

## **PSYCHOLOGISCHE Effekte von Biodanza - empirische Untersuchungen**

### **Projektleitung:**

*Stück, Marcus, Dr. rer. nat, Psychologist Institute for Applied Psychology at University of Leipzig, certified Psychotherapist, und Dipl.Psych Alejandra Villegas University of Leipzig und Raul Terren & Veronika Toro Leiter der BIODANZA®SCHULE Buenos Aires*

Seit 1998 wurden die Wirkungen der Interventionsmethode Biodanza unter Anwendung psychologischer und psychophysiologischer Messmethoden sowohl in Argentinien (an der Universidad Abierta Interamericana Buenos Aires) als auch in Deutschland (am Institut f. Psychologie II, Institut für Transfusionsmedizin und Immunologie der Universität Leipzig) mit etwa 150 Versuchspersonen (Vpn) in verschiedenen Versuchs- und Kontrollgruppen (VG/KG) untersucht (Villegas et. al., 1999).

Im Folgenden sollen einige Hauptergebnisse dargestellt werden. Erste Ergebnisse der VG-KG-Studie an der UAI in Buenos Aires (50 Vpn) zeigen bei 59 untersuchten gesundheits- und persönlichkeitspsychologischen Variablen 13.6% signifikante Effekte ( $p < .05$ ) in der VG im Vergleich zur KG (4.5% signifikante Effekte) zu dem Post1-Messzeitpunkt unmittelbar nach Beendigung des dreimonatigem Biodanza-Kurses. Nach weiteren sechs Monaten ohne Biodanza konnte dieser Effekt stabilisiert werden (VG: 14%; KG: 9%).

Folgende konkrete Veränderungen konnten in Argentinien nachgewiesen werden:

- Verbesserung der Selbstwirksamkeit
- Abnahme psychosomatischer Beschwerden
- Verbesserung der Emotionsregulation (Ärgerregulation)
- positiv verändertes Zukunfts- und Lebenskonzept (im Semantischen Differential wird Zukunft als zarter und beweglicher, Leben wird als aktiver und stärker eingeschätzt)

Die qualitative Auswertung der Post1-Interviews zeigen die meisten Nennungen bzgl. des sozial-affektiven Niveaus (höhere Toleranz und soziale Sensibilität, bessere Kommunikation und interpersonale Beziehungsfähigkeit, Verbesserung in der Qualität im Affektivitäts-Ausdruck, höhere Wertigkeit der nonverbalen Kommunikation).

Die Untersuchung in Argentinien wurde an der Universität Leipzig mit demselben Untersuchungsdesign wiederholt. In der in Leipzig durchgeführten Untersuchung konnten die Ergebnisse aus Argentinien nicht nur bestätigt, sondern sogar in verbesserter Form nachgewiesen

werden: Bei 66 untersuchten Variablen ergaben sich unmittelbar nach dem dreimonatigem Biodanza-Kurs 33.3% signifikante Veränderungen ( $p < .05$ ) im Vergleich zur Kontrollgruppe (Aerobic) mit 16.7% signifikanter Effekte. Auch diese Effekte waren zum Post2-Messzeitpunkt stabil (VG: 36.4%; KG: 4.5%).

In folgenden ausgewählten Bereichen traten Veränderungen in der VG auf:

- größerer Optimismus und Gelassenheit,
- verbesserte Genussfähigkeit
- Abnahme psychosomatischer Beschwerde
- größere Autonomie und Expansivität,
- verbesserte seelische Gesundheit
- verbesserte offensive Problembewältigung
- verbesserte Ärgerregulation,
- Verbesserung des emotionalen Ausdrucks in sozialen Situationen (weniger Kontaktangst)
- größere Fähigkeit Nein zu sagen
- höhere Selbstwirksamkeit,

