Einflussnahme auf den expliziten Körper, erzeugt durch das Bewusstsein, beschreibt eine Veränderung in der Selbstwahrnehmung und auf den emotionalen Ebenen.

Beide Ansätze lassen sich als Bereicherung für die körperbezogenen Kompetenzebenen beschreiben. Sexocorporel bietet vielfältige Übungsanregungen, die die ressourcenorientierte und lustbetonte Aneignung des ganzen Körpers unterstützen und des (sexuelle) Erlebnisspektrum erweitern. Die Unmittelbarkeit des eigenen Körpers wird zentral gestellt und die Lust am Körper sowie dem eigenen Sein definiert sich als therapeutische Grundhaltung. Ziel dabei ist die Schaffung einer Neugier auf das Selbst, indem durch Bewegung und dem Experimentieren mit körperlichen Varianzen die eigens definierte Unzulänglichkeit Milderung erfährt und die Selbstannahme positiv unterstützt wird. Nach Sparmann (2015) lässt sich durch die Beschäftigung mit Bewegung, Atmung und Muskeltonus ein methodischer Zusammenhang zwischen dem Modell Sexocorporel und den Körperpsychotherapien herstellen. Hierbei wird das Tanzen als Medium der Tanztherapie und dementsprechend der Körperpsychotherapien betrachtet. Während die Körperpsychotherapien die ganzheitlichen Energetisierungs- und Vitalisierungsprozesse anstreben, was den Ansätzen der Bewegungsdiffusion nach Sexocorporel ähnelt, konkretisiert der Ansatz nach Desjardins die neurophysiologischen Zusammenhänge der körperlichen Vorgänge. (vgl. Sparmann 2015: 55) Beide Ansätze lernen vom Körper und stellen ein tragfähiges Gegengewicht zum gesellschaftlich überbetonten Thema „Körper Haben“ dar. Das Leibliche als Orientierungskriterium ist die Grundlage für selbstbestimmtes Handeln des Individuums und ermöglicht damit Potenzialentfaltung und Wohlergehen.

3.3.6 Einflüsse auf die sexuelle Reifung

Welche Bereiche des Sexualisierungsprozesses beeinflussen die Ausbildung der sexuellen Selbstsicherheit? Die sexuelle Selbstsicherheit ist ein Teil des individuellen Profils unserer sexuellen Persönlichkeit. Diese umfasst die verschiedenen Lernschritte, die sich daraus ergebenden Modalitäten, die eigenen Anlagen und die begleitende Geschichte. Diese Persönlichkeitsprägung kann erweitert werden, aber Konturen, die sich dem Willen entziehen, sind nur schwer veränderbar. Genauer betrachtet formen nachfolgende Aspekte unsere sexuelle Persönlichkeit:

- Die sexuelle Geschichte

Sie umfasst alle sexuellen Erfahrungen, die dazugehörigen Erinnerungen und auslösenden Gefühle. Die Sozialisation rahmt das sexuelle Profil und beschreibt den atmosphärischen Umgang mit den Themen der Sexualität und Körperlichkeit.

- Wünsche und Fantasien

Sie sind die Basis des gesamten erotischen Repertoires, was einer Person zur Verfügung steht. Die erlernten erotischen Kompetenzen basieren auf den sexuellen Erfahrungen und unterliegen spontanen Veränderungsprozessen.

- Der Status Quo

Dieser beschreibt die vorherrschende Situation. Er definiert die Aspekte der sexuellen Persönlichkeit, die Platz einnehmen und zum Ausdruck gebracht werden sowie das Handlungsrepertoire und die Kompensatoren der unterdrückten Anteile. (vgl. Sitari-Rescio 2014: 165)

In dem gesamten Prozess der psychosexuellen Entwicklung wird gelernt zwischen nützlichen und schädlichen Aktivitäten zu unterscheiden. Ein individuelles sexuellen Profil kann sich nur ausformen, wenn neben den Vorlieben auch ein Bewusstsein für sexuelle Abneigungen aktiv ist. Diese Hemmungen sind als in den Körper eingeschriebene Verhaltensmuster zu verstehen, die durchaus bewussteinfähig sind, aber auch unbewusst Einfluss nehmen. (vgl. Clement in Eck 2018: 46)

3.3.7 Verlauf der sexuellen Entwicklung

Der Sexualisierungsprozess beinhaltet eine Vielzahl von Lernschritten, ähnlich der motorischen, affektiven, intellektuellen und sprachlichen Entwicklung. Die Hirnreifung und Auseinandersetzung mit der Umwelt sind dabei von Bedeutung. Nach Sexocorporel beginnt der Prozess der Sexualisierung bereits vorgeburtlich mit dem Erregungsreflex. Im gesamten Verlauf der Entwicklung verbindet sich dieser Reflex mit motorischen, kognitiven und sensomotorischen Funktionen. Genitale Aneignungsprozesse festigen sich über Wiederholung und arrangieren die Funktion der Lust. Die Zugehörigkeit oder Differenzierung zum eigenen Geschlecht geht von der Exploration des eigenen Geschlechts aus. Über das Spielen verbinden Kinder ihren Sozialisationsprozess mit der sexuellen Erregung. Sexualität bleibt oftmals ein Entwicklungsschritt der bei Erwachsenen gespaltene Emotionen und Reaktionen von Verunsicherung sowie Ablehnung hervorruft. Körperliche Veränderungen und gesellschaftliche sowie mediale Einflussnahme wirken zunehmend auf den sexuellen Lernprozess. (vgl. Gehrig 2006: 2 ff)

3.4 Body Image

Unter Körperbild (engl. Body Image) können alle psychischen Anteile der Körperrepräsentanz verstanden werden. Typischerweise werden verschiedene Dimensi-

onen des subjektiven Erlebens des eigenen Körpers hierunter gefasst, wie Wahrnehmung, Kognition, Affekt, aber auch Verhalten. Dazu gehören die Eindrücke zum eigenen Körper oder einzelner Merkmale (visuell-exterozeptiv), aber auch innerer Körpervorgänge und das Körpergefühl (somato-sensorisch interozeptiv). Unter den Kognitionen fallen evaluative Aspekte, wie die Zufriedenheit mit dem Aussehen oder die Bedeutung des Aussehens für Selbstwert oder Lebensführung. Eng damit assoziiert sind das affektive Erleben und Befinden sowie die Auswirkungen auf das Verhalten. (Martin und Svaldi 2015: 475)

Körperzufriedenheit beschreibt die Einstellung zum eigenen Körper, beispielsweise durch Attribute oder Eigenschaften, die dem Körper zugeschrieben werden. Dies beschränkt sich ausschließlich auf das Aussehen des Körpers. Körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit werden nicht abgedeckt. Körperzufriedenheit ist eine Dimension des übergeordneten Konstruktes des Körperbildes und ist die einstellungsbezogene Dimension dessen. Als subjektive Bewertung des eigenen Körpers beschreibt sie sich über die Diskrepanz körperlicher Ist- und Soll Zustände. (vgl. Blake 2015: 8)

Körperunzufriedenheit und der Wunsch sein Aussehen zu „normalisieren“ kann zur Entwicklung von Körperfunktionsstörungen führen. (vgl. Martin und Svaldi 2015: 475)

3.4.1 Body Image und die Phase der Adoleszenz

Fragen zu Aussehen und Attraktivität sind präsent bei Jugendlichen und bedingen sich durch die körperlichen Veränderungen in der Pubertät. Diese drängen sich in den Vordergrund und sorgen für eine allumfassende Verunsicherung. Ausgelöst durch eigens definierte körperliche Schwachstellen verbergen sich hinter ihnen Fragen nach Attraktivität und Angenommen werden. Jugendliche suchen nach Antworten im Sinn einer Realitätsüberprüfung und setzen sich in Vergleich zu anderen. Einen besonders hohen Stellenwert in diesem Prozess haben mediale Bezugsrahmen eingenommen. Die Reifung der Persönlichkeit sowie die Akzeptanz des äußeren Erscheinungsbildes unterliegt soziokulturellen Einflüssen. Selbstbeschreibungen von Jugendlichen befinden sich im Fadenkreuz von Eltern und Gleichaltrigen. Ohne Korrektur und Außenfeedback von Eltern und Freunden können sich Heranwachsende schnell in falschen Einschätzungen verfangen. Laut Weidinger, Kostenwein und Dörfler (2004) sind dementsprechend positive Wahrnehmungen der eigenen Person bei Jugendlichen selten. Der wertende und kritische Anspruch steht im Vordergrund. Eine bewusste Konzentration auf die eigene

Person ist damit als ein Zeichen von Verunsicherung zu werten. Selbstaufmerksamkeit ist in dem Zusammenhang als eine ambivalente Haltung zu verstehen. (vgl. Weidinger u. a. 2004: 64–102) In der Übergangsphase von der Kindheit zur Adoleszenz ist die herausforderndste Aufgabe den Körper akzeptieren zu lernen und mit dem eigenen Erscheinungsbild identisch zu werden, was im Zuge der zahlreichen biologischen Wandlungen eine Herausforderung für die Altersphase darstellt. Fend (1994) stellte fest, dass sich Mädchen defizitärer betrachten als Jungen. Insbesondere Mädchen und junge Frauen machen ihren Selbstwert vom körperlichen Erscheinungsbild abhängig. Die Akzeptabilität des Körpers stehe ständig zur Disposition (Helmer 2012: 73). Mädchen sind so sozialisiert, dass sie erkennen, dass sie über ihr äußeres Erscheinungsbild bewertet werden. Jungen hingegen für ihre körperlichen Fähigkeiten und sportlichen Leistungen. Die unterschiedliche Wahrnehmung ist eine Folge westlicher moderner Gesellschaften und höherer Bedeutungszuschreibungen der weiblichen Attraktivität, die als Idealbilder medial übermittelt werden. Es haben sich Körperideale entwickelt, die die Attraktivität und Funktionalität weiblicher Körper betonen. Dies führt bei den jungen Frauen zu einem internalisierten, wertenden Fremd- und Außenblick. (vgl. Hinz u. a. 2006: 7–10) Darüber bestimmt sich das Erleben des Körpers, wobei die naturgegebene Form das Recht seiner individuellen Existenz verliert. Ursächlich bedingt durch die vorherrschende Maschinerie der Selbstoptimierung. Heranwachsende Mädchen messen sich an Idealen der Attraktivität, die im Gegensatz zur pubertären Entwicklung stehen. Das hat ein gegen den, sich ausformenden, Körper stellen zur Folge und definiert zunehmend die Unzufriedenheit unter anderem mit der eigenen Körpermasse. (vgl. Stronski in Stier u. a. 2018: 27 ff.) Diese optisch wertende Aufmerksamkeit prägt sich bis zur Abwertung des eigenen Körpers aus. (vgl. Luca 1998: 91 ff.) Innerhalb der sexuellen Attraktivität betreffen die idealisierenden Richtwerte Zweifel an den primären und sekundären Geschlechtsmerkmalen. (vgl. Fend 1994: 127–139) Laut Sexolog*innen misst sich am Selbstbild der äußeren Geschlechtsmerkmale die Zufriedenheit und Selbstsicherheit im sexuellen Handeln. Die Wahrnehmung des Gesamtkörpers und die Bewertung dessen sind eine wesentliche Grundlage für die sexuelle Selbstsicherheit. (vgl. Bischof-Campbell 2012: 29 ff.) Zusammenfassend zeigen Mädchen und (junge) Frauen die Tendenz eines „zerbrechlichen Körperselbst“, deren Fähigkeiten körperliche Signale wahrzunehmen nur wenig ausgeprägt sei. Hier beschreibt sich die Notwendigkeit subjektiver körperlicher Aneignungsprozesse, die eine Steigerung von Körperwahrnehmungen und Körpererleben ermöglichen. Die Ausformung eines positiven Körperbildes, geschlechtsbezogener Identitäten und sexueller Erfüllung können damit

positiv unterstützt werden. Diese Prozesse prägen das Selbstbild und sind die Basis für ein Selbstbewusstsein was sich im Körper verankert. (vgl. Flaake 2004: 47–68)

3.4.2 Folgen eines negativen Körperbildes

Ein negatives Körperbild ist weit verbreitet und seit dem Kindesalter zu beobachten. Es bringt den Wunsch mit sich den eigenen Körper zu „normalisieren“. Das schlanke und vollbusige weibliche Schönheitsideal stellt für viele eine Diskrepanz zwischen Ideal und Wirklichkeit dar und führt zu einer normativen Unzufriedenheit. Der Körper wird aus der Perspektive eines/einer Außenstehenden wahrgenommen. Körperwahrnehmungen schränken sich ein und Basalitäten werden nur noch spürbar, wie Hunger, Schmerz und Sex. Außerhalb dieser entschwindet der Körper der Aufmerksamkeit. Diese definiert sich als absorbiert und hat damit Folgen für die Gesundheit, wie die Forschung zur Entstehung von Depressionen von Nolen-Hoeksema, Wisco und Lyubomirsky (2008) besagt. Tritt diese Form der Unzufriedenheit bereits während der Pubertät auf, bleibt diese relativ stabil im Erwachsenenalter. Schamgefühl, Unsicherheit und ein geringes Selbstwertgefühl lassen sich als Folgen für ein Unwohlsein mit dem Körper definieren. Eine Erklärung bietet die Objektification Theory an. Nach dieser lernen Frauen, beeinflusst durch westliche Medien, sich als (sexualisiertes) Objekt von außen zu betrachten. Dieser permanente körperbetonte Bewertungsprozess führt zum Erleben von Scham und einer Verminderung der Sexualität. (vgl. Sanchez und Kiefer 2007: 5 ff.) Das führt zum Verstecken des Körpers und dem Vermeiden von körperbetonten Aktivitäten, wie dem Tanzen. (vgl. Eck 2018: 155) Der Zusammenhang zwischen dem Körperbild und der Sexualität wurde hinreichend untersucht, unter anderem in einer Korrelationsstudie von Sanchez und Kiefer. Hierbei wurde die Selbstaufmerksamkeit in Bezug gesetzt zu Körperschamempfinden und der sexuellen Erregung. Festgestellt wurde, je weniger der eigene Körper dem Ideal entspricht, umso größer ist das Schamempfinden und so geringer die sexuelle Erregung. (ebd.) Ein negatives Körperbild bei Frauen führt außerdem zu einer erhöhten Risikobereitschaft innerhalb der Sexualität. Ungewollte Schwangerschaften und die Ansteckung mit Geschlechtskrankheiten sind die Folge. Frauen berichten von einer sexuellen Vermeidungsstrategie, aufgrund von fehlendem Begehren, geringer Erregungsfähigkeit und einer eingeschränkten sexuellen Initiative. Ursache dafür sind negative Gedanken zum eigenen Körper während des sexuellen Kontaktes. (vgl. Satinsky u. a. 2012: 137)

Zusammenfassend bedeutet es, dass die gesamte Bewertung des Körpers auf das individuelle subjektive Empfinden zurückzuführen ist. (vgl. Eck 2018: 164 ff.) Je nach Ausrichtung der eigenen Wahrnehmung hat das Körperbild deutliche Auswirkungen auf das weibliche sexuelle Handeln. Der Zugang zu akzeptanzfördernden Interventionen scheint aufgrund von einem ausgeprägten Schamgefühl und einer negativen Körperbewertung nur bedingt möglich. Eine Relativierung der Bedeutung des Aussehens für das weibliche Selbstwertgefühl erscheint als eine unumgängliche Notwendigkeit (vgl. Martin und Svaldi 2015: 475 ff.).

3.4.3 Body Image und Tanz

Frauen werden als ästhetisches Geschlecht bezeichnet. (vgl. Bordo, 2003 und Wolf, 1991 in Woertman und van den Brink 2012b: 1) Attraktivität gilt mehr denn je als Garant für Erfolg, Gesundheit und Zuneigung. Medien propagieren ein schlankes Schönheitsideal mit der Botschaft „So kannst auch du aussehen, wenn du dich nur genug anstrengst“ (Eck 2018: 152). Das Forschungsfeld um das Körperbild als multidimensionales Konstrukt und Sexualität hat sich zunehmend entwickelt, denn zu veranschaulichen ist, dass sich das Thema Körperbild einer weiblichen Person über das gesamte Leben spannt und dass der mediale Einfluss im mittleren bis zum fortschreitenden Alter noch wirksam ist. (vgl. Tiggemann 2014: 129) Sexuelle Zufriedenheit steht im direkten Bezug zur positiven Beurteilung des Aussehens, dem eigenen Körperbild, der allgemeinen Wertschätzung des Körpers und der selbst wahrgenommenen sexuellen Attraktivität. (vgl. Woertman und van den Brink 2012a: 20) Körperschamempfinden korreliert negativ mit der sexuellen Zufriedenheit und dem allgemeinen und sexuellen Selbstwertgefühl. Schamgefühl sorgt für eine kognitive Ablenkung meist über sexuelle Leistungsfähigkeit und dem Aussehen beim sexuellen Akt (vgl. Dove und Wiederman 2000: 68). Es gibt keine objektive und „ideale“ Körperform, es gibt keine „richtige“ Art und Weise wie ein Körper sich zu bewegen oder zu riechen hat. Das Körperbild ist untrennbar mit dem Verständnis und den sozialen Konstrukten einer bestimmten Gesellschaft verbunden. (vgl. Woertman und van den Brink 2012a: 22 ff.)

Im Rahmen des Forschungsvorhaben stellt sich die Fragen, in welcher Form Tanz eine akzeptanzfördernde Intervention sein kann, die ein bewertungsfreieres Wahrnehmen fördert. In einer Studie zur Wirkung des Bauchtanzes, als verkörpernde Aktivität, wurde eine Reihe von Vorteilen für die Praktizierenden festgestellt. Unter anderem hätte der Bauchtanz eine förderliche Wirkung in Hinsicht auf ein positives Körperbild durch eine reduzierte Selbstobjektivierung. Das positivere Körperbild

wurde außerdem bei Untersuchungen von Straßentänzer*innen und Tänzer*innen des Modern Dance festgestellt. Während Tänzer*innen aus dem exotischen Genre eher über ein schlechteres Körperbild verfügen. Demzufolge stellt der Bauchtanz eine interessant konzipierte (Zwischen)Tanzform dar, denn sie ist sowohl sexuell verführerisch, wie der erotische Tanz, als auch eine Verkörperung, wie der Street Dance. Laut Praktizierenden sei Bauchtanz die Möglichkeit gewesen sich wieder mit ihrem Körper zu verbinden, ihre eigene einzigartige Schönheit und Sinnlichkeit zu schätzen und die Sorge, um den Blick anderer zu überwinden. (vgl. Tiggemann u. a. 2014: 203) Moe (2012) kam zu dem Ergebnis, dass Bauchtanz eine Form der Freizeit sei, die es Frauen ermögliche, ihre Körperlichkeit auf eine ermächtigende, sich selbst bestätigende Weise zurückzugewinnen und wieder mit sich zu verbinden, indem eine Versöhnung mit der körperlichen Individualität stattfindet (vgl. Moe 2012: 225). Mit Hilfe des Bauchtanzes kann die eigene Sexualität auf kreative Weise ausgedrückt werden (Selbst als Subjekt) und auch ein Medium darstellen, um sich der sexuellen Aufmerksamkeit zu erfreuen (Selbstaspekt). Definiert wird dies als eine neue und ermächtigende Weise der Körperverbindung. Bauchtanz wird vorrangig als Freizeitaktivität ausgeführt und hat damit einen fast ausschließlichen Eigennutzen, was dem exotischen Tanz mit dem Zweck des professionellen Auftritts entgegensteht. Was bei diesen Ergebnissen zu berücksichtigen ist, dass eine Aktivität wie Bauchtanz vermutlich bereits vorrangig von Personen ausgeführt wird, die über ein Maß an positiver Körperwahrnehmung verfügen. Tiggemann und Slater (2001) zeigen, dass ehemalige Balletttänzer*innen ein stark objektiviertes Selbstbild haben. Stundenlanges Üben vor dem Spiegel, das kritische Betrachten der eigenen Person durch sich und andere sind Ursachen dieser Entwicklung. Ballett stellt außerdem eine Subkultur dar, die einen enormen Druck ausübt ein bestimmtes Körperideal zu verfolgen. (vgl. Tiggemann und Slater 2001: 58 ff.) Traditionell war der Tanz für schlanke Frauen gedacht, weil sie auf der Bühne anmutiger aussahen und leichter zu heben waren, was zur aktuellen Norm führte, dass Balletttänzer*innen dünn sein müssen. Aufgrund dessen können diese Probleme mit dem Körperbild entwickeln und auf ungesunde Strategien zum Gewichtsverlust zurückgreifen, um den Anforderungen der Umwelt zu entsprechen. Damit neigen Balletttänzer*innen zu einem größeren Drang zum Dünn sein und einer höheren Körperunzufriedenheit. In der Forschung zum Körperbild fehlt ein vollständiges Verständnis anderer Tanzarten. Langdon und Petracca (2010) führten eine Studie mit 77 weiblichen zeitgenössischen Tänzerinnen durch. Sie untersuchten das allgemeine und tanzbezogene Körperbild in Bezug auf die Identität als Tänzerin. Ein

Metaergebnis ist, dass der Tanz das Körperbild sowohl verbessern als auch untergraben kann. Frühere Forschungen haben ergeben, dass das Körperbild vom Tanzniveau und der Art des Tanzes abhängig sei. Bei Nicht-Tänzer*innen können Tanzinterventionen das Körperbild positiv beeinflussen. (vgl. Burgess u. a. 2006: 57–66) Das beschreibt das Ergebnis einer Studie mit adolescenten Frauen von Burgess, Grogan und Burwitz (2006), dabei wurde aber die Nachhaltigkeit dieser Wirkung in Frage gestellt. Für Anfänger*innen kann das Tanzen ein Gefühl der Körperermächtigung aufbauen. Bei professionellen Tänzer*innen kann das Tanzen stärker zu einem negativen Körperbild und ungesunden Essgewohnheiten führen durch das Spiegeltanzen, Kleidung und den Fokus auf den innewohnenden Körper. (vgl. Anshel 2004: 115–133) Laut Anshel (2004) treffen diese Ergebnisse vorrangig bei Balletttänzer*innen zu. Lewis und Scannell (1995) fanden heraus, dass das Niveau der Tanzerfahrung und die Tanzart das Körperbild beeinflussen. Dementsprechend sind erfahrene Tänzer*innen aus dem kreativen modernen Tanz mit einem positiveren Körperbild besetzt als weniger erfahrene. Zurückgeführt wird dies auf die Bewegungsgrundlagen, denn im modernen Tanz wird Wert auf allgemeine Athletik, Ober- und Unterkörperkraft gelegt, weniger geht es um die Tanzästhetik, wie im klassischen Ballett. (vgl. Lewis und Scannell 1995: 155–160) Einen Einfluss auf das Körperbild kann auch der Grad der Identifikation als Tänzer*in haben. Langdon und Petracca (2010) stellten fest, dass eine höhere Identität als Tänzer*in mit einem schlechteren Körperbild und einer geringeren Wertschätzung für den Körper verbunden sei. Was hierbei zu berücksichtigen ist, dass die Identifikation als Tänzer*in nichts mit Tanzerfahrung zu tun haben muss und damit einer subjektiven Interpretation entspricht. Art des Tanzes und der Grad der Identifikation als Tänzer*in haben einen Einfluss auf das Körperbild. (vgl. Langdon und Petracca 2010: 362) Die Studie von Langdon und Petracca (2010) stellte fest, dass Tänzer*innen aus dem zeitgenössischen Tanz ein positiveres Körperbild haben und sich eine höhere Identifikation negativ auswirkt. Während frühere Studien, wie die von Anshel (2004), ein eher robust negatives Körperbild bei Balletttänzer*innen belegten. (ebd) Schlussgefolgert werden kann, dass in der Arbeit mit Tänzer*innen, die Subjektivität der Identität bewusst sein sollte. Ji Young (2015) unterstreicht in seiner Studie noch einmal, dass bei einer Körperbildeinschätzung, die Tanzphilosophie sowie die ethnischen und normativen Unterschiede einer Kultur Berücksichtigung finden müssen. (vgl. Ji-Young u. a. 2015: 199) Tanz hat die Möglichkeit sich positiv auszuwirken, auch auf das Körperbild, benötigt aber eine Tanzumgebung, die positive Körperperspektiven schafft unter Berücksichtigung kultureller Differenzen.

