

Die Belastung tanzen? Biodanza als neue körperorientierte psychologische Interventionsmethode der Belastungsbewältigung für Lehrer

Marcus Stück¹, Alejandra Villegas¹, Luis Mazzarella², Raul Terren², Veronica Toro², Harry Schröder¹

¹Institut für Psychologie II, Universität Leipzig
²Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires

Zusammenfassung

Biodanza, eine neue bewegungsorientierte psychologische Interventionsmethode wird mit der vorliegenden Untersuchung einer Wirksamkeitsprüfung unterzogen. Zu drei Messzeitpunkten (Prä, Post1, Post2) wurde in einem quasi-experimentellen Design bei einer Versuchsgruppe (VG) mit 29 LehrerInnen sowie einer Kontrollgruppe (KG) mit 38 LehrerInnen relevante Beanspruchungsindikatoren per standardisierten Fragebögen erhoben. Die VG nahm an insgesamt zehn, wöchentlich stattfindenden, zweistündigen, Biodanzasitzungen teil. Hinsichtlich der Emotionsregulation konnte kurz nach Biodanza (Post1, kurzfristig) und sechs Monate später (Post 2, langfristig) eine signifikante Reduktion der berichteten Ungeduld nachgewiesen werden. Ebenso konnten Veränderungen in der Ärgerregulation festgestellt werden (kurz- und langfristige Abnahme der Ärgerbereitschaft und langfristige Veränderungen des expressiven Ärgerausdrucks). Bzgl. der weiteren untersuchten Faktoren der anforderungsbezogenen Anforderungsbewältigung konnte eine langfristige Abnahme der exzessiven Kontroll- und Planungsambitionen und tendenziell langfristige Verbesserungen der Erholungsfähigkeit in der VG im Unterschied zur KG nachgewiesen werden. Insgesamt sprechen die Ergebnisse dafür, dass Biodanza emotionsregulierende und autoregulative Wirkungen hat. Mit dieser körper- und bewegungsorientierten Methode wird die Belastungsbewältigung aber auch im kognitiven Bereich (bzgl. der signifikanten Abnahme von exzessiven Kontrollambitionen bzw. hinsichtlich eines veränderten subjektiven Zeitkonzeptes, sichtbar in der Variable Ungeduld) im Sinne des „embodied-cognition“-Konzepts (Anderson, 2003; Markman & Brendl, 2005) gefördert.

Schlüsselbegriffe: Biodanza – Stress – Coping – Lehrer

Running title: Biodanza, Stress

Abstract

Biodanza, a new body- and movement-oriented psychological intervention method, has been evaluated at the faculty of Bioscience and psychology of Leipzig university in cooperation with the university of Buenos Aires. During three phases (pre: before the start of Biodanza session, post 1 – short term effects: after Biodanza session, and post 2 – long term-effects: six months later), using a quasi-experimental approach, we assessed relevant stress-indicators in a Biodanza-group (N=29 school-teachers) and a control group (N=38 school-teachers). The experimental group (EG) joined two hour Biodanza sessions weekly for 10 weeks. In the short term we could find a significant reduction in impatience (significance level = 5%). We could also find a significant change in anger expression (long term effects: less over-expressive Anger Out, short- and long term effects: less Anger-disposition). Related to stress reduction patterns we found a significant long term decrease in the needs of control and excessive planning ambitions and a tendencial long term increase (significance level = 10%) in the ability to recover from stress. Overall, the results underpin the positive effect of Biodanza on the regulation of emotions and on auto-regulative mechanisms of stress reduction. The results have shown that the body- and movement orientated method of Biodanza is able to modify cognitive patterns (e.g. the ambition of control and the subjective time-concept, as seen in the significant decrease of impatience). Therefore this research could be a quasi-experimental confirmation of the “embodied-cognition-concept” (Anderson, 2003; Markman & Brendl, 2005).

Key words: Biodanza – stress – teacher – coping

1. Einleitung

LehrerInnen gelten als eine besonders geforderte und gesundheitsgefährdete Berufsgruppe – spezifische Belastungen und Problembereiche des Lehrerberufs und ihre Folgen werden dementsprechend seit mehreren Jahrzehnten vor allem im Kontext der Belastungs-Bewältigungsforschung untersucht.^{1,2,3,4} Die Tätigkeit des Lehrers ist charakterisiert durch verschiedene, sich oft widersprechende Ziele und Aufgaben bei gleichzeitigem Mangel an klarer und unmittelbarer Rückmeldung über den Erfolg der zu ihrer Bewältigung eingesetzten Handlungen.⁵ Im Kontext der Anforderungsfülle kommt es zu dysfunktionalen Bewältigungsversuchen, die sich unter anderem im arbeitsbezogenem Leistungsverhalten nachweisen lassen⁶ (Ein der inneren Gefühlslage entsprechender und gleichzeitig situations- wie rollenangemessener Ausdruck von Emotionen im dicht gedrängten Arbeitsalltag mit seinen rasch wechselnden Anforderungen ist oft nicht ohne weiteres möglich). Nicht integrierte bzw. ausgedrückte Emotionen wie Wut, Ärger, Angst, Traurigkeit und Hilflosigkeit bzw. Resignation tragen nach dem bisherigen Kenntnisstand offenbar zu einem erhöhten Krankheitsrisiko im Lehrerberuf bei bzw. wirken pathologisch auf die psychophysiologische und neuroimmunologische Befindlichkeit ein.^{7,8,9} Eine Studie zu Ärgerausdrucksstilen von Lehrern in Sachsen⁶ ergab unter anderem, dass 39% der Stichprobe (N=79) einen gegenüber der Normierungsstichprobe erhöhten Eigenschaftsärger¹ sowie bei 28% ein stark nach innen gerichteter Ärgerausdruck und damit verbundene psychophysiologische Beanspruchungsfolgen (objektiviert über Symptomlisten, Blutdruck und elektrodermale Aktivität) zeigten.⁵ Um leistungsförderliche und gesundheitsverträgliche Regulationszustände zu erreichen, sind zum einen Fertigkeiten zur Bremsung von eskalierenden Gefühlsaufladungen notwendig wie andererseits die gleichzeitige Anwendung von geeigneten, gesundheitsverträglichen Formen der Gefühlsäußerung. In diesem Zusammenhang wird vor allem die Inhibition des Ausdrucks von Emotionen als Risikofaktor für Erkrankungen (überwie-

gend kardiovaskuläre Dysfunktionen) aufgefasst.^{9,11} Ein emotionsbezogenes Lern- und Interventionsziel von belastungsbezogenen Interventionsprogrammen ist es daher, den eigenen Stil eines günstigen Emotionsausdrucks im Sinne von autoregulativen Reaktionsformen zu finden.¹² Hierunter ist einerseits der unmittelbare (verbale oder nonverbale) Ausdruck der Emotion in der Entstehungssituation gefasst, andererseits sind nicht-unmittelbare, problemunspezifische Ausdrucksformen (wie z.B. Tanzen, künstlerischer Ausdruck, Sport) ebenfalls als Instrumente der Regulation geeignet. Ziel dieser Studie ist die Überprüfung der kurz- und mittelfristigen Wirksamkeit eines neuen bewegungsorientierten Interventionskonzeptes, Biodanza, im Hinblick auf gesundheitsrelevante bzw. emotionsbasierte Erlebensbereiche.

1.1 Was ist Biodanza?

Biodanza ist eine bewegungsorientierte Methode, die v.a. den Tanz als Ausdrucksform nutzt. In Zeiten einer verstärkten Suche nach Konzepten zur Bewältigung von beruflichen chronifizierten Belastungen macht es Sinn, sich unter Verwendung wissenschaftlicher Kriterien auch diesen körperorientierten Methoden zuzuwenden und sie zu untersuchen. Der Tanz ist seit der Altsteinzeit bekannt und bis heute bei allen bekannten Kulturen vorhanden, seit Jahrtausenden werden Tänze zu den verschiedensten Zwecken eingesetzt. Er dient neben Heilzwecken in den meisten Kulturen dem Ausdruck von Emotionen (Trauer, Freude, Aggression) zur Erzeugung von Ekstase sowie zu sozialen und religiösen bzw. spirituellen Zwecken. In älteren Kulturen folgt der Tanz oft festgelegten Bewegungsriten und ist auf bestimmte Zeiten bzw. Daten festgelegt, während sich in den heutigen

Industrienationen sowohl eher regulierte und teilweise an bestimmte soziale Zwecke gebundene Formen (z.B. Walzer oder Tango), wie auch freie, allein dem Rhythmus unterworfenene Bewegungsmuster zur Erzeugung euthymer Gefühlsqualitäten finden. In der Regel ist Tanz hier ein körperbezogenes, soziales Ereignis, dessen Wirkung von Glücksgefühlen bis hin zu Zuständen veränderter Bewusstseins (Trance², Ekstase³) reichen können.¹³ Erst in jüngster Zeit wurde sich der therapeutischen und der gesundheitspsychologischen Potenz des Tanzens in den Industrienationen wieder verstärkt zugewendet.