In weiterführenden Untersuchungen stellten wir nach einem Zeitraum von neun Monaten eine auffällig große Zunahme der Anzahl der signifikanten persönlichkeitspsychologischen und gesundheitspsychologischen Veränderungen bei den Versuchspersonen (50.9%) im Vergleich zum Zeitraum nach drei Monaten fest. Die untersuchte Patienten-Stichprobe erreichte erwartungsgemäß weniger signifikante Effekte (5.3 %) in folgenden Bereichen:

- größere Expansivität,
- größere Sinnerfülltheit (sign. Tendenz,  $p < .10$ )
- Anstieg des sozialen copings (sign. Tendenz,  $p < .10$ )
- Zunahme Entspannungsempfindens und Optimismus

Hinsichtlich der Prozess-Untersuchung der Sitzungswirkungen wurden in der Leipziger Stichprobe folgende Ergebnisse erzielt: Im Prä-Post-Sitzungs-Vergleich mittels der Kurz-- Skala Stimmung/Aktivität (KUSTA) von Binz und Wendt (1986) sind signifikante Verbesserungen ( $p < .05$ ) nach den Biodanza-Sitzungen hinsichtlich der Stimmung (nach 6 von 10 Sitzungen), dem Entspannungsempfinden (nach 8 von 10 Sitzungen) sowie der Aktivitätslage (nach 7 von 10 Sitzungen) nachweisbar.

In der Befindlichkeitsskala Bf-S von Zerrsen (1976) zeigten die Teilnehmer, dass sich die allgemeine Befindlichkeit im Vergleich zur Ausgangsbefindlichkeit in 8 von 10 Sitzungen signifikant ( $p < .05$ ) verbesserte. Mit einem halbstandardisierten Interview wurde der aktuelle Zustand der Teilnehmer erhoben und durch eine qualitative Auswertung mit Hilfe eines erstellten Kategoriensystems ausgewertet.

Die Probanden gaben an, dass sie z. B. zufriedener und ausgeglichener, entspannter und lockerer bzw. aktiver und voller Tatendrang waren. Es erwies sich als auffällig, dass die Biodanza-Teilnehmer ihren Zustand nach den Biodanza-Sitzungen wesentlich differenzierter einschätzten als die Teilnehmer der KG (Aerobic). Sie beschrieben ihren Zustand bei positiven als auch bei negativen Zuständen (Ängste, Unsicherheiten) viel detaillierter und spezifischer als die KG.

Die Aussagen der KG-Teilnehmer waren eher rational, ohne Assoziationen, und sprachen selten Bedürfnisse nach Zärtlichkeit oder Weiterentwicklung an. In der Biodanza-Gruppe wurde besonders die Nähe und Zärtlichkeit der Probanden geschätzt sowie die Sammlung von vielfältigen Erfahrungen. Die Sitzungsmotivation zur Biodanzasitzung und die Sitzungsakzeptanz wurden von 49.18% bzw. 93.25% der Teilnehmer als gut bis sehr gut eingeschätzt.

### **Quellen:**

- Stück, M. , A. Villegas, R.Terren, V.Toro  
*Wissenschaftlicher Newsletter 01/2003*

- Villegas, A., Stück, M., Terren, R., Toro, V., Schröder, H., Balzer, H.-U., Hecht, K. & Mazzarella, L. (1999).  
*Psychologische und Physiologische Wirkungen von Biodanza. In Conexión Abierta UAI B. Aires. (2/1999), 15-18 (spanisch).*

- Stück, M. (2003).  
*Integrative Belastungsbewältigung in der Schule. Das IBiS-Konzept. Prävention. Zeitschrift für Gesundheitsförderung, 26 (4), 115-118.*

### **weitere Infos bei:**

Marcus Stück, Dr. rer. nat, Dipl. Psych.

Email: [Stueck@rz.uni-leipzig.de](mailto:Stueck@rz.uni-leipzig.de)

Homepage: [www.biodanzaschule-leipzig.de](http://www.biodanzaschule-leipzig.de)

<http://www.bildungsgesundheit.de/>