4 Angewandte Methodik

4.1 Methodisches Vorgehen

In der Landschaft der Wissenschaften besteht die Möglichkeit in der qualitativen und quantitativen Methodik zu forschen. Es ist keine Seltenheit beide Methodiken zu kombinieren, denn sie unterscheiden sich in einigen Dimensionen, schließen einander aber nicht aus. (vgl. Röbbken und Wetzel 2016: 12) Zur Bearbeitung der vorliegenden Fragestellungen hat sich die Verfasserin dafür entschieden ausschließlich qualitativ zu forschen. Zum einen findet qualitative Forschung in den Disziplinen der Soziologie, aber auch in den Kultur- und Sozialwissenschaften Anwendung. Das theoretische Fundament und das Forschungsvorhaben der Arbeit lässt sich in den genannten Wissenschaften einordnen. Qualitative Forschung arbeitet mit einer eingeschränkten Fallzahl, was der zeitlichen Einschränkung einer Masterarbeit gerecht wird. Sie ist Subjektbezogen und widmet sich den Sichtweisen der Akteurinnen sowie deren Interaktionsmustern. Ziel dieses Forschungsvorhabens ist es die Wirklichkeit anhand der subjektiven Sicht der Teilnehmerinnen abzubilden und Erkenntnisse abzuleiten. Qualitative Untersuchungen sind im Ergebnis offener und neue Zusammenhänge zu entdecken, liegt im Möglichkeitsrahmen. Demzufolge wird der qualitative Ansatz zur Forschungsbasis. Aufgrund der fehlenden Datenlage des Forschungsvorhabens kann mit Hilfe des qualitativen Ansatzes ein erster und überschaubarer Anknüpfungspunkt für weitere und umfangreichere Forschungsprojekte geschaffen werden.

4.2 Teilnehmerinnen

Ein wichtiges Kriterium der qualitativen Forschung ist die Zusammensetzung der Fälle, die bearbeitet werden sollen. Das sogenannte Sampling erfolgte nicht wahllos, sondern nach Lamnek (2005) mit einer inhaltlichen Repräsentativität. (vgl. Lamnek 2005: 180) In der vorliegenden Arbeit wurden die Personen ausgewählt, bei denen angenommen wurde, dass sie in Bezug auf die Beantwortung der Forschungsfragen die meisten Informationen liefern können. Bei der Wahl der Stichprobe ging es nicht darum Repräsentativität für eine Grundgesamtheit zu erreichen. Vielmehr sollte eine informative Gruppe von Frauen eruiert werden, die Lust haben am Forschungsprojekt teilzunehmen und relevante Merkmale mitbringen. Einige Kriterien für das Sampling waren notwendig:

- Personen die sich als weiblich definieren
- Personen, die die sexuelle Sicherheit durch Selbsteinschätzung als verunsichert einstufen
- Personen die Lust haben über einen begrenzten Zeitraum angeleitet zu Tanzen

Das Sampling erfolgte durch Selbstaktivierung, in dessen Rahmen die Verfasserin als Gatekeeper aktiv wurde.(vgl. Reinders 2005: 139 ff.) Gatekeeper beschreibt eine Person, die über Expert*innenwissen aus dem zu untersuchenden Feld verfügt und die Personenauswahl unterstützen kann. Die Verfasserin selbst ist Tänzer*in und hatte damit die Möglichkeit das Forschungsvorhaben entsprechend zu streuen und Personen gezielt (im geschützten Rahmen) anzusprechen. Nach dem Prinzip der Selbstaktivierung wurde ein Aushang verfasst, der das Thema nannte und verdeutlichte, dass „Teilnehmerinnen“ gesucht werden. Dieser wurde ausgehangen und medial gestreut. Die Interessenbekundung erfolgte per E-Mail. Die Interessentinnen erhielten daraufhin eine Antwort E-Mail mit folgenden geschlossenen Fragen, die das Thema der sexuellen Selbstsicherheit beinhalteten:

- Nackt vor dem Spiegel zu stehen machst du nicht oder ist dir unangenehm.
- Vor deinem Partner*in zeigst du dich ungern nackt oder fühlst dich dabei unwohl.
- Als Frau bemängelst du viel an deinem Körper und du glaubst das du nichts daran ändern kannst. Du hast schon viele Versuche hinter dir und nichts hat geholfen.

Bei einer durchgängigen Beantwortung der Fragen mit „JA“ konnten die Frauen Forschungsteilnehmerinnen werden. Die Beantwortung der Fragen erfolgt ausschließlich durch die Frauen selbst und wurde nicht an die Verfasserin gesandt. Die E-Mail beschrieb außerdem den strukturellen Rahmen des Forschungsvorhabens, damit die Interessentinnen abwägen konnten, ob eine Mitwirkung nach wie vor für sie leistbar ist. Bei bestehendem Interesse erfolgte die Antwort per E-Mail. Transparenz im Vorhaben und Freiwilligkeit der Teilnahme wurde damit gewahrt.

Aus 15 Interessenbekundungen haben sich, ohne Ausschluss durch die Verfasserin, vier Teilnehmerinnen herauskristallisiert. Sie definieren sich als weiblich und sind im Alter von 22 bis 42 Jahre. Ihre Tanzvorerfahrungen sind eingeschränkt, laienhaft und lassen sich als Hobby und Freizeittätigkeit definieren.

Teilnehmerin 1 ist 39 Jahre alt und arbeitet in einer Kindertageseinrichtung.

Teilnehmerin 2 ist 42 Jahre alt und definierte keine berufliche Aktivität.

Teilnehmerin 3 ist 22 Jahre alt, befindet sich in der Ausbildung, die sie dieses Jahr beendet. Teilnehmerin 4 ist 26 Jahre alt und studierte Maskenbildnerin.

4.3 Erhebung der Daten

Die Methoden der qualitativen Forschung sind explorativ und hypothesengenerierend angelegt. (vgl. Röbbken und Wetzel 2016: 14) In der vorliegenden Arbeit wurden die Daten mit Hilfe des leitfadengestützten Interviews erhoben. Hierbei begrenzen die Fragen den Horizont der möglichen Antworten und strukturieren die Befragung. (vgl. Prengel u. a. 2010: 439 ff.) Als Gerüst gestaltet wurden Leitfragen. Diese enthalten offene Erzählaufforderungen, die den Teilnehmerinnen ermöglichen sollen subjektive Einschätzungen und Erfahrungen schildern zu können. Immanente Nachfragethemen und Detailfragen wurden im Leitfaden mitgedacht, um den Gesprächsfluss, falls notwendig, zu erhalten oder zu konkretisieren. Die ausformulierten Leitfragen unterstützen die Standardisierung und Vergleichbarkeit der geführten Interviews. (vgl. ebd.)

Die Sammlung der Daten erfolgt mit dem Ziel der Hypothesenüberprüfung und der Entwicklung einer gegenstandsbezogenen Theorie. Dafür ist notwendig, dass die Teilnehmerinnen die Möglichkeit haben prozesshaft zu berichten. Die Darstellung des Erlebten wird in der Interviewsituation entwickelt, mit dem Ziel ein authentisches und unverzerrtes Datenmaterial zu erhalten. (vgl. Küsters 2006: 13) Von Bedeutung dafür sind Stehgreiferzählungen. Diese werden erzeugt, indem die Befragten sich auf die gestellten Fragen nicht vorbereiten konnten. Der Nebeneffekt eines solchen Vorgehens ist die Erzeugung eines Detaillierungszwang. (vgl. Küsters 2006: 28)

Den Teilnehmerinnen war mit dem Beginn des Forschungsvorhabens bekannt, dass ein face-to-face Interview geführt wird und welche Dauer dies in etwas in Anspruch nehmen wird.

Der Leitfaden des Interviews (siehe Tabelle 1) ist als Gedankenstütze für die Verfasserin zu verstehen und dient der idealtypischen Strukturierung und mutmaßliche Gesprächsorientierung des Interviews. Er enthält Themenblöcke und Hauptfragen, die sich an den gestellten Hypothesen orientieren und nach Schwerpunkten geordnet sind. Diese sind entsprechend einer Rangordnung in Ober- und Unterkategorien gegliedert:

Tabelle 1: Darstellung des vereinfachten Interviewleitfadens

Einstiegsfragen	Schlüsselfragen	Abschluss
Einleitung und persönliche Vorstellung	Körper und Sexuelle Selbstsicherheit	Potenzial
	Tanz	
	Tanz/Drei Gesetze des Körpers	
	Tanz/choreografierter Tanz	
	Choreografierter Tanz/Weiblichkeit	
	Veränderungen	

Der ausführliche Leitfaden befindet sich im Anhang A.3. Der Leitfaden enthält keine vorformulierten oder wünschenswerten Antworten. Jeder Themenblock beinhaltet nur wenige Fragen in den unterschiedlichen Rangordnungen, damit die Länge des Interviews nicht zu Lasten der Antworten der Befragten fällt. Von besonderer Bedeutung ist die flexible (emergente) Handhabung des erstellten Leitfadens in Abhängigkeit des jeweiligen Gesprächsverlaufs. Zur Gewährleistung des fachlichen Standards des Leitfadens und im Sinn der Selbstreflexion wurde ein Probeinterview durchgeführt und entsprechende Anpassungen vorgenommen.

4.4 Prozess der Datengewinnung

Das leitfadengestützte und Erzählungen generierende Interview konnte eingesetzt werden, da die Befragten Erzeugerinnen und Beteiligte eines konkreten prozesshaften Handlungsablaufes waren, womit eine kognitive Repräsentation möglich wurde.

Die Teilnehmerinnen des Forschungsprojektes haben insgesamt an sechs Terminen je 90 Minuten in der Gruppe getanzt. Angeleitet wurden sie von Frau Paunok, einer Profitänzerin mit einem Masterabschluss in Tanzpädagogik. Sie wurde ausgebildet im klassischen Ballett und zeitgenössischen Tanz. In den sechs Tanzeinheiten unterrichtete sie die Teilnehmerinnen im zeitgenössischen Tanz. Die Choreografie, die erarbeitet wurde, entstand durch Frau Paunok. Diese fußte auf einer Materialsammlung, die den inhaltlichen Fokus der Masterarbeit visuell und nachvollziehbar aufarbeitet. Ziel war es der Choreografin ein Verständnis für die Inhalte der Arbeit zu ermöglichen sowie kreativen Input für den choreografischen Arbeitsprozess zu liefern. Alle offenen Fragen konnten mit der Verfasserin besprochen werden. Die Musik zu der getanzt werden sollte, wurde nach wissenschaftlichen

Vorgaben, angelehnt an Gunter Kreuzt, entworfen und sollte eine Konzentration auf den (Tanz)Körper ermöglichen.

Der Ablauf der Tanzeinheiten folgt den Phasen des gruppentanztherapeutischen Arbeitens. Es wird ein wiederkehrender Ansatz verfolgt. Dieser teilt sich in ein Warm-up, den choreografische Prozess und den Abschluss in Form eines Cool-downs.

- Das Warm-up war notwendig, um den Körper zu erwärmen und vor Verletzungen zu schützen. Durchgeführt wurde eine aktive Erwärmung, die Spaß und Vorfreude generieren sollte.
- Der choreografische Prozess unterstützte das Erlernen der Choreografie. Ab der dritten Einheit wurde sich ausschließlich auf die einzelnen Elemente konzentriert. In den zwei davorliegenden Tanzeinheiten sollten sich die Teilnehmerinnen mit allgemeinen Tanzbewegungen des zeitgenössischen Tanzes vertraut machen und „in Bewegung ankommen“. Hier variierte noch die musikalische Untermalung.
- Das Cool-down sollte die jeweilige Einheit abschließen und die Herzkreislauf Aktivität senken. In dieser aktiven Erholungsphase sollte die Belastungsintensität gesenkt werden. Der Bewegungsradius und der Koordinationsanspruch reduzierten sich. Erklärungen zum Ursprung von Bewegungen, Nachfragen zu Abläufen oder emotionales Feedback waren Inhalt.

Die Grundhaltung, die Frau Paunok in ihren Tanzeinheiten verfolgte, war geprägt von der Übermittlung des Spaßes an der Bewegung, einem direkten und positiven Feedback und dem stetigen Erinnern daran, dass es nicht um eine perfekte Ausführung einer Bewegung geht. Die Frauen sollten die Tanzbewegungen nachvollziehen und ausführen können. Falls sich in der Ausführung einer Bewegung eine spontane Variation ergeben hat, wurde diese angenommen und nicht kritisiert. Der Fokus lag damit auf den choreografierten Bewegungen mit Anteilen der Improvisation. Es gab keine Vorschriften, was die Choreographie beinhalten muss, außer Bewegung (vgl. Postuwka 2010: 127). Die Verfasserin hatte keinen Einfluss auf die entwickelte Choreografie und die Umsetzung. Ein Fokus lag auf der Erweiterung des Bewegungsspektrums. Sie stellte ausschließlich das theoretische Fundament. Es wurde außerdem darauf verzichtet an den Tanzeinheiten teilzunehmen, um entsprechenden wissenschaftlichen Abstand zu wahren. Damit sollte den Teilnehmerinnen ein geschützter Tanzraum geboten werden, ohne den Einfluss von Zuschauer*innen.

4.5 Datenauswertung

Die Auswertung der leitfadengestützten Interviews erfolgt mit Hilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring. Eine Technik die aus den Kommunikationswissenschaften stammt. Ziel der Inhaltsanalyse ist die systematische Bearbeitung von Kommunikationsmaterial. (Mayring 2010: 468 ff.) Basis dafür sind die transkribierten Interviews (Anhang A.5). Genutzt wurde das Transkriptionssystem nach Kuckartz (2017). Nonverbale Ereignisse werden nicht erfasst. Aufgrund der Nachvollziehbarkeit werden aber paraverbale Äußerungen (ebd.) sowie Betonungen, Lautstärke und Sprechpausen festgehalten. Informationsverluste sind mit dieser Umformung unvermeidlich verbunden (Kuckartz 2017: 1). Personengebundene Daten werden anonymisiert. Die Auswertung der Interviewdaten erfolgt computergestützt mit Hilfe von MaxQDA in Form der induktiven Kategorienbildung. Die Kategorien orientieren sich ausschließlich im ersten Schritt an den Schlüsselementen des Leitfadens, was sich dem deduktiven Kategoriensystem annähert. Dies bedeutet, dass - orientiert am Interviewleitfaden - deduktive Oberkategorien festgelegt werden. Die Kategorien zu bilden, entspricht einem „systematischen Reduktionsprozess“ (Mayring 2000: 6). Aus dem erfragten Material wird eine Vertiefung der Oberkategorie durch induktive Unterkategorien angestrebt. Dieses Vorgehen soll dem Anspruch nach Offenheit eines qualitativen Forschungsvorhaben entsprechen. Darüber hinaus ist ein Ziel, der fragetechnischen Offenheit auch in der Auswertung zu entsprechen und damit dem Material keine deutenden Kategorien von außen aufzudrängen. (vgl. Schmidt 2010: 474) Die vorab bestehenden Kategorien werden nach dem ersten Lesen überprüft. Während des zweiten Lesens werden Textinhalte in die Kategorien sortiert und es können sich daraus weitere ergeben. Dem Auswertungsprozess wird damit im ersten Schritt die deduktive und anschließend die induktive Kategorienbildung zugrunde gelegt. Das mit Textbeispielen unterlegte Codiersystem ist im Anhang A.6 zu finden. Die Datenauswertung erfolgt interpretativ unter Berücksichtigung der „reflektierten Subjektivität“ der Verfasserin (Mey und Mruck 2014: 210), mit dem Ziel der Hypothesenüberprüfung und der möglichen Exploration.

5 Ethische Überlegungen

Empirisch zu forschen birgt das Problem des Datenschutzes sowie die Verantwortung den Teilnehmer*innen gegenüber keinen Schaden durch die Forschung mittel- und unmittelbar entstehen zu lassen. (vgl. Deutsche Gesellschaft für Erziehungswissenschaft 2010: 857) Das Vorgehen der Verfasserin zum Thema Datenschutz und Forschungsethik soll im Anschluss näher erläutert werden.

5.1 Datenschutz

Während der Bearbeitung der Masterthesis verpflichtet sich die Verfasserin zum Schutz der Daten der teilnehmenden Personen entsprechend dem Art. 32 DSGVO. Für die Forschungsethik unmittelbar relevant sind die bundes- und landesrechtlich geregelten Datenschutzgesetze, da sie die Wahrung von Persönlichkeitsrechten absichern. Konkret geht es um die Daten der teilnehmenden Frauen. (vgl. Gola und Schomerus 2007 in Miethe 2010: 928) Erhoben werden ausschließlich Angaben, die dem Zweck des Forschungsvorhabens entsprechen. Die durchgeführten Interviews unterliegen dem Datenschutz, was bedeutet, dass nach dem Erreichen des Forschungszwecks, die Audiodaten gelöscht werden, um eine Vorratssammlung zu vermeiden. Alle personengebundenen Daten aus dem Interview sind in der Transkription formal anonymisiert. Dies bedeutet, dass alle direkten Identifizierungsmerkmale der Teilnehmerinnen durch Pseudonyme ersetzt wurden. Auf eine faktische Anonymisierung wird verzichtet, da die erhobenen Daten nicht in Datenzentren gelagert werden. Um das Analysematerial nicht zu schwächen und dem Schutz personengebundener Daten zu entsprechen, wurde bei der Transkription die Notwendigkeit von Abstraktionen geprüft. Dabei werden konkrete Daten durch allgemeine Begrifflichkeiten ersetzt. Folglich dem „informed consent“ (Miethe 2010: 929) entspricht die Anonymisierung der Daten auch dem Wunsch der Teilnehmerinnen, nachdem die Ziele des Vorhabens offengelegt und die Dauer und Belastung sowie der Umgang mit den Daten und Ergebnissen besprochen wurde. (vgl. ebd.) Vor der Durchführung der Interviews erhielten die Teilnehmerinnen ein Schriftsatz zur Einwilligung über die Durchführung des Interviews. Geregelt wurden die Erhebung, Aufbewahrung, Weitergabe und Veröffentlichung der Daten (Anhang A.4). Der ausgehändigte Vordruck enthielt folgende Punkte in Ausführung und Kurzzusammenfassung:

- Die Interviews werden mit einem Aufnahmegerät aufgenommen und sicher aufbewahrt.

- Die Interviews werden transkribiert und anonymisiert.
- Auszüge aus dem anonymisierten Material werden wissenschaftlich publiziert.
- Die Audioaufnahmen werden im Dezember 2019 gelöscht.
- Es besteht jederzeit die Möglichkeit die Einwilligungserklärung zurück zu ziehen, frei von jeglichen Konsequenzen.
- Erst mit der Zustimmung werden die Interviews umgesetzt. Die Einwilligungsdaten und damit die Depseudonymisierung der Kontaktdaten werden getrennt von den Interviewdaten aufbewahrt. Diese Trennung wird organisatorisch umgesetzt. (vgl. Liebig u. a. 2014: 5 ff)

5.2 Forschungsethik

Die Bonner Ethik-Erklärung weist darauf hin, dass bei Forschungsinteresse „mit, am und um den Menschen“ das Wohl und die Rechte des Individuums zu schützen sind (Poelchau u. a. 2015: 153). Das Generieren von Wissen darf sich nie über diesen Standard hinwegbewegen. Die Risiken, die mit der Forschung entstehen können, sind entsprechend zu minimieren. In Bezug auf das vorliegende Forschungsvorhaben sind folgende Richtlinien zu berücksichtigen:

- Die Teilnehmerinnen werden zum Ziel, Zweck und zur Datenspeicherung umfangreich informiert.
- In den durchgeführten Interviews werden nur solche Fragen gestellt, die zum Erreichen des Forschungsziels notwendig sind.
- Die Fragen sind so formuliert, dass sie keine Positionierung erzeugen, die die Interviewerin sonst nicht einnehmen würde.
- Die Durchführung der Interviews ist freiwillig. Die schriftliche Zustimmung der Teilnehmerinnen liegt vor.
- Die Rückführbarkeit der personengebundenen Daten wird vermieden.
- Die Einwilligung, Daten zum Sexualverhalten der Teilnehmerinnen zu erheben, wurde explizit eingeholt.
- Sollte es im Forschungsprozess zur Triggerung schmerzhafter Erinnerungen kommen, wird der Probandin eine Beratung ermöglicht. Der Zeitraum bis zur professionellen Unterstützung wird schädigungsfrei gestaltet. (vgl. Poelchau u. a. 2015: 153 ff.)

