

Untersuchungen zu psychologischen und physiologischen Effekten von Biodanza

A. Villegas, M. Stück, R. Terren, V. Toro, R. Toro,
H. Schröder, H.-U. Balzer, K. Hecht, L. Mazzarella.
(Artikel aus der Europäischen Biodanza-Zeitschrift 2000)

1. Einleitung und Rahmenbedingungen des Projekts

Der Beginn dieses Projekts liegt im März 1998 in Buenos Aires. Private Lebensumstände führten eine argentinische Psychologin und einen deutschen Psychologen (A. Villegas, M. Stück) und die bekannten südamerikanischen Biodanza-LeiterInnen (R. Terren und V. Toro) während mehrerer Biodanza-Seminare in Argentinien zusammen. In Gesprächen wurde dabei die Idee entwickelt und konkretisiert, Biodanza wissenschaftlich zu evaluieren. 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 Arañeda ein Forschungsteam mit erfahrenen Biodanza-LeiterInnen, argentinischen und deutschen Wissenschaftlern bzw. Hochschullehrern und wissenschaftlichen Assistenten (S. Carrara, F. Perche, P. Ghisio, N. López) (s. Abb. 1 u. 2).

Bei der Planung und Durchführung der Untersuchung stützten wir uns auf Forschungserfahrungen von, in Deutschland durchgeführten, Therapie-Evaluationsstudien (u. a. Evaluation verschiedener Stressbewältigungs- bzw. Yoga-Programme: Stück, 1997; Hecht u. Balzer, 1997; Schröder, 1998). Die finanzielle Startfinanzierung und materielle bzw. infrastrukturelle Ausstattung, um mit den Untersuchungen zu beginnen, wurde durch die Beteiligten und vor allem durch die Biodanza-Schule in Buenos Aires, der International Biocentric Foundation (R. Toro), der Universidad Abierta Interamericana in Buenos Aires und verschiedener Biodanza-Schulen (u. a. aus Berlin, Rio de Janeiro, Espumoso und Uruguay) realisiert. Zur Operationalisierung der wissenschaftlichen Fragestellungen (s.2.) wurde in einer ersten Untersuchungs-Phase, eine Biodanza-Gruppe und eine parallele Kontrollgruppe untersucht. Diese erste Untersuchungs-Periode fand in der Zeit von September 1998 bis April 1999 in der Universidad Abierta Interamericana in Buenos Aires mit 52 Studenten statt, die keine Erfahrungen mit Biodanza hatten. Eine zweite Periode ist für den Zeitraum März bis August 2000 geplant.

2. Vorstellung der Untersuchungsplanung und Methoden

Wissenschaftliche Fragestellungen:

Für die Untersuchung sind folgende wissenschaftliche Fragestellungen von Bedeutung:

1. Welche psychologischen und physiologischen kurzfristigen und langfristigen Effekte sind infolge eines zehnwöchigen Biodanza-Kurses beobachtbar?
2. Welche spezifischen autoregulativen Wirkungen lassen sich in den Biodanza-Gruppen nachweisen?

3. In welchen Aspekten erlebten die Versuchspersonen die Biodanza-Gruppen als attraktiv? Lassen sich aus den Untersuchungen Verbesserungen für das Biodanza-System ableiten?

Versuchsplan:

Zur Operationalisierung der Fragestellungen verwendeten wir einen zweifaktoriellen Versuchs-Kontrollgruppen-Plan (s. Tafel 1).

Faktor A beinhaltet die *Versuchsgruppe (VG)* und die *Kontrollgruppe (KG)*:

- Die VG besteht aus 50 Versuchspersonen (Vp), die 10 Wochen je einmal pro Woche 2 Stunden Biodanza durchführen.
- Die KG beinhaltet ebenfalls etwa 50 Vp, die 10 Wochen je einmal pro Woche zweistündige Gespräche über verschiedene Themen unter Anleitung führten.

Faktor B beinhaltet die *Messzeitpunkte*:

- *Prä*: Erfassung der Variablen vor dem Biodanza-Kurs im September 1998 bzw. im März 2000 zur Bestimmung des Prä-Status.
- *Post 1*: Erfassung der Variablen unmittelbar nach dem Biodanza-Kurs im Nov./Dez. 1998 bzw. Juni/Juli 2000 zur Bestimmung von kurzfristigen Trainings-Effekten.
- *Post 2*: Erfassung der Variablen nach weiteren 3 Monaten ohne Biodanza im April 1999 bzw. Oktober 2000 zur Bestimmung von langfristigen, stabilen Effekten.

