

Biodanza im Spiegel der Wissenschaften

Gesamtdarstellung einer psychologisch-medizinischen Biodanza-Forschungskonzeption

Marcus Stück, Alejandra Villegas

Harry Schröder, Veronica Toro, Raul Terren,

Fernanda Perche



“To investigate Biodanza is like to investigate a treasure deep in the ocean or to watch a indefinite universe full of incredible and beautiful miracles”

Die Biodanza-Forschung lebt! Wir haben hier am Institut für Angewandte Psychologie der Universität Leipzig in Kooperation mit Psychologen und Medizinern auch anderer Institutionen (u.a. Univeridad Abierta Interamericana B.Aires; Institut für Stressforschung Berlin, Universität Mozarteum Salzburg, Institut für Klinische Immunologie und Transfusionsmedizin der Universität Leipzig, Universität Köln) seit 1998 in verschiedenen Projekten etwa 250 Versuchspersonen bzgl. der Wirkung von Biodanza auf unterschiedliche psychologische, physiologische, immunologische und endokrinologische Parameter untersucht. Auf Biodanza-Tagungen und Kongressen u.a. in Algarobe (Brasilien; 2000), Alpach (Biodanza-Weltkongress; Oesterreich 2002 und Johannesburg (2002, 2003, 2004 Südafrika) wurden bereits Ergebnisse u.a. vor den Direktoren der Biodanza-Schulen und R.Toro vorgetragen und erregten grosses Interesse. Auch auf unterschiedlichen Kongressen ausserhalb der Biodanza-Szene wurden die wissenschaftlichen Ergebnisse vorgestellt (u.a. Weltkongress für Psychologie in Peking, 2004; Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, 2004). Wir haben im Anschluss an diese Vorträge ein Biodanza-Seminar-Konzept entwickelt zum Thema „Wissenschaft und Biodanza. Untersuchung zu

Psychologischen, Physiologischen, Psychoneuroimmunologischen und endokrinologischen Wirkungen von Biodanza.“ Dieses Seminar kann weltweit von allen Biodanza-Schulen angefordert werden, wobei wir detailliert die Untersuchungs-Ergebnisse darstellen, theoretische Grundlagen zu den o.g. Aspekten, aber auch praktische Übungen und Messungen durchführen. In den europäischen Biodanza-Schulen wurde das Seminar als Bestandteil der Biodanza-Ausbildung in das Lehrprogramm aufgenommen und bereits durchgeführt (Köln 2003, Mailand 2004). Zur Zeit wird intensiv an den Veröffentlichungen der Untersuchungsergebnisse (s.Literatur) im Rahmen wissenschaftlicher Artikel in review-Journalen mit unabhängigem Gutachtersystem gearbeitet. Es gibt bisher keine Veröffentlichungen zu wissenschaftlichen Befunden über Biodanza in diesen review-Journalen. Das ist aber unbedingt notwendig, da sie dem internationalen wissenschaftlichen Standart entsprechen. Ausserdem arbeiten wir an der Fertigstellung eines Buches sowie eines Ausbildungsmaterials für Biodanza-Schulen.

Tafel 1: Inhaltsverzeichnis eines zur Zeit bearbeiteten Buches über die Biodanza-Forschung

Title: Biodanza as Mirrored in the Sciences: Research concerning the psychological, physiological and immunological effects of Biodanza

(Marcus Stück, Alejandra Villegas, Harry Schröder, Raul Terren, Veronica Toro, Fernanda Perche)

TABLE OF CONTENTS:

1. Biodanza's Theoretical Background

2. Research Methods

3. Psychological Effects of Biodanza (Three-month course)

- Effects of Biodanza on workrelated Behavior and Experience
- Connections between Biodanza and Psychosomatic Complaints
- Biodanza and Social Competence
- Effects of Biodanza on Emotional Regulation
- Biodanza's Influence on Health-related Personality Traits
- Effects of Biodanza on Beliefs "Competence and Control"
- Effects of Biodanza on Optimism, Expectations for the Future
- Effect of Biodanza with respect to the Variable "Stress"
- Effects of Biodanza Sessions on Psychological Processesvariables

4. Biodanza for Special Group Samples

- Case Study Concerning the Effects of Biodanza
- Biodanza with Patients
- Biodanza with Teachers
- Long-term Psychological Effects of Biodanza (1 year)
- Cross-cultural Aspects
- Selected Research Results from Buenos Aires
- Stable, Psychological Effects of Biodanza Across Cultures
- Research on Biodanza-Marathon

5. Biological Aspects of Biodanza(Blood Pressure; Skin Response; Immune System; Endocrinological system)

Ziel dieses Artikels ist es einen Überblick über die bisher geleistete Forschungsarbeit zu geben und geplante Projekte vorzustellen.