Forschungsethische Überlegen durchdringen alle Phasen eines Forschungsprozesses und sind stets zu reflektieren. Diese sind in der qualitativen For-

schung besonders relevant, da eine konkrete Beziehung zwischen der Forschenden und der Beforschten eingegangen wird. Das „Prinzip der Nicht-Schädigung“ (Hopf 2010: 594) in den Themenfeldern informed consent, Anonymisierung sowie Publikation und Rückmeldung wurden durch die Verfasserin mit den Teilnehmerinnen reflektiert und schriftlich fixiert. (vgl. ebd.)

6 Darstellung der Ergebnisse

Nachfolgend werden die Forschungsergebnisse aus den geführten Interviews vorgestellt. Mit Hilfe des Programms MaxQDA wurde ein Code-Subcode Modell entwickelt. Die hierarchisch angeordneten Subcodes enthalten wiederum Segmente, die den jeweiligen Subcode untergliedern. Im ersten Schritt werden die Ergebnisse der einzelnen Codes interpretationsfrei, mit Hilfe von Originalzitate, dargestellt. Im nächsten Schritt wurde den gestellten Hypothesen das Code-Subcode-Segmente Modell zugeordnet und theorieverknüpfend reflektiert.

6.1 Ergebnisse des Code-Subcodes (Segmente) Modell nach MaxQDA

Die Code Maps bieten eine Übersicht der im Anschluss beschriebenen Ergebnisse. Die Maps enthalten Code, Subcodes und die Segmente der Subcodes. Eine kleine Einleitung beschreibt den inhaltlichen Rahmen des Codes. Nachfolgend handelt es sich ausschließlich um eine Ergebnisdarstellung.



Abbildung 1: Codewolke aller verwendeter Codeelemente

6.1.1 Map 1 Körper/sexuelle Selbstsicherheit

Der Abschnitt stellt die Ergebnisse dar, die die Teilnehmer*innen zu den Themen der körperlichen Wahrnehmung, dem Bezug zum eigenen Körper und zur eigenen sowie zugeschriebenen Weiblichkeit darstellen.

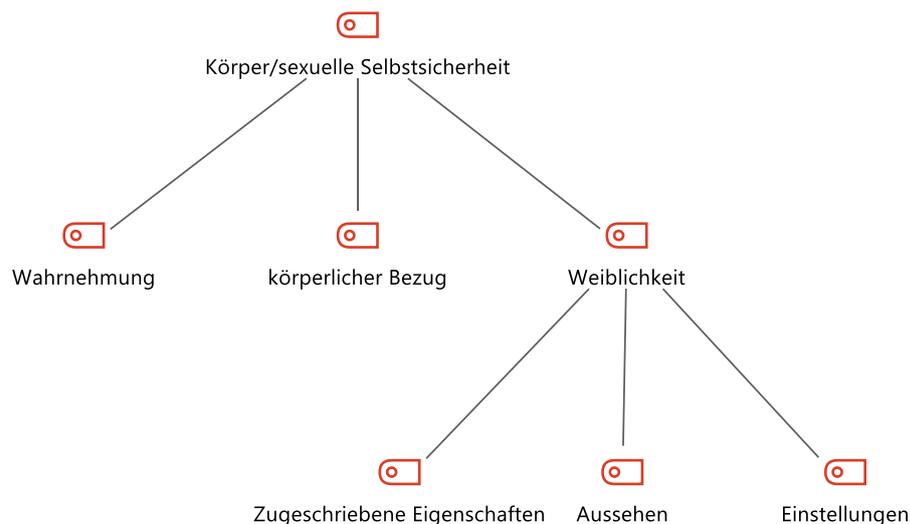


Abbildung 2: Code-Subcode Map Körper/sexuelle Selbstsicherheit

Die Teilnehmer*innen definierten sich als Frauen. Zu beschreiben, was für sie Weiblichkeit bedeutet und sie zur Frau mache, stelle für B1 und B4 eine Frage dar, über die noch nicht nachgedacht wurde.

„Das ist eine gute Frage, über die ich mir noch keine Gedanken gemacht habe“ (B4: 8-9).

Für B1 wäre Weiblichkeit „tatsächlich ein Körpergefühl, eine Art vielleicht sich zu bewegen ein Stückweit, was Freudvolles, was Schaffen, Kreatives, was Lustvolles, was Sinnliches, genau, also genauso, wie den männlichen Teil den eine Frau, den ich auch in mir habe.“ B1 genieße es sich ihre „Weiblichkeit wieder zurück zu holen“ (B1: 11).

B2 fühle sich „schon weiblich“ (B2: 8), jedoch zeige ihr Körper „wenig Weiblichkeit“ (B2: 28). Sie klammerte den Körper in ihrer Definition von Weiblichkeit nicht aus und beschrieb ihr Wesen mache sie zu einer Frau. (B2; 8)

B1 und B2 äußerten „eine Art Unzufriedenheit“ (B2: 30), Traurigkeit über das Unzufrieden sein und Scham dem eigenen Körper gegenüber.

„Da ist immer noch ein bisschen Scham, (5) aber kommt auch immer mehr sowas (..) Freudvolles, so. ((tiefes Ausatmen)) (..) Manchmal bin ich ein bisschen traurig darüber, also da ist eine Trauer, weil ich so denke, 'ich bin doch wunderschön'“ (B1: 20).

Der Bezug zum eigenen Körper ist bei B1 „im Wandel befindlich“ (B1: 14). „Das bedeutet, dass eine lange Periode des eigentlich abgetrennt seins, des körperlichen Wohlfühlens, (..) durch einen sexuellen Übergriff in der Kindheit“. Der kritische

Blick auf sich selbst hin zur Selbstannahme definiere den Wandel. (B1: 14) Jedoch sei „oftmals noch so ein Kalkulator da. Da ist ein bisschen viel, da ist ein bisschen wenig und das könnte noch anders sein und das war früher noch deutlich defizit-orientierter, also sehr kritisch einfach, traurigerweise“ (B1: 16). B2 und B4 beschrieben Zwiespältigkeit in Bezug auf den eigenen Körper. B2 empfinde keine „übergroße Freude“ (B2: 24) in Bezug auf ihren Körper. Den nähme sie eher als gegeben hin. (B2: 22) Sie wünsche sich, dass die Weiblichkeit mehr zum Ausdruck käme, über rundere Körperformen. Ihre kleine Brust verbinde sie mit „wenig Weiblichkeit“ (B2: 28). B4 beschrieb, dass der Bezug zum Körper tages- und zyklusabhängig sei (B4: 16-17). Darunter seien Tage, an denen sie sich schön fände und Wertvolles an sich entdecke. An anderen Tagen vergleiche sie sich stark mit Idealen und anderen Frauen, so dass sie denke „ok, ich genüge dem halt überhaupt nicht.“ (B4: 16-17) Besonderes an schlechten Tagen gefalle ihr überhaupt nicht ihr „Bauch und [ihr] sehr großer Po“. „Ja, das finde ich dann irgendwie ein bisschen nervig und anstrengend und das ist einfach so ein generelles Körpergefühl, was ich glaube dann nicht besonders im Einklang ist.“ (B4: 23) Es ist alles nicht so wirklich an der Stelle, wo es sein soll.“ (B4: 16-17) B3 sei im Allgemeinen mit ihrem Körper zufrieden. Sie würde aber gern die Bauchpartie, wo sie denke es gehe vielen so, und ihre Oberschenkel verändern. (B3: 19) Alle Drei beschreiben aber auch Körperpartien, die ihnen zusagen. B2 gefalle ihr Gesicht. Das finde sie „nett und hübsch“. (B2: 22) B4 mag ihre Brüste und ihre Augen fände sie auch sehr schön. „Ich glaube die sind immer sehr aussagekräftig und erzählen, ja (.) doch, doch die mag ich. ((lacht))“ (B4: 21) Auch B3 stellte, wie B2 und B4, einen positiven Bezug zu ihrem Gesicht und ihren Augen her. (B3: 19)

Sich selbst im Spiegel zu betrachten, auch nackt, sei von seinen Auswirkungen her laut B3 tages- und situationsabhängig (B3: 21). Attraktivität definiere sie eher in Kleidung (B3: 25). Das Betrachten durch den Spiegel sei ein anderes und verursache, je nach Dauer eher ein kritisches Wahrnehmen. Nackt vor dem Spiegel zu stehen sei ungewohnt. (B3: 27) Auch B4 empfinde je nach Tagesform eher Scham beim Betrachten im Spiegel.

„Ich denk so, ich habe eigentlich gar keinen Bock in den Spiegel zu gucken und alles was irgendwie nicht so ganz gut erscheint, wird zu groß und dominant. Und da meide ich auch gern mal einen Spiegel (B4: 25). (.) Ich glaube, ich komme automatisch in die Position, dass ich mich bewerte. Also (.) es fällt mir schwer mich neutral im Spiegel zu betrachten und einfach mich nicht zu bewerten. Das macht es mit mir meistens ((atmet aus, lacht)).

(B4: 27). Da kommen so Verbesserungsvorschläge in meinen Kopf“ (B4: 29).

Das Betrachten in Kleidung sei auch für B1 und B2 deutlich einfacher, denn da könne man kaschieren und drapieren.

„Ja, mit Kleidung ist deutlich einfacher, da habe ich nur das Gesicht und die Hände, was dann frei ist. Und ohne, das mache ich schon auch, aber das ist nicht so (5), das mache ich nicht so gern. Das fällt dann deutlich kürzer aus und nicht so liebevoll, vielleicht (...)“ (B2: 26).

Existent sind Vorstellungen darüber was Weiblichkeit definiere. Differenziert wurde zwischen phänotypischen Zuschreibungen und Wesenszügen sowie zwischen diesem was sie bei sich entdecken und Frauen zuschreiben.

Für B2 und B3 stünden die äußeren Körperstrukturen für Weiblichkeit. B3 fügte den Unterschied im Geschlecht, einen geringeren Haarwuchs und kleinere Hände hinzu (B3: 13) und ergänzte um „Man kann ja auch als Frau männlich aussehen und trotzdem eine Frau sein (B3: 13).“ B2 empfinde einen „großen Busen“ (B2: 14), ein „breites Becken“ und „schöne Lippen“ (B2: 16) als weiblich. B4 distanzierte sich von konkreten Mann-Frau Zuschreibungen und wünsche sich eine visuelle Idealfreiheit.

„Wenn ich generell von meiner Erziehung her ausgehe, ist halt weniger dieses Frau-Mann Denken, sowas, in mir erzogen wurde, sondern einfach generell immer den Menschen zu sehen und der Mensch kann in dem Moment, so oder so sein (B4: 11).“

„Also (.) ich glaube meine persönlichen Ideale sind sehr beeinflusst eben von dem was man visuell tagtäglich zu sehen bekommt. Ich möchte mich eigentlich gern davon so ein bisschen distanzieren, weil ich gerne möchte, dass jeder sein eigenes Ideal, also eigentlich, dass man selbst sein Ideal ist und dann an nichts weiter strebt. Aber was man halt so zu sehen bekommt, ist schon, dass man soll irgendwie sportlich sein, so einen gewissen Schlankheitsgrad haben, eine gute Po-Brust Proportion und so und das beeinflusst einen schon tagtäglich“ (B4: 19).

B3 und B4 beschrieben die eigenen Körperformungen und das Aussehen als weiblich. B4 konkretisierte es sei „halt mein Äußeres, in dem Moment, meine Brust, meine Vagina, meine weibliche Form, meine sehr weiblichen Hüften“ (B4: 8) B2 setzte die eigene Zartheit in Bezug zur Weiblichkeit, da jetzt nichts wäre was sie weiblich mache. (B2: 12) B1 ergänzte um Empathie, Fürsorglichkeit (B1: 9) und eine sogenannte „Weichheit“ (B1: 11)

„Aber was ich jetzt immer irgendwann mal im Kopf hatte war so, ich trenne so

Menschen vielleicht eher in, Leben aufnehmend, also jemand der quasi gebären kann und jemand der Leben geben kann, also der in der Lage ist quasi zu befruchten.

Das ist für mich glaube ich ein großer Unterschied. Also ist für mich eine Frau wahrscheinlich so Leben gebend, also sie kann halt Leben aufnehmen und wachsen lassen und dann das gebären. Das ist für mich dann das Frau sein“ (B4: 11-12).

Gebärend sein zu können sei für alle Teilnehmerinnen eine weibliche Eigenschaft. B3 differenzierte zusätzlich in die Art und Weise der situativen Reaktionen (B3: 10) und B1 um das Gebären von „Ideen und Projekten“ (B1: 12) was dem wilden und ungestümen Weiblichen entspringe.

6.1.2 Map 2 Sexualität

In den Interviews wurde das Thema Sexualität erörtert und die Teilnehmerinnen äußerten sich zu ihrer Partnerschaft, der Freiheit in der gelebten Sexualität und dem eigenen Geschlecht.

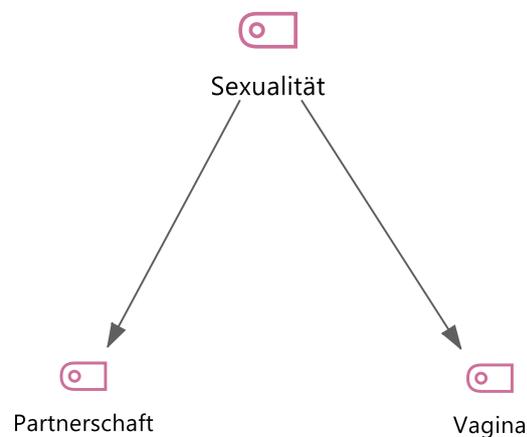


Abbildung 3: Code-Subcode Map Sexualität

„Freude, freudvoll, lustvoll, liebevoll, respektvoll. Das sind so ganz wichtige Wörter für mich im Zusammenhang mit Sexualität (B1: 24).“

B1 ergänzte diese Aussage mit einer Sehnsucht nach einem „Untergrund der ernst genommen werden“ möchte, durch „Behutsamkeit und Verspieltheit“ (B1: 24). Durch Vertrauen und respektvollen Umgang könne ihrer Ansicht nach „Geilheit“

entstehen und die „Nachricht, 'ich genüge nicht, ich reiche nicht aus', überschrieben“ (B1: 26) werden. Sie sei Single seit zwei Jahren, sehne sich nach „wirklicher Tiefe zweisamer Intimität“ (B1: 24). B1 nehme aber Kontakt zu ihrer Vagina auf, z.B. über Yonieier (B1: 22).

„Das findet die gut, Beachtung zu finden und manchmal denke ich 'du bist eine kleine schöne, schüchterne, aber auch lüsterne' ((lacht)), die sich Aufmerksamkeit wünscht (B1: 22).“

Für B2 sei Sexualität etwas, das als erlaubt empfunden wird, aber auf „jeden Fall nicht so frei und ungezwungen, sondern eher so ein bisschen mit Scham behaftet“ (B2: 40). Es fühle sich „nicht so frei an, auch mit dem Partner nicht, da ist immer noch so eine Wand dazwischen“ (B2: 38). Ihre Vagina sei außen vor und es gebe wenig Berührung (B2: 34).

„Ja, im Moment ist es eher so, die ist zwar da, aber ist eher leer und dabei entstehen gerade nicht so viele Gefühle. ((emotionale Stimmlage)) (B2: 32).“

B3 und B4 beschrieben eine Entwicklung innerhalb ihrer Sexualität, die sie an ihrer derzeit existenten Partnerschaft fest machten. B3 bringe sexuelle Experimentierfreude in Zusammenhang mit dem Partner.

„Ich glaube, dass ist eher so partnerabhängig, denke ich, auf jeden Fall [...] der zeigt dir andere Sachen, man probiert neue Sachen aus. (B3: 44)“ Sexualität sei ein „angenehmes warmes Gefühl“ (B3: 48) und „überwiegend positiv“ (B3: 36), was aufgrund ihrer Emotionalität schnell verfliegen könne, auch inmitten des sexuellen Aktes, dann verkrampfe sich der Körper komplett (B2: 46).

Ähnlich wie bei B2 lösen die Gedanken um das Betrachten sowie das Anfassen der Vagina „eigentlich eher nicht so viel aus. Wenn ich jetzt so runter gucke, man nimmt es halt wahr, man hat es auch schon ein Leben lang. Ist jetzt nicht so wo ich sage, 'Mensch das löst jetzt in dem Moment was aus', wenn ich jetzt runter gucke. (B3: 29-30)“ Jedoch seien die vaginalen Berührungängste innerhalb der Sexualität geringer und sie sei im Berühren mutiger (B3: 32)

B4 beschrieb ihre Sexualität als „Wohlfühlen, ein Ankommen, Vereinen, Lieben“ (B4: 39), da sie einen Partner habe, der eine Kommunikation darüber möglich mache (B4: 35). Entgegen der anderen Teilnehmerinnen finde B4 ihre Vagina „tatsächlich schön“, wenn sie sie im Spiegel betrachte (B4: 31).

6.1.3 Map 3 Tanz

Dieser Code stellt einen der komplexesten dar und untergliedert sich in Subcodes

und in die inhaltlich dazugehörigen Segmente. Die einzelnen Subcodes werden in Teilüberschriften unterteilt und entsprechend dargestellt. Inhaltlich und interpretationsfrei zu erwarten, ist die Darstellung der Wirkungen von Tanz im Allgemeinen und Konkreten in Hinblick auf die Forschungsfragen.

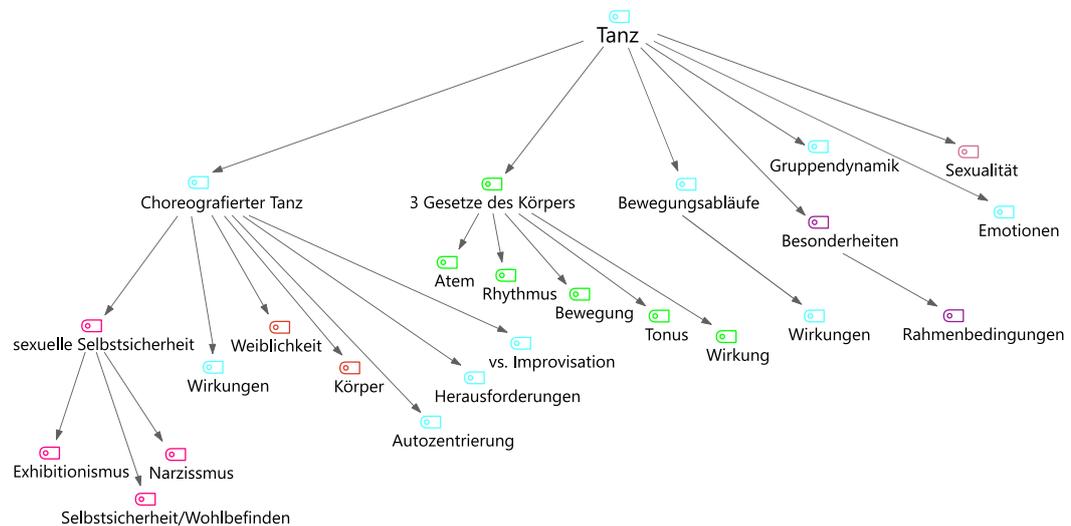


Abbildung 4: Code-Subcode-Segmente Map Tanz

Tanz / Emotionen

„Tanzen ist ja auch immer ein sehr schönes Gefühl. (B3: 112)“ B3 gebe es Kraft, powere sie aus und steigere das Selbstbewusstsein. Sie differenzierte in Tanzarten und je nachdem können diese dabei unterstützen sich „stark und sexy“ (B3: 50) zu fühlen. Es schwingen aber auch Freude und Stressreduktion mit. (B3: 63) Auch B1 vertrat die Ansicht, „dass Tanzen immer etwas zu Tage bring[e]“ (B1: 30). Sofort fiel ihr Freude ein. (B3: 36) Tanzen sei aber nicht nur pures Glücksgefühl, auch Traurigkeit schwingt mit, vor allem bei bestimmten Bewegungen, z.B. mit dem Becken. Sie erkenne daraus eigene Bedarfe und kritisierte beim Tanzen den eigenen bewertenden „Checkerblick“ (B1: 40). B1 und B2 sprachen noch ein notwendiges hohes Maß an Konzentrationsvermögen an. Bei B2 „fielen [anfänglich aufgrund dessen] das Tanzen und das Genießen [...] ein bisschen zurück“ und es dominierte die „Angst überhaupt alles behalten [zu können]“ (B2: 42). Für B4 sei Tanzen durchweg positiv. Ähnlich B1 thematisierte sie das Weinen, im Sinn des „bewegt sein können“ (B4: 51) als positiven Effekt des gelöst Werdens.

Tanz / 3 Gesetze des Körpers

Atem „ist definitiv ein wichtiges Medium“ (B1: 64) findet B1. Es sei Entspannungsunterstützend und sie erinnere sich an „Phasen, wo [sie] ganz deutlich [...] einen Stockatem hatte und das wären für [sie] Signale des absoluten Unwohlseins und dass irgendetwas nicht in Ordnung [sei]. Und das [habe für sie] etwas mit im Fluss befindlich sein, mit [sich] selbst in Verbundenheit sein, [sich] selbst wahrnehmen bis in die Tiefen des Bauches sozusagen oder bis in den Unterbauch, Richtung Weiblichkeit [zu tun]“ (B1: 66). Den Atem spüre sie bei Wohlbefinden im oberen Bereich des Körpers und langsame, bodennahe sowie körperöffnende Bewegungen ließen sie den Atem besonders gut spüren und fließen. (B1: 72-73) Er sei bewegungsfördernd. (B1: 77) B3 spüre ihren Atem im oberen Bereich des Körpers, konkretisierte diesbezüglich in Richtung Brustbereich. (B3: 90) B1 entsprechend habe sie den Atem nicht immer gespürt, aber bei bodennahen Bewegungen konnte ein Unterschied ausgemacht werden. (B3: 92) Einatmen unterstütze in der Kraft und Ausatmen in der Entspannung. Atmung nehme emotional Einfluss und unterstütze das Tanzen. (B3: 94) Für B4 sei Tanzen „ganz viel Atmung“ (B4: 126). Wie B3 empfinde sie es als kraftgebend und funktioniere als „Textmarker, der [unter anderem] Anspannung und Entspannung klarer gemacht habe“ (B4: 77). Spürbar wurde er für sie, wie bei B1 und B3, im oberen Bereich des Körpers, aber auch im Bauch. Zu schnelle Bewegungen machten die Wahrnehmung herausfordernd. (B4: 79) Auch für B4 unterstützten bodennahe Bewegungen das Spüren des Atems. Das Fallenlassen in der Bewegung unterstütze das Ausatmen. (B4: 81) Mit zunehmenden Tanzeinheiten spüre B4 die Atmung, „weil man da sicherer in den Bewegungen war, dass man sich halt dann auf den Atem konzentrieren konnte oder dem auch zuhören konnte [...]. Und da habe ich eben gemerkt, dass ganz viele Bewegungen noch mal Nachdruck gewinnen, wenn man wissentlich atmet“ (B4: 75).

