

Bionet – Journal Volume 6

2nd BIONET Symposium

Biodanza and Empirical Science

24.7.2026

Lizari / Latvia - Hybrid



Abstract Volume

International Biodanza Federation (IBFed)

Sub-Commission

“Biodanza, Science and Research —

International Biocentric Research Academy

(IBRA - BIONET Research Network)

BIONET

2. BIONET-SYMPOSIUM

Biodanza und empirische Wissenschaft

Datum: Freitag, 24. Juli 2026

Uhrzeit: Lettland: 15 – 16 Uhr, Deutschland: 14:00–16:00 Uhr | Argentinien: 9:00–11:00 Uhr

Ort: Lizari, Lettland (Hybridveranstaltung – Online-Teilnahme für alle möglich)

Zugangslink: <http://www.bionet-research.com> (Präsenz in Lettland)

Organisiert von: der Methodologischen Kommission des IBFed, Unterkommission „Biodanza Science and Research“ in Zusammenarbeit mit der International Biocentric Research Academy (IBRA) – (Myriam Sofia Lopez, Emilse Pola, Marcus Stueck)

Programm

15:00–15:10	ERÖFFNUNG Rolando Toro und die empirischen Wissenschaften <i>Myriam Sofia Lopez</i> Koordinatorin, Methodische Kommission der IBFed
15:10–15:30	VORTRAG Biodanza und die Bedeutung von Resilienz in Kriegszeiten – Bericht über eine Studie in Israel <i>Gila Cohen Zilka</i> Bar-Ilan-Universität, Israel
15:30–15:50	VORTRAG Pilotstudie in Prag zu den psychoneuroimmunologischen Auswirkungen von Biodanza. Basierend auf der Theorie der relativen bizentrischen Gesundheit <i>Marcus Stueck, Katerina Strnadová, Denis Mainz, Sebastian Mueller-Haugk</i> Internationale Akademie für biozentrische Forschung (IBRA)
15:50–16:00	VORTRAG Biodanza und Sprache – Vorstellung einer neuen Publikation <i>Katerina Strnadová</i> Westböhmische Universität in Pilsen
16:00–16:10	PAUSE 10-minütige Pause
16:10–16:30	VORTRAG Physiologische Wirkungen von Biodanza: Ein Überblick über den aktuellen Forschungsstand <i>Dr. Hans-Ulrich Balzer</i> Internationale Akademie für biozentrische Forschung (IBRA) / Chroniomar
16:30–16:50	VORTRAG Wirksamkeit eines Minotaur-Biodanza-Workshops in Lettland zur Angstminderung: Ergebnisse einer interkulturellen Pilotstudie mit Vorher-Nachher-Vergleich <i>Marcus Stueck, Anetė Raykova, Vineta Greaves, Katerina Strnadová, Denis Mainz, Oscar Imbernoon, Sebastian Mueller-Haugk</i> Internationale Akademie für biozentrische Forschung (IBRA), Westböhmische Universität, Pilsen
16:50–17:00	ABSCHLUSS Die Arbeit der Unterkommission für Biodanza und Wissenschaft der IBFed <i>Emilse Pola</i> IBFed-Unterkommission „Biodanza und Forschung“

Die Arbeit der Unterkommission für Biodanza und Wissenschaft der IBFed

2. BIONET-Symposium: Biodanza und empirische Wissenschaft

Emilse Inés Pola – Vertreterin des IBFed-Unterausschusses für Wissenschaft und Forschung

„Die empirische Forschung versucht zu verstehen, wie das Leben seine affektive Intelligenz entfaltet, wenn es die Voraussetzungen findet, sich auszudrücken.“

Spanisch

Es ist mir eine Ehre, den Unterausschuss für Wissenschaft und Forschung der Internationalen Föderation für Biodanza bei diesem Symposium zu vertreten, das der empirischen Wissenschaft gewidmet ist.

