# Ist jeder Stimmträger zugleich ein Stimmungsträger?

**Jasmin Bleimling, Dorothee Brosda, Johanna Melchert**

**„Joydance and Sing“ - 12. Praktikumskongress des Psychologischen Instituts der Universität Heidelberg 2008**

## I. Theorie

Frühere Untersuchungen haben gezeigt, dass sowohl Tanzen (Koch et al., 2007), als auch Singen (Biegl, 2004) sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken.
Die „Joydance and Sing“- Studie untersuchte die Auswirkungen einer Kombination aus beidem auf den positiven Affekt.

## II. Hypothese

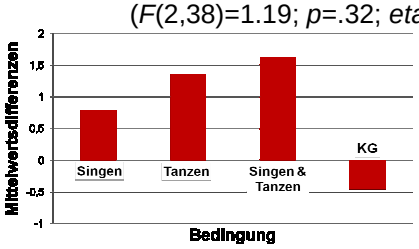
Wenn zusätzlich zum Tanzen gesungen wird, dann ist der Anstieg im positiven Affekt größer, als wenn nur gesungen oder nur getanzt wird.

## III. Methode

Die Stichprobe umfasste 60 Vpn (29 w, 31 m), im Alter von 14 bis 54 Jahren.
Wir wählten ein unifaktorielles Design mit vier Stufen (Tanzen, Singen, Singen & Tanzen, KG) à drei Gruppen.
Als musikalische Grundlage diente der jüdische Kreistanz „Hava nagila“.
Der positive Affekt wurde mit der Heidelberger Befindlichkeitsskala vor und nach dem Treatment gemessen.

## IV. Ergebnisse

Jedes Treatment wirkte sich positiv auf den Affekt aus ($t(0.95;40)=-5.51$; $p<0.01$; $d=.87$).
Zwischen den drei Experimentalgruppen zeigte sich kein signifikanter Unterschied ($F(2,38)=1.19$; $p=.32$; $eta^2=.059$).




Allerdings konnte die Hypothese tendenziell bestätigt werden.

Im Vergleich zur KG (d2-Durchstreichtest) zeigte sich, dass sich in der kombinierten Gruppe der Affekt am deutlichsten verbesserte ($F(1,22)=6.40$; $p=.019$; $eta^2=.225$).

## V. Diskussion

Da wir es hier mit einem geschachtelten Design zu tun haben, müsste korrekterweise eine Mehrebenenanalyse durchgeführt werden (30 Gruppen à 30 Personen).
Im Rahmen des Empirischen Praktikums ist dies leider nicht durchführbar.

**Referenzen**

Biegl, T. (2004). *Glücklich singen – singend glücklich?* Diplomarbeit, Universität Wien.
Koch, S.C., Morlinghaus, K., & Fuchs, T. (2007). The joy dance. Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts in Psychotherapy*, 34, 340-349.
Amir, D. (1998). „The use of israeli folksongs in dealing with women´s bereavement and loss in music therapy“. In D. Dokter (Ed.), *Arts Therapists, Refugees and Migrants. Reaching Across Borders* (pp. 217-235). London: Jessica Kingsley.