Einen deutlichen Unterschied zu den vorhergehenden Aussagen machte B2. Für sie war der Atem nur kurz da. Er wurde in Liegestützpositionen gespürt, passierte ansonsten ruhig und unbewusst. (B2: 62) B2 beschrieb, dass sie ihn immer wieder vernachlässige und er nur im Hals spürbar wurde. (B2: 66) Im Laufe des Tanzens gebe es, ihrer Ansicht nach, keine Veränderungen oder wahrnehmbaren positiven Effekte, ausgelöst durch Atmung. (B2: 70-72)

„Was leichter ging? Also grundsätzlich war das Becken immer irgendwie in **Bewegung**“. Also das wollte immer irgendwie ganz gern bewegt sein das Becken. Das

ging richtig gut (B1: 34).“ Wie B1 war B4 „in der Hüfte recht locker (B4: 49).“ Während B3 Hüftbewegungen als klein definierte und eher als schwierig empfand. (B3: 55) B1 fühle sich hingezogen zu bodennahen Bewegungssequenzen, „weiche, wellige und fließende“ (B1: 44) Bewegungen, die Berührungen des eigenen Körpers einbezogen, sorgten für Wohlbefinden. Auch B3 verglich große Bewegungen am Boden mit einem Sicherheitsgefühl. (B3: 65) Während zackige, klein ausgeführte Bewegungen B1 und B3 eher forderten bis überforderten. Für B2 und B3 seien große Bewegungen, z. B. mit den Armen leichter auszuführen, da sie „recht langsam und relativ bedächtig ausgeführt“ (B2: 53-54) wurden. B4 genoss als einzige ihren „kleinen Kosmos, der so gerade einen Quadratmeter um [sie herum] wäre (B4: 49).“ Alle Bewegungen, die „automatisch wie einladen von außen [aussehen, meidete sie]“ (ebd.) oder fielen ihr schwerer. Mit zunehmender Sicherheit in den Bewegungen, konnten große Ausführungen als Wohlbefinden wahrgenommen werden, „weil die irgendwie so energiegeladen waren. (B4: 56)“

„Also es hat Beides seine Qualität, [aber] mir hat das Langsame mehr zugesagt (B1: 48).“ Wird der **Rhythmus** einer Bewegung differenziert in langsame und schnelle Ausführungen, schätzten B1, B2 und B3 die langsamen Bewegungen. B1 und B2 seien die schnellen Ausführungen zu hektisch bzw. überforderten. B2 empfand den Wechsel im Rhythmus der Bewegungen für wichtig, da es für sie dann einfacher wäre die langsamen Bewegungen positiv wahrzunehmen. (B2: 50-51) B3 koppelte die (körperliche) Eigenwahrnehmung an langsame Bewegungen. Schnelle Ausführungen sorgten für mehr Konzentration und weniger kognitive Ablenkung. Bei langsamer Bewegung kämen „wieder ganz viele Sachen in [den] Kopf.“ (B3: 71) Persönlichkeitsbedingt, wie sie selbst beschrieb, könne B4 sich „eher in den schnellen Bewegungen fühlen und sehen“ (B4: 61). Zum Ende hin, mit mehr Übung, fühle sich B4 mit beiden Bewegungsrhythmen wohl. (B4: 62-63)

Füße, Gesäß, Bauch, Brustumgebung, Nacken und Kopf wären Bereiche, die die Teilnehmerinnen in Hinblick auf die Wahrnehmung von **Tonus** im Körper erwähnten. B1, B3 und B4 beschrieben eine innere Anspannung, die im Kopf säße. B2 empfand sich als „generell angespannter“ (B2: 60), was sich mit den Tanzeinheiten minimierte. Bei B4 löse sich dies „ab dem Punkt, wo [sie] tanzen konnte“ (B4: 69). Ihren Körper empfand sie anspannungsfrei und befürwortete den gewählten Tanzstil, der eine durchgängige körperliche Anspannung nicht benötige und damit aussagekräftiger sei. (B4: 69) Wiederholungen unterstützten alle Teilnehmerinnen

beim inneren Spannungsabbau und „[es wurde lockerer im Kopf]“ (B4: 73). B3 ergänzte um die spannungsabbauende Wirkung von „fließenden Bewegungen“ (B3: 84).

B3 und B4 beschrieben ein bewusstes in Anspannung gehen, um die Tanzbewegungen auszuführen, z. B. um „Akzente [zu] setzen“ (B4: 69). B1 folge ihren Impulsen, um Anspannung loszuwerden. Sie gebe dafür den notwendigen Schüttel- oder Senkbewegungen zwischen den Tanzeinheiten Raum. (B1: 56)

Tanz / choreografierter Tanz

„Ich war sehr bemüht und diszipliniert, was das anging. [...] Ich wollte schon unbedingt gern das sehr gut machen. (B1: 60) Mit diesem inneren Anteil von, 'wir machen das jetzt hier mal schick' ((verstellte Stimme)), gab es da noch Luft nach oben, denke ich, von der Entspantheit her. (B1: 68) Ich bin jetzt dadurch noch mal darauf gestoßen, wie sehr freiheitsliebend ich bin. Ich nehme total gern Anregungen und (..) Bewegungsabläufe an (B1: 83-84).“ B1 verdeutlichte, dass für sie das Tanzen ohne vorgegebenen Bewegungsrahmen entspannter bzw. „anders“ (B1: 83) gewesen wäre, denn das eigene Betrachten mit ihrem kritischen „Argusauge“ (edb.) mache das Tanzen herausfordernd. Im Rahmen des Interviews entwickelte sie dafür Bewusstsein, „wie gern [sie] frei tanze, im [eigenen] Rhythmus“ (B1: 86-87). Sie vertrat aber auch die Ansicht, dass ein gemeinsames Tanzen einen Rahmen benötige. (B1: 87) B2, B3 und B4 habe es geholfen Bewegungsabläufe vorgegeben zu bekommen. Mit der Begründung, dass sich B2 „mit freier Bewegung schwer tue“ (B2: 74), B3 empfand es im Sinn der Nachvollziehbarkeit unterstützend (B3: 98) und B4 beschrieb Tools, die wie ein Leitfaden Sicherheit boten (B4: 88). Im Gegensatz zum klassischen Tanz sei für B4 im zeitgenössischen „mehr Gefühl drin. Das ist wie eine Sprache, die man lernt“ (B4: 71), mit natürlichen Bewegungen aus dem Alltag. (B4: 113)

Tanz / choreografierter Tanz / Körper

„Das hat Verschiedenes mit mir gemacht“ (B1: 30). B1 nahm wahr, „dass [ihre] Körpermitte gestärkt werden darf“ (B1: 32). Durch den Oberkörper floss die Bewegung, kam aber nicht spürbar bei den Füßen an. (B1: 50) Wohingegen B2 Bewegungen beschrieb, wie das Fallenlassen, die sie intensiv körperlich spüre. (B2: 48) B3 machte einen Unterschied zwischen Ober- und Unterkörper. Dabei sei der Oberkörper leichter zu bewegen, als der Unterkörper. (B3: 57) Becken und Bauch wären eher verkrampft. (B3: 66) Auf emotionaler Ebene löse die Bewegung der

unterschiedlichen Körperbereiche nichts Spürbares aus. Tanzen stelle für B3 eine Möglichkeit der körperlichen Wahrnehmung dar. (B3: 112)

Tanz / choreografierter Tanz / Weiblichkeit

„Die gesamte Choreografie hat mich weiblich fühlen lassen“ (B4: 101). Der Einfluss des choreografierten Tanzes auf die eigene Weiblichkeit bestehe für B4 in dem Zusammenhang, dass sie sich betrachten und sehe was sie schaffen könne. (B4: 121) B4 betonte, dass sich der Einsatz ihrer Weiblichkeit innerhalb des Tanzens positiv verändert habe. Sie spüre ein neues Körpergefühl. B4 definierte Bewegungen, bei denen sie sich ganzheitlich, weiblich und wohl fühle. Dazu zähle die Umarmung des eigenen Körpers, die eigens improvisierte Anfangssequenz, die in der Bewegung frei war, sowie das getanzte Bild des ‚Wasserkrug Hebens‘. Auch B2 definierte weibliche Bewegungsabläufe. Für sie sei die angedeutete Pirouettenbewegung körperlich spürbare Weiblichkeit. (B2: 107) Die Dauer der Durchführung ermöglichte für B4 die Choreografie „intuitiv[er] aus dem Bauch heraus [zu tanzen], dann habe [sie sich] weiblich gefühlt“ (B4: 115). Durch das wiederholte Tanzen fühle sich auch B3 entspannter und die Bewegungen wurden flüssiger, was sie mit Leichtigkeit und Weiblichkeit verband. (B3: 86) Bodennähe bei den Bewegungen brachten B1 und B2 in Zusammenhang mit Weiblichkeit sowie die Verbundenheit im Kreis zu tanzen, bestärke dies. Fließende Bewegungen kategorisierte B1 ins Feminine. Sie fand Verbundenheit zu sich selbst, „[Wahrnehmung] bis in die Tiefen des Bauches [...] bis in den Unterbauch, Richtung Weiblichkeit“ (B1: 66). Ihr gelang es ihrer Weiblichkeit mehr Raum zu geben, ähnlich B4 durch die selbstgewählte Anfangssequenz. Sie wählte in der Improvisation das Beckenkreisen, was für sie „archaisch weiblich,“ (B1: 92) sei und stellte fest „dass es die Erdung brauchte, um all diese Weiblichkeitsaspekte zu nähren, das sinnlich weiche Fließende, genauso wie das enthemmte Wilde, wie das Kraftvolle in einem und dass die alle ihren Platz haben und dass die alle richtig sind und es da kein falsch oder richtig gibt, weil ich mich dann doch auch im Kopf manchmal überrascht habe“ (B1: 94).

Tanz / choreografierter Tanz / sexuelle Selbstsicherheit

Choreografiert zu tanzen ermögliche für B1 und B3, sich gegenüber weniger kritisch zu sein und anzunehmen, dass es im Tanz „kein falsch oder richtig“ gebe und sie sich demzufolge die Erlaubnis geben dürfen zu spielen. (B1: 94) B3 habe gelernt, dass jede Bewegung eine eigene Interpretation sei und damit vom Grund auf

richtig. (B3: 110) Auch B2 beschrieb eine stärkere Einheit mit ihrem Körper, „den mehr [zu spüren] und [zu akzeptieren] und dass man sich gut in seinem Körper fühlen kann“ (B2: 105).

„Und der choreographierte Tanz hat mir die Möglichkeit geschaffen mich auch außerhalb von meinen vier Wänden [...] gut zu fühlen“ (B4: 121-122). Das Tanzen empfanden B3 und B4 als Stärkung des **Selbstbewusstseins**. Besonders B4 habe gemerkt, „dass [sie ihren] Körper einsetzen [könne]“ (B4: 47) und über sich hinauswuchs. B3 fügte an, „man zeige sich mehr oder lieber“ (B3: 51). Ihrer Ansicht nach stehe körperliches Befinden in Abhängigkeit zur ausgeführten Bewegung. Es gebe Bewegungen, die B3 weiblich, sicher und wohl fühlen lassen haben. Dazu zähle sie, wie B4, Ausführungen am Boden mit Beinaktivität. (B3: 105-106) Für B4 wäre der Boden die Schutzzone, die sie als angenehm empfand. (B4: 59) Schritt-kombinationen erzeugten bei ihr **Wohlbefinden**, wie Hock- und Beugebewegungen. (B4: 58) B3 beschrieb als Selbstbewusstseins stärkend das Laufen mit einer bewussten Blickkontaktaufnahme.

Tanz / choreografierter Tanz / sexuelle Selbstsicherheit / Narzissmus und Exhibitionismus

B1 tanze mit der Hoffnung wieder besser in den Spiegel schauen zu können (B1: 42) und B2 definierte, dass es sie ihrem Körper nähergebracht habe und positiv für das eigenen Körpergefühl gewesen sei (B2: 103). B4 führe Bewegungen mit mehr Selbstsicherheit aus, denn sie habe gemerkt, „dass sie gut an [ihr] aussehen“ (B4: 113). Das vergleichende Betrachten habe abgenommen und sie sei „Teil des Ganzen [...] und [habe ihren] Teil genauso groß bewertet, wie den Teil der Anderen“ (B4: 124).

Sich in den Bewegungen Anderen öffentlich zu zeigen, konnten sich alle Teilnehmerinnen vorstellen. B1, B3 und B4 präferierten eine natürliche Umgebung. Für B4 „würde [dass] noch mal ganz schön viel an Gefühl mit reinbringen. (B4: 91). B2 setze mit einer wachsenden Zeigefreude als Voraussetzung noch mehr Übung haben zu wollen und den Grundsatz beizubehalten, dass jede Bewegung richtig sei, jede ihre „eigene Richtung findet, [...] dazu stehen kann, dann würde [sie sich] wohl fühlen und das gern machen“ (B2: 82-84). Für B1 wäre das öffentliche Zeigen der tänzerischen Bewegungen „ein weiterer Schritt in der Befriedung mit [ihrem] Körper. Also sich ihm liebevoll zu widmen durch die Art der Bewegung und auch zu sagen, 'das ist schön' und das 'zeige ich gern'“ (B1: 110). B3 strebe eine tänzerische Fortführung im Freien an, um Präsenz zu zeigen. (B3: 134) B4 habe die

Choreografie bereits im privaten Rahmen gezeigt und könne sich dies auch bei Menschen vorstellen, wo sie Sicherheit verspüre, dass diese sie nicht „vernichtend bewerten“ (B4: 95), denn sie habe durch den Prozess des Tanzens erfahren, dass sie es bereits besser schaffe externen Bewertungen standzuhalten.

Tanz / choreografierter Tanz / Autozentrierung

B4 beschrieb das Ziel sich zu befreien von Bewertungen und am Ende des Prozesses sich nicht mehr mit den Anderen zu vergleichen (B4: 93), sondern sich als gleichwertig zu betrachten, trotz vorausgehender Erfahrungen und alter Bilder, die ihr von außen mitgegeben wurden, sie sei zu dick, könne sich nicht bewegen oder tanzen. (B4: 47) Sie erreichte diese Einstellung zu verwerfen, sich bewegungsspezifische Kompetenzen zuzusprechen und diese positiv zu bewerten. „Und am Ende war ich einfach voll bei mir“ (B4: 122). Sie betonte, dass sie „abschalten konnte, so ein bisschen vergessen konnte und [sie] einfach so für [sich] selbst was gemacht habe und [sie] so bei [sich] war in dem Moment“ (B4: 119). „Also, dass ich mir nicht so viel Kopf darüber [gemacht habe], wie ich auszusehen habe oder wie ich aussehen soll in der Position, sondern intuitiv aus dem Bauch heraus gehandelt habe“ (B4: 115). B1 beschrieb das Vergleichen als ein individuelles Phänomen, was ihr oft passiere. (B1: 30) Diese Abhängigkeit zu verringern sei ihr im Prozess wichtig (B1: 40) und habe sie erreicht. Von Beginn an war B3 die Gruppe wichtig, die Frauen, die sie begleiten würden. (B3: 136) Im Verlauf des Prozesses nehme dieses Gefühl ab. In der Bewegung bestand der Wunsch zunehmend ins filigrane Ausführen zu gelangen, um zu zeigen, dass man präsent sei. (B3: 114)

Tanz / choreografierter Tanz / Wirkungen und Herausforderungen

„Aber das ist eben so ein Thema mit dem Konzept verlassen und sich das zu erlauben“ (B1: 68). Neben B2 und B4 beschrieb B1 die Herausforderung Abstand vom gewohnten Muster „wir machen das jetzt hier mal schick“ zu nehmen und dabei Entspannung zu empfinden (ebd.).

Für B2 stelle die Fülle der gelernten Bewegungen eine Herausforderung dar. Der Lernprozess hindere sie bedingt am Tanzen und Genießen. (B2: 42) B4 antwortete spontan und beschrieb das gesamte Geflecht als „ganz schön viel“ (B4: 134), konkretisierte aber nicht im Einzelnen ob positiv oder negativ, denn „Prozesse vergleichend zu betrachten, fiel ihr schwer, weil [sie] das Neue einfach annehme und so involviere“ (B4: 124). Im Gesamten habe sie für sich mitgenommen, dass Tanzen für sie positive Wirkungen habe. (B4: 106) Bewegung gebe ihr an Tagen, wo es

ihr nicht gut gehe, ein positives Gefühl, reduziere ihr Stressempfinden und sie überwinde die eigens definierte Barriere und begeben sich ins Spüren. (B4: 53, 106, 119) Je mehr Wiederholungen folgten, desto sicherer wurde sie, vertraue sich in den Bewegungen und ihr wurde bewusster, dass sie [ihren] Körper einsetzen könne und dieser wirke. Mit der Sicherheit käme das Spüren, der „Energiefluss“ (B4: 126). Die Choreografie habe sie dabei unterstützt. „Sie hat es mir leichter gemacht mich darauf einzustellen. Sie hat mir Sicherheit gegeben in dem Moment“ (B4: 89). B3 beschrieb, wie B4, die entspannende und stressreduzierende Wirkung vom Tanzen. „Das ist wie eine kleine Pause [...] für deinen Kopf das Tanzen“ (B3: 63). B3 habe sich viele Sachen vom Tanzen angeeignet, unter anderem, dass es möglich sei, vom aufgewühlten Zustand in den Ruhigen zu gehen und „dann auch öfter mal darüber nachzudenken in einer ruhigen Minute“ (B3: 118). B3 teile mit B4 die Auffassung, dass Tanzen im Allgemeinen positive Wirkung habe. Sie detaillierte in Zusammenhang mit ihrem Körper. (B3: 128) Der Körper würde stärker und beweglicher werden. Sie habe „mehr Raum, mehr Freiheit, mehr Bewegungsfreiheit in [ihrem] Körper“ (B3:116). Sie achte bewusster darauf, wie sie laufe und nehme ihre Körperteile bewusster wahr, als zuvor. Sie wisse nun, „was man damit so machen kann“ (B3 104) und nehme mit, dass es keine falschen Bewegungen gebe, nur eigene Interpretationen. (B3: 110) B2 würde gern weiter tanzen (B2: 99), „das war ein schönes Gefühl“ (B2: 44). Für sie war „gut zu wissen, dass es mit jeder Stunde angenehmer [wurde]“, das zunehmend Bewegungsabschnitte hinzukamen, die man bereits beherrschte und sie damit anfangen könne, diese zu spüren, ohne nachzudenken. (B2: 42)

„Und dass man auch so sein kann, wie man ist, im Grunde, weil das ja jeder ein bisschen anders empfindet“ (B2: 44). Sie wurde mit jeder Stunde, wie alle anderen Teilnehmerinnen, entspannter (B2: 42) und fühle sich unterstützt in verschiedenen Bewegungsvariationen und es „war [für sie] gut zu wissen, dass man es nicht nur auf eine Form machen muss“ (B2: 79). B2 fühle sich letztendlich bestärkt und ein „bisschen stolz“ (B2: 99), dass sie sich so reinfühlen und „ganz schön viel aufnehmen [könne] an Bewegungen“ (ebd.) und Abläufen, was sie anfänglich von sich nicht erwartet habe. (ebd.)

B1 schlussfolgerte für sich, dass sie ein „langsamerer Typ“ sei und sich gern in ihrem eigenen Rhythmus überhole. Das Tanzen verdeutlichte diese Selbsteinschätzung. (B1: 60)

Tanz / choreografierter Tanz / vs. Improvisation

„Es gibt halt diesen Rahmen und diese Vorgaben [...], das führt zusammen und es fordert mir ab mich einzulassen“ (B1: 101). B1 war sich sicher, dass das Projekt den vorgegebenen Rahmen benötige. Es habe ihr aber auch gezeigt, wie gern sie frei tanze, in ihrem Rhythmus. (B1: 87) B2 und B4 seien die Improvisationanteile in der Choreografie wichtig. Für B2 habe es „Ruhe und sehr viel Entspannung“ (B2: 42) gebracht beim Tanzen, dass sie auch nach ihrem Empfinden gestalten könne und es nicht „exakt die Choreografie“ sein müsse. (ebd.) Das habe für [sie] das Gefühl mehr mit hoch geholt beim Tanzen. (ebd.) Für B4 war die freie Bewegungssequenz in der ersten Übungseinheit mit Emotionen verbunden und ein geschützter Rahmen hätte sie „emotional [...] überrannt“ (B4: 47). Die Improvisation ermögliche ihr „einen schwächeren Teil [ihres] Körper[s] in dem Moment [zu] schützen mit einem stärkeren Teil von [ihrem] Körper“ (B4: 106) und sich damit durch die eigene Ausweichbewegung innerhalb der gemeinsamen Choreografie „wieder gut fühlen [könne]“. (ebd.) Sie ergänzte, dass im zeitgenössischen Tanz im Vergleich zu anderen Bewegungsarten für sie mehr Gefühl drin sei. (B4: 71)

Tanz / Sexualität

„Beim Tanzen, ja ich denke da gibt es schon einige Bewegungen, die jetzt nicht so exakt vielleicht immer so übereinstimmen zu 100%, aber schon so wie einen Ablauf oder wie eine Art davon, wie eine Verwandtschaft zueinander haben“ (B3: 96). B3 und B4 teilen die Annahme, dass die Bewegungen aus der getanzten Choreografie das Potenzial besäßen in die eigene Sexualität aufgenommen zu werden. B4 mache dies vom Gefühl zur Bewegung abhängig. „Das muss sich in dem Moment einfach richtig anfühlen, dann ist die definitiv mit da drin“ (B4: 111). B2 äußerte eine spontane Assoziation zu einer Bewegung, die auf dem Rücken ausgeführt wurde, die sie dann wieder verwarf. (B2: 56) B1 wiederum konkretisierte ausführlich Bewegungen, die sie in Bezug zur Sexualität setzen würde. Dazu zähle sie schnelle und intensive Beinbewegungen mit körperlicher Bodennähe, wie das Öffnen der Beine im Fersensitz sowie das Fallenlassen dieser auf den Boden aus der Rückenlage. „Wow' sich auf einmal so zu öffnen, das ist besonders“ (B1: 79). Weiche, runde Bewegungen mit dem Becken im Raum sowie das dynamische Umarmen des Körpers mit den Händen, „das hätte [sie] jetzt mit Sexualität grundsätzlich verbunden“ (ebd.).