Die Methode Biodanza wurde in den sechziger Jahren von dem chilenischen Psychologen und Anthropologen Rolando Toro entwickelt, in Europa wird diese Methode seit den 70er Jahren mit wachsender Beliebtheit durchgeführt. Inspiriert durch seine klinischen Erfahrungen mit psychiatrischen Patienten führte Toro 1965 erste Untersuchungen über die Wirkung von Musik und Tanz auf Patienten in einem psychiatrischen Krankenhaus von Santiago de Chile durch. Neben wissenschaftlichen Erkenntnissen beinhaltet das auf dieser Basis entwickelte Biodanza auch künstlerische und intuitive Erkenntnisse, die unter anderem aus dem Gesundheitswesen Chiles und Brasiliens stammen.¹⁴ Bei dieser Form der Bewegungsarbeit wird unter Anleitung eines Biodanza-Lehrers das Leben („Bios“) mit integrierten Bewegungen („Danza“) getanzt. Dabei wird mit sog. „Vivencias“ (span. Ausdruck für das Erlebnis) gearbeitet, welche sich auf die Bereiche Vitalität, Affektivität, Kreativität, Sexualität/Genussfähigkeit und Transzendenz beziehen. Theoretische Basis der Methode ist die auf der klinischen Beobachtung Toros entwickelte Annah-

¹ Starke Bereitschaft in eine Konfliktsituation mit Ärger zu reagieren. Korrelation mit psychophysiologischen Parametern.¹⁰

² Eine einheitliche Beschreibung oder Definition von „Trance“ existiert nicht und so gibt es viele verschiedene Nuancen dieses Begriffs. Das Wort Trance lässt sich von trans (lat.): hinüber bzw. transitus (lat.): Übergang ableiten. Man meint damit einen Zustand des Dazwischenseins, eines Schwellenzustandes, eines psychischen Ausnahmezustandes, einer Grenzerfahrung. Im Trance-Zustand kommt es zur Stimulation des limbisch-hypothalamischen Systems im Gehirn, zur Harmonisierung der organischen Selbstregulation, zur herabgesetzten Schmerzempfindung durch die Ausschüttung von Acetylcholin und von Endorphinen. Außerdem werden kinästhetische Veränderungen hervorgerufen (Muskeltonus, Bewegungsabläufe, Geschwindigkeit). Die Körperhaltung ist von großer Aufnahmefähigkeit gekennzeichnet (Auflösen von Körpergrenzen) und es kommt zum Erleben des Verlusts von Kontrolle, zu Veränderungen im Zeiterleben und im Denken^{15,16}

³ Auflösung von Grenzen

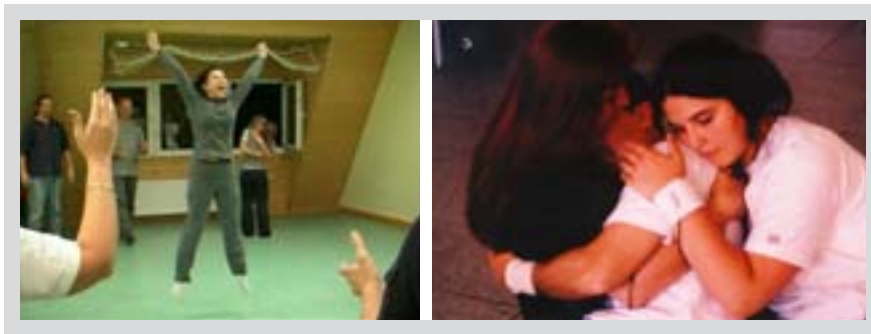


Abbildung 1: Übung der Identität (Tänzerin in Leipzig) und Übung der Regression (Halten, Untersuchung in Buenos Aires)

me, dass euphorisierende Übungen das Körperbewusstsein und die Erfahrung der eigenen Identität intensivieren (physiologisch über die Steigerung sympathisch-adrenerger Aktivität), während langsame und harmonische Übungen mit geschlossenen Augen zur Erfahrung der Auflösung von Körpergrenzen (parasympathisch-cholinergische Aktivität), Verlust der Kontrolle, verändertem Zeiterleben⁴ und damit zum regressiven⁵ Erleben bzw. zur Selbsttranszendenz führen¹⁷ (Abbildungen 1 und 2).

Ausgehend von diesen Überlegungen und der darauf basierenden therapeutischen Erfahrungen hat sich die Basis für ein operationales theoretisches Modell gebildet, dass ein Kontinuum mit den beiden Polen Selbstzentrierung (verstärkte Bewusstheit von mir selbst) und Selbst-

transzendenz (verstärkte Bewusstheit der Ganzheit, Abgabe von Kontrolle, veränderte Zeitwahrnehmung) annimmt.¹⁸ Für diese Pole wurden jeweils bestimmte Übungen entwickelt (siehe Abbildung 2). Biodanza zielt somit einerseits auf eine Verbesserung individueller autoregulativer Belastungs-Bewältigungs-Kompeten-

zen und auf eine Selbsterfahrung eher empfangender, nicht durch Rollen oder soziale Erwartungen kontrollierter Erlebenszustände. Das Ziel von Biodanza ist es, neben dem Erreichen autoregulativer Effekte eine stabile Modifikation des Lebensstiles zu bewirken, die Lebensqualität zu erhöhen und Identität auszudrücken. Dabei kommt es zu integrativen Prozessen auf personalen und interpersonalen Integrationsebenen. Eine Biodanza-Sitzung hat eine Dauer von 2 Stunden. Zu Beginn werden aktivierende Tänze bzw. Vivencias durchgeführt (rhythmische Tänze, Gehen). Im Anschluss daran folgen entspannende, fließende Übungen (Fließtänze, Segment-Übungen), um die Teilnehmer allmählich tiefer in die Trancezustände der Regression zu führen (Wiegekreis, Kompaktgruppe). Zum Ende der Sitzung wird der Zustand der

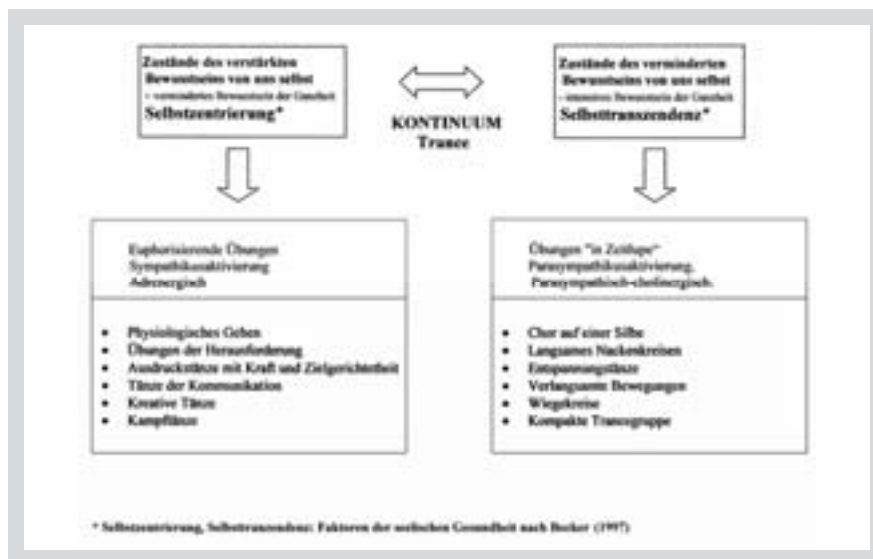


Abbildung 2: Verstärktes bzw. vermindertes Bewusstsein von uns selbst.¹⁸
 Anmerkung: Trance, siehe Fußnote⁶

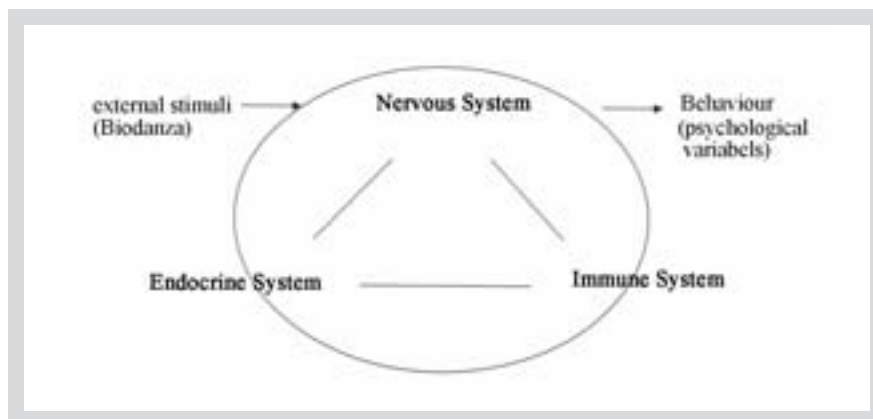


Abbildung 3: Biodanza als Technik, die direkt im biologischen System wirkt und in Rückkopplungsprozessen mit dem psychischen Apparat steht.