Das gesamte Forschungsvorhaben und alle Veröffentlichungen sind Fernanda Perche gewidmet, die 2000 starb und in unserem Herzen immer weiterlebt. Ohne sie hätten wir die Forschungsarbeit nicht vollenden können.



Abbildung 1: Das Untersuchungs-Team in B.Aires mit Fernanda Perche und Alejandra Villegas – Untersuchungsleiterin in B.Aires (rechts aussen; Sergio Carrara; Veronica Toro; Raul Terren; Alejandra Villegas; Patricia Gishio; Norberto Lopez – weitere Mitglieder sind unter IIa. aufgeführt)

2. Konzept der Biodanza-Forschung

Wir konzipierten 5 Forschungs-Schwerpunkte, die wir unter Berücksichtigung verschiedener ausgewählter abhängiger Variablen und Messmethoden seit 1998, also seit nunmehr 7 Jahren strukturiert untersuchen.

- I. Grundlagenforschung: Laborversuche zur Wirkung von Biodanza-Elementen auf den menschlichen Organismus
- II. Mehrfach gestufte Versuchs-Kontrollgruppen-Untersuchungen zu wöchentlich stattfindenden Biodanza-Kursen.
- III. Versuchs-Kontrollgruppen-Untersuchungen von Biodanza-Marathons

IV. Untersuchungen zur Professionalisierung von Biodanza

V. Untersuchungen zu Biodanza mit Kindern

Zu I) Grundlagenforschung (M.Stück, Eliane Matuk, H.-U. Balzer)

Psychophysiologische bzw. Elektrophysiologische Studien zur Trance-und Regressions-Wirkungen (seit 2006): Zur Zeit arbeiten wir an einem Projekt zur Untersuchung psycho- und elektrophysiologischer Wirkungen verschiedener Trance-Arten und Regressions-Stadien im Wasser (Biodanza Aquatica). Ziel ist es die Regression als wichtiges Heilungs-Instrument zu untersuchen, v.a. im Hinblick bzgl. der Bewältigung von Bindungsstörungen.

Zu II.) Untersuchungen zu wöchentlichen Biodanza-Klassen:

a) Untersuchung in B.Aires 1998 - 1999 (A.Villegas, M.Stück, R.Terren, R.Toro,

L.Mazarrella, H.Schröder, H.-U.Balzer, K.Hecht, S.Carrara, F.Perche, P.Ghisio,

N.López, D. Perez Montesano):

Die Biodanza-Forschung in diesem Projekt begann im März 1998 mit dem Zusammentreffen der beiden Psychologen Alejandra Villegas und Marcus Stück in Argentinien mit den bekannten südamerikanischen Biodanza-Lehrern Raul Terren und Veronica Toro. Wir begannen mit der Planung einer Untersuchung eines 10-wöchigen Biodanza-Kurses in B.Aires. Um dieses Ziel zu erreichen organisierten wir zusammen mit der Biodanza Schule Buenos Aires (R.Terren, V.Toro), dem Institut für Angewandte Psychologie der Universität Leipzig (H.Schröder, M.Stück, A.Villegas), dem Institut für Streßforschung Berlin (H.-U.Balzer, K.Hecht), der Psychologischen Fakultät der Universidad Abierta Interamericana in Buenos Aires (L.Mazzarella) und Rolando Toro Araneda ein Forschungsteam mit erfahrenen Biodanza-Lehrern, argentinischen und deutschen Wissenschaftlern bzw. Hochschullehrern und wissenschaftlichen Assistenten (S.Carrara, F.Perche, P.Ghisio, N.López, D. Perez Montesano). Es wurden etwa 50 Studenten (Versuchs- und Kontrollgruppe) der Universidad Abierta Interamericana B.Aires in einem Prä-Post1-Post2-Messzeitraum von 6 Monaten untersucht, um spezifische kurz- und langfristige Biodanza-Wirkungen systematisch und standardisiert zu erfassen (Villegas, A.; Stück, M.; Terren, R.; Toro, V.; Schröder, H.; Balzer, H.-U.; Hecht, K.; Mazzarella, L. (1999, 2000). Die Ergebnisse geben wissenschaftlich fundierte Einblicke in die Wirkungsweise von Biodanza.