Tanz / Gruppendynamik

„Wir haben das Ganze [...] einfach ja gemeinsam getragen und kreiert. Jeder mit seiner ganz individuellen Art des Daseins [hat es] erst einmal überhaupt so wertvoll gemacht. Also es ist echt ein totales Geschenk, weil jeder das so einzigartig eben macht“ (B1: 90).

Alle Teilnehmerinnen betonen die positiven Erfahrungen innerhalb und durch die Gruppe. Es entstände das besondere Gefühl etwas gemeinsam entwickelt zu haben und führe zu einer Gruppenverbundenheit. B1 beschrieb einen Vorbildeffekt, ausgelöst durch B2. Durch ihre Konzentration auf ihr Ausführen fühle sie sich dazu animiert „für [sich] noch mehr authentisch zu sagen, [...] jetzt mache ich das vielleicht doch auch mal ein bisschen anders“ (B1: 89-90). Die Verbundenheit mit den anderen Teilnehmerinnen habe Freude ausgelöst. (B1: 130) B2 empfand das gemeinsame Arbeiten in der Gruppe als unterstützend, denn niemand habe „Kritisches“ geäußert, jede wurde so angenommen und gelassen wie sie sei. (B2: 117) Im Besonderen B2, B3 und B4 nahmen die Gruppenkonstellation als unterschiedlich wahr. B3 und B4 empfanden den bestehenden Gegensatz in den Persönlichkeiten der Teilnehmerinnen und die daraus entstehende Dynamik spannend. B4 hob außerdem ein positives Feedback durch eine Teilnehmerin hervor. „Da fand ich das Feedback eigentlich voll schön, weil sie meinte, dass meine Bewegungen so natürlich waren. Und das ist, glaube ich, eines der ersten Male, dass man sowas darüber [gesagt] hat“ (B4: 117). B4 beschrieb auch, dass ihre Eigenwahrnehmung als „schwach Wirkende“ (ebd.) sich in einer Gruppe korrigierte, durch die bestehende Konstellation.

Für B3 war von Beginn an von Bedeutung in einer Gruppe zu tanzen, denn diese gebe ihr Sicherheit und Stärke. (B3: 128) Sie definierte ein bisschen Veränderungen in persönlichen Ansichtsweisen durch diese. „[Die] unterschiedlichen Persönlichkeiten [bieten] auch immer einen anderen Blick auf einen selbst, [...] weil man sieht sich danach auch immer anders, weil man nimmt ja die anderen wahr“ (B3: 128). „Das unterstützt, finde ich, meine Erfahrung immer oder mein Denken über Menschen“ (B3: 138). Die Teilnehmerinnen kennengelernt zu haben, sei für sie bereichernd gewesen. (B3: 130) Sie äußerte Wohlbefinden in der vorhandenen Gruppenkonstellation.

Tanz / Bewegungsabläufe und Wirkungen

Nachfolgend liegt der Fokus in der Beschreibung von Häufungen bei genannten

Bewegungen oder Abläufen. Auf ein Ausführen jeglicher umgesetzter oder erwähnter Bewegungen wird verzichtet, denn diese finden sich in den jeweiligen passenden Teilabschnitten wieder.

„Ich schätze und liebe den nährenden Bodenkontakt“ (B1: 72). Nicht nur B1 beschrieb den Bodenkontakt beim Tanzen als sehr positiv und unterstützend (B1: 79), alle anderen Teilnehmerinnen schlossen sich dieser Auffassung an. B2 konkretisierte und betonte die Weiblichkeit sowie die Verbundenheit mit sich in der Bewegung des Öffnens und Schließens des Körpers am Boden im Kreis mit den anderen Teilnehmerinnen. Diese Bewegung beschrieb B4 als Embryonalstellung und empfand diese als emotional intensiv. (B4: 83) Für B3 seien Bewegungen mit der Nähe zum Boden sehr schöne Bewegung und werden mit einem Sicherheitsgefühl in Verbindung gebracht. (B3: 122) Die Kerzenhaltung, auf dem Rücken liegend mit hoch gestreckten Beinen, und das folgende energetische Fallenlassen der Beine wären für B4, B2 und B1 ein starker Moment. Für B4 wurden viele Sinneswahrnehmungen angesprochen, B2 spüre Spannung im Körper vorrangig in Brust und Bauch (B2: 58) und B1 könne diese Bewegung, durch das Becken was im Raum liegt, mit ihrer Sexualität verbinden (B1: 79). Für die Teilnehmerinnen B1 und B2 sei das Tanzen im Kreis Verbundenheit (B2: 46) und emotionale Intensität (B1: 30) Die Anfangsbewegung, ein angedeutetes Hochheben eines Gegenstandes, wurde von B2 und B4 als sehr angenehm beschrieben, mit Ruhe (B2: 86) und Wohlbefinden verbunden. B4 konkretisierte und definierte diese Bewegung als „Aktivator“ (B4: 58-59) und habe sich weiblich gefühlt sowie ihren Körper ganzheitlich gespürt (B4: 99). Die körpernahen Sequenzen, auch Eigenumarmung bezeichnet, unterstütze bei B1 die Körperwahrnehmung (B1: 73) und bei B4 das Spüren ihrer Weiblichkeit (B4: 97)

Tanz / Besonderheiten

Einzelne Teilnehmerinnen hoben bestimmte Bewegungsabläufe hervor und wiederholten diese im Verlauf des Interviews. B1 betonte die weichen, runden und fließenden Bewegungen und ein Becken was immer bewegt sein wollte. „[Sie] fand es total schön das Gesäß zu schütteln, das [wäre] gut und kraftvoll“ (B1: 31). „Schwingende Hin- und Her-Bewegungen [seien für B2] sehr angenehm“ (B2: 86). B3 empfand leichte Drehungen und Bewegungen mit den Armen als schöne Bewegungen. Langsames Ausführen könne sie besser wahrnehmen und spüren. Schnelle Bewegung erfordere eine Konzentration auf den Ablauf und darüber hinaus sei es herausfordernd. Große Bewegungen, vor allem auf dem Boden seien

Bewegungen zum Wohlfühlen und erzeugten Sicherheit. B4 fühle sich im Allgemeinen mit den Schritten wohl. Alle Teilnehmerinnen empfanden das Tanzen im kreisähnlichen Verbund als intensiv und emotional. B1 drückte dies wie folgt aus: „Das Fließende, der Kreis auch immer wieder, die Verbundenheit und das Kraftvolle (B1: 92) [...] so dass ich so richtig emotional geworden bin und ich konnte es gar nicht greifen (B1: 30)“. B2 habe sich in dem Verbund sehr wohl gefühlt, was sie nicht erwartet habe. (B2: 46).

Der Bewegungswechsel zwischen weichen langsamen und schnellen kraftvollen Bewegungen empfand B2 als notwendig, um wieder besser wahrnehmen zu können. Für B1 hatte es „eine totale Dynamik. [...] Das war eben was ganz Kraftvolles was ganz Selbstbewusstes“ (B1: 92).

„Ich nehme total gern Anregungen und (..) Bewegungsabläufe an“ (B1: 83). Eine Aussage die in unterschiedlicher Form von allen Teilnehmerinnen getragen wird.

6.1.4 Map 4 Veränderungen

Nachfolgend wird am Material orientiert interpretationsfrei die Frage beantwortet, was die Teilnehmerinnen für sich aus dem Prozess mitnehmen konnten z. B. in den Alltag. Welchen erkennbaren Mehrwert hatte das Tanzen für sie und welches Potenzial steckt im tänzerischen Bewegung. Darüber hinaus stellte sich die Frage, wie wäre eine Steigerung des bisher erzeugten Effekts, aus Teilnehmerinnensicht, möglich gewesen.

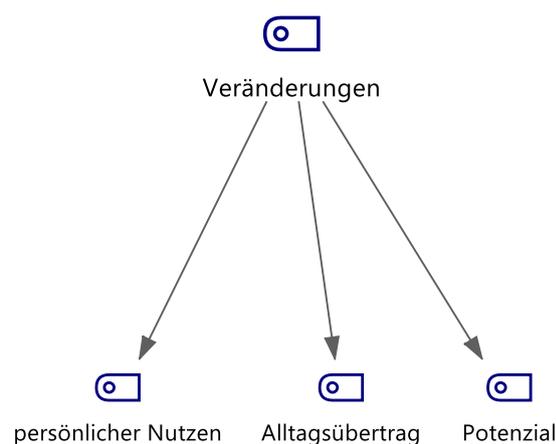


Abbildung 5: Code-Subcode Map Veränderungen

Veränderungen / Alltagsübertrag, persönlicher Nutzen und Potenzial

Alle vier Teilnehmerinnen beschrieben Bewegungen und Abläufe, die sie in ihren

Alltag übertragen würden. B4 fasste zusammen, dass „viele Bewegung[en] der Choreografie] [...] aus dem Alltag“ seien, wie das Öffnen und Schließen der Arme. Wobei das Schließen für sie symbolisch ‚sich in Schutz nehmen‘ bedeute. (B4: 109) B1 zählte die Vorwärtsbeuge mit kreisender Hüfte auf. Das Bewegen ermögliche ihr das Wahrnehmen von Spannung und ihr Ehrgeiz wurde innerhalb des Tanzens gekitzelt, mit der Schlussfolgerung darüber nachzudenken, wie es tänzerisch für sie weiter gehen könne. (B1: 107-108) B2 beeindruckte die Hochhebebewegung, die sie zu Hause weiter umsetzen möchte. (B2: 92-95) B3 nehme das Laufen mit, welches sie bewusster wahrnehme und ausführe. (B3:102-104) „Viele Tanzbewegungen [fließen] in den Alltag mit [über], die man vielleicht dann auch unterbewusst nutzt z. B. beim Laufen, man läuft dann vielleicht auch manchmal anders oder allgemein bei der Haltung“ (ebd.) Darüber hinaus nehme sie Bodenbewegungen mit, die sie auch zu Hause ausführen könne. (B2: 122)

Die Gruppe der Teilnehmerinnen kennengelernt zu haben (B2: 109 und B3: 130) und die Tatsache, sich verstärkt dem eigenen Körper zuzuwenden, wurden im Rahmen des persönlichen Nutzens genannt (B1: 112 und B3: 130). B1 erläuterte, dass sie sich selbst überrascht habe, ihrer Ansicht nach herausfordernde Abläufe und Kombinationen gut gemeistert zu haben und für sich das Fazit ziehe „es darf mehr getanzt werden“. B3 machte die Erfahrung, dass das Tanzen etwas Stärkendes für sie selbst sei (B3: 53) und eine Pause für den Kopf (B3: 63), eine Form der Entspannung, die ihr etwas bringe. (ebd.) B4 wollte sich „selbst beweisen, dass [sie sich] bewegen“ (B4: 132) und dabei gut fühlen könne. B1, B3 und B4 waren sich einig, mehr Tanzeinheiten hätten die genannten Effekte noch verstärkt. B4 beschrieb bei der Frage nach der Anzahl der noch notwendigen Tanzeinheiten folgendes: „Nie endend. Ich bin einfach davon überzeugt, dass man sein Leben lang auf sich hört und mit sich arbeitet“ (B4:138)

7 Ergebnisdiskussion und kritische Reflexion der Hypothesen

Die zuvor dargestellten Ergebnisse sind deskriptiv. Im Anschluss ist es Ziel auf inhaltlicher Ebene die beschriebenen Effekte zu diskutieren in Hinblick auf die Beantwortung der Forschungsfragen. Die aufgestellten Hypothesen funktionieren als Diskussions-Pfeiler. Die dargestellte Literatur rahmt die wissenschaftliche Diskussion und die logischen Schlussfolgerungen. Bei verwendeten Zitaten aus der Theorie wird nur der Name des/der Autor*in oder eine kurze Zusammenfassung der zitierten Stelle weitergegeben. Das choreografierte Tanzen bedeutet in Bezug auf die vorliegende Arbeit ein Einstudieren von Bewegungen in Anlehnung an den zeitgenössischen Tanz. Eine Vertreterin des Tanzstils ist die kreative Gestalterin der Choreografie. Das tänzerische Körperkonzept beruht auf Flexibilisierung und Dezentralisierung des Torsos. Der Körper der Teilnehmerinnen soll authentisch eingebunden werden und die individuelle Handschrift erkennbar bleiben. Von Bedeutung ist, dass das Tanzen in der Choreografie eine Subjektivierung bleibt mit einem fixierten, aber flexiblen Bewegungsvokabular. Grundvoraussetzung, um den Lernprozess zu starten, dass das Erlernte den Teilnehmerinnen als nützlich erscheint. Alle vier Teilnehmerinnen bestätigten ihr Interesse für mindestens sechs Wochen angeleitet, tanzen zu wollen und betrachten sich, im Rahmen einer Selbsteinschätzung, als verunsichert.

7.1 Choreografierte Tanzbewegungen stärken das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit in Bezug auf die Wahrnehmung als Frau.

Der Fokus des Forschungsvorhabens liegt in der Betrachtung der weiblichen sexuellen Selbstsicherheit. Über die eigene Weiblichkeit nachzudenken, ist für die Teilnehmerinnen eher ein neuer Gedanke. Verschiedene Ausprägungen von „verunsichert sein“ lassen sich herausfiltern. Beginnend bei wenig Bezug zum Körper, Schamgefühlen und einem Empfinden von abgetrennt sein, bis hin zur tagesformabhängigen Unzufriedenheit. Frauen werden in ihrer Fähigkeit zu gebären betrachtet und würden sich über Wesenszüge, wie Empathie, Weichheit und Zartheit auszeichnen. Äußere Körperstrukturen beschreiben Weiblichkeit, beeinflusst von gesellschaftlich gesetzten visuell beeinflussten Stereotypen, die tagtäglich beeinflussen und je nach Tagesform ausgehalten werden können. Die Teilnehmerinnen bleiben in ihren Aussagen eng verknüpft mit den Ansätzen der Body Image Theorie (siehe Abschnitt 3.4). Der Wunsch sich zu ‚normalisieren‘ bleibt sichtbar. Eine kri-

tische Eigenbetrachtung im Bewegungsprozess wird deutlich bis zum eigens definierten Ziel der Selbstannahme. Choreografiertes Tanzen kann Weiblichkeit befördern. Zwei Teilnehmerinnen bestätigen dies im geführten Interview. Diese habe sie weiblich fühlen lassen, nährte ihre Weiblichkeitsaspekte und sie überraschten sich mit ihrem Können selbst. Grundlegend bezeichnen sich die Teilnehmerinnen als Frauen. Eine wichtige Grundvoraussetzung, denn die Ausprägung des eigens definierten ‚Frau seins‘ scheint einen Einfluss auf die Stärkung der Wahrnehmung von Weiblichkeit durch das Tanzen zu haben. Zusammenfassend lässt sich im ersten Schritt feststellen, dass alle Teilnehmerinnen in der Lage sind zu beschreiben welche Bewegungselemente ihre Weiblichkeitswahrnehmung bestärken. Im räumlichen Bezug ist das Tanzen in Bodennähe von Bedeutung. Aus der Bewegungsperspektive heraus, wirken fließende Bewegungen, Drehungen, Körpernähe durch Eigenberührungen und natürliche Bewegungen Weiblichkeit unterstützend. Wiederholungen festigen die Wahrnehmung. Improvisationseinheiten schaffen einen möglichen Spielraum für Bewegungen, die als weiblich definiert werden. Differenziert betrachtet lassen sich die Schlussfolgerungen wie folgt beschreiben:

- Die Teilnehmerinnen, die im Vergleich zu den anderen als stärker verunsichert einzustufen sind, bringen das Tanzen in Bodennähe mit einem Sicherheitsgefühl in Verbindung. Dieses lässt ihnen die Möglichkeit Raum einzunehmen und Weiblichkeit zu spüren.
- Fließende Bewegungen, wie Drehungen um die Körperachse, die wiederholt stattfinden werden als feminin eingestuft. Wiederholungen der Choreografie schaffen Sicherheit, unterstützen die Möglichkeit intuitiver zu tanzen und erzeugen Raum für deutlichere Wahrnehmungen und Veränderungen.
- Improvisation als Teilaspekt einer Choreografie ermöglicht über selbstgewählte Bewegungen der Weiblichkeit Raum zu geben und im Anschluss entsprechend zu definieren. Im Zusammenhang damit könnte laut Improvisationsforschung die Weite der Bewegungsmöglichkeiten stehen. Denn improvisiertes Tanzen habe einen stärkeren Einfluss auf das individuelle Wohlbefinden, als zielgerichtetes Tanzen. Die Improvisation als Erfahrungswert hat damit eine Wirkung nach innen, laut Wiedenhofer (2017).
- Bewegungen, die einem natürlichen Ablauf entsprechen und an Alltagsbewegungen angelehnt sind, unterstützen die Wahrnehmung der eigenen Weiblichkeit. Ein Beispiel hierfür ist die symbolisierte Hebebewegung am Anfang der Choreografie. Dies entspricht den Ausführungen von Duncan

(2015), der als primäres Medium des Tanzes den menschlichen Körper beschreibt mit seinen natürlichen Bewegungen.

In Anlehnung an Huschka (2002) hat das choreografierte Arbeiten spürbar in das körperliche Wahrnehmen eingegriffen mit dem Ziel der Weiblichkeit Gestalt zu geben, diese wahrzunehmen und beschreiben zu können.

7.2 Wenn Frauen choreografiert tanzen, fühlen sie sich selbstsicherer mit ihrem Körper.

Sich zu betrachten, kann das Wohlbefinden negativ beeinträchtigen, weil unser Körper und dessen Strukturen nicht den vorherrschenden Ansprüchen entspricht. Laut Eck (2018) entschwinden negative Körperbilder der Aufmerksamkeit und der körperbetonte Bewertungsprozess führt zum Erleben von Scham und zur Vermeidung von körperbetonten Aktivitäten. Dazu zählt das Tanzen und umso mehr hervorzuheben ist, dass vier Frauen sich dieser Herausforderung gestellt haben, mit der Erfahrung, dass das Tanzen verschiedenes hervorgebracht hat und eine Möglichkeit ist, den Körper intensiver wahrzunehmen. Die sexuelle Selbstsicherheit im Modell Sexocorporel ist der Stolz auf das eigene Geschlecht, damit im Zusammenhang steht die Wahrnehmung der eigenen Attraktivität. Diese selbst wahrzunehmen und bewusst zu betrachten wird als etwas Ungewohntes beschrieben. Der eigene Körper wird in unterschiedlicher Intensität als negativ eingestuft und ein wertfreies Betrachten im Spiegel ist herausfordernd. Das Betrachten in der Nacktheit wird als fremd empfunden und eher vermieden. Kleidung ermöglicht zu kaschieren und damit ein liebevolleres, aber eingeschränkteres, Wahrnehmen des eigenen Körpers. Der Bezug zur eigenen Attraktivität und das damit einhergehende körperliche Betrachten ist bei den Teilnehmerinnen verunsichert. Durch die erzeugte wertfreie Atmosphäre und der stetigen positiven Verbalisierung der Kompetenzen der Teilnehmerinnen ermöglichte dies, zu verstehen, dass es in der Bewegung kein richtig und falsch gibt. Bewegung ist eine Form der eigenen Interpretation und es wird erlaubt damit zu spielen. Erzeugt wurde der Effekt des positiven Entdeckens sowie zunehmenden Annehmens der eigenen Person und des Körpers. Es entwickelte sich ein Verständnis dafür, dass sie sich mit dem eigenen Körper wohlfühlen können und wie es sich anfühlt diesen bewusster zu spüren. Das Selbstbewusstsein steigerte sich im Allgemeinen und in Hinblick auf den Einsatz und den Umgang mit dem Zuwachs an körperlicher Kompetenz. Die Wohlfühlzone erweiterte sich von den eigenen Wohnraum in den öffentlichen Tanzraum

der Teilnehmerinnen. Es entwickelte sich ein Verständnis dafür, dass das körperliche Befinden in Abhängigkeit zur ausgeführten Bewegung existiert, entsprechend der Theorie zur Einheit von Körper und Gehirn nach Sexocorporel und den Tanztherapeutischen Grundannahmen. Im Bereich der Unterstützung der Selbstsicherheit mit dem eigenen Körper können sich Bewegungen herausfiltern lassen, die als unterstützend definiert werden. Dazu zählten das bewusste Laufen mit der Aufnahme von Blickkontakt, Beinaktivitäten am Boden sowie Hock- und Beugebewegungen, die auch mit Wohlbefinden in Zusammenhang gebracht werden. Im Gegensatz dazu wurde den Teilnehmerinnen durch das Tanzen verdeutlicht, dass innerhalb ihrer Bewegungskompetenz noch Bedarfe bestehen. Es wurde ein Unterschied in der Beweglichkeit zwischen dem Ober- und dem Unterkörper deutlich. Angenehmer und als besser fließend wurden die Bewegungen des Oberkörpers beschrieben, die dort verweilten und sich nicht in den Körperbereich beckenabwärts ausbreiteten. Becken und Bauch sind dementsprechend bei einzelnen Teilnehmerinnen verkrampft oder bedürfen einer Stabilisierung. In Bezug zum Modell Sexocorporel kann ein Zusammenhang hergestellt werden zur Unmittelbarkeit des Körpers. Verunsicherung führt zur Instabilität und das durch die Teilnehmerinnen definierte Zentrum der Weiblichkeit befindet sich unter Spannung, was das Wohlbefinden und die Außenwirkung negativ beeinflusst.

