

ZUSAMMENFASSUNG

Die Zusammenarbeit von Tanzsportler/innen ist häufig sehr konfliktreich und damit weniger effizient. Expert/inn/en des Tanzsports beschreiben die Zusammenarbeit der Sportler/innen übereinstimmend als schlecht oder gar desolat. Die Streitigkeiten verlaufen häufig sehr emotional und unfair. Gerade im oberen Leistungsbereich eskalieren sie zum Teil, und es kommt auch zu körperlichen Übergriffen. Die Trennungshäufigkeit von Paaren ist entsprechend sehr hoch, wodurch investierte Mühe, Zeit und nicht zuletzt viel Geld verloren gehen. Mit neuen Partner/inne/n gestaltet sich die Zusammenarbeit meist nicht besser, denn die Anforderungen an die Zusammenarbeit sind im Tanzsport sehr hoch. Die Abhängigkeit von der Leistung des/der Partners/in, die Notwendigkeit der extrem präzisen und äußerst feinfühligem Koordination der Bewegungen, der Balance und der Geschwindigkeit sowie die Tatsache, dass der überwiegende Teil des Trainings selbstverantwortlich durchgeführt werden muss, stellen hohe Ansprüche an die Kooperation der Partner.

So ist also der zwischenmenschliche Bereich im Tanzsporttraining zentral für eine effektive Zusammenarbeit und für die Entwicklung des im Paar vorhandenen Potentials. Daher ist die Förderung interpersoneller Kompetenzen von besonderer Wichtigkeit. Dabei ist nicht nur eine Vorbeugung und Reduzierung interaktionsbedingter Belastungen und eine Verminderung der Trennungshäufigkeit anzustreben, sondern auch generell eine Verbesserung der tänzerischen Beziehung, der Zufriedenheit des/der Einzelnen sowie der Trainingseffektivität.

Das zentrale Anliegen der vorliegenden Arbeit galt entsprechend der Konzeption und Evaluation eines Enrichment- bzw. Teamentwicklungs-Programms für Tanzsportler/innen, welches den Fokus vor allem auf der Steigerung der Kommunikations- und Konfliktlösefertigkeiten hat. Dazu wurde eine Expert/inn/en-Befragung durchgeführt, aus deren Ergebnissen Ziele für das Kommunikationsseminar abgeleitet wurden. Es resultierten Veränderungsziele auf der Beziehungsebene, der persönlichen Ebene sowie der sportlichen Ebene. Die zur Förderung des jeweiligen Ziels bzw. der jeweiligen Fähigkeiten sinnvoll erscheinenden kommunikationspsychologischen Modelle, sportlichen Konzepte und Übungen wurden als Grundlage herangezogen und ein 24stündiges Kommunikationsseminar für Tanzsportler/innen, das sogenannte KTT, konzipiert. Das Training orientiert sich in mehreren der Hauptkomponenten an den Seminaren, die im Arbeitskreis Kommunikationspsychologie unter der Leitung Schulz von Thuns entwickelt wurden. Zur Messung der Daten wurde ein dreiperspektivisches Erhebungsinstrument „Kommunikation und Zusammenarbeit im Tanzsport“ (KIT) entwickelt und eingesetzt, welches eine Selbsteinschätzung der Sportler/innen sowie Fremdeinschätzungen durch den/die Partner/in und den/die Trainer/in einschließt. Zudem wurde ein Seminarfragebogen eingesetzt, der zum Post-Messzeitpunkt in qualitativer Form ein Feedback zum Seminar erhebt. Zur Prüfung der Wirksamkeitshypothesen wurde in der vorliegenden Untersuchung im Rahmen einer isolierten Evaluation ein Vortest-Nachtest-Followup-Vergleichsgruppen-Versuchsplan eingesetzt, bei dem die Prä-Erhebung eine Woche vor dem Seminar, die Post-Erhebung drei Wochen nach dem Seminar und die Followup-Erhebung 6 Monate nach dem Seminar durchgeführt wurde. Trotz insgesamt zweijähriger intensiver Akquisition konnten für die Trainingsgruppe lediglich 40, für die Vergleichsgruppe lediglich 39

Tanzsportler/inne/n gewonnen werden. Das Training bzw. die Erhebung wurde in verschiedenen Städten Deutschlands durchgeführt. Leider konnte aufgrund mangelnder Anmeldungen zum Seminar keine Randomisierung der Versuchsgruppen vorgenommen werden. Die durchgeführte Überprüfung des Einflusses verschiedener Moderatorvariablen bietet diesbezüglich allerdings einige Sicherheit im Hinblick auf die Kausalinterpretierbarkeit der Ergebnisse. Die Signifikanztestung erfolgte über die gerichtete Testung mittels t-Test für abhängige Stichproben (Vorher-Nachher-Vergleiche innerhalb der Gruppen) sowie mittels t-Test für unabhängige Stichproben (Vergleich der Vorher-Nachher-Differenzen zwischen den Gruppen). Zur Abschätzung der praktischen Bedeutsamkeit der Ergebnisse wurden zusätzlich Effektgrößen berechnet.