Lange Zeit glaubte man, dass Wissenschaft und gelebte Erfahrung zu unterschiedlichen Welten gehörten. Einerseits maß, analysierte und erklärte die Forschung; andererseits veränderte das Erleben still und leise die Existenz der Menschen. Heute wissen wir, dass diese Trennung nicht mehr ausreicht, um die Komplexität des Menschen zu verstehen.

Die moderne Wissenschaft lädt uns dazu ein, verschiedene Disziplinen zu verbinden und beispielsweise einen Dialog zwischen Biologie, Psychologie, Pädagogik und Sozialwissenschaften zu führen. Biodanza entstand aus genau dieser integrativen Berufung heraus. Rolando Toro entwickelte ein theoretisches Modell, das sich auf das biozentrische Prinzip stützt und das Leben als grundlegenden Bezugspunkt allen menschlichen Handelns betrachtet. Aus dieser Perspektive ist das Erleben kein isoliertes subjektives Ereignis, sondern ein biologischer Prozess, der die Identität neu ordnet, die Emotionalität stärkt und unsere Fähigkeit zur Bindung erweitert.

Auf diesem Weg begegnen wir inspirierenden Ansätzen, wie dem von Marcus Stueck, der uns dazu einlädt, über eine „ganzheitliche Wissenschaft“ nachzudenken und sie zu praktizieren: eine Wissenschaft, die in der Lage ist, Erfahrung, qualitative Forschung, quantitative Forschung, Laborarbeit und Praxis zu vereinen. Aus der Perspektive von Biodanza können wir einen fruchtbaren Dialog mit diesem Ansatz führen und dabei eine tiefe Überzeugung einbringen: Das Leben lässt sich nicht nur erforschen; es besitzt auch eine eigene Intelligenz, die in der Lage ist, sich durch das Erleben neu zu organisieren.

Bevor ich zum Schluss komme, möchte ich eine Einladung aussprechen. Vom Unterausschuss für Wissenschaft und Forschung der Internationalen Föderation für Biodanza rufen wir Moderatoren, Didaktiker, Forscher sowie Fachleute aus den Bereichen Gesundheit, Bildung und Geisteswissenschaften dazu auf, die physischen, biologischen, psychologischen, zwischenmenschlichen und verhaltensbezogenen Phänomene zu erforschen, die sich aus der Praxis der Biodanza ergeben. Wir laden Sie ein, sich diesem Weg anzuschließen, denn Forschung ist kein einsames Unterfangen: Sie ist ein gemeinschaftliches Unterfangen, ein Akt der Liebe zum Leben.

Vielen Dank.

Englisch

Es ist mir eine Ehre, den Unterausschuss für Wissenschaft und Forschung der Internationalen Biodanza-Föderation bei diesem Symposium zu vertreten, das der empirischen Wissenschaft gewidmet ist.

Lange Zeit glaubte man, dass Wissenschaft und gelebte Erfahrung zu unterschiedlichen Welten gehörten: Die Forschung maß, analysierte und erklärte, während die Erfahrung still und leise die Existenz der Menschen veränderte. Heute wissen wir, dass diese Trennung nicht mehr ausreicht, um die Komplexität des Menschen zu verstehen. Die zeitgenössische Wissenschaft lädt uns dazu ein, Disziplinen – Biologie, Psychologie, Pädagogik und Sozialwissenschaften – zu integrieren, und Biodanza entstand mit genau dieser integrativen Berufung.

Rolando Toro entwickelte ein theoretisches Modell, das sich auf das biozentrische Prinzip stützt und das Leben als grundlegenden Bezugspunkt für jegliches menschliches Handeln setzt. Aus dieser Perspektive ist die gelebte Erfahrung (*vivencia*) kein isoliertes subjektives Ereignis, sondern ein biologischer Prozess, der die Identität neu ordnet, die Affektivität stärkt und unsere Fähigkeit zur Verbindung erweitert. Auf diesem Weg begegnen wir inspirierenden Ansätzen, wie dem von Marcus Stueck, der uns einlädt, eine „vollständige Wissenschaft“ zu praktizieren, die in der Lage ist, Erfahrung, qualitative und quantitative Forschung, das Labor und die Praxis zu integrieren.