Tafel 1
Zweifaktorieller Versuchsplan

Versuchsgruppe (BIODANZA)			Kontrollgruppe (ohne BIODANZA)		
Prä	Post 1	Post 2	Prä	Post 1	Post 2
50 Vp	50 Vp	50 Vp	50 Vp	50 Vp	50 Vp

Variablenplan:

Folgende Abhängige Variablen wurden zur Beantwortung der Fragestellungen erfasst (s. Tafel 2). Dabei wählten wir sog. Effektvariablen aus, die vor und nach dem Biodanza-Kurs gemessen wurden, um kurz- wie langfristige Wirkungen von Biodanza abzubilden und Prozessvariablen, die psychologische und physiologische Effekte vor, während und nach den Biodanza-Gruppen zeigen.

Tafel 2
Variablen-Plan

Prozess-Variablen	Effekt-Variablen
⇒ <i>Psychologische</i>	⇒ <i>Prä-Post1-Post2-Vergleich</i>
<i>Prozess-Variablen</i> Stimmung, Aktivität, Entspannung, Ängstlichkeit, Akzeptanz der Biodanza- Gruppen,	Verhaltenskontrolle, Seelische Gesundheit, Sinnerfülltheit, Selbstzentrierung, Nervosität, Expansivität, Autonomie, Selbstwertgefühl, Liebesfähigkeit, psych. u. körp. Beschwerden, Emotionale Befindlichkeit (u. a. Ärgerausdruck und - bewältigung, Depressivität), Zukunfts- und Lebenskonzept, gesundheitsbezogene Kognitionen
⇒ <i>Psychophysiologische</i>	⇒ <i>Prä-Post1-Vergleich</i>
<i>Prozess-Variablen:</i> Selbstregulationsgüte und Erregungsgrad während der Biodanza Klassen mittels	Stressbelastbarkeit, Entspannungsfähigkeit, soziale Fähigkeiten (u. a. Kontaktfähigkeit)
Hautwiderstand	⇒ <i>Post1-Post2-Vergleich</i>
	Trainingstransfer in den Alltag, Änderungen im Erleben und Verhalten
	⇒ <i>Post1</i>
	Akzeptanz und Einschätzung von Biodanza durch die Vp

Untersuchungsmethoden:

Zur Erfassung der Effektvariablen wurden verschiedene standardisierte Verfahren angewendet, wie z.B.: Trierer-Persönlichkeitsfragebogen (von Becker), Emotionalitäts-Inventar (von Ullrich), State-Trait-Ärgerausdrucks-Inventar (von Schwenkmezger, Hodapp, Spielberger), Beschwerde-Liste (von Zerssen), Veränderungsfragebogen zum Erleben und Verhalten (von Zielke, Kopf-Mehnert), Stressdiagnostischer Test (von Balzer, Hecht). Weiterhin wurden mit den Vp halbstandartisierte Interviews durchgeführt.

Die Prozess-Evaluation während der Biodanza-Gruppen wurde durch Befindlichkeits-Skalen (von Binz, Wendt bzw. Zerssen), selbst entwickelten Sitzungsfragebögen und Hautwiderstandsmessungen realisiert. Der Hautwiderstand ist ein sehr sensibler Parameter für Stress- und Entspannungszustände während der Übungen und erlaubt Aussagen zur Qualität der Selbstregulation. Zur Erfassung dieses psychophysiologischen Parameters kam ein tragbares Hautwiderstandsgerät zum Einsatz, welches von den Studenten der VG während der Biodanza-Klassen in einer Bauchgürteltasche getragen wurde (s. Abb. 1). Um die Hautwiderstandskurven mit den Aktionen der Vp vergleichen und interpretieren zu können waren 2 Kameras in Nah- und Ferneinstellung im Einsatz und es wurde ein exakter Zeitplan bzgl. des Ablaufs der Übungen erstellt.

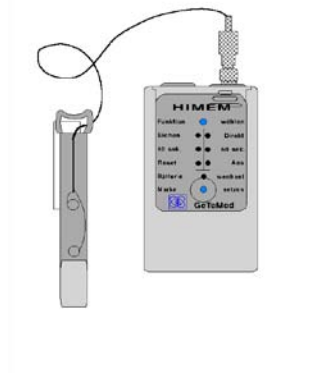


Abb. 1.: Hautwiderstandsmessgerät "Himen"

Methoden der Datenanalyse:

Die erhobenen Daten werden sowohl mit deskriptiven als auch mit inferenzstatistischen Analysemethoden ausgewertet. Mit Hilfe eines rechnergestützten biorythmometrischen Analyseverfahrens von Balzer und Hecht (1998) können die Selbstregulationsqualität und der Erregungsgrad der Vp an Hand der Hautwiderstands-Daten in den Biodanza-Gruppen bestimmt werden. Ebenso wurde die Musik während der Klassen aufgezeichnet. Mittels einer Frequenzanalyse wird ein Vergleich zwischen Musik- und Hautwiderstands-Rhythmik möglich, der Aussagen zu synchronen oder asynchronen Wirkungen der eingesetzten Musik auf die Biorhythmik der Tanzenden zulässt.