Abb.: Alejandra Villegas und Marcus Stück in der Biodanza-Klasse

b) Untersuchung in Leipzig 2000 - 2003 (A.Villegas, M.Stück, R.Terren, R.Toro, L.Mazarrella, H.Schröder, B.Kuske, H.Helm, K.Kindermann, H.-U.Balzer, K.Hecht; N. Glöckner, R.Scherlitz, Y. Krätsch):

Diese Evaluation wurde in Deutschland mit einer Versuchsgruppe (Studenten, Arbeitende, Psychotherapie-Patienten) und KG (Latino-Aerobic; Studenten, Arbeitende) fortgesetzt. Dabei ging es um die Frage, ob Biodanza in gleicher Weise wie in Argentinien auch in Deutschland wirkt. Im Gegensatz zu Argentinien verlängerten wir den Untersuchungszeitraum auf 1 Jahr mit einer Versuchsgruppe (6 Messzeitpunkte Prä-Post5) und fügten noch einige interessante Variablen hinzu (u.a. Transfer der Biodanza-Erfahrungen in den Alltag). Diese Verlängerung des Untersuchungszeitraumes war aufgrund der 3-monatigen Zeiträume zwischen den einzelnen Messzeitpunkten sehr arbeitsintensiv, aber unbedingt notwendig, da wir auf Grund unserer Erfahrungen der 1. Untersuchung v.a. in verschiedenen habituellen Persönlichkeitsmerkmalen (z.B. Liebesfähigkeit/Emphatie, Gesundheitsbezogenen Einstellungen) erst in längeren Zeiträumen Biodanza-Effekte erwarten konnten. Der psychophysiologische Veränderungsprozess vor, während und nach den Sitzungen wurde mittels eines Langzeitmonitorings des Stress-und Entspannungs-Indikators Hautwiderstand abgebildet. Die sehr grosse Datenmenge wird zur Zeit in Leipzig ausgewertet und veröffentlicht.



Abbildung 5: Bettina Kuske (vorn) und Hedda Helm (hinten) beim Auswerten der Daten der Leipziger Versuchsgruppe. Rechtes Bild: Versuchspersonen der Versuchsgruppe Leipzig



Abbildung 6 und 7: Alejandra Villegas leitete mit Sergio Carrara (s. Abbildung 1) und Raul Terren (Abbildung 1,2 und 3) die Biodanza-Klassen in Leipzig.

c) Untersuchung von Biodanza im Rahmen der Gesundheitsförderung von Lehrern in Leipzig (M.Stück, A.Villegas, U.Sack, K.Bauer, K.Horn, A.Zeyss)

In den vorangegangenen Untersuchungsperioden traten neue Fragestellungen, u.a. zur Wirkung von Biodanza auf unser Immunsystem, Herz-Kreislaufsystem und bzgl. arbeitsbezogener Verhaltens- und Erlebensmuster auf, die wir in einer psychoneuroimmunologisch ausgerichteten Studie abklären wollten. Zu diesem Zweck untersuchten wir den Parameter des Immunglobulins A im Rahmen einer Biodanza-Intervention mit Lehrern, die wir seit 1999 in Zusammenarbeit mit dem Regionalschulamt Leipzig und der Universität Leipzig durchführen. Als Kontrollgruppe diente uns hierbei eine

Gruppe mit Lehrern, die an einem 10-wöchigen Stressbewältigungstraining mit Yogaelementen (Stück, 2004 a, b, Stück, Rigotti, Mohr, 2004) teilnahmen.



Abbildung 8: Antje Zeys (links) und Marcus Stück arbeiteten in der Lehrerstudie zusammen.

Die Biodanza-Klassen, die in der Prä-Post 1-Phase der Versuchphasen a-c stattfanden wurden von Raul Terren, Veronika Toro konzipiert und von Ihnen sowie Alejandra Villegas und Sergio Carrara in B. Aires bzw. Leipzig durchgeführt. Dieses standardisierte Biodanza-Programm wurde während allen von uns durchgeführten Untersuchungsphasen wiederholt, um die Versuchsbedingungen konstant zu halten.

d) Untersuchungen zu Biodanza mit alten Menschen (N. Fidora, G. Mader, M.Stück)

Hierbei wurde eine Interventionsstudie in einem Altenwohnheim in Kooperation mit der Universität Köln und der Biodanzaschule Köln durchgeführt und untersucht. Die Ergebnisse sind in einer Magisterarbeit (N.Fidora) dargestellt und werden z.Zt. für eine Publikation in einem gerontologischen Journal vorbereitet.