Wir laden Moderatoren, Pädagogen, Forscher und Fachleute aus den Bereichen Gesundheit, Bildung und Geisteswissenschaften, die die physischen, biologischen, psychologischen, zwischenmenschlichen und verhaltensbezogenen Phänomene untersuchen möchten, die sich aus der Praxis der Biodanza ergeben, ein, sich diesem Weg anzuschließen – denn Forschung ist kein einsamer Akt, sondern ein Akt der Gemeinschaft und ein Akt der Liebe zum Leben.

Vielen Dank.

Biodanza und das Gefühl der Resilienz in Kriegszeiten

Zilka, C.G., & Tempel, S. (2024). *Biodanza und das Gefühl der Resilienz in Kriegszeiten*. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 40, 2136–2146. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.10.054>

Zusammenfassung

Hintergrund

Krieg wirkt sich auf viele Aspekte und Prozesse aus und stellt jeden vor Herausforderungen, wenn auch für verschiedene Individuen und Bevölkerungsgruppen auf unterschiedliche Weise. Angesichts der Bedeutung der Entwicklung von Resilienz und der Vertiefung des Selbstwirksamkeitsgefühls während eines Krieges inmitten einer komplexen, instabilen und sich verändernden Realität wurde 2023 in Israel während des „Iron Swords“-Krieges eine groß angelegte Studie durchgeführt. Ziel der Studie war es, die Wirkmechanismen von Biodanza zu untersuchen, die in Kriegszeiten zu einer Steigerung der Resilienz, der Affektivität, der Vitalität und der Moral führen.

Methode

Es handelt sich um eine Studie mit gemischter Methodik, bei der ein Fragebogen mit geschlossenen und offenen Fragen zum Einsatz kam. Es nahmen 112 Tänzer*innen teil (85 Frauen, 76 %), deren Erfahrung in Biodanza zwischen einem und über 15 Jahren lag ($M = 7$, $SD = 5$). Mit Hilfe geschlossener Fragebögen wurden Resilienz und Bewältigungsstrategien, Vitalität, Zugehörigkeitsgefühl im Vergleich zu Entfremdung sowie Motivation anhand etablierter Instrumente erfasst. Offene Fragen luden dazu ein, reflektierend über die Bewegung-Musik-Begegnung und die „Vivencia“-Erfahrung auf körperlich-organischer und sozial-emotionaler Ebene zu schreiben.

Ergebnisse

Die Teilnehmenden berichteten von erheblichen positiven Effekten durch Biodanza während des Krieges, wie im Folgenden zusammengefasst.

Befund	Übereinstimmung (%)
Die zwischenmenschliche Begegnung in Biodanza wirkte sich positiv auf die Teilnehmenden aus	79 %
Biodanza half dabei, die Kriegszeit zu bewältigen	76 %
Erlebten während der Sitzungen mehr Emotionalität und Vitalität	63 %

Die qualitative Analyse identifizierte wiederkehrende Themen im Zusammenhang mit der physiologischen Regulierung durch Bewegung (körperliche Entspannung, Vitalität, „Loslassen“) sowie mit gesteigerter Moral, Emotionalität und Vitalität (menschliche Verbundenheit, Emotionalität, Zugehörigkeitsgefühl, emotionale Regulierung, Optimismus). Zu den weiteren Erfahrungen zählten Trost, Augenkontakt, Umarmungen, gemeinsames Tanzen und die Wiederherstellung der Normalität; die Teilnehmer betrachteten emotionale Verbundenheit und körperliche Interaktion als zentrale Quellen für Vitalität und Hoffnung.

Es wurde ein Unterschied im Grad der Resilienz zwischen erfahrenen Tänzern und solchen festgestellt, die Biodanza seit weniger als drei Jahren praktizieren. Unter Verwendung von

Random-Forest-, Regressionsbaum- und linearen Regressionsmodellen zeigte sich die Dauer der Biodanza-Praxis als herausragender Faktor, der die Resilienz beeinflusst: Je länger die Praxis, desto höher der Grad an Resilienz.