⁴ Merkmale des Trancezustandes.¹⁶

⁵ In Biodanza wird der Begriff Regression anders gebraucht, als in der Psychoanalyse. Dort stellen regressive Verhaltensweisen frühkindliche Verhaltensweisen dar, die zu einer psychischen Störung gehören. In Biodanza bedeutet die „Regression“ einen Übergang zum Ursprünglichen, wobei die Person ihre bewusste Wachsamkeit herabsetzt und in einen Zustand eintritt, in dem die vom Willen gesteuerte Aktivität verschwindet und sich die Vorstellung der eigenen Körpergrenze verliert. Die Regression in Biodanza hat eine biologische Grundlage, sie gehört zur menschlichen Natur und ist keine psychologische Störung. Sie ist harmonisch, Ausdruck der Homöostase und aktiviert ursprüngliche physiologische Erfahrungsweisen.

⁶ Eine einheitliche Beschreibung oder Definition von „Trance“ existiert nicht und so gibt es viele verschiedene Nuancen dieses Begriffs. Das Wort Trance lässt sich von trans (lat.): hinüber bzw. transitus (lat.): Übergang ableiten. Man meint damit einen Zustand des Dazwischenseins, eines Schwellenzustandes, eines psychischen Ausnahmezustandes, einer Grenzerfahrung. Oftmals wird dieser Terminus in Verbindung mit Begrifflichkeiten wie Entrückung, Verzückung, Ekstase, aber auch Dämmerzustand, schlafähnlichem Zustand, Hypnose oder emotionale Ergriffenheit und Selbstvergessenheit genutzt. Trancezustände müssen regelhaft nicht außergewöhnlich sein, beispielsweise gleitet unser Bewusstsein häufig von einem in einen anderen Erlebniszustand, wie es etwa beim so genannten Tagtraum der Fall ist.

Selbstzentrierung bei den Teilnehmern durch aktivierende Tänze (Aktivierungstänze) wieder erhöht.

1.2 Allgemeine Wirkhypothesen und -studien zu Biodanza

Die ersten ernstzunehmenden wissenschaftlichen experimentellen Untersuchungen und Publikationen zu Biodanza wurden seit 1998 in einer Forschungsgruppe an der Fakultät für Biowissenschaften der Universität Leipzig in Kooperation mit der Freien Universität Buenos Aires (Argentinien) durchgeführt und beginnend mit der Dissertation von VILLEGAS¹⁹ und der Habilitation von STÜCK²⁰ sowie weiteren review-Artikeln²¹ veröffentlicht. Damit wurden erstmals experimentelle Biodanza-Forschungen publiziert, die das theoretische Modell von Biodanza untersuchen und bestätigen. Wie die Sekundär-Studien der Biodanza-Komponenten Musik, Bewegung/Tanz, Kontakt und Gruppenfaktoren zeigen²², wirken körperorientierte Verfahren in unterschiedlicher Weise auf die verschiedenen/einzelnen Systeme des menschlichen Organismus: limbisch-hypothalamisch, endokrinologisch und immunologisch. Die Biodanza-Musik ist dabei das Bindeglied zwischen Emotionen und körperlicher Bewegung. Der Kontakt bzw. die Berührung ist ein wichtiges Instrument von Biodanza. Dadurch werden Veränderungen auf organischer und existentieller Ebene erfahrbar. Und die Gruppenfaktoren sind die Voraussetzung für das individuelle Wachstum der Personen, die Biodanza ausüben. Jeder einzelne Wirkfaktor hat schon starke Auswirkungen. Wie stark muss dann die Wirkung sein, wenn, wie infolge von Biodanza, alle Faktoren zusammen wirken? Im Falle von Biodanza kann davon ausgegangen werden, dass die Erlebnisse in der Biodanza-Sitzung zuerst verschiedene neurovegetative Funktionen (Sympathicus, Parasympathicus) beeinflussen, indem sie diese stimulieren oder ihre Funktion modifizieren. Es ist gut belegt, dass die vegetativen Funktionen mit dem Immunsystem, endokrinem bzw. motorischem System in Verbindung stehen.²³

¹² emotionale Unbeherrschtheit und hektisches Verhalten als Folge von Widerständen in der Handlungsausführung.

Tafel 1: Allgemeine Wirkhypothesen bzgl. Biodanza

a) Emotionale Entspannung durch Anregung autoregulativer Mechanismen:

Durch die parasymphatische und symphatische Stimulierung und dem damit verbundenen Erleben des Wechsels von An- und Entspannung v.a. in den Übungen des regressiven Teils der Biodanza-Sitzung (z.B. Tanz des Fließens) und in den vitalisierenden Tänzen (z.B. Samba, Befreiung der Bewegung) werden v.a. selbstregulative Mechanismen angeregt.²⁰ Infolgedessen werden Veränderungen bzgl. des Entspannungserlebens, die Intensivierung von positiven Gefühlszuständen und der Erhalt bzw. die Herstellung emotionaler Homöostase erwartet. Das sind wesentliche Aspekte des Gesundheitsverhaltens und wichtige Elemente von Biodanza. Trotz dieser angenommenen entspannungsfördernden Wirkung ist Biodanza jedoch keine Entspannungsmethode im klassischen Sinne. Hinsichtlich der Wirkungen auf das limbisch-hypothalamische System mit den ausgelösten endokrinen Reaktionen, könnte die Veränderungen v.a. die mit dem Anstieg von Gammaaminobuttersäure (GABA) zusammenhängen, da eine GABA-Steigerung bei emotionaler Entspannung auftritt.³¹

b) Antidepressive Wirkungen durch neurochemische Veränderungen:

Aufgrund der nachgewiesenen antidepressiven Auswirkungen bzgl. der Stimmungsverbesserungen^{19,22} können die neurochemischen Prozesse induktiv geschlossen werden. Die von Biodanza angenommene Stimulierung des limbisch-hypothalamischen Systems führt auf der Erlebensebene zu Stimmungsverbesserungen, da ein stark euphorisierender Einfluss der Biodanza-Übungen angenommen wird. Als neurochemische Korrelate für die Stimmungsveränderungen wurden Dopamin (positive Emotionalität, Annäherung^{7,31}; und Acetylcholin (Euphorie bei Acetylcholin-Absenkung, ebenda) in verschiedenen Studien benannt.

c) Generalisierung der autoregulativen Sitzungswirkung auf Erholungsfähigkeit im Alltag:

Das nachgewiesene entspannende Sitzungserleben^{19,21,22} könnte sich generalisieren auf das Entspannungs- und Gelassenheitsgefühl im Alltag, auf die Verbesserung der Erholungsfähigkeit auswirken.

d) Veränderungen im Emotionsausdruck:

Infolge der Stimulierung der Autoregulation⁹ bzw. dem Erleben der Bedeutung von Körpergrenzen im Entspannungs- und Aktivierungszustand und dem Grenzsetzen¹⁰, durch Emotionsausdruck von Unzufriedenheit, Traurigkeit, Wut im Tanz¹¹ werden Ärgerausdrucksstile verändert. Durch die intensiven Begegnungen in der Gruppe, den körperlichen und mimischen Emotionsausdruck und der damit stattfindenden Vermittlung von kommunikativen und sozialen Fertigkeiten werden Transfereffekte für den arbeitsbezogenen Alltag erwartet u.a. verbesserte soziale Kommunikation und Ausdrucksfähigkeit. Primär der Emotionsausdruck aller Emotions- und Gefühlslagen in den verschiedenen Übungen von Biodanza lässt deshalb eine emotionsregulierende Wirkung von Biodanza erwarten. Negativ besetzte Emotionen zeigen besonders starke physiologische Reaktionen. Je adäquater dabei ein Emotionsausdruck stattfindet, desto weniger stark sind diese neuroendokrinen Reaktionsmuster ausgeprägt.

f) Erleben von Kontrollverlust generalisiert sich in Alltagsparametern:

Infolge der Trance-Erlebnisse bzgl. des Erlebens von Kontrollverlust und Zeitlosigkeit (Erleben der subj. Zeitverlangsamung in Trance; Realisierung der Bedeutung von Zeit, Stück, Matuk, Balzer, 2008) in den Biodanza-Übungen des „regressiven“ Teils der Sitzungen und der erwarteten Stimulierung der Autoregulation infolge der Biodanza-Übungen werden selbsterzeugter Zeitdruck und Kontrollambitionen (Exzessive Planungsambitionen) auch im Alltag abgebaut. Dadurch wird erwartet, dass Widerstände in der Handlungsausführung mit weniger emotionaler Unbeherrschtheit und hektischem Verhalten (Ungeduld) und mit geringerem Dominanzstreben (Dominanz- und Wettbewerbsstreben) auch im Alltag begegnet wird. D.h. durch die Körpererfahrungen in Biodanza würden sich demnach Veränderungen in der Handlungsregulation (Abbau von Kontrollambitionen und Ungeduld¹²) ergeben.