Die Ergebnisse der Untersuchung sind sehr ermutigend und sprechen für die Wirksamkeit des Seminars in verschiedenen Bereichen der tanzsportlichen Zusammenarbeit. Es konnten positive Veränderungen auf der Beziehungsebene erreicht werden. Die Paare haben durch das Seminar eine gesteigerte Beziehungsqualität und eine verbesserte Zusammenarbeit erlangt, was sich sowohl im gegenseitigen Umgang als auch in der Haltung dem/der anderen gegenüber zeigt. Die angestrebte Erhöhung der Zufriedenheit mit der Tanzpartnerschaft sowie die Förderung der Offenheit, des gegenseitigen Austauschs und des Vertrauens der Partner scheinen erzielt worden zu sein. Die Paare sind im Umgang miteinander offener und konstruktiver geworden und lösen Konflikte häufiger zur beiderseitigen Zufriedenheit. Zudem wird der/die Partner/in als toleranter erlebt und sein/ihr Verhalten als wertschätzender empfunden. Des Weiteren wird eine Weiterentwicklung auf der persönlichen Ebene deutlich. Die Sportler/innen verstehen ihre eigenen und die Reaktionen des/der Partners/in besser und fühlen sich auch von Ihrem/r Partner/in besser verstanden. Das Kennen und Verstehen der eigenen Innenwelt, also eine verbesserte Introspektionsfähigkeit, wird insbesondere auch aus den qualitativen Daten deutlich. Schließlich sind positive Veränderungen auch auf der sportlichen Ebene festzustellen. Sie betreffen zum einen die Übernahme stressreduzierender Trainingskomponenten. Zum anderen hat die Trainingseffektivität aus der Selbstbeurteilungsperspektive der Sportler/innen eine Besserung erfahren. Eine eingehende Analyse der Daten zeigt, dass Paare mit größeren Problemen in der Zusammenarbeit besonders von der Teilnahme am Seminar profitieren. Die Tatsache, dass ein höheres Ausmaß an Störung bei den Paaren mit einer größeren Effektivität der Enrichment-Intervention einhergeht, ist auch ein Befund der Metaanalyse von Giblin et al. (1986).

Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung sind mit den Ergebnissen vorhandener Enrichmentprogramme vergleichbar. Im Prä-Post-Vergleich ergibt sich für das vorliegende Programm eine mittlere Effektstärke von $d = 0,46$ (Sportler/innen) bzw. $d = 0,68$ (Trainerinnen) versus $d = 0,35$ in der Metaanalyse von Giblin et al. (1986; 1985) sowie der Meta-Metaanalyse von Heekerens (2000) und $d = 0,52$ für Enrichmentprogramme zur Ehevorbereitung aus der kognitiv-behavioralen Tradition (Hahlweg & Markman, 1988). Im Prä-Followup-Vergleich ergibt sich für das vorliegende Programm eine mittlere Effektstärke von $d = 0,63$ (Sportler/innen) bzw. $d = 0,73$ (Trainerinnen). In der Metaanalyse von Giblin et al. (1986) liegt die Effektstärke des Prä-Followup-Vergleichs bei $d = 0,34$ und schließt, wie auch der Vergleichswert der Metaanalyse von Hahlweg et al. (1988) mit $d = 1,01$ Selbstbeurtei-

lungs-Daten und standardisierte Verhaltensbeobachtungs-Daten (aus Tonband- oder Videoaufnahmen) ein, die generell deutlich höher liegen als Selbstbeurteilungsdaten alleine. Bei der Auswertung ausschließlich der hochklassigen Paare resultiert für das vorliegende Programm im Prä-Post-Vergleich eine mittlere Effektstärke von $d = 1,47$ sowie im Prä-Followup-Vergleich eine mittlere Effektstärke von $d = 1,61$.

Die Evaluationsstudie zeigt, dass die Vermittlung kommunikationspsychologischen Wissens in Form des vorliegenden psycho-educativen Programms, welches den Schwerpunkt auf Selbstreflexion und Verständnis legt, viel dazu beiträgt, die Zusammenarbeit von Tanzsportpaaren zu verbessern und somit eine sehr sinnvolle Intervention darstellt. Die bereits in der Post-Messung festzustellende positive Entwicklung der Paare, steigert sich bis zur Followup-Messung noch weiter, was aus dem Ansteigen der Effektgrößen zwischen Post- und Followup-Erhebung deutlich wird. Dieser Befund ist besonders interessant, da in den Meta-Analysen anderer Enrichmentprogramme ein Absinken der Effektgrößen zwischen Post- und Followup-Erhebung konstatiert wird. Offenbar ist es gelungen, den Paaren Modelle an die Hand zu geben, mit denen sie bestehende Schwierigkeiten verstehen und klären können, und sie gleichzeitig in die Lage zu versetzen, zukünftigen Problemen vorbeugend zu begegnen. Diese Förderung der Selbständigkeit im zwischenmenschlichen Umgang war ein zentrales Anliegen der vorliegenden Arbeit. Zudem konnte eine Verbesserung der Beziehungsqualität erreicht werden. In den Studien anderer Enrichmentprogramme war ein zusätzlicher Transfer auf die Beziehungsqualität dagegen meist nicht messbar. Es ist anzunehmen, dass sich die durch die Förderung der Interaktion, der Kommunikation und der Kooperation erreichte Begünstigung eines verbesserten Gruppenzusammenhaltes positiv auf die damit korrelierten Faktoren Stabilität, Zufriedenheit und Leistung auswirkt und die enorm hohe Trennungsraten im Tanzsport gesenkt werden kann.