Erhaltung des psychischen Wohlbefindens – biozentrische Handlungsfelder

Bei der Betrachtung der Ergebnisse im Zusammenhang mit den von Stueck (2021) formulierten Schutzfaktoren für das psychische Wohlbefinden stellte die Studie fest, dass Biodanza in Kriegszeiten sechs biozentrische Handlungsfelder abdeckte:

- Aufrechterhaltung liebevoller Kommunikation – die liebevolle zwischenmenschliche Begegnung (Umarmungen, Augenkontakt, Streicheln, Schaukeln) als Faktor der Resilienz.
- Erhaltung einer wachen Körperlichkeit – Übungen zur Steigerung von Lebensenergie, Vitalität und Verwurzelung, darunter Übungen zum Element Erde und zum synergetischen Gehen.
- Innere Kommunikation und Selbstwirksamkeit – Übungen zur Stärkung der persönlichen und kollektiven Identität sowie der Selbstregulation.
- Der Sinn des Lebens und der Ausdruck des Lebenspotenzials – ein Gefühl von Autonomie, Zugehörigkeit und gestärkter Moral.
- Bewusstseinsweiterung – eine Rückkehr zur Routine und zum Optimismus sowie eine spürbare Verbindung zu einer inneren Antriebskraft.
- Biozentrischer Lebensstil – Teilhabe, Engagement sowie Kreise der Verbundenheit und Zugehörigkeit, die das Selbstwertgefühl stärken.

Ein Modell zum Aufbau von „Vivencias“ in Zeiten von Krieg und Krise

In Zeiten von Krieg und Krise ist es wünschenswert, einen möglichst sicheren Raum zu schaffen; einfach und klar zu sprechen, da Stress die Geduld, die Stimmung und die Fähigkeit, anderen zu folgen, beeinträchtigt; im Vivencia-Raum auf andere und auf sich selbst zu achten; sowie Spannungen und Ängste durch Erdübungen, Atemübungen und Übungen, die die Arme und den Brustkorb öffnen, abzubauen. In jeder Phase werden die Vivencias entsprechend dem Wohlbefinden der Gruppe angepasst:

- Phase 1 – Bewegungsentlastung
- Phase 2 – Emotionen loslassen
- Phase 3 – Gefühl der Geborgenheit
- Phase 4 – Resilienz und Wiedergeburt

Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass Biodanza in Kriegszeiten als wichtige Bewältigungsressource wahrgenommen wurde, die emotionale Ressourcen bereitstellte, welche die psychische Genesung, die Resilienz, die Affektivität, die Vitalität und die Moral unterstützten.

Pilotstudie in Prag zu den psychoneuroimmunologischen Auswirkungen von Biodanza

Basierend auf der Theorie der relativen biozentrischen Gesundheit

Marcus Stueck, Kateřina Strnadová, Denis Mainz, Sebastian Mueller-Haugk

*Internationale Biozentrische Forschungsakademie (IBRA), Deutschland · Westböhmisches Universität
in Pilsen · Duale Hochschule Plauen*

Zusammenfassung

Diese kontrollierte Vorher-Nachher-Pilotstudie untersuchte die psychoneuroimmunologischen und biozentrischen Auswirkungen eines mehrtägigen Biodanza-Workshops (Prag, März 2024) auf die Lebensqualität und schloss damit die methodische Lücke fehlender Vergleichsgruppen in früheren Biodanza-Studien. Eine Interventionsgruppe (CZ, $n = 44$) absolvierte den Workshop und wurde mit einer Wartelisten-Kontrollgruppe (CZC, $n = 17$) verglichen, die im gleichen Zeitraum untersucht wurde. Die biozentrische Lebensqualität wurde mit dem Biocentric Health Questionnaire (BSQ 1.0, 46 Items; Stueck & Mueller-Haugk, 2024) gemessen, der die Relative Biozentrische Gesundheitstheorie (rbHT; Stueck, 2026) operationalisiert. Zusätzlich wurden vor und nach der Intervention die Konzentrationen von Testosteron, Cortisol und sekretorischem Immunglobulin A (sIgA) im Speichel als psychoneuroimmunologische Stress- und Immunmarker bestimmt.