Die Veränderungen in den o.g. Körpersystemen infolge von Biodanza, die untereinander in Wechselwirkung stehen, bedingen dann auch Veränderungen im Erleben und Verhalten (s. Abbildung 3). Der Zusammenhang zwischen Körpersystemen und Emotions- bzw. Gefühlsregulation ist ebenfalls gut untersucht.^{24,25,26,27}

Die Veränderungen im Erleben und Verhalten, die durch die Körperveränderungen bewirkt werden, wirken dann natürlich in Feedbackschleifen zurück auf die Körpersysteme (siehe u.a. „embodied cognition“-Konzept^{28,29}). D.h. durch Körpererfahrungen können kognitive Schemata, emotionale und verhaltensmäßige Reaktionen verändert bzw. ausgelöst werden, wie z.B. das subjektive Zeitschema infolge des Erlebens von Kontrollverlustes im Trancezustand (s. Tafel 1). Außerdem könnten infolge der autoregulativen Wirkungen von Biodanza verschie-

dene emotionsregulierende Fähigkeiten verbessert werden, hauptsächlich die untervoreingenommene Wahrnehmung eigener Gefühlszustände sowie die Fähigkeit, diese auszudrücken. Mit SCHRÖDER³⁰ können unter anderem diese Fähigkeiten als Basiskompetenzen der Selbstregulation bezeichnet werden (letztere hier definiert als jede auf emotionale, kognitive und physiologische Ausgleichsprozesse bezogene Aktivität). Bzgl. der Arbeit mit Biodanza ergeben sich aus diesen Argumentationen heraus und infolge der existierenden Studien zu den Wirkfaktoren sowie zu ausgewählten Wirkhypothesen^{19,21,22}, die mit der vorliegenden Studie weiterführend untersucht werden sollen (s. Tafel 1).

Die o.g. Wirkhypothesen sind natürlich nur allgemeine Annahmen, die sich aus den bisherigen Studien^{19,20} und aus den Wirkargumenten ergeben. Da Biodanza ein System des Erlebens ist und die Erleb-

nisse erst später rational reflektiert werden, werden die Veränderungen in den Alltag erst als Nachwirkungs- bzw. langfristigen Effekte in den Alltag integriert (s. Abbildung 4).

1.3 Warum braucht das System „Schule“ Biodanza?

Es gibt verschiedene Gründe, warum das körperorientierte Verfahren Biodanza eine sinnvolle Ergänzung zu den traditionellen Stressreduktionsmethoden darstellt. Ausgehend von der hohen Prävalenzrate bzgl. psychosomatischer Erkrankungen im Lehrerberuf⁷ wird es notwendig verstärkt und systematisch den Körper in die Interventionen einzubeziehen. Lehrersein ist hinsichtlich der Lehrer-Schüler-Beziehung vor allem Emotionsarbeit. Da Emotionen körperliche Entsprechungen und Reaktionen haben, ist die Verwendung körperorientierter Methoden wie Biodanza bzgl. einer gelingenden Emotionsregulation folgerichtig. Die bisherigen Studien zu tanzorientierten Methoden und zu den Wirkfaktoren von Biodanza haben gezeigt, wie geeignet der Tanz ist, positive gesundheitsförderliche Emotionen entstehen zu lassen. Wie bereits in den Wirkhypothesen formuliert wurde, sind v.a. problematische Emotionen und Gefühle mit starken neuroendokrinen und physiologischen Reaktionen verbunden. Je adäquater dabei ein Emotionsausdruck stattfindet, desto weniger stark manifestieren sich diese Reaktionsmuster, denn sie werden in das Erleben integriert. Laut TORO¹⁷ ermöglicht Biodanza einen authentischen Ausdruck aller Emotionen und Gefühle. Auch das Training der emotionalen Früherkennung problematischer Lebenslagen und die Verbindung mit den eigenen Bedürfnissen und Motiven könnten LehrerInnen in den vielen Entscheidungssituationen ihres Alltages hilfreich sein, die nicht immer mit der Rationalität zu bewältigen sind⁸. Diese körperorientierte Emotionsarbeit hebt

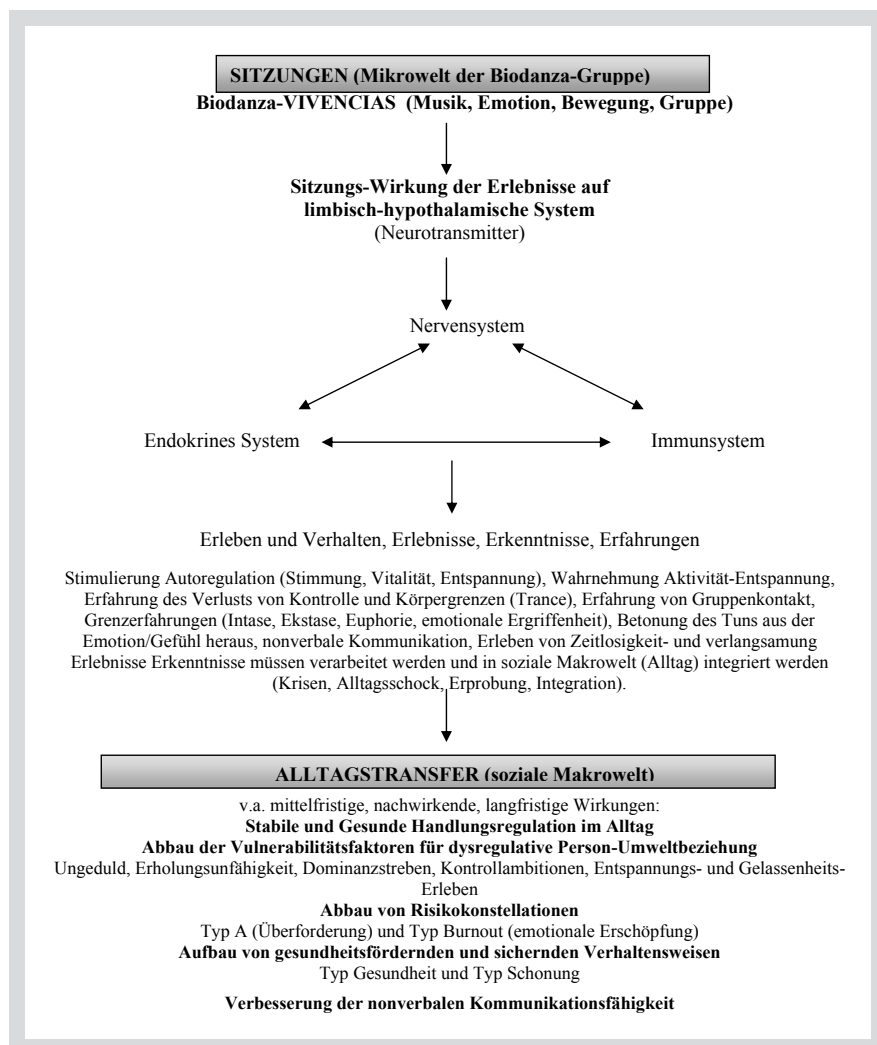


Abbildung 4: Zusammenfassung der Wirkhypothesen

⁷ Beispiel Nordrhein-Westfalen (2000): von 4066 pensionierten LehrerInnen erreichen nur 1,8% gesund die Pensionierungsgrenze (53,2%: psychosomatische Erkrankungen, 41,6%: Erkrankungen des Stütz- und Bewegungssystems. In Hessen traten 1999/2000 nur 4% und in Hamburg nur 6% der LehrerInnen gesund in den Ruhestand mit der vorgesehenen Altersgrenze (s. Stück, 2007: Fussnote 20, Literatur).

Biodanza von den eher reflexiv-rational-orientierten Stressmanagement-Trainings ab. Zur Zeit gibt es außer dem hier vorgestellten Biodanza-Zugang keine wissenschaftlich evaluierten Interventionsmethoden in Deutschland, die körperorientiert, v.a. kommunikativ-nonverbal an der Emotionsregulation für LehrerInnen direkt im System Schule arbeiten. Durch den körperlichen und mimischen Aspekt des Emotionsausdrucks, durch die Begegnungen im Feedback mit anderen, durch das Wiedererlernen verschiedener nonverbaler Methoden der Kommunikation (Blickkontakt, Körperkontakt, Nähe-Distanz-Verhalten; Mimik und Gestik usw.) soll die Kommunikationsfähigkeit und die Emphatiefähigkeit verbessert werden⁹. Dieser Aspekt ist im Schulalltag sehr bedeutsam, denn die nichtgelingende Kommunikation zwischen Lehrern und Schülern bezeichnen HUBER und BRUNNER³² als einen wesentlichen Faktor für die zunehmenden emotionalen, psychosomatischen bzw. körperlichen Belastungsfolgen und Stressbedingten Symptome auf Lehrer- und Schülerseite (s. Tafel 2). Biodanza setzt an der Verbesserung der Kommunikation an, d.h. es geht um eine Steigerung der Wahrnehmung von Signalen des anderen, Einhaltung von Kontaktgrenzen, Begegnung im Feedback. Mit Respekt und Offenheit soll eine symmetrische Kommunikation realisiert und das Ausdrücken eigener Bedürfnisse bzw. verschiedener kommunikativer Signale verbessert werden. Das nonverbale, körperorientierte Vorgehen in Biodanza macht diese Methode so wertvoll und grenzt sie von anderen Interventionsmethoden ab. Die Arbeit mit Biodanza beinhaltet außerdem einen wichtigen Selbsterfahrungsaspekt für LehrerInnen. Durch die Übungen der Vitalität und Kreativität begeben sich die Lehrer auf dieselbe Erfahrungsebene wie ihre Schüler. Es findet sozusagen ein Perspektivwechsel statt, wodurch ein besseres Verständnis und damit eine verbesserte Kommunikation mit Schülern möglich wird. Perspektivenwechsel könnte ebenfalls helfen, die Lehrer-Schüler-Kommunikation zu verbessern. All die genannten Aspekte lassen es sinnvoll erschei-

