

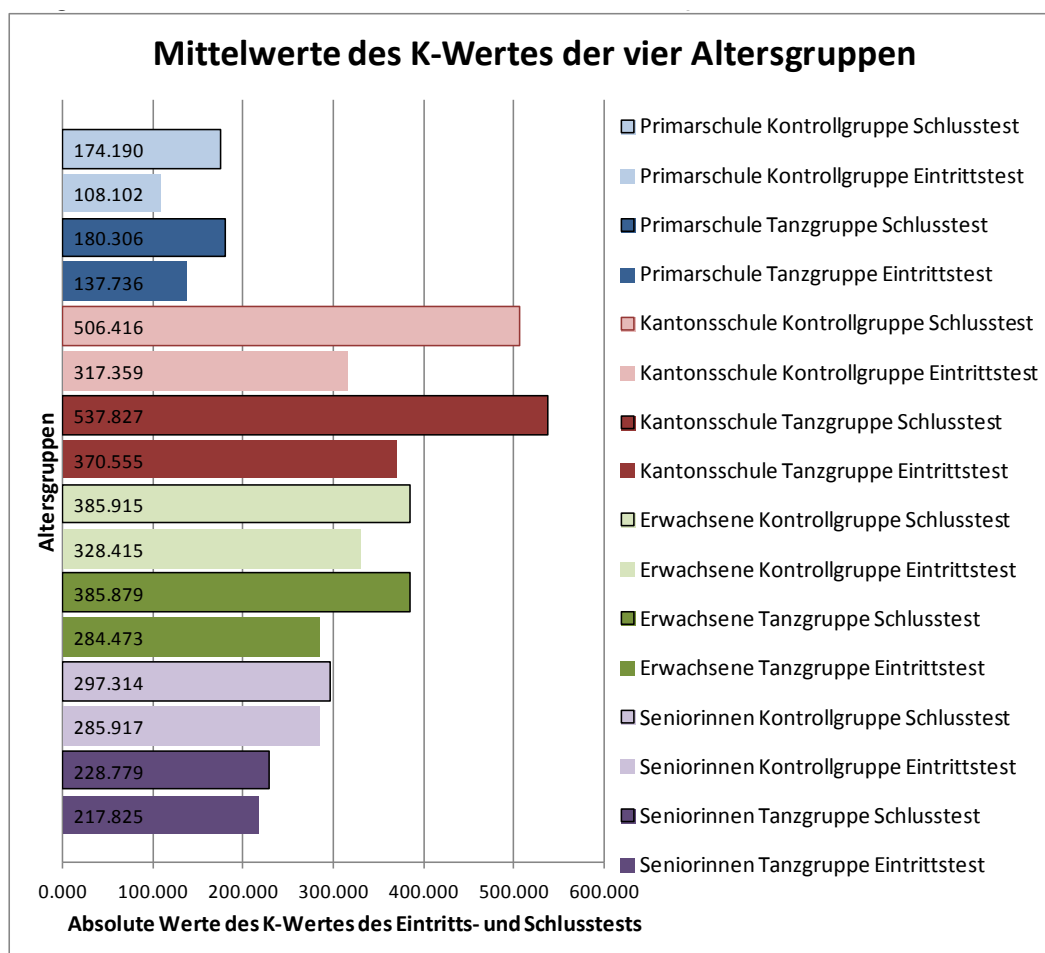
Tanzen fördert die Aufmerksamkeit

Daria Höhener, eine passionierte Tänzerin, erarbeitete im Rahmen ihrer Maturaarbeit am Gymnasium in Trogen ein Tanzprojekt und bestätigt mittels eines wissenschaftlich erprobten Konzentrationstest die These: „Tanzen fördert die Aufmerksamkeit bei Primarschülern, Kantonsschülern, jüngeren und älteren Erwachsenen“.

Der Frankfurter-Aufmerksamkeits-Inventar-2-Test, kurz „FAIR-2“, ist ein Paper-Pencil Test, welcher auf einer Vorher-/Nachherstudie basiert. Dabei sind 640 Testitems in Form von Kreisen zu bearbeiten. Vor der ersten Tanzstunde lösten alle Mitwirkenden diesen sechsmütigen Test. Parallel dazu stellte Daria Höhener vier Vergleichsgruppen mit Personen gleichen Alters und Geschlechts zusammen, welche während der Projektphase nicht tanzten. So konnte sie die Resultate miteinander vergleichen und in Verbindung zur Tanzaktivität setzen. Nach einiger Zeit wurde dieser Test mit dem Formular B sowohl bei den Tänzerinnen und Tänzern als auch bei der jeweiligen Kontrollgruppe wiederholt.

Konkret sah der Test folgendermassen aus: Beim ersten Durchgang des Tests, dem Formular A, mussten die Mitwirkenden alle Kreise kennzeichnen, welche „Kreis mit zwei Punkten“ oder „Quadrat mit drei Punkten“ aufweisen. Beim Formular B war die Aufgabenstellung umgekehrt.

Einige Resultate der Studie werden in der Tabelle präsentieren.



(der K-Wert misst die erbrachte Aufmerksamkeitsleistung)

Bei zwei der vier Altersgruppen, konkret bei der Primarschul- und Kantonsschulgruppe, erzielten die tanzenden Probanden bereits beim Eingangstest bessere Resultate als ihre Kontrollgruppen. Somit war die Steigerung für die Tanzenden schwieriger. Es wurde zur Herausforderung diesen Vorsprung zu behaupten und es zeigte sich, dass jede Gruppe beim zweiten Durchgang ihre Werte deutlich steigerte.

Da die Kantonsschulformation mehr Tanzlektionen bei Daria Höhener besuchte, führte ich bei dieser Gruppe und deren Kontrollgruppe einen dritten Testdurchgang durch. Es war erkennbar, dass je länger der Tanzunterricht durchgeführt wurde desto bessere Resultate erzielt wurden.

Zudem konnte sie in einer Grafik festhalten, dass die Kantonsschülerinnen und Kantonsschüler die stärkste Aufmerksamkeitsleistung besitzen. Die Leistung nimmt dann mit zunehmendem Alter ab.

Die These, dass Tanzen die Aufmerksamkeit fördert, bestätigt sich bei relativer Betrachtung bei der Erwachsenen- und Seniorinnenformation. Die anderen beiden Gruppen konnten sich, wahrscheinlich auch aufgrund ihres guten Anfangsresultates, relativ betrachtet weniger steigern als ihre Kontrollgruppen.

Wann haben Sie zuletzt das Tanzbein geschwungen?

Die Tanzvereinigung Schweiz TVS hat die Arbeit von Daria Höhener unterstützt und gratuliert Daria zum ausserordentlichen Resultat ihrer Arbeit.

Mehr über Daria Höhener und ihr Schaffen: www.danc-e-motion.ch