Body and Brain

Der Einfluss von Bewegung auf Affekt und Einstellung

Sabine Radestock & Fabian Scheiter
Psychologisches Institut der Ruprecht- Karls- Universität Heidelberg

I. Theoretischer Hintergrund

Die Theorie des Embodiment postuliert einen reziproken Zusammenhang zwischen psychischem System und Bewegung. Psychisches Erleben findet einen Ausdruck im äußerlich sichtbaren Körpergeschehen und manifestiert sich im Leibgedächtnis. Gleichzeitig wirken sich Körperbewegungen auch auf Emotionen aus. Durch die Aktivierung von körperlichen Ausdrucksmustern können die im Leibgedächtnis verankerten Einstellungen, Handlungsweisen und Emotionen hervorgerufen werden (Niedenthal, M., 2007).

II. Hypothesen

Im Experiment wurden die Effekte verschiedener Bewegungsformen und Bewegungsrhythmen auf Affekt und Einstellung untersucht und folgende Hypothesen geprüft: Eine „Geh- Weg- Bewegung“ (Avoidance- Bedingung) sollte zu negativem Affekt und negativer Einstellung, eine „Komm- Her- Bewegung“ (Approach-Bedingung) zu positivem Affekt und positiver Einstellung führen. Die Bewegungsrhythmen (Indulgent vs. Fighting) sollten die Stärke des Effektes moderieren.

III. Methoden

Die Stichprobe bestand aus N=84 (Alter: 11-36, M=22,82, SD=3,70). 86% der Versuchspersonen waren Studierende (71% Psychologie) und 77% der Probanden waren weiblich.

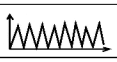
Bewegungsform / Bewegungsrhythmus	Avoidance (Geh- Weg- Bewegung) EG1	Approach (Komm- Her- Bewegung) EG2	Keine Bewegung KG
Rund- Bewegungen (Indulgent Rhythm)	14 VPN	14 VPN	14 VPN
Eck- Bewegungen (Fighting Rhythm) 	14 VPN	14 VPN	14 VPN

Tabelle 1

Abhängige Maße:

- Affektfragebogen (PANAS - Positive and Negative Affect Schedule; Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A., 1988).
- Einstellungsmaß (Bewertungsbogen valenzfreier, altjapanischer Zeichen; von 1 = sehr negativ bis 7 = sehr positiv).

Prozedere:

Standardisierte Instruktion, Einverständniserklärung, PANAS (Pretest), Consciousness of Body Scale (Kovariate), Präsentation 12 valenzfreier, altjapanischer Zeichen unter Ausführung von Bewegungsform und Bewegungsrhythmus, PANAS (Posttest), Zeichenbewertung bei wiederholter Präsentation der Zeichen, Demographische Daten, Manipulation Check, Debriefing, Belohnung. Die Studie wurde nach den Ethikleitlinien der DGPs durchgeführt.

Auswertung:

Alle Gruppenvergleiche wurden mittels einer MANOVA auf einem Signifikanzniveau von $p<.05$ durchgeführt.

IV. Ergebnisse

Bewegungsform	Bewegungsqualität	M	SD
Approach → Affekt	Rund	-0,73	0,40
	Eckig	0,10	0,31
Avoidance → Affekt	Rund	0,28	0,19
	Eckig	0,06	0,24
Es zeigte sich ein signifikanter Interaktionseffekt zwischen Bewegungsform und Bewegungsqualität auf den Affekt: F=6,36 (1,74), p=.014, eta^2=.086			
Approach → Einstellung	Rund	44,85	5,38
	Eckig	43,67	4,23
Avoidance → Einstellung	Rund	42,92	4,66
	Eckig	47,33	4,72
Es zeigte sich ein signifikanter Interaktionseffekt zwischen Bewegungsform und Bewegungsqualität auf die Einstellung/ Höhe der positiven Bewertung der valenzfreien Zeichen: F=4,43 (1,74), p=.039, eta^2=.061			

Tabelle 2

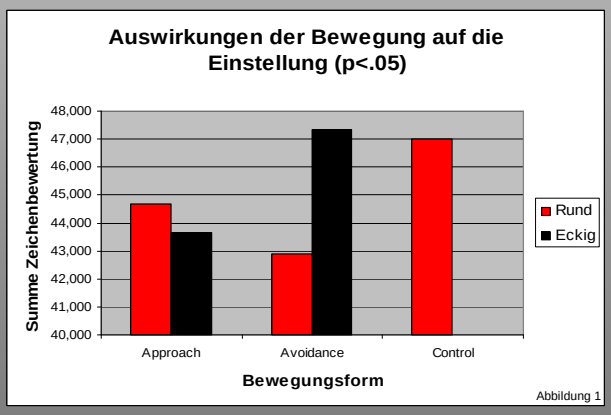


Abbildung 1

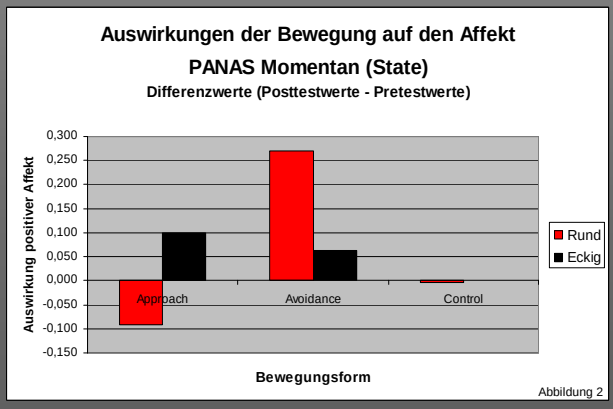


Abbildung 2

V. Diskussion

Die Interaktion zwischen Bewegungsform und Bewegungsqualität belegt, dass beide Faktoren einen Einfluss auf den Affekt und die Einstellung haben. Die Richtung des Zusammenhangs war jedoch beide Male unerwartet. Ein tendenzieller Haupteffekt der Bewegungsform manifestierte sich zwischen der Avoidance- Bedingung und der Kontrollgruppe sowie zwischen der Avoidance- Bedingung und der Approach- Bedingung: F=3,58 (1,74), p<.063, eta^2=.05. Die Kontrollgruppe lag erwartungsgemäß jeweils zwischen den beiden Bewegungsbedingungen.
Demand Characteristics, das Diathese- Stress- Modell und der Einbezug der räumlichen Dimension sollten in die Interpretation der Ergebnisse aufgenommen werden. Die Autoren empfehlen eine sorgfältigere Randomisierung der Stichprobe und eine Replikation zur Klärung der zum Teil der Embodimenttheorie zuwiderlaufenden Ergebnisse.

VI. Immerhin…

Über alle Treatmentgruppen hinweg zeigte sich im Gegensatz zur Kontrollgruppe eine signifikante Abnahme des momentanen (t(62)=2.22, p<.05) und des allgemeinen negativen Affektes (t(62)=3.10, p<.001).

→ Körperliche Bewegung steigert das Wohlbefinden!

Referenzen:
- Niedenthal, M. (2007). Embodying Emotion. *Science*, *316*, 1002-1005.
- Cacioppo, J.T., Priester, J.R., & Berntson, G. (1993). Rudimentary determinants of attitudes II. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 5-17.
- Centerbar, D.B., & Clore, G.L. (2006). Do approach-avoidance actions create attitudes? *Psychological Science*, *17*, 22-29.
- Koch, S.C., Cruz, R.F., & Goodill, S.W. (2001). The Kestenberg Movement Profile (KMP): Reliability of Novice Raters. *American Journal of Dance Therapy*, *23*, 71-88.