Tafel 2: Defizite in der Lehrer-Schüler-Kommunikation

BRUNNER und HUBER³² betrachten eine nichtgelingende Lehrer-Schüler-Kommunikation als einen Grund, warum sich auf Schülerseite (Lern- und Verhaltensstörungen) und systemisch wirkend auch auf der Lehrerseite so viele Symptome nichtgelingender Anforderungsbewältigung finden lassen. Sich hieraus ergebende ungünstige Konstellationen der Lehrer-Schüler-Beziehung, die Konflikte und Stress auslösen können, sind die folgenden:³²

- *Distanziertes vs. undistanziertes Lehrerverhalten:* zu wenig Sensibilität bzgl. der Schülerbedürfnisse und der adäquaten???? Distanz der Schüler-Lehrer-Begegnung behindert Transaktionen zwischen den Systemmitgliedern und lässt das System störanfällig werden.
- *Manipulierendes Lehrerverhalten:* zu starke Kontrolle seitens des Lehrers verhindert Anpassungsleistungen des Systems an seine Umwelt.
- *Starres Lehrerverhalten:* starre Kommunikations- und Beziehungsmuster fördern abweichende Verhaltensweisen, da Schüler dann nur durch solche die Möglichkeit haben, Neues in die Beziehung einzubringen.
- *unkontrollierte Klassen:* eher hierarchisch-bürokratisches Systemverhalten, führt dazu, dass die Schüler versuchen, ihr Klassensystem entsprechend ihrer Bedürfnisse zu gestalten.
- *negativistische Klassen:* zu wenig Kontrolle der Auswirkungen der Bürokratisierung und Hierarchie führen in Klassen zu einer Oppositionsbildung, die gezielt Gegenregeln entwirft und beginnt, sich vom übergeordneten System als Subsystem abzugrenzen.

In der Arbeit an der Kommunikation liegen die Stärken der bewegungsorientierten Selbstregulationsmethode Biodanza, denn in dieser Methode werden neben anderen Übungsaspekten, v.a. Rituale der Begegnung im Feedback und v.a. die nonverbale Kommunikation trainiert. Und dadurch werden wichtige Voraussetzungen auch für eine gelingende Belastungsverarbeitung im beruflichen Alltag geschaffen.

nen, Biodanza im Schulkontext einzusetzen. Erste Implementierungsversuche werden gegenwärtig in Kooperation mit dem Sächsischen Kultusministerium im Rahmen einer Mediatorenausbildung von Beratungslehrern im Rahmen des Systemischen Stressreduktionskonzeptes von STÜCK²² realisiert und wissenschaftlich evaluiert.

2. METHODE

2.1 Untersuchungsplan

Der Formalaufbau der Biodanza-Intervention sah wie folgt aus: Es wurden 10 Biodanza-Sitzungen á zwei Stunden durchgeführt. Vor jeder Sitzung hatten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, über ihre Erlebnisse der letzten Klasse/Sitzung zu sprechen bzw. Fragen zu stellen. Die Stunden wurden gemäß dem theoretischen Biodanza-Modell konzipiert und durchgeführt.

Es wurden drei Erhebungen durchgeführt: vor dem Training (Prä), nach Abschluss des Trainings (Post1) und ohne weitere Intervention nach sechs Mona-

ten (Post2). Die Untersuchung wurde in Form eines Versuchs-Kontrollgruppen-Designs durchgeführt. Aufgrund der Tatsache, dass sich die TeilnehmerInnen aus persönlichem Interesse für das Training anmeldeten, konnte keine randomisierte Aufteilung in die Gruppen vorgenommen werden, somit handelt es sich um eine quasiexperimentelle Studie. Eine Wartelistekontrollgruppe war aufgrund der Dauer der Untersuchung nicht möglich, weshalb eine unbehandelte Kontrollgruppe verwendet wurde.

2.2 Untersuchungsgruppe

Die Stichprobe umfasst insgesamt 67 LehrerInnen, von denen 38 Personen der Kontrollgruppe (KG) und 29 der Versuchsgruppe (VG) zugeteilt wurden. Die VG enthielt neben 26 weiblichen Lehrkräften auch drei männliche Lehrer (gesamt N=29). Diese Stichprobe wurde von

⁸ Biodanza als Training der emotionalen Weisheit.

⁹ Die Verbesserungen in der nonverbalen Kommunikation konnten durch Untersuchungen von Stück²⁰ bestätigt werden

Tabelle 1: Mittelwerte und Standardabweichungen der erhobenen Variablen bei der Trainings- und Kontrollgruppe

| | Trainingsgruppe | | | | Kontrollgruppe | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------|------|-------|------|----------------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| | Prae | | Post1 | | Post2 | | Prae | | Post1 | | Post2 | |
| | M | SD | M | SD | M | SD | M | SD | M | SD | M | SD |
| Erholungsunfähigkeit | 15.58 | 5.12 | 14.75 | 5.19 | 14.46 | 4.93 | 14.53 | 3.97 | 14.75 | 4.02 | 13.94 | 3.83 |
| Ungeduld | 13.63 | 3.28 | 12.21 | 3.48 | 12.29 | 3.21 | 12.09 | 2.72 | 12.13 | 2.90 | 11.91 | 2.58 |
| Planungsambitionen | 19.33 | 2.43 | 19.00 | 3.01 | 18.29 | 2.31 | 19.13 | 2.35 | 19.22 | 2.24 | 19.22 | 2.46 |
| Dominanzstreben | 7.04 | 2.37 | 7.04 | 2.01 | 6.67 | 1.81 | 6.63 | 1.79 | 6.88 | 2.24 | 6.66 | 2.06 |
| Trait Ärger | 20.13 | 4.03 | 18.75 | 3.61 | 19.33 | 4.05 | 19.47 | 3.44 | 19.28 | 3.27 | 19.28 | 3.99 |
| Ärger-Kontrolle | 20.91 | 3.52 | 22.09 | 4.98 | 20.91 | 3.28 | 22.84 | 4.08 | 22.94 | 3.41 | 22.61 | 3.42 |
| Ärger-in | 15.50 | 4.07 | 15.64 | 4.47 | 14.77 | 4.31 | 16.42 | 3.52 | 16.29 | 3.40 | 15.68 | 3.18 |
| Ärger-out | 13.86 | 2.85 | 13.32 | 2.77 | 12.55 | 2.77 | 13.43 | 3.13 | 12.93 | 1.80 | 12.83 | 2.32 |

Mittel-, Grund-, Berufsfach- sowie Gymnasien in Leipzig und im Leipziger Umland rekrutiert. Das Durchschnittsalter der VG lag bei 43.4 Jahren (SD: 7.8) mit einer Spannweite von 27 bis 59 Jahren. In der KG zeigte sich ein vergleichbares Durchschnittsalter von 43.4 Jahren (SD: 7.7) die Spannweite lag hier zwischen 28 und 61 Jahren. Vorzeitig beendeten die Maßnahme aufgrund von Krankheit, dienstlichen Verpflichtungen und Zeit-Problemen 5 Probanden aus der VG (Drop Out: 17.2%) und 6 Probanden der KG (15.8%).

2.3 Untersuchungsinstrumentarium

Um zu überprüfen, ob Biodanza zu einer verbesserten anforderungsbezogenen Belastungsbewältigung und Ärgerregulation führt, wurden Indikatoren ausgewählt, für die ein Zusammenhang hinsichtlich der Auswirkung auf Wohlbefinden und Gesundheit in bisherigen Studien zur Belastungsbewältigung wissenschaftlich gesichert werden konnte. In Anlehnung an die Typ A-Forschung wurden seitens der belastungsrelevanten Anforderungsbewältigung die Variablen Erholungsunfähigkeit, Ungeduld, exzessive Planungsambitionen und Dominanzstreben erhoben. Darüber hinaus wurden verschiedene Dimensionen der Ärgerregulation (Trait-Ärger, Ärger-In, Ärger-Out, Ärger-Kontrolle) erfasst. Die Erhebungsinstrumente sind im Folgenden dargestellt.

