Joydance II: Spezifische Effekte von Hüpfbewegungen auf die Befindlichkeit von depressiven Patienten

Janina Barth, Eugenie Dietz

Theoretischer Hintergrund

Diese Studie stützt sich auf die Embodiment – Theorie (Niedenthal, Barsalou, Winkielmann, Krauth-Gruber & Ric, 2005) und theoretische Annahmen des Kestenberg Movement Profile (Kestenberg, 1995). In der Embodiment – Theorie stehen die Aus- und Wechselwirkungen von Körperphänomenen wie beispielsweise Bewegungen, Haltungen und Gesten mit Affekt und Kognition im Zentrum. Innerhalb der KMP-Theorie werden 10 grundlegende Bewegungsrhythmen unterschieden, die die Basisemotionen und Bedürfnisse einer Person widerspiegeln. Der Hüpfrhythmus ist gekennzeichnet durch vertikale, runde Auf- und Ab-Bewegungen, welche mit Freude in Verbindung stehen.

Hypothesen

Fragestellung: Wirken sich vertikale Bewegungen des Körpers positiv auf das emotionale Befinden von Depressionspatienten aus?

Hypothese: Der „Joy Dance“ mit Hüpfrhythmen („Hava Nagila“, traditioneller israelischer Kreistanz) reduziert den depressiven Affekt stärker und steigert die Vitalität und den positiven Affekt mehr als der „Joy Dance“ ohne Hüpfrhythmen.

Methoden

• **Stichprobe:** 40 stationäre depressive Patienten (5 Männer, 35 Frauen, Alter: M= 42,9, SD= 12,3, Range 23-70)

• **Ablauf:** a.) Heidelberger Befindlichkeitsskala (HBS) und Brief Symptoms Inventory (BSI) Pretest,
b.) Ausführung des Tanzes (mit oder ohne Hüpfrhythmen), Kontrollbedingung: d2-Durchstreichtest (je 3-5 Minuten).
c.) HBS und das BSI Posttest plus Abschlussfragebogen.

Between subject – Pre-/Posttest - Design

N = 40 PatientInnen	Mit Hüpfrhythmen	Ohne Hüpfrhythmen	Kontrollgruppe
Joy Dance	15	15	10

AVs: depressiver Affekt, Vitalität und positiver Affekt

• **Psychometrische Instrumente:**
- Heidelberger Befindlichkeitsskala (Koch, Morlinghaus, & Fuchs, 2007), 9-fach abgestufte Skala, bestehend aus 12 items, die 6 Dimensionen zugeordnet sind, nämlich Depression, Ängstlichkeit, Vitalität, Motivation, Coping und Selbstwirksamkeit.
- Brief Symptoms Inventory (BSI), davon 5-fach gestufte Subskalen zu Depression und Ängstlichkeit, die auf je 6 items entsprechende Symptome erfassen.

Die Studie wurde in Übereinstimmung mit den Ethikrichtlinien der DGPs durchgeführt.

Ergebnisse

Es ergaben sich folgende Gruppenunterschiede: 1.) Der „Joy Dance“ mit Hüpfen reduzierte depressiven Affekt stärker $F(2,40)=3,40$; $p=.044$; $eta^2=0.16$ als der „Joy Dance“ ohne Hüpfen sowie 2.) der „Joy Dance“ mit Hüpfen wirkte besser als die beiden anderen Bedingungen bezüglich des Anstiegs von Vitalität $F(2,40)=4.39$; $p=.02$; $eta^2=0.19$ und 3.) der „Joy Dance“ mit Hüpfen bewirkte einen stärkeren Anstieg des positiven Affekts $F(2,40)= 5,04$; $p=0.01$; $eta^2=0,21$ als die KG.

Das Ergebnis eines t-Tests für gepaarte Stichproben zeigte signifikante Verbesserungen in allen 3 Bedingungen über alle 5 AVs hinweg: depressiver Affekt (HBS) $t(2,.05)=-2,92$; $p=.005$, Vitalität (HBS) $t(2,.05)=3,57$; $p=.001$, positiver Affekt (HBS) $t(2,.05)=2,78$; $p=.007$, Depressivität (BSI) $t(2,.05)=4,17$; $p=.00$, Ängstlichkeit (BSI) $t(2,.05)=3,74$; $p=.00$ verbesserten sich signifikant.

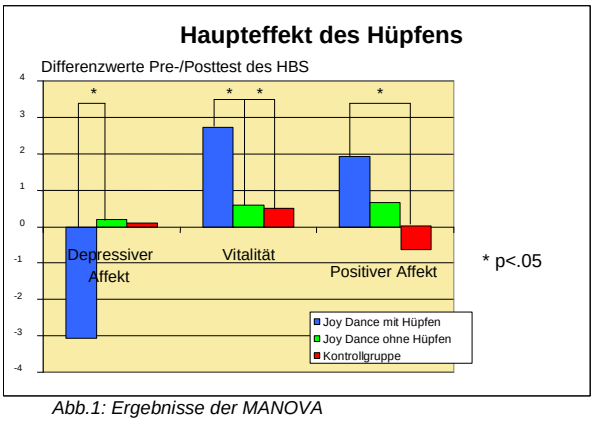

Abb.1: Ergebnisse der MANOVA

Diskussion

Die Ausgangshypothese hat sich bestätigt: die vertikalen Hüpfbewegungen wirken sich positiv auf das emotionale Befinden von Depressionspatienten aus. Sie steigern positiven Affekt und Vitalität und reduzieren depressiven Affekt in unserer Stichprobe depressiver Patienten. Grundsätzlich wäre eine größere Stichprobe wünschenswert, was sich ohne Einbindung und Mittel jedoch generell eher schwierig gestaltet.

Referenzen

Kestenberg Amighi, J., Loman, S., Lewis, P., & Sossin, K.M. (1999). *The meaning of movement: Development and clinical perspectives of the Kestenberg Movement Profile.* New York, NY: Brunner-Routledge.
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.
Niedenthal, P., Barsalou, L.W., Winkielmann, P., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2005). Embodiment in attitudes, social perception, and emotion. *Personality and Social Psychology Review, 9,* 184-211.