1. Schlussfolgerung und Ausblick

Die Beweggründe für diese Untersuchung sehen wir darin, Biodanza in die wissenschaftliche und akademische Gemeinschaft einzuführen und einen gemeinsamen Dialog zu führen. Es werden präventive und therapeutische, psychologische und physiologische Effekte von Biodanza untersucht bzw. wissenschaftliche Untersuchungsmethoden in Biodanza vorgestellt und nutzbar gemacht. Ziel dabei ist es, die methodologische Arbeit und Planung in Biodanza zu unterstützen und zu erleichtern, damit die bekannten Biodanza-Elemente weiterentwickelt und neue Inhalte entdeckt werden können. Durch die Publikationen zu diesen Untersuchungen erhoffen wir uns eine breitere Akzeptanz von Biodanza in der Öffentlichkeit, in Institutionen des Gesundheitswesens und der Bildung, was letztendlich die Chancen für Biodanza-Lehrer in den verschiedensten Praxisfeldern zu arbeiten erhöht und die Einführung von Biodanza in die o. g. Institutionen erleichtert. Zur Zeit begutachten und werten wir die gesammelten Daten am Institut für Angewandte Psychologie der Universität Leipzig und am Institut für Stressforschung Berlin aus. Danach erfolgt eine Interpretation der Ergebnisse in der Biodanza-Forschungsgruppe, bevor sie der Öffentlichkeit vorgestellt werden. Eine erste Ergebnis-Präsentation ist für November 1999 auf dem Internationalen Biodanza-Treffen in Bahia (Brasilien) geplant.

Die vorangegangene Vorstellung des Projekts zeigt, wie umfangreich und fordernd die wissenschaftliche Arbeit in diesem Projekt ist. Das wir bis zu unserem heutigen Stand der Datenerhebung und -analyse gelangt sind war und ist nur durch das große Engagement und Mitarbeit aller Beteiligten möglich. Es galt große organisatorische und finanzielle Hürden zu bewältigen. Aber die eigentliche Arbeit steht uns jetzt bevor, nämlich eine stabile Finanzierung

abzusichern, damit die Arbeit auch in Zukunft weitergehen kann. Unsere bisherigen Aktivitäten sind in einem spanisch sprachigem Video mit dem Titel "*Stress y autorregulación. Investigación sobre los efectos psicológicos y neurofisiológicos de Biodanza*" festgehalten. Mit dieser Öffentlichkeitsarbeit möchten wir vor allem potentielle Sponsoren ansprechen, um unser Projekt zu unterstützen.

Wer uns helfen möchte, bekommt nähere Informationen unter den folgenden Adressen:

R. Terren und V. Toro – Tel./Fax: ++54-3488-442071

Terrentoro@utenet.com.ar / Ebba@biodanza.org

Stueck@rz.uni-leipzig.de

Autoren-Liste:

Balzer, H.-U.: Dipl. Ing., Dr. rer. nat., Direktor des Instituts für Stressforschung Berlin, Chausseestr. 111, D-10115 Berlin

Hecht, Karl: Prof. Dr. med. habil., Instituts für Stressforschung Berlin, Chausseestr. 111, D-10115 Berlin

Mazzarella, Luis: Dr., Dekan der Psychologischen Fakultät der Universidad Abierta Interamericana in Buenos Aires, Chacabuco 90 1° Piso (1069) Capital Federal.

Schröder, Harry: Dipl. Psych.; Prof.; Dr. phil. habil; Direktor des Instituts für Angewandte Psychologie der Universität Leipzig, Seeburgstr. 16-20, 04105 Leipzig

Stück, Marcus: Dipl. Psych., Dr. rer. nat., Dipl. Psych., Institut für Angewandte Psychologie der Universität Leipzig, Seeburgstr. 16-20, 04105 Leipzig

Terren, Raul: MsC., Terren, Koordinator Biodanza Regional Sur

Toro, Veronica: Direktorin der Biodanza Schule Buenos Aires

Toro, Rolando: Begründer von Biodanza, Psychologe, Anthropologe

Villegas, Alejandra: Dipl. Psych.; Institut für Angewandte Psychologie der Universität Leipzig, Seeburgstr. 16-20, 04105 Leipzig