2.3.1 Fragebogen zur Analyse der belastungsrelevanten Anforderungsbewältigung (FABA):

Zur Erfassung von Indikatoren der Anforderungsbewältigung wurde der Fragebogen zur Analyse belastungsrelevanter Anforderungsbewältigung (FABA) von

RICHTER, RUDOLF und SCHMIDT³³ verwendet. Das arbeitspsychologische Verfahren erhebt mit 20 Items Indikatoren einer „Effizienzstörung der Regulation von Handlungen“, welche in Stresssituationen eine dauerhafte Aktivierung auslösen und damit krankheitsrelevant werden. Diese sollen bereits im Vorfeld einer möglichen Erkrankung erhoben werden. Operationalisiert wurde die Störung der Regulation über die Indikatoren Erholungsunfähigkeit (z.B. „Ich schlafe schlecht ein, weil mir oft Berufsprobleme durch den Kopf gehen.“), Planungsambitionen (z.B. „Wenn ich unter Zeitdruck stehe, bemühe ich mich, sorgfältig die nächsten Schritte zu planen.“), Ungeduld („z.B. „Ich bin mitunter so erregt, dass ich mich bremsen muss, um nicht überstürzt zu handeln.“) und Dominanz (z.B. „Sobald ich gemeinsam mit anderen eine Aufgabe übernehme, will ich schneller und besser sein als sie.“). Vor allem erhöhte Werte in den Dimensionen Erholungsunfähigkeit und Dominanzstreben sind prospektiv als gesundheitsrelevant anzusehen, wobei die Skala Erholungsunfähigkeit nach RICHTER et al.³⁴ sich als der „wichtigste Prädiktor für sympathikotone Aktivierungszustände und gestörte Rehabilitationsverläufe bei kardiovaskulären Erkrankungen“ erwiesen hat. Die Werte für die interne Konsistenz (Cronbachs Alpha) wurden wie folgt ermittelt: Arbeitsengagement .80, Kontrollbedürfnisse .73, Ungeduld .75, Dominanz .53.

2.3.2 State-Trait-Anger Expression Inventory (STAXI):

Der Status der Ärger-Regulation wurde mit dem State-Trait-Anger Expression Inventory (STAXI) von SCHENKMEZGER,

HODAPP und SPIELBERGER¹⁰ erfasst. Hierbei handelt es sich um ein Verfahren zur Messung der Intensität von situationsbezogenem Ärger (Zustandsärger) und vier dispositioneller Ärgerdimensionen (Eigenschaftsärger, nach innen gerichteter Ärger, nach außen gerichteter Ärger, Ärgerkontrolle). Das STAXI wurde in Anlehnung an das von Spielberger entwickelte amerikanische Originalverfahren konstruiert, in der jetzt vorliegenden Version für den deutschen Sprachraum aber stark verändert. Das Inventar besteht aus 4 Skalen (34 Items) mit folgenden Beispiel-Items: Trait-Ärger („Ich werde schnell ärgerlich“); Ärger-In („Ich fresse Dinge in mich rein“); Ärger-Out („Ich fahre aus der Haut“) und Ärger-Kontrolle („Ich bewahre meine Ruhe“). Hinsichtlich der Internen Konsistenz der einzelnen Teilskalen wurden Werte zwischen $r = .71$ und $r = .95$ ermittelt.

3. Ergebnisse

In der Analyse der Zwischensubjekt-Faktoren zwischen Versuchs- und Kontrollgruppe mittels des t-Tests für unabhängige Stichproben konnten in keiner der erhobenen Dimensionen signifikante Unterschiede zwischen Versuchs- und Kontrollgruppe zum ersten Messzeitpunkt festgestellt werden, d.h. es kann von einer Ausgangswertthomogenität bezüglich der Prä-Werte für beide Gruppen ausgegangen werden. Auch in den Post1- und Post2-Messzeitpunkten zeigten sich keine signifikanten Mittelunterschiede in den vier Bereichen des FABA bzw. des STAXI. Zur weiterführenden Untersuchung der Wirksamkeit des Biodanza-Programms wurden zwischen den Messzeitpunkten für die Trainingsgrup-

Tabelle 2: Effektgrößen der Mittelwertunterschiede

| | Trainingsgruppe | | | Kontrollgruppe | | | Zwischen den Gruppen | | |
|-----------------------------|-----------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|
| | Prä-Post1 | Prä-Post2 | Post1-Post2 | Prä-Post1 | Prä-Post2 | Post1-Post2 | Prä | Post1 | Post2 |
| Erholungsunfähigkeit | 0.46 | 0.52† | 0.16 | 0.14 | 0.36 | 0.62* | 0.23 | 0.00 | 0.12 |
| Ungeduld | 0.70* | 0.90** | 0.05 | 0.03 | 0.14 | 0.16 | 0.51 | 0.02 | 0.13 |
| Planungsambitionen | 0.21 | 0.77* | 0.52† | 0.06 | 0.06 | 0.00 | 0.08 | 0.08 | 0.39 |
| Dominanzstreben | 0.00 | 0.31 | 0.33 | 0.29 | 0.03 | 0.21 | 0.20 | 0.08 | 0.01 |
| Trait-Ärger | 0.52† | 0.38 | 0.32 | 0.07 | 0.06 | 0.00 | 0.18 | 0.15 | 0.01 |
| Ärger-Kontrolle | 0.35 | 0.00 | 0.59† | 0.04 | 0.08 | 0.19 | 0.51 | 0.20 | 0.51 |
| Ärger-in | 0.05 | 0.22 | 0.37 | 0.04 | 0.25 | 0.37 | 0.24 | 0.16 | 0.24 |
| Ärger-out | 0.32 | 0.74* | 0.58† | 0.27 | 0.28 | 0.07 | 0.14 | 0.17 | 0.11 |

Anmerkung: Die in der Tabelle enthaltenen Werte bilden die Effektgrößen d'. Die Effektgrößen sind standardisierte Mittelwertsdifferenzen (s. Bortz & Döring, 2001).
† p<.10, * p<.05, ** p<.01, angegeben ist die Signifikanz der Post hoc LSD Tests zur Bestimmung der Hauptwirkungen zwischen den Messzeitpunkten.

pe und die Kontrollgruppe getrennt ein-faktorielle Varianzanalysen mit Messwiederholungen sowie Effektgrößen d' berechnet. Die Hauptwirkungen zwischen den Messzeitpunkten wurden post hoc mit dem LSD-Test³⁵ (Least Significant Difference) bestimmt. Als signifikant wurden Veränderungen von $p \leq .05$ und als tendenziell von $p \leq .10$ interpretiert. Für die standardisierten Effektgrößen ($d' = (\mu_A - \mu_B) / \sigma$) gelten die in BORTZ und DÖRING³⁶ angegebenen Konventionen: $d' = 0.2 - 0.5$ gilt als kleiner Effekt, $d' = 0.5 - 0.8$ wird als mittlerer Effekt angesehen und ab $d' = 0.8$ ist der gefundene Effekt als groß zu interpretieren. Die Mittelwerte und Standardabweichungen der eingesetzten Instrumente für die drei Messzeitpunkte (Prä, Post1, Post2) sind Tabelle 1 zu entnehmen. Die Effektgrößen sind in Tabelle 2 dargestellt. Im Folgenden werden die Ergebnisse für den kurzfristigen Trainingseffekt (Prä-Post1 Vergleich) sowie für den langfristigen Trainingseffekt (Prä-Post2 Vergleich) und den Nachwirkungseffekt (Post1-Post2) im FABA und STAXI zusammenfassend beschrieben.

3.1 Kurz- und langfristige Trainings-effekte bzgl. der belastungsrelevanten Anforderungsbewältigung (FABA)

Erholungsunfähigkeit: Für die Trainingsgruppe [$p = .12$, $d' = .46$] ergab sich kein unmittelbarer Trainingseffekt (Post 1). Auch für die Kontrollgruppe [$p = .57$, $d' = .14$] besteht kein signifikanter Unterschied zwischen den Werten der Prä und Post1 Messung für Erholungsunfähigkeit. Der langfristige Effekt des Trainings auf die

Erholungsunfähigkeit ist in der VG auf 10%-Niveau tendenziell [$p = .09$ †, $d' = .52$], während innerhalb der Kontrollgruppe sich keine signifikante Veränderung der Erholungsunfähigkeit zwischen Prä und Post2 Messung [$p = .16$, $d' = .36$] zeigte.

Ungeduld: Innerhalb der Trainingsgruppe ergaben sich demgegenüber für die Dimension Ungeduld als Indikator dysfunktionaler Belastungsbewältigung bzgl. selbsterzeugtem Zeitdruck signifikante Ergebnisse zwischen der Prä- und Post1-Messung [$p = .02$ *, $d' = 0.70$], diese nahm ab. Der Effekt des Trainings auf die Einschätzung der Ungeduld erweist sich auch nach sechs Monaten ohne Biodanza-Intervention noch als signifikant. Innerhalb der Trainingsgruppe ergibt sich zwischen Prä und Post2 Messung ein signifikanter Mittelwertunterschied [$p = .01$ ***, $d' = .90$], die Ungeduld nahm ab. In der Kontrollgruppe gab es sowohl kurzfristig [$p = .93$, $d' = 0.03$], als auch langfristig [$p = .56$, $d' = .14$] keine Veränderungen in der Einschätzung der Ungeduld.