Die Differenzwerte (nach minus vor) wurden mittels Wilcoxon-Rangsummentests für die Veränderung innerhalb der Gruppe und Mann-Whitney-U-Tests für den Vergleich zwischen den Gruppen analysiert. Beim BSQ zeigte die Interventionsgruppe signifikante Verbesserungen von vor zur nach der Intervention hinsichtlich der Kritikfähigkeit und der zwischenmenschlichen Verbundenheit (beide $p = 0,009$), während sich vier weitere Variablen – innere Orientierung, Akzeptanz von Lebenswenden, Wahrnehmung der Lebenssituation und Zielorientierung – zwischen den Gruppen signifikant unterschieden ($p = 0,003$ – $0,008$), obwohl sie innerhalb der Interventionsgruppe allein keine Signifikanz erreichten. Die Kontrollgruppe zeigte keine signifikanten Veränderungen beim BSQ.

Biomarker im Speichel lieferten übereinstimmende Hinweise auf einen psychoneuroimmunologischen Effekt: Der Testosteronspiegel sank in der Interventionsgruppe deutlich (Median $\Delta = -174$ pg/ml), während er in der Kontrollgruppe nahezu unverändert blieb ($+5,2$ pg/ml); Cortisol blieb in der Interventionsgruppe stabil ($+0,02$ µg/dl), sank jedoch in der Kontrollgruppe deutlich ($-0,14$ µg/dl); und sIgA stieg in der Interventionsgruppe an ($+30$ ng/ml), während es in der Kontrollgruppe abnahm (-42 ng/ml). Alle drei Gruppenunterschiede waren hochsignifikant ($p < 0,001$).

Zusammengenommen liefern diese Ergebnisse erste kontrollierte Belege dafür, dass eine kurze Biodanza-Intervention messbare psychologische und psychoneuroimmunologische Veränderungen hervorruft – eine verringerte physiologische Stressbelastung, eine veränderte Cortisolregulation und eine verbesserte Schleimhautimmunkfunktion – sowie selektive Verbesserungen der biozentrischen Lebensqualität. Zu den Einschränkungen zählen das Fehlen einer Randomisierung, unterschiedliche Gruppengrößen und das Fehlen einer Korrektur für Mehrfachtests; die Ergebnisse sollten als explorativ und hypothesengenerierend interpretiert werden.

Schlüsselwörter: Biodanza, Psychoneuroimmunologie, biozentrische Gesundheit, Speichelcortisol, Testosteron, sekretorisches IgA, kontrolliertes Vorher-Nachher-Design, Wilcoxon-Test, Mann-Whitney-Test

Sprache in Biodanza

Kateřina Strnadová, Ph.D. — Institut für Angewandte Sprachwissenschaft, Westböhmisches
Universität in Pilsen

Einleitung

„Sprache in Biodanza“ ist eine Monografie, die sich mit den sprachlichen Dimensionen des von Rolando Toro entwickelten Biodanza-Systems befasst. Obwohl Biodanza gemeinhin als nonverbale Praxis verstanden wird, die auf Musik, Bewegung und Vivencia basiert, durchdringt Sprache den gesamten Prozess – in theoretischen Erläuterungen, verbalen Einführungen in Tänze, dem Austausch nach Vivencias, schriftlichen Studienmaterialien und der internationalen Weitergabe des Systems über Kulturen und Sprachen hinweg. Ziel des Buches ist es, die Rolle und das Potenzial von Sprache in Biodanza zu untersuchen und aufzuzeigen, dass verbale und nonverbale Kommunikation miteinander verflochtene Formen der Sinnstiftung darstellen.

