

## **Biodanza mit alten Menschen- ein Forschungsbericht**

von Nora Fidora

Zwischen Herbst 2005 und Sommer 2006 wurde das Forschungsprojekt „*Erlebnisorientierter Tanz- ‚Biodanza‘ mit alten Menschen*“ im Rahmen der wissenschaftlichen Abschlussarbeit für mein Sportstudium (Schwerpunkt Alterssport) an der Universität Bonn realisiert. Die Magisterarbeit wurde mit „sehr gut“ bewertet. Die empirische Untersuchung wurde von Gabriele Freyhoff (Biodanza-Schule Köln) durchgeführt und in Zusammenarbeit mit Dr. Dipl. Psych. M. Stück (Universität Leipzig) ausgewertet. Im folgenden werden einige wesentliche Ergebnisse der Studie vorgestellt.

Überprüft werden sollte die Wirksamkeit der Methode Biodanza auf die psychische Gesundheit bzw. das Wohlbefinden alter Menschen im Altenwohnheim. Die Hypothesen stützen sich zum einen auf die Theorie von Biodanza, zum anderen auf erste Forschungsergebnisse mit jüngeren Erwachsenen, die positive Effekte auf psychologische Variablen nachweisen konnten (vgl. STÜCK et al.).

Um die Hypothesen zu überprüfen wurde eine 10wöchige Biodanza- Interventionsstudie in einem Altenwohnheim in Bonn durchgeführt. Insgesamt nahmen 11 alte Menschen an der Studie teil: 10 alte Damen und ein alter Herr. Der Altersdurchschnitt der Stichprobe lag bei 82,91 Jahren. Die jüngsten Teilnehmerinnen der Versuchsgruppe (VG) waren zwei 75jährige Frauen, und mit 88 Jahren war der männliche Teilnehmer der Studie der Älteste in der Biodanza- Gruppe. Die Biodanza- Gruppe bestand aus 7 Senioren/innen, die Kontrollgruppe (KG) aus 4 Seniorinnen. Mehr Probanden konnten leider nicht gewonnen werden. Alle Teilnehmer/innen haben an der Studie bis zum Ende teilgenommen.

Die VG nahm an 10 Biodanza- Sitzungen á 1,5 h teil, geleitet von Gabriele Freyhoff. Die KG führte dagegen in gleichem Umfang ein Gymnastik-Programm mit Nora Fidora durch. Erhoben wurden mit Hilfe standardisierter psychologischer Tests vor und nach der 10wöchigen Intervention die Variablen *Depressivität*, *Selbstwirksamkeitserwartung* und *Lebenszufriedenheit*. Des weiteren wurden als Prozessvariablen vor und nach jeder Sitzung die Befindensparameter *Stimmung*, *Aktivität*, *Entspannungsempfinden* gemessen.

Der geringe Stichprobenumfang verringerte die Chance, signifikante Ergebnisse zu erhalten. Die Ergebnisse der sehr kleinen KG konnten zur Kontrolle der Ergebnisse der VG nur im Rahmen einer Diskussion hinzugezogen werden. Aus diesem Grunde kann diese Studie nur Hinweise geben, aber keine allgemeinen Aussagen liefern.

Es ergaben sich folgende **Ergebnisse**: Unter Anwendung statistischer Methoden, die vom Stichprobenumfang unabhängig sind, kann ein kleiner, positiver Effekt auf die Depressivität in der Biodanza- Gruppe nachgewiesen werden. Für die Selbstwirksamkeit liegt sogar ein großer Effekt vor. Bezüglich der Lebenszufriedenheit ließ sich keine Veränderung messen. Demnach deuten die Ergebnisse für die Effektvariablen Depression und Selbstwirksamkeitserwartung auf positive Wirkungen des 10wöchigen Biodanza- Kurses hin. Die Hypothesen, dass in den Parametern nach der 10wöchigen Biodanza- Teilnahme positive Veränderungen feststellbar sind, konnten jedoch nicht bestätigt werden, da die Stichprobe hierzu nicht ausreichte. Einzelfall-Analysen zeigten bei zwei Personen positive Veränderungen. Bei einer Biodanza-Teilnehmerin (83 Jahre alt) verbesserten sich alle drei Parameter (Depression, Selbstwirksamkeitserwartung, Lebenszufriedenheit). Bei einer weiteren Versuchsperson der VG (75 Jahre alt) erhöhte sich die Selbstwirksamkeitserwartung. Allerdings gibt es für diese Fälle keine weiteren Hinweise, dass diese Entwicklungen tatsächlich eine Wirkung von Biodanza sind. Bezüglich der Befindensparameter (Stimmung, Entspannungsempfinden, Aktivität vor im Vergleich zu nach der Sitzung) ergaben Power- Analysen einen mindestens kleinen positiven Effekt für alle drei Variablen nach mindestens 7 von 10

Biodanza-Sitzungen. Die Ergebnisse weisen auf positive Effekte von Biodanza-Sitzungen bzgl. aller drei Befindensparameter hin. Es ergeben sich somit weitere Hinweise, dass Biodanza-Sitzungen eine Möglichkeit zur positiven Befindensregulation für alte Menschen bieten. Die Untersuchungshypothesen, nach denen sich die Befindensparameter nach dem überwiegenden Anteil der Sitzungen signifikant erhöhen, konnten allerdings in diesem Rahmen nicht bestätigt werden.