Exzessive Planungsambition: Zum Post 1-Messzeitpunkt ließen sich weder für die Trainingsgruppe [$p = .48$, $d' = .21$] noch für die Kontrollgruppe [$p = .81$, $d' = .06$] signifikante Unterschiede für Exzessive Planungsambition ermitteln. Langfristig konnte hingegen eine signifikante Veränderungen der Planungsambitionen in der Trainingsgruppe [$p = .01$ ***, $d' = .77$] nachgewiesen werden. In der Kontrollgruppe [$p = .82$, $d' = .06$] ergaben sich im Prä-Post2-Vergleich keine Veränderungen.

Dominanzstreben: Ein Effekt des Trainings konnte weder in VG, noch in KG zwischen Prä und Post1 bzw. Post 2-Messung auf Dominanzstreben nachgewiesen werden.

3.2 Kurz- und langfristige Trainings-effekte bzgl. Ärgerausdrucksstile (STAXI)

Trait-Ärger: Innerhalb der Trainingsgruppe ergaben sich für Trait-Ärger tendenzielle Ergebnisse zwischen der Prä und Post1 Messung [$p = .08$ †, $d' = .52$], der Trait-Ärger nahm im Verlauf des Trainings ab. In der Kontrollgruppe gab es in dieser Zeit keine Veränderungen in der Einschätzung des Trait-Ärgers [$p = .79$, $d' = .07$]. Der kurzfristige Effekt des Trainings auf den Trait-Ärger konnte für den Vergleich Prä-Post2 Messung nicht aufrechterhalten werden [$p = .21$, $d' = .38$]. Innerhalb der Kontrollgruppe zeigt sich keine signifikante Veränderung des Trait-Ärgers zwischen Prä und Post2 Messung [$p = .81$, $d' = .06$].

Ärger-Kontrolle: Weder für die Trainingsgruppe noch für die Kontrollgruppe zeigte sich ein signifikanter Unterschied zwischen den Werten der Prä und Post1- bzw. Post2-Messung.

Ärger-In: Die Trainingsgruppe zeigt keine signifikanten Mittelwertunterschiede zwischen Prä und Post1- bzw. Post2 Messung. Auch innerhalb der Kontrollgruppe haben sich in diesem Zeitraum keine signifikanten Veränderungen ergeben.

Ärger-Out: Weder für die Trainingsgruppe [$p = .29$, $d' = .32$] noch für die Kontrollgruppe [$p = .30$, $d' = .27$] besteht ein signifikanter Unterschiede zwischen den Werten der Prä und Post1 Messung. Für die Trainingsgruppe besteht ein signifikanter Unterschied zwischen den Werten der Prä und Post2 Messung [$p = .02$ *, $d' = .74$]. In der Kontrollgruppe [$p = .28$, $d' = .28$] konnte dieser Effekt nicht nachgewiesen werden.

4. Diskussion

Es ist festzustellen, dass Biodanza ein neuer und interessanter Zugang zur lehrerspezifischen Stressreduktion darstellt, der hier auch wissenschaftlich untersucht wurde. Bezüglich der belastungsrelevanten Anforderungsbewältigung im unmittelbaren Arbeitsbezug kam es bei den untersuchten Lehrerinnen der VG zu signifikanten Verbesserungen hinsichtlich der Einschätzung der eigenen Ungeduld. Dieser Effekt war sowohl kurz- als auch langfristig festzustellen, so dass anzunehmen ist, dass die durch Biodanza hervorgerufenen Effekte die Teilnehmer befähigten, geduldiger mit Anforderungen im Arbeitsleben umzugehen als vor der Intervention. Im Bereich Planung und Zielsetzung konnte im Prä-Post2-Vergleich der VG ebenfalls eine signifikante Verbesserung nachgewiesen werden; die Probanden zeigten infolge der Intervention sowohl in der Schule, als auch im Alltag ein geringeres Kontrollbedürfnis, planten weniger und wiesen eine höhere Flexibilität in der Zielverfolgung auf. Der angenommene Wirkmechanismus konnte somit bestätigt werden, wonach infolge der Trance-Erlebnisse bzgl. des Erlebens von Kontrollverlust und Zeitlosigkeit (Erleben der Zeitverlangsamung in Trance; Realisierung der Bedeutung von Zeit) in den Biodanza-Übungen des regressiven Teils der Sitzungen und der erwarteten Stimulierung der Autoregulation infolge der Biodanza-Übungen auch der selbsterzeugte Zeitdruck und Kontrollambitionen (FABA-Faktor Exzessive Planungsambitionen) auch im Alltag abgebaut werden. Widerstände in der Handlungsausführung konnten mit weniger emotionaler Unbeherrschtheit und hektischem Verhalten (FABA-Faktor Ungeduld) auch im Alltag begegnet werden. D.h. durch die Körpererfahrungen in Biodanza ergaben sich Veränderungen in der Handlungsregulation (Abbau von Kontrollambitionen und Ungeduld¹⁰). Es konnte damit gezeigt werden, dass durch körperorientierte Interventionsmethoden kognitive Veränderungen und Transferleistungen in den Alltag von Lehrern möglich sind. Dieser Befund kann als quasi-experimentelle Bestätigung des „embodied cognition“-Konzepts 28, 29 betrachtet werden.

Für die Lehrer der Biodanza-Gruppe (VG) wurde außerdem im Prä-Post2 Vergleich eine tendenzielle Abnahme der Erholungsunfähigkeit verzeichnet. Diese Effekte sprechen für eine Verbesserung der belastungsbezogenen Autoregulation durch Biodanza.

Hinsichtlich der Emotionsregulativen Variablen zeigte sich für die VG eine im Prä-Post1-Vergleich verringerte Bereitschaft, in einer Ärger provozierenden Situation mit einer Erhöhung von Zustandsärger zu reagieren (Trait-Anger). Daraus kann geschlussfolgert werden, dass die Versuchspersonen durch die Intervention weniger Ärger wahrnahmen (erfuhren) bzw. gelernt hatten, sich weniger durch andere als unfair behandelt bzw. frustriert zu fühlen. In der Kontrollgruppe zeigte sich demgegenüber in dieser Skala keine Veränderung, so dass die Effekte als durch die Intervention verursacht angesehen werden können. In beiden Gruppen wurden bezüglich der weiteren Skalen Ärgerkontrolle Ärger-out¹¹ und Ärger-In¹² jeweils durchschnittliche Werte nachgewiesen. Im Prä-Post2-Vergleich wurde in der Versuchsgruppe eine signifikante Abnahme der Werte in der Skala Ärger-out nachgewiesen, d.h. dass die Personen, welche die Intervention durch Biodanza erfahren hatten, weniger den Ärger gegen andere Personen oder Objekte in ihrer Umgebung richteten. Die Veränderung erwies sich über den Zeitraum der Maßnahme als stabil. Insbesondere dieser Effekt spricht für eine langfristige Verbesserung der Emotionsregulation durch die Ausübung von Biodanza.

Einschränkend bleibt festzuhalten, dass fast ausschließlich Frauen an der Studie teilnahmen, was die Generalisierbarkeit der Ergebnisse einschränkt. Ziel folgender Evaluationen sollte es daher sein, Männer zu untersuchen sowie mögliche Unterschiede geschlechtshomogener im Vergleich zu gemischten Biodanza-Gruppen aufzudecken. Außerdem sollten in weiterführenden Studien mehrfaktoriel-

le Varianzanalysen mit den entsprechenden multivariaten Versuchsplänen durchgeführt werden, um die massive alpha-Inflation infolge der multiplen statistischen Tests in der vorliegenden Studie zu vermeiden. In den nächsten Schritten sollte Biodanza mit anderen autoregulativen Methoden verglichen sowie bedingungsbezogen individuelle Unterschiede in der Ansprechbarkeit auf Biodanza untersucht werden. Unter diesem Gesichtspunkt sind die vorliegenden Ergebnisse als hypothesengenerierend, nicht aber als hypothesenbestätigend anzusehen. Gleichwohl konnte anhand geeigneter Indikatoren eine langfristige Verbesserung der belastungs-bewältigungsrelevanten Handlungs- und Emotionsregulation gesichert werden, die es in nachfolgenden Studien zu replizieren gilt.

Literatur

- 1 KRAUSE A: Bedingungsbezogene Analyse psychischer Belastungen von Lehrerinnen und Lehrern – Zur Validität eines neuen Untersuchungskonzepts. *Wirtschaftspsychologie* 2003; 5: 132–134.
- 2 SCHAARSCHMIDT U, FISCHER A W: Bewältigungsmuster im Beruf. Persönlichkeitsunterschiede in der Auseinandersetzung mit der Arbeitsbelastung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. 2001.
- 3 BAMBERG E, BUSCH C: Betriebliche Gesundheitsförderung durch Streßmanagementtraining: Eine Metaanalyse (quasi-) experimenteller Studien. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie* 1996; 40: 127–137.
- 4 SCHEUCH K, NAVAKATIKJAN A O, TOMASCHEVSKAJA L I, KARPENKO A V, MICHAEL K, RODOW B, SCHREINICKE G, HÜBNER B: Neurotische Tendenzen und während eines Schuljahres auftretende Herz-Kreislauf-Veränderungen bei Lehrern. *Zeitschrift für ärztliche Fortbildung* 1982; 76: 610–615.
- 5 STÜCK M, RIGOTTI T, BALZER H U: Wie reagieren Lehrer bei Belastung? Berufliche Bewältigungsmuster und psychophysiologische Korrelate. *Psychologie in Erziehung und Unterricht* 2005; 52 (4): 250–260.
- 6 STÜCK M, SONNTAG A: Normativ auffälliges Beanspruchungserleben von Lehrern. *Ergomed* 2005; (4): 105–113, (reviewed).
- 7 SPIELBERGER CD, JOHNSON EH., RUSSELL SF., CRANE RJ., JACOBS GA., WORDEN TJ. The experience and expression of anger: construction and validation of an anger expression scale. Washington DC: Hemisphere; 1985
- 8 Jehle, P. & Krause, P. (1994). *Berufsbezogene Angst von Lehrerinnen und Lehrern.*

¹⁰ emotionale Unbeherrschtheit und hektisches Verhalten als Folge von Widerständen in der Handlungsausführung.