Das Tanzen verdeutlicht eine emotionale Bewegtheit und schafft eine Verbindung zwischen den Körperbereichen. Noch wurden intensive Bewegungen benötigt, wie das Fallenlassen des Unterkörpers auf den Boden, damit Bewegung spürbar im Unterkörper ankommt und in der Erinnerung der Teilnehmerin verweilt.

7.3 Die sexuelle Selbstsicherheit wird im Sinn der Ausweitung eines positiven individuellen Narzissmus und Exhibitionismus ausgeweitet.

Narzissmus und Exhibitionismus sind zwei Aspekte, die innerhalb der sexuellen Selbstsicherheit im Modell Sexocorporel Berücksichtigung finden.

Narzissmus definiert die Selbstbezogenheit und damit die Wahrnehmung der eigenen Attraktivität. Tanz beschreibt in dem Kontext eine narzisstische Selbstdarstellung fokussiert auf den eigenen Körperausdruck. Beim Austausch zu eigenen Attraktivitätszuschreibungen beschränken sich die Teilnehmerinnen in ihren Ausführungen auf Körperbereiche, die sich in der oberen Körperhälfte befinden. Der Bezug zur Vagina ist mit Berührungsängsten und Scham verbunden, der im Durchschnitt relativiert wird. Durch das begleitete Tanzen verzeichnen die Teilnehmerinnen einen Zuwachs an positiver Eigenwahrnehmung und an Körpergefühl. Das

Betrachten im Spiegel differenziert sich in zwei Richtungen. Auf der einen Seite besteht nach wie vor der Wunsch sich besser im Spiegel anblicken zu können. Auf der anderen Seite Selbstsicherheit erlangt zu haben, weil die Attraktivität beim Ausführen der Bewegung entdeckt wurde.

Der Exhibitionismus beschreibt die Fähigkeit sich in seiner Geschlechtlichkeit zu zeigen und sich begehrenswert zu fühlen. Im Rahmen des Forschungsvorhabens bezieht sich dieser Punkt auf den Stolz sich in seiner erlangten Kompetenz zu zeigen. Die Ergebniszusammenfassung beschreibt, dass tanzen Kraft gibt und das Selbstbewusstsein steigere. Es ist Freude und unterstützt die Stressreduktion. Dies unterstützt die Forschungsergebnisse von Bräuninger (2006) und Murcia (2010), dass tänzerische Interventionen Wohlbefinden erzeugen und das Stressmanagement verbessern. Unter den genannten Erfahrungswerten und den gesetzten Rahmenbedingung der kreativen Freiheit bei Ausführung der vorgegebenen Bewegung sowie der getanzen Wiederholungen konnten sich die Teilnehmerinnen vorstellen sich mit der gelernten Choreografie Anderen zu zeigen bzw. haben dies bereits umgesetzt in einem für sie sicheren Umfeld. In der Bewegung sich öffentlich zu zeigen, wird verstanden als Befriedung mit dem eigenen Körper und sich durch die Art der Bewegung diesem liebevoll zu widmen. Mit der Wiederholung der Tanzeinheiten, der wachsenden Sicherheit mit den erlernten Bewegungen und dessen positiven Effekte wächst die Zeigefreude und die individuelle Notwendigkeit sich präsent zu zeigen. Von Bedeutung bleibt der geschützte Rahmen, Bühnenpräsenz ist damit unrelevant. Es bleibt ein individueller Prozess, der in einem natürlichen Raum mit Personen, die keine Unsicherheit hervorrufen, präsent sein darf.

Unterstützend für eine positive Entwicklung innerhalb des dargestellten Themenfeldes ist die Verbundenheit innerhalb der Gruppe. Das gemeinsame Arbeiten an einem Thema bestärkte die Teilnehmerinnen gegenseitig. Sicherheit zu empfinden und unterschiedliche Vorbilder in regelmäßigem Präsenz zu erleben, animierte unter anderem zu einer eigenen Authentizität und Fehlerfreundlichkeit. Dies bewirkte eine positive Grundhaltung in der gegenseitigen Kommunikations- und Feedbackkultur, damit zunehmende Bewegungsfreude und Entspannung sowie anschlussfähige Entwicklungsstrukturen entstehen konnten. Basis dafür stellte eine Lobstruktur der Unterrichtenden als Grundhaltung dar.

7.4 Choreografierter Tanz unterstützt den Prozess der Autozentrierung.

Probleme mit dem Zustand der Autozentrierung machen angreifbar. Autozentrierung definiert die Abhängigkeit von der Zustimmung und Bestätigung Anderer oder des Partners*. Dieser Zustand ist emotional besetzt und führt zu starken Verunsicherungen. Ein konstruktiver Umgang scheint herausfordernd, denn die sogenannte innere Balance, das Gleichgewicht zwischen eigener Wahrnehmung und Außenwirkung ist gestört. Autozentrierung im Sinn der Differenzierung bedeutet Selbstreue, auch wenn die eigenen Aspekte nicht die volle Akzeptanz des Gegenübers erhalten. Autozentrierung tangiert die mentale, emotionale und körperliche Ebene, wie folgt:

- Die mentale Ebene der Autozentrierung beschreibt das Verständnis für die emotionale Verschmelzung mit unserem/unserer Partner*in und die Überwindung dieser.
- Die emotionale Ebene der Autozentrierung verlangt die autonome Regulation unserer Emotionen und Verlustängste.
- Die körperliche Ebene der Autozentrierung ist der bewusste Einsatz unseres Körpers, beschreibt Sitari-Rescio (2014), um die erlangten mentalen Einsichten zu verankern und die vorherrschenden Emotionen zu kontrollieren. Im Rahmen der sexuellen Aktivitäten bedeutet es selbstverantwortlich zu agieren und unter Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse diese mit dem/der Partner*in gut zu entfalten.

Fragen zur eigenen Attraktivität und das vergleichende Betrachten mit anderen ist ein Phänomen, das den Teilnehmerinnen bekannt ist und als ein Automatismus beschrieben wird. Sie drängen sich auf und sorgen für eine Verunsicherung. Die Verfestigung dieser Strukturen beginnt, auch bei den Teilnehmerinnen, bereits in der Adoleszenzphase und ohne Korrektur von außen verfestigten sich diese. Im Durchschnitt haben die Teilnehmerinnen ein Verständnis dafür entwickelt, welche Einflüsse sich negativ ausgewirkt haben, mit dem Ziel sich von anderen und bereits gesetzten Bewertungen zu befreien. Die Teilnahme am Forschungsvorhaben war im Durchschnitt auch ein Prozess der Körperbefriedung und des ‚sich Beweisens‘ etwas zu können, was von außen nicht erwartet bzw. bisher abgewertet wurde. Dies führte zu einer gesteigerten Motivation. Was bedeutete, sich nicht mehr zwanghaft vergleichen zu wollen, wie zu Beginn des Tanzprozesses noch definiert wurde. Fragen zu beunruhigenden Themen wie: Wer tanzt mit? Was denken die anderen über mich? etc. nahmen ab. Den Teilnehmerinnen wurde möglich zu sich zurück zu kehren, den eigenen Ausführungen zu folgen, die eigenen Präsenz zu

genießen und ihr positive Anerkennung zu schenken. Dabei unterstütze ein Zuwachs an Tanzeinheiten und die damit steigende Sicherheit in den Bewegungen. Ein Fokus an Bewegungen lag in der Erdung, die unter anderem laut Sitari Rescio (2014) die Relativierung von negativen Gefühlen und Gedanken positiv beeinflusst und eine Rückkehr zur Wahrnehmung des eigenen Körpers ermöglicht. Die Teilnehmerinnen haben begonnen ihren Anteil am Prozess als gleichwertig wichtig zu betrachten. Das Bewerten setzte damit nicht komplett aus, aber oszilliert gleichwertig und auf Augenhöhe, was als ein positives Fazit einzustufen ist. Bei den Teilnehmerinnen verankert sich das Tanzen mental positiv in Hinsicht auf die Wirkungsweise. Eine Fortführung und Intensivierung reiht sich als wünschenswert in das Erfahrungsrepertoire ein.

7.5 Choreografiertes Tanzen ermöglicht eine Einflussnahme und Erweiterung der Amplitude der drei Gesetze des Körpers: Bewegung, Rhythmus, Tonus.

Im Modell Sexocorporel ist die Unmittelbarkeit des Körpers im Zentrum. Sie beschreibt die Lust am Körper und dem eigenen Sein. Eine Grundhaltung, die zum Ziel hat, Neugierde zu erzeugen und die Selbstannahme positiv voranzutreiben. Den Teilnehmerinnen wurden innerhalb der Choreografie Bewegungen und mögliche Varianzen angeboten bzw. eigene körperliche Deutungen positiv befördert. Durch diese Einflussnahme auf den expliziten Körper wurde die Möglichkeit geschaffen im impliziten Körper Veränderung zu erzeugen und die Wahrnehmung der eigenen Unzulänglichkeit zu mildern. Die Gesetze des Körpers stehen in Interaktion zueinander und die Teilnehmerinnen beschreiben unterschiedliche Wertigkeiten in der Wahrnehmung und Wirkungsweise. Wobei in der Reflexion die Dauer der Durchführung der Tanzeinheiten eine entscheidende Rolle spielt. Der innere Raum des Körpers wird durch den Atem bestimmt und wurde von den Teilnehmerinnen als ein wichtiges beachtenswertes Medium erkannt. Atem befördert Bewegung und hat emotionalen Einfluss, was den körperlichen Ausdruck beeinflusst. Dem schließt sich die Unterstützung von Entspannung an. Er markiert außerdem die Unterscheidung zwischen Anspannung und Entspannung. Einatmen befürwortet das Kraft schöpfen und Bewegungen die bodennah oder körperöffnend waren, ließen Atem im Körper wahrnehmen und durch diesen fließen. Intensive Bewegungen unterstützen das Ausatmen. Teilnehmerinnen, die Atem eingeschränkt bemerken oder vernachlässigen, erleben Atmung deutlicher. Sicherheit in der Bewegung und Geschwindigkeit der Ausführung hatten Einfluss auf die Wahrnehmung von

Atem. Eine Veränderung in der Spürbarkeit von Atmung wurde deutlich. Anfangs beschränkte sich die Wahrnehmung auf Brust und maximal Bauch. Im Durchschnitt veränderte sich der Atem dahingehend, dass dieser mehr im Körper fließen konnte.

Dies hat wiederum einen Einfluss auf die Bewegung des Körpers, was den äußeren Raum markiert. Im Raum große Bewegungen mit dem Armen auszuführen werden als leichter umsetzbar eingestuft. Werden ausladende Bewegungen auf dem Boden durchgeführt, erzeugt dies Wohlbefinden und ein Gefühl von Sicherheit. Große Bewegungen nehmen nicht nur Raum ein, sie erzeugen auch eine Präsenz im Raum, die auch von unsicher eingestuften Personen als angenehm und energiegeladen wahrgenommen werden können. Nach Horowitz beschreiben große Bewegungen symbolisch sich Raum zu nehmen und damit seelisch und körperlich Platz zu schaffen.

Bewegungen des Beckens konnten von den meisten der Teilnehmerinnen problemlos durchgeführt werden und wurden als angenehm empfunden. Die Bewegung der Region um das Becken kann mit dem Bauchtanz in Verbindung gebracht werden. Dieser wird als eine Tanzform beschrieben, die laut Moe (2012) Frauen erfolgreich ermöglichte sich ihrer Körperlichkeit wieder zu ermächtigen und sich mit ihrer körperlichen Individualität zu versöhnen. Tiggemann (2004) ergänzt um den Erfahrungswert von Bauchtänzer*innen, dass die eigene einzigartige Sinnlichkeit wieder geschätzt und die Sorge um den Blick anderer überwunden werden konnte.

Innerhalb der Ausführung von Bewegungen werden kleine und schnelle Bewegungen als überfordernd eingestuft und benötigen ein hohes Maß an Konzentration im Ausführen, was den Wahrnehmungsprozess stagnieren lässt. Ein Unterschied konnte gemacht werden, zu großen Bewegungen, die in kleinen endeten, wie der Eigenumarmung oder der Berührung des eigenen Körpers. Diese wurden als angenehm empfunden. Das ist ein Status Quo Ergebnis bei dem unklar ist, was bei einer weiterführenden Übung der kleinen schnellen Bewegungen an Prozessen freigesetzt werden würde.

Ein Wechsel innerhalb der Rhythmen von Bewegung ermöglicht einen Unterschied in der Wahrnehmung zu machen und einen Tanzprozess für die Ausführenden in Spannung zu halten. Es wird als notwendiger Bestandteil tänzerischer Darbietung betrachtet. Langsame Bewegungen werden deutlich geschätzt und tangieren den individuellen Kompetenzbereich. Diese Form der Bewegung konnte positiver wahrgenommen werden, weil sie schnellere Lernerfolge ermöglichte. Ein Effekt von langsamen Ausführungen ist die körperliche Wahrnehmung, aber auch die

mögliche kognitive Ablenkung, umso sicherer die Bewegung ausgeführt werden kann. In Einzelfällen und auch in Abhängigkeit zur Persönlichkeit der Tänzerinnen scheinen schnelle Bewegungen Wohlbefinden auszulösen. Erzeugt wurde ein Bewusstsein darüber welche Bewegungen und welche Rhythmen positive Wirkungen erzeugen sowie die Erweiterung der bisher vorhandenen. Das Tanzen bewirkte bei den Teilnehmerinnen einen inneren Spannungsabbau und stetige Wiederholungen sowie fließende Bewegungen unterstützten diesen positiv. Nach Jola (2011) bedeutet dies, je mehr Erfahrung und Wiederholung im Tanzen erfolgen, desto intensiver ist die Verarbeitung von Sinnesreizen zugunsten der Körperwahrnehmung. Die Teilnehmerinnen konnten den Unterschied filtern zwischen Bewegungen, die für die Ausführung Anspannung benötigen und diesen, die der Körper grundlegend spiegelte. Dazu zählt die Anspannung im oberen Bereich des Körpers, die vor dem Tanzen vorrangig beschrieben wurde. Was im direkten Zusammenhang mit der eigens definierten Verunsicherung der Teilnehmerinnen stehen kann. Mit Hilfe der Improvisation konnte Anspannungstendenzen zusätzlich entgegengewirkt werden. Die Teilnehmerinnen ergänzten damit das erlernte Bewegungsrepertoire um eigene und beförderten eine positive Entwicklung.

7.6 Methodenkritik

Nach der Darstellung und Diskussion der Untersuchungsergebnisse im vorangegangenen Abschnitt sollen im vorliegenden Teil kritische Anmerkungen zur angewandten Methodik vorgenommen werden. Es wird die Intention verfolgt die impliziten Einschränkungen und mögliche Fehlerquellen der Untersuchung zu verdeutlichen und zu reflektieren. Vorab ist noch zu nennen, das im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten eine bestmögliche repräsentative Untersuchung durchgeführt wurde. Die methodenkritische Darstellung untergliedert sich in Unterpunkte, die sich an der methodischen Abfolge der Arbeit orientiert.

Das Sampling

Die Eruiierung der Teilnehmerinnen hätte mit einem quantitativen Fragebogen erfolgen können. Damit wäre die Auswahl der Teilnehmerinnen konkreter und eine stärkere Homogenisierung im Ausgangsmaterial möglich gewesen. Die Auswertung der quantitativen Befragung würde in dem Zusammenhang das erste Datenmaterial darstellen. Inhaltlich könnte es die Systembeschreibung und den thematischen Status Quo der Teilnehmerinnen abbilden. Die Teilnehmerinnen in der vorliegenden Untersuchung weisen Unterschiede in der Tanzvorerfahrung und dem

Grad der Verunsicherung auf. Eine große Altersheterogenität ist zu verzeichnen und ein differenziertes Maß an Auseinandersetzung zu den eigenen vorherrschenden Herausforderungen, auch in Zusammenhang mit dem Forschungsthema. Eine Homogenisierung der Teilnehmerinnen in Bezug auf die zuvor genannten Kriterien lässt ein anderes Ergebnis vermuten. Dementsprechend könnte die Erhöhung der Teilnehmerinnen die Repräsentativität der Ergebnisse beeinflussen. Allerdings wären hierfür mehr zeitliche Ressourcen notwendig.

Der Tanzprozess

Der Tanzprozess gliederte sich in Vorbereitung, Durchführung und den Auswertungsprozess. Für die Vorbereitung war es wichtig Anna Paunok, die Choreografin, auf das Thema inhaltlich einzustimmen. Dies erfolgte mit Hilfe einer künstlerisch-wissenschaftlichen Materialsammlung (Anhang A.2), die als positive Einstimmung auf die Thematik beschrieben werden kann. Hierbei könnte die Auswahl der aufgeführten Themen, Texte und das visuelle Material kritisch betrachtet werden. Für die Umsetzung des Forschungsvorhabens wurde dies in seiner vorliegenden Form als unterstützend empfunden. Der Ablauf des Tanzprozesses wurde an die Chace Methode, ohne therapeutischen Fokus, angelehnt. Diese unterteilt sich in ein Warm-Up, eine bewegungsfokussierte Prozessphase und einer Abschlussphase, was eher einem Cool Down entsprach. Zum Prozess ist reflektierend rückzumelden, dass die Einführungsrunde deutlich von der ersten Tanzeinheit getrennt werden sollte. Es stellt sich hier die Frage, ob eine ausführlichere thematische und begriffliche Einführung, unter anderem zum Thema Sexocorporel, die Ergebnisse konkretisiert und Nachfragen im Interview reduziert hätten. Die räumlichen Gegebenheiten sollten dem Prozess angepasst sein. Eine reparaturbedürftige Heizung und ein rissiger Bodenbelag haben im Prozess negativ beeindruckt. Die Raumsituation wurde entsprechend korrigiert und Störungsfreiheit geschaffen. Aber der negative Ersteindruck war Thema im Interview und beeinträchtigte ein intensives Wahrnehmen positiver Veränderungen, da die Empfindungen bedingt abgelenkt wurden durch den äußeren Rahmen. Von besonderer und unterstützender Bedeutung war die Atmosphäre, die durch die Choreografin geschaffen wurde. Geprägt von einer Motivation Neues zu lernen und sich auf einen Prozess einzulassen, (Bewegungs)Individualitäten anzunehmen und zuzulassen, Kompetenzen anzuerkennen und Lob auszusprechen, entwickelt sich der Verlauf positiv.

Die Datenerhebung und -auswertung

Qualitative Methoden weisen einige Nachteile und Herausforderungen auf, mit denen auch der vorliegende Prozess konfrontiert wurde.

Bei der Durchführung der Interviews waren vorab gebildete Kategorien für die Merkfähigkeit des Interviewleitfadens hilfreich und erleichterten die anschließende Anpassung sowie induktive Ergänzung der Codes. Die Codierung erfolgte in drei Durchläufen. Dabei wurden die Codes angepasst und untergliedert in Subcodes und Segmente. Das Material wurde schrittweise sortiert und reduziert. Die Auswertung der Daten wurde positiv durch MaxQDA unterstützt. Die Interviews wurden nach der Beendigung des Tanzprozesses geführt. Eine direkte Befragung nach jeder Tanzeinheit hätte konkretere Ergebnisse, in Hinblick auf die Veränderungen und Typologisierungen, erzeugen können. Aufgrund des zeitlich begrenzten Rahmens des Vorhabens wurde dieses Vorgehen ausgeschlossen. Als Anschlussforschung über einen deutlich längeren Zeitraum ist dies vorstellbar.

Die Anforderungen an eine interviewende Person sind hoch. Die Herausforderung offen zu fragen und den Gesprächsfluss sinnstiftend zu lenken, bleiben ein Lernprozess. Nachfragen wurden im Verlauf gestellt, um eine Vertiefung im Thema zu erzeugen. Innerhalb der Eigenreflektion hätten die Leitfragen um das Thema sexuelle Selbstsicherheit und der Begleitthemen noch differenzierter gestellt werden können, um Dopplungen in den Aussagen einzuschränken. Zwei Themen in einer Leitfrage zu erfassen, sollte vermieden werden, da die Ausführungen zu unkonkret werden. Im Verlauf schwer zu kontrollieren, war die unterschiedliche Kommunikationsfreude und die Weite der Ausführungen. Um diesem Phänomen entgegen zu wirken, wurden Teilfragen gestellt, die die Offenheit im Interview reduzierten. Aussagen in Form von Statements erhielten von der Interviewerin die Berechtigung ‚so stehen zu bleiben‘, im Sinn des Forschungsanliegens und der Fülle vorhandener Daten. In der Nachfrage hätte dies mitunter ein Phänomen ergeben können. Teilweise wurde der Fokus im Interview dem Gesprächsfluss angepasst. Dies ist kritisch anzumerken.

Im Ergebnis wurden differenzierte, individuelle und ausführliche Beschreibungen durch die Interviewpartnerinnen getätigt. Dementsprechend wurde eine inhaltliche Validität erzeugt durch die prädeternierte Vorgehensweise. Die Methode entsprach dem Forschungsvorhaben, kann aber in Hinblick auf qualitative Forschungsansprüche ausgebaut werden. Demgemäß sollte der Umfang des Vorhabens den zeitlichen Ressourcen angepasst und quantitative Forschungsanteile geprüft werden.

8 Zusammenfassung und Beantwortung der Forschungsfragen

Die vorliegende Arbeit bemüht sich darum ein Thema zu rahmen, was in der Forschungslandschaft als unberührt einzustufen ist, die Klärung des Zusammenhangs zwischen dem choreografierten Tanz und der weiblichen sexuellen Selbstsicherheit. Diese Arbeit trägt die Überzeugung in sich, dass Tanz ein umfangreiches Wirkungspotenzial besitzt. Im Gesamten lässt sich festhalten, dass körperliche Bewegung für eine gesunde Lebensführung von besonderer Bedeutung ist. Wie Geradts beschreibt, ist Tanzen ein universelles Therapeutikum. Es kann ein Medium sein, dass sich auf physischer und psychischer Ebene positiv auswirkt. Perzeption, Kognition und Motorik bilden ein kooperierendes System. Dies besagt, dass psychische Prozesse im Sinn einer Konzeptualisierung immer in den Körper eingebunden sind und die Auseinandersetzung mit dem Tanz eine Berücksichtigung der Embodimentperspektive erfordert. Tanzen ist Bewegung, eine Verbindung von Positionen. Es ist das Bewusstsein darüber, wie von einer Form zu einer anderen gelangt werden kann. Tanzen bedeutet ein ‚eng verknüpft sein‘ mit einem Interesse an der Bewegung und diese herzustellen. Mit zunehmender Wiederholung wird eine Genauigkeit in der körperlichen Haltung erzeugt, die sich positiv auswirken kann.