Zur Erforschung weiterer Effekte wurden außerdem Interviews nach der 10wöchigen Biodanza-Teilnahme durchgeführt und ausgewertet. Demnach berichteten 57,1% der Vpn der VG von „Veränderungen im Erleben und Verhalten“. Die Kategorien betreffen ein verändertes Erleben, im Sinne von „tat der Seele gut“ (14,3% bzw. 1 Vp) und „beschwingterer Gang und bewusstere, vermehrte Bewegung auch im Alltag“ (28,6% bzw. 2 Vpn). Eine Vp (14,3%) der VG nannte körperliche Beschwerden, die durch die Biodanza-Sitzungen aufgetreten sind (ihr Auge hatte sich entzündet). Damit berichteten 42,9% der Vpn der VG von positiven Veränderungen im Erleben und Verhalten.

Einen „Alltags-Transfer“ der Erfahrungen von Biodanza berichten ebenso 57,1% der Vpn der VG. Die Antworten von 2 Vpn der VG (28,6%) lassen sich in die Kategorie „Beschwingteres Gehen/ Bewegen, vermehrte Fröhlichkeit beim Gehen“ einordnen. Je 14,3% der VG (1 Vp) antworteten auf diese Frage mit „Erlebnisse liefern Gesprächsstoff im Alltag“ bzw. „Unterhaltungen waren positiv und haben zum Nachdenken gebracht“. Die Untersuchungshypothese, dass nach einer 10wöchigen Biodanza- Teilnahme von mehr als 50% der Vpn positive Transfereffekte berichtet werden, bestätigte sich.

Die berichteten Effekte und Transfer- Erfahrungen deuten darauf hin, dass Biodanza-Sitzungen sich positiv auf das Bewegungserleben und die Befindlichkeit der alten Menschen auswirken und Biodanza somit eine positive Befindensregulation ermöglicht. Auch scheinen die Erlebnisse in Biodanza den alten Menschen Anregungen zu geben zum Nachdenken und für Gespräche im Alltag. Dies deutet darauf hin, dass sich das Erleben in Biodanza auf den Alltag alter Menschen auswirkt und soziale Kontakte unterstützt.

In einem Fall zeigte sich eine eventuell negative Wirkung von Biodanza. Eine Teilnehmerin berichtete über das Eintreten von körperlichen Beschwerden. Dieser Fall weist auf die Notwendigkeit hin, in Biodanza mit alten Menschen für mehr Sicherheit der Teilnehmer zu sorgen, z.B. auch zu klären, wann Biodanza kontraindiziert ist. Neben den oben genannten Verfahren wurden auch die Beobachtungen, die sich im Rahmen der Studie zeigten, analysiert und diskutiert. Hierbei zeigten sich sowohl Hinweise auf positive Wirkungen von Biodanza, als auch spezielle Herausforderungen für Biodanza mit alten Menschen im Wohnheim.

Im Hinblick auf die Wirkungen wurden von Gabriele Freyhoff, der Biodanza-Lehrerin, positive Veränderungen der Bewegungen/ der Motorik bei den alten Menschen beobachtet. Diesbezüglich wäre weitere Forschung interessant. Schwierigkeiten von Biodanza mit alten Menschen wurden anhand der Beobachtungen in den Bereichen Gruppendynamik, Musik- Bewegung- Erleben, Nähe/ Affektivität und dem Verständnis für die Bedeutung von Biodanza sichtbar und diskutiert. Dabei wurde immer wieder deutlich, dass Biodanza bzw. seine Methoden und Inhalte für die alten Menschen ungewohnt und fremd sind. Zum Teil kam zutage, dass eine verstärkte Anpassung der Methode an die Zielgruppe der alten Menschen notwendig erscheint, des Weiteren stellte sich heraus, dass die alten Menschen vermutlich mit einigen Aspekten von Biodanza überfordert waren. Verunsicherung konnte in dieser Studie zudem hinsichtlich der Nähe/ Affektivität und der Berührungen beobachtet werden.

Der Untersuchungszeitraum dieser Studie war vermutlich zu kurz, um die Teilnehmer/innen behutsam mit Biodanza vertraut zu machen und bedeutsame Veränderungen durch Biodanza bei alten Menschen zu erzielen. Im Rahmen dieser Untersuchung konnte eine Wirksamkeit von Biodanza nicht verifiziert werden, jedoch konnte diese Erkundungsstudie Tendenzen und Hinweise sowie Reflexionen praktischer Erfahrungen von Biodanza mit alten Menschen im Altenwohnheim aufzeigen. Es zeigten sich deutliche Hinweise auf positive Wirkungen von Biodanza für alte Menschen, aber auch spezielle Herausforderungen. Auf jeden Fall aber war Biodanza eine interessante Erfahrung für die alten Menschen im „Haus Rosenthal“, die ihnen einige positive Erlebnisse sowie Abwechslung vom Alltag schenken konnte- was sich zum Beispiel in folgenden Worten einer Teilnehmerin (Frau H., 81 Jahre) widerspiegelt: „...*wir waren Elfen!*“

Quelle:

FIDORA, N.: *Erlebnisorientierter Tanz- „Biodanza“ mit alten Menschen*. Unveröffentlichte Magisterarbeit. Universität Bonn, 2006.