Zu III) Untersuchungen zu Biodanza-Marathons (M.Stück, A.Villegas, U.Sack, K.Bauer, Th.Adler, M.Schwarzbach) (seit 2001)

Einen weiteren Untersuchungsschwerpunkt bildeten Biodanza-Marathons am Wochenende. Hierbei untersuchten wir drei Biodanza-Marathons in Leipzig und an der Biodanza-Schule B. Aires. Es interessierten uns vor allem psychophysiologische (Hautwiderstand), immunologische (Immunglobuline) und endokrinologische (Stresshormone, Endorphine) Parameter. Wir begannen mit der intensiven Erforschung des Immunglobulin A und nahmen

Blutproben der Vpn vor während und nach dem Biodanza-Marathon, um Aussagen zu endokrinologischen und blutspezifischen Parameter (u.a. Makrophagen-Aktivität) zu erhalten.

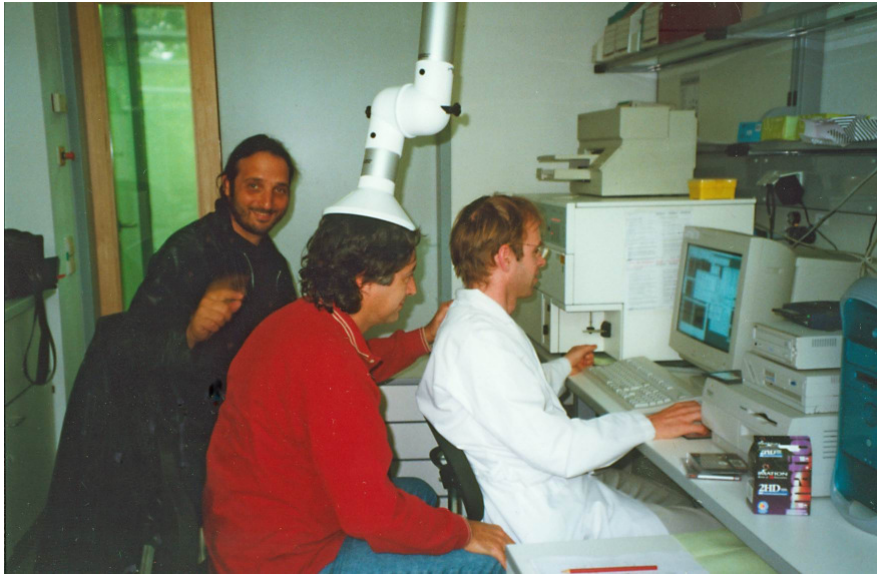


Abbildung 4: Auswertung der ersten immunologischen und endokrinologischen Daten (Speichel- und Blutproben) am Institut für Klinische Immunologie und Transfusionsmedizin der Universität Leipzig (Marcus Stück; Raul Terren; Thure Adler)

**Zu IV) Untersuchungen zur Professionalisierung von Biodanza (M.Stück, S. Löchner)
(seit 2004)**

In diesem Projekt geht es um die Untersuchung von Marketingstrategien und pädagogischen Konzepten zur Professionalisierung von Biodanza und von Biodanza-Lehrern.

Zu V) Untersuchungen zu Biodanza mit Kindern (M.Stück)

Das wird die letzte Etappe unserer Forschungsarbeit sein, diesen Bereich zu untersuchen.

Danksagung:

Wir danken Personen und Institutionen aus verschiedenen Ländern für ihre Unterstützung:

- Biodanza Schulen: London (Patricia, Marcelo di Matteo) Rio de Janeiro (Maria Adela Cremona; Antonio Sarpe), B. Aires (Raul Terren, Veronica Toro), Espumoso (Zelia Villarinho), Sao Paulo (Maria Luiza Appy, Angelica Pereira), Berlin (Guiomar Morales), Köln (G.Mader), Johannesburg (Carolina Churba), Mailand (Eliane Matuk), Bologna (Sergio Cruz)
- Leute in Südafrika: e.g. (T. Hook, A. Pauw, C. Churba, Ch. Bateman, S.Sternier/Translations).
- International Biocentric Foundation (R.Toro)

There are much more people who helped us, who we can't name all but who we say thank you (e.g. practical trainees of Leipzig university).

Bei Rückfragen stehen oder wenn uns jemand unterstützen möchte stehen wir gern unter folgender Adresse zur Verfügung:

stueck@rz.uni-leipzig.de oder *www.biodanzaschule-leipzig.de* oder *www.bildungsgesundheit.de*.