Tanz ist alles, was nur mit dem Körper gesagt werden kann. Es stellt einen Bezug zu unserem Gedächtnisarchiv her. Tanzen setzt damit eine Basis im Umgang mit Erinnern und Vergessen sowie ein Erfassen und Reflektieren des unbewussten Nicht-Wissens. Wie Brandstetter beschreibt, hält uns Tanz mit dieser Dynamik in Bewegung und oszilliert dabei zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Das vorhandene Körperwissen ist geprägt durch Kulturformen, Ästhetiken und soziokulturellen Einflüssen. Tanzen sorgt dabei für eine Sichtbarkeit der Innenwelt nach außen und damit für einen Kontakt zur Wirklichkeit. Veränderungen werden möglich, indem die Teilnehmerinnen einen Bezug ihres Körpers zu ihren Erfahrungen in der Tempora herstellen. Tanzen ist somit ein sichtbares Phänomen und ein visuelles Ergebnis im Raum und in der Zeit. Zusammenfassend kann festgestellt werden im Tanz wird Wissen vermittelt, aktualisiert und erweitert. In der nachfolgenden Beantwortung der gesetzten Forschungsfragen soll erörtert werden, wie die Subjektivierung durch das Tanzen mit einem fixierten Bewegungsvokabular Einfluss genommen hat.

8.1 Wie lässt sich der Zusammenhang zwischen dem Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit, insbesondere der sexuellen Selbstsicherheit, und dem choreografierten Tanz beschreiben?

Das Modell Sexocorporel beschäftigt sich, wie im Abschnitt 3.3.1 beschrieben, mit der menschlichen Sexualität. Das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit ist ein Teilbereich der sexodynamischen Komponenten des verwendeten Modells (siehe Anlage A1) und untergliedert sich unter anderem in die sexuelle Selbstsicherheit. Diese definiert nach Desjardins den Stolz auf das eigene Geschlecht. Der ganzheitlich sexologische Ansatz arbeitet unter anderem mit Methoden der achtsamkeitsbasierten Körperarbeit. Die vorliegende Arbeit versuchte dies zu erweitern, durch die Betrachtung der kreativen und bewegungsfokussierten Methode des choreografierten Tanzes. Dies beinhaltet die Vorgabe von Bewegungen und das Einstudieren und Festigen dieser. Im Ergebnis unterstützt dieses Vorgehen, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen, durch ein regelmäßiges in Bewegung bringen und damit die Beförderung einer Auseinandersetzung. Die Teilnehmerinnen, die als verunsichert einzustufen sind, erleben das Betrachten des eigenen Körpers als eine Herausforderung und Körperstellen sind laut Eigendefinition unvollkommen. Diese können benannt werden und verorten sich in der Körpermitte. Der Weg zu einer solchen Wahrnehmung kann in Zusammenhang gebracht werden mit den Erkenntnissen zum Body Image und dem externen Einfluss von Medien und Soziokultur. Durch eine Haltung während der Tanzeinheiten, die geprägt war durch Akzeptanz und Wertschätzung für die individuell getätigten Bewegungen, wurde eine sichere Atmosphäre erzeugt. Die Teilnehmerinnen entwickelten ein Verständnis dafür, dass keine ihrer Bewegungen falsch ist. In dieser Grundhaltung entstand Sicherheit mit den Bewegungen, die Wahrnehmung des Körpers wuchs und ihr Ausdrucksrepertoire erweiterte sich. Bisherige Erfahrungen konnten durch eine affektiv-motorische Kodierung und erste gesetzte Körpererinnerungen ein Stück weit überformt werden, die mit weiteren Wiederholungen das Körpergedächtnis erweitern würden. Dieser Prozess des Erwerbes von Körperwissen ist mit den Variablen des Embodiments verknüpft und verläuft gekoppelt an kulturellen und sozialen Strukturen. Mehr Körperwissen bedeutet ein selbstsicheres Auftreten. Die Teilnehmerinnen verzeichnen einen Zuwachs an einer positiven und körperlich kompetenteren Eigenwahrnehmung. Dies nähert sich dem Grundsatz, dass es keine Bewegung ohne Wahrnehmung und keine Wahrnehmung ohne Bewegung gibt. Zum Tragen kommt hier das Prinzip der Gleichzeitigkeit und Gleichwertigkeit von Gehirnfunktionen und der Ansatz zur Einheit von Körper und Geist. Das

Gefühl des „totalen Seins“ im Tanz, wie Erik Bruhn es beschreibt, ist die Darstellung eines Effektes, der zum Ende des Tanzprozesses in Sequenzen definiert wird. Hier ist eine Verknüpfung zu erkennen, die mit dem individuellen Entwicklungsziel der Teilnehmerinnen verbunden ist. Die eigene Wohlfühlzone kann verlassen werden und die Teilnehmerinnen entwickeln eine zunehmende Zeigefreude im Rahmen der erlangten Kompetenz, mit der sie sich beim Tanzen im Spiegel zunehmend betrachten können. Wohlbefinden und sich als attraktiv bei Ausführen einer Bewegung zu empfinden sowie die Konstellation der Gruppe unterstützen die Zeigefreude positiv. In ihr wurde Wohlbefinden, Stärke und Verbundenheit empfunden. Sie wirken füreinander als Vorbild durch Authentizität und positiver Rückmeldung über einander. Demzufolge kann festgestellt werden, dass die positiven Entwicklungen ebenfalls von innen heraus, durch die Teilnehmerinnen selbst, bestärkt wurden. Was nah der Wirksamkeitsbeschreibung von Tanztherapie im Allgemeinen nach Bräuninger entspricht. Dieser Form des Arbeitens spricht sie Vitalisierung, Lernen, Wohlbefinden, Verhaltensregulation und Katharsis zu. Duncan beschreibt den Solotanz als besonders geeignet, um das Selbst zu tanzen und sich als geschlechtliches Subjekt zu präsentieren.

Der choreografierte Tanz ist dem modernen Tanz zuzuordnen und nach Duncan ist diese Form ein Medium individueller Freiheit, denn der Körper kann sich als Subjekt authentisch vorstellen. Im ersten Blick besteht der Zusammenhang zur sexuellen Selbstsicherheit darin, dass Tanz ein Wirkfaktor sein kann, um im Rahmen der Faktoren des Gefühls der Geschlechtszugehörigkeit Einfluss zu nehmen. Den Körper zu bewegen, erfordert eine ganzheitliche Koordination. Es werden nicht nur Emotionen hervorgerufen, sondern nahezu alle menschlichen Fähigkeiten gefordert. Hirn und Körper werden im Modell Sexocorporel als fundamentale Einheit verstanden. Tanz unterstützt die implizite sowie explizite Einflussnahme und gestattet eine andere Form von Sprache. Tanzen als ausdrucksstarke Intervention ist kein einheitlicher Ansatz und bietet methodische Vielfalt nicht nur im Rahmen von selbstbestimmter oder fremdbestimmter Aktivierung und berücksichtigt damit die individuelle Ausgangslage der Teilnehmenden. Die entstandene Choreografie trägt die individuelle Handschrift der Teilnehmerinnen in Bezug auf die Ausführung von Bewegungen. Was bedeutet, dass die Teilnehmerinnen in der Rolle der Mitwirkenden verweilten, was einen Veränderungsprozess positiv unterstützt und damit einem beraterischen sowie therapeutischen Setting entspricht.

8.1.1 Inwieweit beeinflusst choreografierter Tanz die Wahrnehmung als Frau?

Das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit steht laut Sexocorporel auf drei Säulen, neben der sexuellen Selbstsicherheit, auf der Wahrnehmung des äußerlichen Erscheinungsbildes und des Geschlechts. Da die Teilnehmerinnen sich als Frauen definieren, soll im Anschluss - entsprechend der Forschungsfrage - noch einmal reflektiert werden, welchen Einfluss das choreografierte Tanzen auf die Wahrnehmung als Frau hat.

Darüber nachzudenken was sie zu Frauen macht, ist eine gänzlich neue Frage, die sich den Teilnehmerinnen stellt. Verunsicherungen und Minderwertigkeitseinschätzungen in der Adoleszenz medial oder personell verursacht, stören nach wie vor die eigene Wahrnehmung.

Weiblichkeit wird mit der Fähigkeit zu gebären verbunden und an empathischen Merkmalen und Wesenszügen verankert. Als weiblich definierte Äußerlichkeiten sind in gesellschaftlichen Stereotypen verankert. Choreografiertes Tanzen kann Weiblichkeit befördern. Stolz auf die eigene Weiblichkeit lässt sich im Sinn von Stolz auf die eigenen Leistungen und dem Entdecken von Attraktivität in den erlernten Bewegungen beschreiben. Weiblichkeit wird mit Zartheit in Verbindung gebracht, damit transportieren weiche und fließende Bewegungen das Gefühl von Weiblichkeit sowie diese die Nähe symbolisieren. Umarmungen des eigenen Körpers symbolisieren Anerkennung und erzeugen Selbstannahme sowie Wohlbefinden. Die Orientierung zum Boden gibt Sicherheit und erzeugt Mut in der Bewegung. Ausgeführt werden können intensivere Bewegungen, die Akzente im Körper hinterlassen und eine Aktivierung der Körperhälfte hüftabwärts wurde möglich. Wie Brandstetter beschreibt wächst die Attraktivität des Fallenlassens und der Boden als Gegenspieler gewinnen an Interesse. Die Flexibilisierung der Bewegung im modernen Tanz und der erlernten Choreografie lässt eine Natürlichkeit in der Bewegung zu und einen Improvisationsspielraum für die Tänzerinnen, was einen Raum für Weiblichkeitswahrnehmungen schafft. Während ein differenziertes Körperbewusstsein und eine positivere Eigenwahrnehmung zu verzeichnen sind, kann ein veränderter Bezug zum eigenen Geschlecht nicht beschrieben werden. Das choreografierte Tanzen erweiterte die körperlichen Fertigkeiten und prägte Selbstbewusstsein, Attraktivität und Ästhetikempfinden, in Bezug auf die eigenen Ausführungen und dem Frausein. Für diesen Zeitpunkt lassen sich Bewegungen aus dem choreografierten Tanzen festhalten, die Weiblichkeit befördern und ein Wille der Teilnehmerinnen zur Übertragung von Bewegungen in den Alltag lässt

sich beschreiben. Die Aussagen können entsprechend der Nachhaltigkeit nicht überprüft werden und definieren sich als Momentaufnahmen. Hier hätte eine Kontinuität des Tanzens im Alltag eine stärkere Aussagekraft. Es besteht aber die Chance, dass natürliche Bewegungen, die sich an Alltagsbewegungen anlehnen, wie das Laufen, bewusster ausgeführt werden und sich zugunsten der Weiblichkeit weiterhin auswirken. Laut Bausch wird das Tanzen damit zu einer Realität, ohne die nichts möglich ist, über die man sich aber auch immer wieder hinwegsetzen muss.

8.2 Welchen Veränderungen auf die drei Gesetze des Körpers lassen sich durch den choreografierten Tanz feststellen?

Im Zentrum des Modells Sexocorporel steht die Unmittelbarkeit des Körpers und damit die Lust am eigenen Sein. Die drei Gesetze des Körpers unterstützen ein Bewusstsein über den Einfluss auf den expliziten Körper und die damit einhergehenden Veränderungen in der Selbstwahrnehmung sowie der emotional-kognitiven Ebene. Dabei stehen Bewegung, Spannung und Rhythmus in direkter Interaktion zueinander. Die Atmung symbolisiert den inneren Bewegungsraum. Kenntnisse und gefestigte Fähigkeiten in Hinblick auf die Gesetze des Körpers können einen positiven Einfluss auf die Wahrnehmung und den bewussteren Einsatz des eigenen Körpers haben. Das Medium choreografierter Tanz stellt damit einen Gegensatz dar zum überbetonten „Körper Haben“ und ist als verkörpernde und trotzdem stärkende Aktivität einzustufen. Es ist im Fazit festzuhalten, dass den Teilnehmerinnen durch das Tanzen Atmung zugänglich wurde. Entsprechend der Ergebnisdiskussion konnte ein Unterschied in der körperlichen Resonanz zwischen Ein- und Ausatmen festgestellt werden und eine Sicherheit in der Ausführung ließ diesen stärker durch den Körper fließen. Die Geschwindigkeit von Bewegungen hat einen deutlichen Einfluss auf die Wahrnehmungsprozesse und die Atmung. Sich zu bewegen, bedeutet Raum einzunehmen und Präsenz zu zeigen. Das kann bei verunsicherten Personen eine Herausforderung darstellen. Im Prozess wurde es möglich große Bewegungen, vor allem mit den Armen, mit körperlichem Genuss auszuführen. Sind Bewegungen im Rhythmus langsam, unterstützt das die Lernbarkeit und ein schneller Erfolg stellt sich ein. Ausladende Bewegungen auf dem Boden, als Sicherheitsanker, sind unproblematisch und erzeugen Wohlbefinden. Einen tänzerischen Unterschied zwischen langsamen und schnellen Bewegungen zu machen, ermöglicht Spannungsvarianzen einzustufen. Deutlich wurde die Differenz zwischen einer thematischen, alltäglichen und negativ eingestuften

(An)Spannung in der oberen Körperhälfte und der Notwendigkeit Spannung einzusetzen, um ein wirksames Bewegungsergebnis zu erzeugen und die Fähigkeit, bewusst Entspannung auszulösen. Eine besondere Rolle spielt der bereits beschriebene Improvisationsspielraum innerhalb der Choreografie, der jede Bewegung anerkennt. Eine Notwendigkeit für unterschiedliche Rhythmen und damit einhergehende Spannungsvarianzen wurde rückgemeldet. Die angespannte obere emotionale Körperhälfte erlebt Entlastung. Bereits Duncan verlagerte ihre Aufmerksamkeit beim Tanzen in den Solar Plexus und suchte den Kontakt zum Boden. Im Ergebnis wurde erreicht, dass das Tanzen im Zusammenhang mit den Gesetzen des Körpers einen positiven Einfluss nehmen kann. Es ermöglichte einen spürbaren Spannungsabbau und ein Wahrnehmen von Spannung sowie deren Unterscheidung in der Wirkung. Sie führten Bewegungen aus, die in ihrer Größe Präsenz erforderten, was entgegen der Verunsicherung wirkte. Es wurde in den Bewegungsrhythmen differenziert und geschlussfolgert, dass Langsamkeit die Wahrnehmung intensiviert.

Tanz als bereits anerkannte Methode in den Körperpsychotherapien, zeigt sich als ein mögliches Arbeitsinstrument, um positiv auf unsere körperlichen Aktivitäten Einfluss zu nehmen.

Wie Kohler bereits feststellte „Wir „er-be-wegen uns in unserer Welt“. Eine nicht zu unterschätzende Feststellung. Das Modell Sexocorporel und der Tanz beschreiben den Körper als Zentrum des Prozesses. Der im impliziten Gedächtnis verankerte Muskeltonus sorgt durch eine Körperhaltung für eine affektive Assimilation und emotionale Prozesse können durch Muskelaktivierung ausgelöst werden. Choreografierter Tanz könnte innerhalb des beraterischen und therapeutischen Arbeitens eine methodische Pluralisierung und Flexibilisierung anbieten. Sexocorporel mit seinem lösungsorientierten Ansatz legt Wert auf ein lernorientiertes Vorgehen und nutzt das Medium der achtsamen Körperarbeit. Tanz kann durch den muskulären Dialog dabei unterstützen emotionale Bahnen im Körper zu legen und durch die Wirkung von körperlichen Variablen auf Einstellungen und Bewertungsprozesse Einfluss nehmen. Das Tanzen kann sich mit seiner langwirkenden Resonanz im Gehirn zugunsten der Körperwahrnehmung einsetzen und über Wiederholung die Ergebnisse intensivieren. Die vorliegenden Resultate verdeutlichen die motorische, sensorische und emotionale Entwicklung der Teilnehmerinnen auf die Teilbereiche der sexuellen Selbstsicherheit und die damit verbundene Weiblichkeit. Der Einsatz der erlernten Fertigkeiten prägen die Beziehungsmuster in der

Gruppe. Wie Brandstetter und Wulf beschreiben, entstand durch die Synästhesie des Tanzes eine emotionale und soziale Gemeinschaft mit einer heilsamen Dynamik, die die eigene körperliche und weibliche Wahrnehmung beeinflusste. Es wurde das Gefühl verankert kompetent und kraftvoll zu sein. Etwas Unerwartetes durch den Genuss von Bewegungen zu erreichen, die den bisherigen Amplituden nicht entsprachen.

Die erlernte Choreografie fokussierte eine Idee von Bewegung, die nicht als endlich verstanden werden sollte und erweiterte - im Rahmen einer wertschätzenden Atmosphäre - das körperliche Repertoire.

8.3 Kritische Würdigung

Die sehr ausführliche theoretische Grundlegung bzgl. der geschichtlichen, phänomenologischen, soziokulturellen, therapeutischen und sexologischen Einordnung von Tanz und sexueller Selbstsicherheit waren erforderlich, um die wissenschaftliche Arbeit in einen Gesamtzusammenhang zu stellen und zu verorten. Nicht immer konnte dabei in aller Ausführlichkeit auf weitere relevante Themengebiete eingegangen, wissenschaftliche Diskurse dargestellt oder detailliert diskutiert werden. Konkretisiert wurde innerhalb der Forschungslandschaft zu Körper, (choreografierten) Tanz und sexueller Selbstsicherheit. Tanz und Choreografie nähern sich der Wissenschaft, bleiben aber in dieser nachgeordnet. Tanz ist im wissenschaftlichen Kontext schwer zu greifen und schriftlich zu verankern. Sexuelle Selbstsicherheit wurde als noch unbeachtet eingeordnet. Die Verfasserin ist sich durchaus bewusst, dass nur an ausgewählten Stellen vertieft werden konnte. Ziel war es, durch die Überblicksdarstellung der erörterten Themengebiete die Komplexität einzugrenzen und zu fokussieren. Entsprechend sollen die hier vorgelegten Ausführungen zu weiteren vertiefenden Arbeiten einladen. Einerseits zu einigen der genannten theoretischen Fragestellungen, andererseits zu Forschungsfragen, die nachfolgend vorgeschlagen werden. Die Debatte um die Methode Tanz und dessen Einflussmöglichkeiten auch auf die sexuelle Selbstsicherheit sollte trotz allem, zumindest ansatzweise und weitestgehend fokussiert, geführt werden, um die Forschungsergebnisse nicht ohne Hintergrund im leeren Raum stehen zu lassen. Der zweite, empirische Teil stellt den eigentlichen Beitrag des wissenschaftlichen Vorhabens dieser Masterarbeit dar. Die Erarbeitungen im Vorfeld bis zur Datenerhebung nahmen viel Zeit in Anspruch. Vor allem die inhaltliche Vorbereitung zur Einstimmung und Vermittlung des Forschungsinteresses an die Choreografin und die

Erarbeitung der musikalischen Untermalung der Tanzeinheiten waren zeitaufwändig, aber unerlässlich.

Die Forschungsergebnisse verdeutlichen eine methodische Relevanz des choreografierten Tanzes und dessen positive Einflussnahme auf die weibliche sexuelle Selbstsicherheit.

Die Innovationen können zeitnah für die Praxis nutzbar gemacht werden. Es besteht die direkte Möglichkeit, die erzeugten Effekte und deren beschriebenen Wirkungen (siehe Anlage A.7) in die beratenden oder therapeutischen Arbeitskontexte einzubinden. Gemeint sind die einzelnen Teilbereiche und Bewegungssequenzen der Choreografie. Durch den flexiblen Charakter des Tanzes können die erzeugten Effekte neu zusammengesetzt werden, zerkleinert und einzeln einstudiert oder in der Gesamtheit umgesetzt werden. Je nachdem welches Vorgehen angestrebt wird, wäre der reflexive Anteil mit den Teilnehmer*innen im Anschluss jeder Einheit zu empfehlen. Hier werden deutlich stärkere Effekte vermutet als bei einer einmaligen Auseinandersetzung mit den gesamten Tanzeinheiten. Mit einem zunehmenden inhaltlichen Verständnis wird eine Verschiebung des Fokus der Bewegung zugunsten der Wahrnehmung vermutet.

9 Offene Forschungsfragen

Eine weitere wissenschaftliche Untersuchung zur Überprüfung der hier aufgestellten Forschungsfragen wäre der nächste Schritt. Der Abschnitt der Methodenkritik könnte bei der Konkretisierung eines Anschlussvorhabens unterstützen. Auch die Entstehung eines praxisnahen Handbuches mit Anregungen und Bewegungsnotationen wäre vorstellbar. Es würde sich mit Bewegungsvorschlägen auseinandersetzen, auch für Laien verständlich. Für die Verfasserin ergeben sich außerdem aus der geleisteten Forschung weitere interessante Forschungsfragen.

1. Welchen Einfluss übt der Improvisationstanz auf die weibliche sexuelle Selbstsicherheit aus?
2. Wie nachhaltig sind die durch den choreografierten Tanz gesetzten Strukturen in Hinsicht auf die weibliche sexuelle Selbstsicherheit?
3. Zu welchen Anteilen sind die Besonderheiten des Tanzes in Form von Bewegungsstimulation durch Musik, körperliche Bemühungen und soziale Integration fördernd in Hinsicht auf das Forschungsvorhaben?
4. Sind soziokulturelle Faktoren auszumachen, die die Einflussnahme von Tanz auf die sexuelle Selbstsicherheit positiv beeinflussen?
5. Welche positiven Einflüsse, außer der Bewegungsstimulation, bestärken die weibliche Körperbildung?
6. Welche Rolle spielen beim Tanzen die Musikstimulation und die sozialen Interaktionsprozesse in Zusammenhang mit Körperbildungsprozessen?
7. Lassen rhythmische Impulse in Form von Musikerfahrungen eine Übertragung auf die weibliche Sexualität zu, in Bezug auf körperliche Wahrnehmung und sexuelle Selbstsicherheit?
8. Kann Tanz ein Medium sein, um sexuelle Bildungsprozesse zu gestalten?