¹¹ d.h. sich bei Ärger eher offensiv und nach außen gerichtet zu verhalten

¹² die eher nach innen gerichtete Ärgerverarbeitung

Einladung

VAF e.V. – Jahresmitgliederversammlung 2008

wir laden alle Mitglieder zur unserer ordentlichen Mitgliederversammlung 2008 in unser Stammlokal nach Mülheim/R. ein.

Termin: Samstag, den 24.05.2008, Beginn: 16.00 Uhr

Ort: Gaststätte „Zum Bürgergarten“, Aktienstr. 80 – 45473 Mülheim/R.

Es ist folgende Tagesordnung vorgesehen:

1. Begrüßung, Eröffnung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Bericht des Vorstandes
 - aktueller Stand
 - Perspektiven
 - Kassenbericht
4. Aussprache
5. Entlastung Vorstand und Kasse
6. Anträge gem. Satzung
7. Verschiedenes

Wir hoffen auf eine rege Teilnahme und verbleiben mit freundlichen und kollegialen Grüßen
V A F e.V.

Vorstand

Verband Arbeitsmedizinisches Fachpersonal – VAF e.V.

Kamper Weg 228 – 40627 Düsseldorf

Tel. 0211–2700833 / Fax: 0211–2700834, E-Mail: VAF-SC@T-Online.de

- Frankfurt am Main: Deutsches Institut für Internationale Pädagogische Forschung.
- 9 SCHRÖDER H: Befähigung zur gesundheitsförderlichen Gefühlsregulation. In H. Schröder (Hrsg.), *Persönlichkeit und Individualität in der Rehabilitation*. (S. 142–163). Frankfurt: VAS 2001.
- 10 SCHWENKMEZGER P, HODAPP V, SPIELBERGER C D: *State-Trait-Ärgerausdrucks-Inventar (STAXI)*. Bern: Huber.1992.
- 11 SCHRÖDER H: Persönlichkeit, Leistung und Gesundheit im gesellschaftlichen Wandel. *Gesundheitswesen* 1999; 61: 1–6.
- 12 SCHRÖDER H: Die Gefühle sind immer dabei: Emotionalität des Menschen als Regulations- und Interventionsziel bei Abhängigkeitserkrankungen. In RESCHKE K, PETERMANN H, WEYANDT (Hrsg.), *Von der Technoparty zur Sucht? Aspekte der Prävention und Intervention von Sucht* (S. 145–166). Regensburg: Roderer. 1997.
- 13 SIEGEL E: *Tanztherapie. Seelische und körperliche Entwicklung im Spiegel der Bewegung. Ein psychoanalytisches Konzept*. Stuttgart: Klett-Cotta. 1997.
- 14 LANGMEYER G M, ROPPELE G: *Biodanza eine poetische Wissenschaft. Publikation der Vereinigung der Biodanza-Lehrer Österreich*. 1999.
- 15 KALLEN H W: *Der Tanz des Lebens und seine biologischen Grundlagen. Lebenslänglich Biodanza? Unveröffentlichte Monographie für den Erwerb des Biodanza-Zertifikats*. 2001.
- 16 LUDWIG A M: *Altered states of consciousness*. In TART C T, *Altered states of consciousness*. (3. Auflage revised and updated). San Francisco: HarperCollins Publishers. 1990.
- 17 TORO, R. *Ausbildungsmaterialien zum Biodanza-Lehrer. Unveröffentlichte Materialien der Biodanza-Schulen Hamburg, Köln, Berlin und Wien*. 1998
- 18 GARCIA C: *Biodanza. Die Kunst das Leben zu tanzen. Erleben als Therapie. Unveröffentlichtes Manuskript, Fischamend, Österreich*. 1997.
- 19 VILLEGAS A: *Prozess- und Effektevaluation der bewegungsorientierten Autoregulationsmethode Biodanza. Dissertation. Fakultät für Biowissenschaften der Universität Leipzig*. 2006.
- 20 STÜCK M: *Entwicklung und empirische Überprüfung eines Belastungsbewältigungskonzepts für den Lehrerberuf. Habilitation. Fakultät für Biowissenschaften der Universität Leipzig*. 2007.
- 21 STÜCK M, Villegas A, PERCHE F, BALZER H U: *Neue Wege zum Stressabbau im Lehrerberuf: Biodanza und Yoga als körperorientierte Verfahren zur Reduktion psycho-vegetativer Spannungszustände. Ergo-Med* 2007; 03: 68–75.
- 22 STÜCK M: *Neue Wege: Yoga und Biodanza in der Stressreduktion für Lehrer*. Strassburg: Schibri-Verlag (in März). 2008.
- 23 SCHEDLOWSKI M: *Streß, Hormone und zelluläre Immunfunktionen. Ein Beitrag*

zur Psychoneuroimmunologie. Heidelberg: Spektrum-Verlag. 1993.

24 ADER R, FELTEN D L, COHEN N: *Psychoneuroimmunology*. San Diego: Academic Press. 1991.

25 SCHUBER C: *Psychoneuroimmunologische Forschung im Kontext biochemischer Erkenntnisfortschritte und ihre paradigmatischen Grenzen. Zeitschrift für psychosomatische Medizin* 1998; 44: 1–20.

26 SCHANDRY R: *Lehrbuch Psychophysiologie-Körperliche Indikatoren psychischen Geschehens*. Weinheim: Beltz. 1998.

27 STÜCK M, RIGOTTI T, SONNTAG A: *Relationship between blood pressure and psychic features of experience and behaviour in teachers (eingereichte Publikation)*. 2006.

28 ANDERSON M L: *Embodied cognition: A field guide. Artificial Intelligence* 2003; 149: 91–130.

29 MARKMAN A B, BRENDL C M: *Constraining theories of embodied cognition. Psychological Science* 2005; Vol. 16: No. 1.

30 SCHRÖDER H: *Identitätsarbeit und Selbstprojektierung im gesundheitspsychologischen Kontext. In RÖHRLE B (Hrsg.), Prävention und Gesundheitsförderung*. 2. Auflage, (S. 219–236). Tübingen: dgvt. 2002.

31 ERDMANN G, ISING M, JANKE W: *Chemopsychologische Methoden. In OTTO J, EULER H A, MANDL H (Hrsg.), Emotionspsychologie – Ein Handbuch* (S. 438–468). Weinheim: Beltz. 2000.

32 BRUNNER E J, HUBER G L: *Interaktion und Erziehung*. München: Psychologie-Verlags-Union. 1989.

33 RICHTER P, RUDOLF M, SCHMIDT C F: *Fragebogen zur Analyse belastungsrelevanter*


Anforderungsbewältigung (FABA). Swets Test Services, Frankfurt. 1996.


34 RICHTER P, HILLE B, RUDOLF M: *Gesundheitsrelevante Bewältigung von Arbeitsanforderungen: Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie* 1999; 20: 25–38.

35 BORTZ J, DÖRING N: *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler* (3. überarb. Auflage). Berlin: Springer. 2002.

36 BORTZ J, DÖRING N: *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler* (3. überarb. Auflage). Berlin: Springer. 2002.

Nützliche Internetseiten:

 www.biodanzaschule-leipzig.de

 www.bildungsgesundheit.de

Die Autoren

PD Dr. habil. Marcus Stück: Institut für Psychologie II, Universität Leipzig, Seeburgstr. 14–20, 04103 Leipzig Tel: 0341 9735956; fax: 0341 9735958; email: stueck@uni-leipzig.de; www.bildungsgesundheit.de

Alejandra Villegas, MSc: Institut für Psychologie II, Universität Leipzig, Seeburgstr. 14–20, 04103 Leipzig, email: villegas@uni-leipzig.de

Luis Mazzarella, Raul Terren, Veronica Toro, Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires Chacabuco 90 – 1° Piso, Capital Federal, Argentina; phone: Rotativas 4342–7788; email: uai@vaneduc.edu.ar

Prof. Dr. Harry Schröder: Institut für Psychologie II, Universität Leipzig, Seeburgstr. 14–20, 04103 Leipzig Tel: 0341 9735931; fax: 0341 9735939, email: hschr@uni-leipzig.de