Hier können auch aktuelle Texte heruntergeladen werden (Biodanza-Investigation-Center). Ausserdem kann der aktuelle Newsletter zur Biodanza-Forschung in Leipzig erfragt werden (erscheint einmal im Jahr).

Literatur:

- Stück, M.; Meyer, K.; Rigotti, Th.; Bauer, K.; Sack, U. (2003). Evaluation of a Yoga-based stress management training for teachers: Effects on Immunoglobulin A secretion and subjective relaxation. *Journal of Meditation and Meditation-Research*, Vol. 3, 59-68
- Stück, M. (2004a). Integrative Belastungsbewältigung in der Schule. Das IBiS-Konzept. Prävention. *Zeitschrift für Gesundheitsförderung*. 4/2003. S. 115-118
- Stück, M. (2004b). Stress management in Schools: an empirical investigation of a stress management system. *Social Work Practitioner-Researcher*, 16(2), 216–230.
- Stück, M.; Rigotti, Th., Mohr, G. (2004): Untersuchung der Wirksamkeit eines Belastungsbewältigungstrainings für den Lehrerberuf. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*. S. 236-245

Bisherige Journal-Veröffentlichungen zu Biodanza:

- 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* No: 2, S. 15-18 (spanisch).
- Villegas, A.; Stück, M.; Terren, R.; Toro, V.; Schröder, H.; Balzer, H.-U.; Hecht, K.; Mazzarella, L. (2000). Untersuchungen zu psychologischen und physiologischen Effekten von Biodanza. In: *Biodanza: Jährliche Zeitschrift* Jahr 2000 AEIB, S. 37-42.
- Stück, M.; Villegas, A.; Schröder, H.; Sack, U.; Terren R.; Toro V.; Toro R. (2004). Biodanza as Mirrored in the sciences: Research concerning the psychological, physiological and immunological effects of Biodanza. *Zeitschrift "Moving on. Dance Therapy Association of Australia" DTAA Quarterly* 2004, Vol.3, No 2
- Stück, M.; Villegas, A.; Schröder, H.; Sack, U.; Terren R.; Toro V.; Toro R. (2004). Biodanza as Mirrored in the sciences: Research concerning the psychological, physiological and immunological effects of Biodanza. *Arts in Psychotherapy*, Vol.31, No 3. (review)

- Stück, M., Rigotti, Th., Zeyß, A., Villegas, A., Schröder, H., Terren, R., Toro, V. & Mazzarella, L. (2006). Die Belastung tanzen? Biodanza für Lehrer als neue psychologische Interventionsmethode der Belastungsbewältigung. *Psychologie in Erziehung und Unterricht* (eingereicht), (reviewed, IF: 0.289).
- Stück, M., Just, S., Lander, J.-H. Balzer (2007). Vegetativ-emotionelle Effekte neuer Stressreduktions-Interventionen für Lehrer unter Verwendung von Yoga und Biodanza *Ergomed* (in press), (reviewed).
- Stück, M., Bauer, K., Villegas, A., Terren, R., Toro, V., Mazzarella, L., Pauw, A. & Sack, U. (2007). Can we dance towards stressreduction and health? Effects of a new psychological intervention method Biodanza on subjective feeling of relaxation and Immunoglobulin A. *Journal of Meditation and Meditation-Research* (in press), (reviewed).

Bisherige Abstracts/Poster zu Biodanza:

- Stück, M.; Villegas, A.; Schröder, H.; Sack, U.; Terren R.; Toro V.; Toro R. (2004). Biodanza as Mirrored in the sciences: Research concerning the psychological, physiological and immunological effects of Biodanza. 1st International Research Colloquium of the BTD Hanover; Germany (Poster)
- Stück, M.; Sack,U.; Villegas,A.; Terren,R.; Toro V. (2004) Psycho-neuro-immunological effects of a new psychological Interventionmethod BIODANZA. 28th International Congress of Psychology (Weltkongress Peking/China, ICP2004). Abstrakt-Band.
- Stück,M.; Schröder,H.; Villegas,A.; Terren,R.; Toro V. (2004) Psychological effect-evaluation of a new psychological Interventionmethod BIODANZA. 28th International Congress of Psychology (Weltkongress Peking/China, ICP2004). Abstrakt-Band.
- Stück, M.; Villegas, A.; Schröder, H.; Sack, U.; Bauer, K.; Terren,R.; Toro, V. Toro, R. (2004). Psycho-neuro-immunologische Effekte einer neuen bewegungs- und körperorientierten Interventionsmethode zur Förderung des Identitätsausdrucks und der Autoregulation (Biodanza). 44.Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, September 2004 (Poster)