Deutlich wird, dass sich bei der ausführlichen Erarbeitung von Forschungsfragen stets neue und interessante Forschungsgebiete auftun. Die Hoffnung bleibt, dass sich Forschende finden werden, die sich dieser annehmen und die sich der thematischen Bandbreite zur sexuellen Selbstsicherheit und dem Forschungspotenzial des Ansatzes Sexocorporel widmen.

Man wird erst wissen, was die Frauen sind, wenn ihnen nicht mehr vorgeschrieben wird, was sie sein sollen.

Rosa Mayreder

Literaturverzeichnis

- Anshel, Mark H. (2004): „Sources of Disordered Eating Patterns Between Ballet Dancers and Non-dancers.“. In: *Journal of Sport Behavior*. 27 (2), S. 115–133.
- Auffarth, Christoph; Bernard, Jutta; Mohr, Hubert; u. a. (Hrsg.) (2000): *Metzler Lexikon. Religion. Gegenwart-Alltag-Medien*. Stuttgart: J.B. Metzler doi: 10.1007/978-3-476-03704-6_124.
- Behrens, Claudia (2010): „Bewegungsgestaltung aus Schülerperspektive. Eine empirische Studie zum Erleben von Gestalten, Tanzen und Darstellen.“. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln.
- Bischof, Margrit; Rosiny, Claudia (2010): *Konzept der Tanzkultur. Wissen und Wege der Tanzforschung*. Bielefeld: Transcript Verlag.
- Bischof-Campbell, Annette (2012): „Das sexuelle Erleben von Frauen als Spiegel ihres sexuellen Verhaltens“.
- Blake, Christopher (2015): *Wie mediale Körperdarstellungen die Körperzufriedenheit beeinflussen. Eine theoretische Rekonstruktion der Wirkungsursachen*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Brandstetter, Gabriele (2016): „Körperwissen im Tanz – Bewegung und Übertragung“. In: *Paragrana*. 25 (1), doi: 10.1515/para-2016-0016.
- Brandstetter, Gabriele; Wulf, Christoph (2007): *Tanz als Anthropologie*. München: Wilhelm Fink Verlag.
- Bräuninger, Iris (2017): „Aktuelles aus der Forschung: Tanztherapie und Psychomotoriktherapie bei Essstörung sowie nicht-zielgerichtete Bewegungen als aktive Faktoren in der Tanz-, Bewegungstherapie“. In: *körper – tanz – bewegung*. 5 (4), S. 191, doi: 10.2378/ktb2017.art26d.
- Bräuninger, Iris (2006): *Tanztherapie. Verbesserung der Lebensqualität und Stressbewältigung*. 1. Aufl. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Brinkmann, Stephan (2013): *Bewegung erinnern. Gedächtnisformen im Tanz*. Bielefeld: Transcript Verlag.
- Brown, Brene (o. J.): „Brene Brown – Secret Wiki“. *Secret wiki*. Abgerufen am 23.07.2019 von https://secret-wiki.de/wiki/Brene_Brown#Die_Gaben_der_Unvollkommenheit.

- Burgess, Gilian; Grogan, Sarah; Burwitz, Les (2006): „Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls“. In: *Body Image*. 3 (1), S. 57–66, doi: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.005>.
- Deutsche Gesellschaft für Erziehungswissenschaft (2010): „Standards erziehungswissenschaftlicher Forschung“. In: *Handbuch. Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft. Unter Mitarbeit von Heike Boller und Sophia Richter*. Weinheim, München: Juventa Verlag.
- Dorsch, Friedrich; Häcker, Hartmut; Becker-Carus, Christian (2004): *Dorsch Psychologisches Wörterbuch*. 14. Aufl. Bern: Hans Huber.
- Dove, Natalie L; Wiederman, Michael W (2000): „Cognitive Distraction and Women’s Sexual Functioning“. In: *Journal of Sex & Marital Therapy*. (26), S. 67–78.
- Drews, Annette (2012): „Einstimmungen: Untersuchungen zum therapeutischen Potential von Musik und Tanz in Kamerun, Marokko und Liberia.“. In: S. 149.
- Eberhard-Kaechele, Marianne; Gnirss-Bormet, Ruth (2017): „Sexualität beginnt im Tanz zwischen Eltern und Kind Säuglingsforschung, Neuropsychologie und körperorientierte Psychotherapie liefern Anregungen für die Paar- und Sexualtherapie“. In: *Zeitschrift für Sexualforschung*. 30 (03), S. 267–279, doi: 10.1055/s-0043-117332.
- Eck, Angelika (2018): *Der erotische Raum. Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie*. 2. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer Verlag GmbH.
- Eibach, Hannelore (1996): „Bewegung im Tanz“. In: *Spiel und Zusammenspiel in der Psychotherapie. Erinnern und Entwerfen im psychotherapeutischen Handeln. Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik. Qualitätssicherung*. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag S. 108–120.
- Fend, Helmut (1994): *Die Entdeckung des Selbst und die Verarbeitung der Pubertät. Entwicklungspsychologie der Adoleszenz in der Moderne*. 1. Auflage. Bern: Verlag Hans Huber.
- Flaake, Karin (2004): „Körper, Sexualität und Identität. Zur Adoleszenz junger Frauen“. In: *Körper und Identität. Gesellschaft auf den Leib geschrieben*. Königstein: Ulrike Helmer Verlag.

- Gehm, Sabine; Husemann, Pirkko; von Wilcke, Katharina (2007): *Wissen in Bewegung. Perspektiven der künstlerischen und wissenschaftlichen Forschung im Tanz*. Bielefeld: Transcript Verlag.
- Gehrig, Peter (2006): „Das Konzept des Sexocorporel. Nach Texten von J.Y. Desjardins und D. Chatton“. Ziss Züricher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie.
- Gehrig, Peter (2010): „Erektionsstörungen-erektile Dysfunktion-ED. Sexualtherapie und Sexualberatung.“. Zürich: Pfizer AG.
- Geißler, Peter (2006): „Körperpsychotherapie im Überblick: Historische Wurzeln und gegenwärtige Entwicklungen“. In: *PiD Psychotherapie im Dialog*. 2 (7), doi: 10.1055/s-002-4917.
- Geraedts, Paul (2019): *Die Geschichte der Physiotherapie. Von der antiken Heilgymnastik zum modernen Gesundheitsberuf*. Springer Fachmedien.
- Geuter, Ulfried (2017): *Körperpsychotherapie Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Gubler, Christa (2011): „Dossier Geschlechtsidentität. Sexuelle Identität und Orientierung.“. Psychoscope.
- Gugutzer, Robert (2002): *Leib, Körper und Identität. Eine phänomenologisch-soziologische Untersuchung zur personalen Identität*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Gugutzer, Robert (2015): *Soziologie des Körpers*. Bielefeld: Transcript Verlag.
- Gugutzer, Robert (2012): *Verkörperungen des Sozialen: Neophänomenologische Grundlagen und soziologische Analysen*. Bielefeld: Transcript Verlag doi: 10.14361/transcript.9783839419083.
- Helmer, Ulrike (2012): *Muschiland. Exkursionen in eine kulturelle Intimzone*. Sulzbach/Taunus: Ulrike Helmer Verlag.
- Hinz, Andreas; Brähler, Elmar; Brosig, Burkhard; u. a. (2006): „Verbreitung von Körperschmuck und Inanspruchnahme von Lifestyle-Medizin in Deutschland.“. In: *Bzga Forum Sexualaufklärung und Familienplanung*. 1, S. 7–11.
- Hopf, Christel (2010): „Forschungsethik und qualitative Forschung“. In: *Qualitative Forschung. Ein Handbuch*. 8. Auflage. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag S. 589–600.
- Horowitz, Mardi J.; Duff, Donald F.; Stratton, Lois O. (1964): „Body-buffer zone. Exploration of personal space“. In: (11), S. 651–656.

- Huschka, Sabine (2002): *Moderner Tanz. Konzept. Stile. Utopien*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Hüther, Gerald (2006): „Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann“. In: *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. 2. erweiterte Auflage. Bern: Hans Huber.
- Institut Sexocorporel International (2008): „Ausbildung in Sexocorporel. Heft 2“. Académie du Sexocorporel Desjardins Inc.
- Ji-Young, Kim; Hyun-Jung, Park; Hyung-Chul, Joo; u. a. (2015): „A Study on Body Image Perceived by Female University Students Majoring Dance in Korea“. In: *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 205 , S. 195–200, doi: 10.1016/j.sbspro.2015.09.058.
- Jola, Corinne; Davis, Angharad; Haggard, Patrick (2011): „Proprioceptive integration and body representation: insights into dancers' expertise“. In: *Experimental Brain Research*. 213 (2–3), S. 257–265, doi: 10.1007/s00221-011-2743-7.
- Kiepe, Marie-Sophie; Stöckigt, Barbara; Keil, Thomas (2012): „Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: A systematic review“. In: (The Arts in Psychotherapy), 39 (5), S. 404–411.
- Kierr, Susan (2011): „Is Dance/Movement Therapy Relevant to the Process of Achieving a Healthy Sexuality?“. In: *American Journal of Dance Therapy*. 33 (1), S. 42–56, doi: 10.1007/s10465-011-9103-9.
- Klein, Gabriele (2015): *Choreografischer Baukasten. Das Buch*. Bielefeld: Transcript Verlag.
- Kreutz, Gunter (1997): „Musikrezeption zwischen Liebestraum und Love Parade“. In: *Medienpsychologie. Zeitschrift für Individual- und Massenkommunikation*. 4 .
- Kuckartz, Udo (2017): „Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung“. In: S. 4.
- Küsters, Ivonne (2006): *Narrative Interviews. Grundlagen und Anwendungen*. 1. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften/GWV Fachverlage GmbH.
- Labisch, Alfons (2014): „Bewegung – ein Rezensionessay*“. In: *NTM Zeitschrift für Geschichte der Wissenschaften, Technik und Medizin*. 22 (4), S. 295–307, doi: 10.1007/s00048-015-0120-5.

- Lamnek, Siegfried (2005): *Qualitative Sozialforschung. Lehrbuch*. 4. vollständig überarbeitete Auflage. Beltz Verlag.
- Lamnek, Siegfried; Krell, Claudia (2016): *Qualitative Sozialforschung: mit Online-Material*. 6., überarbeitete Auflage. Weinheim Basel: Beltz.
- Langdon, Susan W.; Petracca, Gina (2010): „Tiny dancer: Body image and dancer identity in female modern dancers“. In: *Body Image*. 7 (4), S. 360–363, doi: 10.1016/j.bodyim.2010.06.005.
- Lewis, Raymond N.; Scannell, Evelyn D. (1995): „Relationship of Body Image and Creative Dance Movement“. In: *Perceptual and Motor Skills*. 81 (1), S. 155–160, doi: 10.2466/pms.1995.81.1.155.
- Liebig, Stefan; Gebel, Tobias; Grenzer, Matthis; u. a. (2014): „Datenschutzrechtliche Anforderungen bei der Generierung und Archivierung qualitativer Interviewdaten“. In: *RatSWD Working Paper Series*. S. 26.
- Luca, Renate (1998): *Medien und weibliche Identitätsbilder. Körper, Sexualität und Begehren in Selbst- und Fremdbildern junger Frauen*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Martin, Alexandra; Svaldi, Jennifer (2015): „Körperbild und Körperbildstörungen“. In: *Psychotherapeut*. 60 (6), S. 475–476, doi: 10.1007/s00278-015-0065-0.
- Maurer, Yvonne (1999): *Der ganzheitliche Ansatz in der Psychotherapie*. Wien: Springer Verlag.
- Mauss, Marcel (1989): *Soziologie und Anthropologie. Gabentausch. Soziologie und Psychologie. Todesvorstellungen. Körpertechniken. Begriff der Person*. 4.-5. Tausend. Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verl (Soziologie und Anthropologie).
- Mayer, Andreas (2013): *Wissenschaft vom Gehen. Die Erforschung der Bewegung im 19. Jahrhundert*. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.
- Mayring, Philipp (2000): „Qualitative Inhaltsanalyse“. Abgerufen am 15.06.2019 von http://www.mherzog.com/HOME/3_Forschungsmeth/Qualitative%20Inhaltsanalyse.pdf.
- Mayring, Philipp (2010): „Qualitative Inhaltsanalyse“. In: *Qualitative Forschung. Ein Handbuch*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag S. 468–475.

- McCarty, Kristofor; Darwin, Hannah; Cornelissen, Piers L.; u. a. (2017): „Optimal asymmetry and other motion parameters that characterise high-quality female dance“. In: *Scientific Reports*. 7 (1), doi: 10.1038/srep42435.
- Mey, Günter; Mruck, Katja (Hrsg.) (2014): *Qualitative Forschung: Analysen und Diskussionen - 10 Jahre Berliner Methodentreffen*. Wiesbaden: Springer VS.
- Miethe, Ingrid (2010): „Forschungsethik“. In: *Handbuch. Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft. Unter Mitarbeit von Heike Boller und Sophia Richter*. 3. vollständig überarbeitete Auflage. Weinheim, München: Juventa Verlag.
- Moe, Angela M. (2012): „Beyond the Belly: An Appraisal of Middle Eastern Dance (aka Belly Dance) as Leisure“. In: *Journal of Leisure Research*. 44 (2), S. 201–233, doi: 10.1080/00222216.2012.11950262.
- Moore, Claire; Stammermann, Ulla (2009): *Bewegung aus dem Trauma: Traumazentrierte Tanz- und Bewegungspsychotherapie*. Stuttgart: Schattauer GmbH.
- Müller, Patrick; Rehfeld, Kathrin; Schmicker, Marlen; u. a. (2017): „Evolution of Neuroplasticity in Response to Physical Activity in Old Age: The Case for Dancing“. In: *Frontiers in Aging Neuroscience*. 9 , doi: 10.3389/fnagi.2017.00056.
- Niedenthal, Paula M. (2007): „Embodying Emotion“. In: *Science*. 316 (5827), S. 1002–1005, doi: 10.1126/science.1136930.
- Oberhaus, Lars; Stange, Christoph (2017): *Musik und Körper. Interdisziplinäre Dialoge zum körperlichen Erleben und Verstehen von Musik*. Bielefeld: Transcript Verlag.
- Pellizzer, Mia; Tiggemann, Marika; Clark, Levina (2016): „Enjoyment of Sexualisation and Positive Body Image in Recreational Pole Dancers and University Students“. In: *Sex Roles*. 74 (1–2), S. 35–45, doi: 10.1007/s11199-015-0562-1.
- Poelchau, Heinz-Werner; Briken, Peer; Wazlawik, Martin; u. a. (2015): „Bonner Ethik-Erklärung. Empfehlungen für die Forschung zu sexueller Gewalt in pädagogischen Kontexten.“. In: *Zeitschrift für Sexualforschung*. (28 (2)), S. 153–160, doi: 10.1055/s-0035-1553220.

- Postuwka, Gabriele (2010): „Gruppengestaltungen im Tanz – Choreographieren und Präsentieren“. In: *Tanz vermittelt – Tanz vermitteln. Jahrbuch der Gesellschaft für Tanzforschung*. Leipzig: Henschel S. 123–135.
- Prenzel, Annedore; Friebertshäuser, Barbara; Langer, Antje (2010): *Handbuch. Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft. Unter Mitarbeit von Heike Boller und Sophia Richter*. 3. vollständig überarbeitete Auflage. Weinheim, München: Juventa Verlag.
- Psychotherapeutisches Institut für Tanztherapie (2014): „Bewegungsanalyse Rudolf von Laban“. *PITTH*. Abgerufen am 26.07.2019 von <http://pitth.de/bewegungsanalyse-rudolf-von-laban/>.
- Quiroga Murcia, Cynthia (2010): „Tanzen: Subjektive und psychobiologische Wirkungen“. Frankfurt am Main: Goethe-Universität.
- Reinders, Heinz (2005): *Qualitative Interviews mit Jugendlichen führen. Ein Leitfaden*. 2. Auflage. München: Oldenbourg Verlag.
- Röbken, Dr Heinke; Wetzel, Kathrin (2016): „Qualitative und quantitative Forschungsmethoden“. In: *Business Administration in mittelständischen Unternehmen (B.A.)*. S. 17.
- Sanchez, Diana T.; Kiefer, Amy K. (2007): „Body Concerns In and Out of the Bedroom: Implications for Sexual Pleasure and Problems.“. In: *Archives of Sexual Behavior*. doi: 10.1007/s10508-007-9205-0.
- Satinsky, Sonya; Reece, Michael; Dennis, Barbara; u. a. (2012): „An assessment of body appreciation and its relationship to sexual function in women“. In: *Body Image*. (9), S. 137–144, doi: 10.1016/j.bodyim.2011.09.007.
- Schmidt, Christiane (2010): „Auswertungstechniken für Leitfadeninterviews.“. In: *Handbuch. Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft. Unter Mitarbeit von Heike Boller und Sophia Richter*. 3. vollständig überarbeitete Auflage. Weinheim, München: Juventa Verlag S. 473–486.
- Schmincke, Imke (o. J.): „Körper“. Abgerufen am 10.06.2019 von <https://gender-glossar.de/glossar/item/88-koerper>.
- Schott-Billmann, France (2015): *Primitive Expression and Dance Therapy. When dancing heals*. 1. Aufl. New York: Routledge.
- Seidler, Klaus-Peter (2011): „Körperorientierte Psychotherapie: Forschungsergebnisse und wissenschaftlicher Status.“. In: *Konzentrierte Bewegungstherapie*. 33 (42).

- Seifert, Anja (2004): *Körper, Maschine, Tod. Zur symbolischen Artikulation in Kunst und Jugendkultur des 20. Jahrhunderts*. 1. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Sitari-Rescio, Susanna (2014): *Sex & Achtsamkeit. Sexualität, die das ganz Leben berührt*. 1. Aufl. Bielefeld: J. Kamphausen Mediengruppe GmbH.
- Sparmann, Julia (2015): *Körperorientierte Ansätze für die sexuelle Bildung junger Frauen. Eine interdisziplinäre Einführung*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Stern, Daniel (1992): *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. 2. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Stier, Bernhard; Weissenrieder, Nikolaus; Schwab, Karl Otfried (Hrsg.) (2018): *Jugendmedizin*. 2., vollständig überarbeitete Auflage. Berlin, Germany: Springer.
- Stockmeyer, Anne-Christin (2004): *Identität und Körper in der (post)modernen Gesellschaft. Zum Stellenwert der Körper/Leib-thematik in Identitätstheorien*. Marburg: Tectum Verlag.
- van Straaten, Ischa; Engels, Rutger C. M. E.; Finkenauer, Catrin; u. a. (2008): „Sex Differences in Short-term Mate Preferences and Behavioral Mimicry: A Semi-Naturalistic Experiment“. In: *Archives of Sexual Behavior*. 37 (6), S. 902–911, doi: 10.1007/s10508-007-9179-y.
- Straus, Erwin (1960): *Psychologie der menschlichen Welt. Gesammelte Schriften von Erwin Straus*. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.
- Thurner, Christina (2009): *Beredete Körper - bewegte Seelen. Zum Diskurs der doppelten Bewegung in Tanztexten*. Bielefeld: Transcript Verlag.
- Tiggemann, Marika (2014): „The Status of Media Effects on Body Image Research: Commentary on Articles in the Themed Issue on Body Image and Media“. In: *Media Psychology*. 17 (2), S. 127–133, doi: 10.1080/15213269.2014.891822.
- Tiggemann, Marika; Coutts, Emily; Clark, Levina (2014): „Belly Dance as an Embodiment Activity?: A Test of the Embodiment Model of Positive Body Image“. In: *Sex Roles*. 71 (5–8), S. 197–207, doi: 10.1007/s11199-014-0408-2.
- Tiggemann, Marika; Slater, Amy (2001): „A Test of Objectification Theory in Former Dancers and Non-Dancers“. In: *Psychology of Women Quarterly*. 25 (1), S. 57–64, doi: 10.1111/1471-6402.00007.

- Trautmann-Voigt, Sabine (2003): „Tanztherapie“. In: *Psychotherapeut*. 48 (4), S. 215–229, doi: 10.1007/s00278-003-0315-4.
- Tschacher, Wolfgang; Bergomi, Claudia (2011): *The Implications of Embodiment: Cognition and Communication*. UK: Imprint Academic.
- Tschacher, Wolfgang; Storch, Maja (2012): „Die Bedeutung von Embodiment für Psychologie und Psychotherapie“. In: 17 (2), S. 9.
- Tschacher, Wolfgang; Storch, Maja; Munt, Melanie (2014): „Tanz: eine psychotherapeutische Technik?“. In: S. 13.
- Villa, Paula-Irene (2006): *Sexy Bodies. Eine soziologische Reise durch den Geschlechtskörper*. 3. akt. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften/GWV Fachverlag GmbH.
- Weidinger, Bettina; Kostenwein, Wolfgang; Dörfler, Daniela (2004): *Sexualität im Beratungsgespräch mit Jugendlichen*. Wien: Springer-Verlag.
- Wiedenhofer, Solveig; Hofinger, S.; Wagner, K.; u. a. (2017): „Active Factors in Dance/Movement Therapy: Health Effects of Non-Goal-Oriented Movement“. In: *American Journal of Dance Therapy*. 39 (1), S. 113–125, doi: 10.1007/s10465-016-9240-2.
- Woertman, Liesbeth; van den Brink, Femke (2012a): „Body Image and Female Sexual Functioning and Behavior“. In: (*Journal of Sex Research*), S. 1–28, doi: 0.1080/00224499.2012.65858.
- Woertman, Liesbeth; van den Brink, Femke (2012b): „Body Image and Female Sexual Functioning and Behavior: A Review“. In: *Journal of Sex Research*. 49 (2–3), S. 184–211, doi: 10.1080/00224499.2012.658586.

Anhang
von der
Veröffentlichung
ausgeschlossen!

Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen Hilfsmittel als angegeben verwendet habe. Insbesondere versichere ich, dass ich alle wörtlichen und sinngemäßen Übernahmen aus anderen Werken als solche kenntlich gemacht habe.

Dresden, den 23.08.2019

Christin Gemoll