Die Motivation für diese Forschung ergab sich aus der doppelten beruflichen Erfahrung des Autors als Biodanza-Leiter und als Hochschullehrer, der sich im Rahmen des von Donald Kiraly entwickelten Ansatzes „Scaffolded Language Emergence“ (SLE) mit verkörpertem Sprachenlernen beschäftigt. Das Buch befasst sich mit drei Forschungsperspektiven: Welche Rolle spielt Sprache in Biodanza? Wie wird die Kommunikation der Teilnehmenden durch die Biodanza-Praxis beeinflusst? Welches Potenzial birgt Biodanza für den Sprachunterricht?

Theoretischer Rahmen

Die Monografie analysiert das Sprachportfolio von Biodanza, einschließlich der Ursprünge des Begriffs, seiner internationalen Verbreitung in mehr als vierzig Ländern und der mehrsprachigen Weitergabe von Rolando Toros Werk. Ein zentraler Beitrag ist die Unterscheidung zwischen Stille, gesprochener Sprache und geschriebener Sprache in Biodanza: Stille wird anhand von Konzepten wie dem limbisch-hypothalamischen System, Spiegelneuronen und Protosprache untersucht; gesprochene Sprache anhand von mündlichen Einführungen, poetischem Ausdruck und der Stimme des Moderators; und geschriebene Sprache anhand von Studienmaterialien, Monografien und wissenschaftlichen Publikationen.

Forschungsergebnisse

Der zweite Teil präsentiert qualitative Forschungsergebnisse, die in der Tschechischen Republik (2022–2023) unter Studierenden der ersten tschechischen Biodanza-Schule erhoben wurden. Die Ergebnisse zeigen, dass die Teilnehmenden Sprache zwar als wichtig, jedoch als der „Vivencia“ untergeordnet betrachten: Verbale Erklärungen werden geschätzt, wenn sie Sicherheit, Orientierung und emotionale Resonanz bieten, doch übermäßige Verbalisierung kann das Eintreten in den Erfahrungszustand beeinträchtigen. Die Untersuchung deutet ferner darauf hin, dass Biodanza die alltägliche Kommunikation der Teilnehmenden beeinflussen kann – durch größere emotionale Ausdruckskraft, gesteigerte Authentizität und eine stärkere Fähigkeit, Gefühle zu artikulieren – und dass es das Erlernen von Fremdsprachen unterstützen kann, indem es die Motivation steigert und rezeptive sowie kommunikative Fähigkeiten fördert, wenn Vivencias in einer Fremdsprache durchgeführt werden.

Beitrag und Schlussfolgerung

Die Originalität von „Language in Biodanza“ liegt darin, Biodanza in einen Dialog mit der Linguistik und dem Sprachunterricht zu bringen – Bereiche, denen in der bisherigen Biodanza-

Forschung wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde. Die Monografie zeigt, dass Biodanza weder ausschließlich nonverbal noch primär verbal ist, sondern ein dynamisches System, in dem Sprache und Verkörperung sich kontinuierlich gegenseitig beeinflussen – ein Kommunikationsverständnis, das Stille, Gestik, Rhythmus, poetische Bildsprache, gesprochene Interaktion und schriftliche Reflexion umfasst.

Literaturverzeichnis

Strnadová, K. (2025). Sprache in Biodanza. Westböhmische Universität in Pilsen.

Stueck, M., & Tofts, P. (2016). Auswirkungen von Biodanza auf Stressabbau und Wohlbefinden.

Stueck, M., Kaloeti, D., Villegas, A., & Utami, D. (2019). Der Einfluss von Biodanza und der „School of Empathy“ – verbaler, respektvoller Kommunikation – auf die Fähigkeit, Emotionen und Bedürfnisse auszudrücken.

Toro Araneda, R. (1991). Theorie der Biodanza: Textsammlung.

Toro Araneda, R. (2020). Biodanza.

Biodanza-Studien und Physiologie

H.-U. Balzer

Zusammenfassung

Sowohl beim Paartanz als auch insbesondere bei der Ausübung von Biodanza sind emotionale Bindungen zwischen den Tanzpartnern nicht nur erwünscht, sondern auch die Grundlage für den Erfolg von Biodanza. Dabei spielen Synchronisationsprozesse auf der psychophysiologischen Ebene zwischen den Tanzpartnern eine wichtige Rolle. Das vegetative Nervensystem des Menschen, insbesondere die Haut, spiegelt eine Reihe wichtiger Informationen wider: die vegetativ-emotionale Reaktion (Hautwiderstand), die vegetativ-nervöse Reaktion (Hautpotential) und die muskuläre Reaktion (EMG). Mit Hilfe des smard-watch-Systems können diese Reaktionen kontinuierlich mit einer Abtastrate von 10 Hz erfasst werden.

Mithilfe der chronobiologischen Regulationsdiagnostik (CRD, Balzer 2000) erfolgt eine Analyse der regulatorischen Vorgänge der untersuchten Parameter sowie der intra- und interindividuellen Synchronisation zwischen den Tanzpartnern. Es zeigt sich, dass eine hohe intraindividuelle Synchronisation sowohl bei hoher Erregung als auch bei tiefer Entspannung (innere Harmonie) auftreten kann.

Im Rahmen einer islamischen Meditation konnte bei vier Teilnehmern ein Synchronisationsvorgang während der Meditationsphasen festgestellt werden. Das intraindividuelle Synchronisationsverhalten zeigte sich außerdem beim Einschlafen während eines Minischlafs, beim Anstieg des Pendelniveaus bei einer Live-Präsentation von Musik am Bett einer Patientin in der Onkologie des AKH Wien sowie beim Auftreten hoher Korrelations- und Regulationswerte während der Biodanza-Session „vivencia“ bei beiden Partnern. Teilweise konnten auch gute Synchronisationsvorgänge bei einer „Water-Trance“-Studie festgestellt werden.

Zusammenfassend ermöglicht das System smard-watch in Verbindung mit der Analyse regulatorischer Vorgänge sowohl den Nachweis der intra- und interpersonellen Synchronisation von Versuchspersonen als auch den Nachweis von Entspannungs- und/oder Trancezuständen.

Wirksamkeit eines Biodanza-Minotaurus-Workshops zur Angstminderung

Angstbewältigungstypen, State-Trait-Angst und soziale Erwünschtheit in einer interkulturellen Vorher-Nachher-Pilotstudie

Zusammenfassung

Diese interkulturelle Pilotstudie untersuchte die Wirksamkeit eines Biodanza-Minotaurus-Workshops – einer spezialisierten, auf Angst ausgerichteten Weiterentwicklung der Biodanza-Methode von Toro (2010) – bei der Reduzierung von Angst im Vergleich zu einem Standard-Biodanza-Workshop. Der Minotaurus-Ansatz zielt auf vier Angstschwelen ab: die Angst vor der Liebe, die Angst vor dem Leben, die Angst vor dem Primitiven und die Angst vor dem Selbstaussdruck. In einem interkulturellen Vorher-Nachher-Design ohne klassische Kontrollgruppe wurden N = 83 Teilnehmer vor und nach ihrem jeweiligen Workshop untersucht: eine Versuchsgruppe in Lettland (LV, n = 39), die den Minotaurus-Workshop absolvierte, und eine Vergleichsgruppe in der Tschechischen Republik (CZ, n = 44), die einen Standard-Biodanza-Workshop absolvierte.

Zentrales Erhebungsinstrument war das State-Trait Anxiety Inventory (STAI; Spielberger et al., 1970) zur Erfassung der dispositionalen Ängstlichkeit, ergänzt durch die Social Desirability Scale (SDS-CM; Lück & Timaeus, 1997) zur Erfassung der Tendenz zu sozial erwünschtem Antwortverhalten bzw. Angstverleugnung. Durch Kreuzung beider Dimensionen (hoch/niedrig) wurden nach Byrne (1961) / Krohne (1989) vier Angstbewältigungstypen abgeleitet: Nicht-defensiv (niedrige Angst · niedrige Verleugnung), Verdränger (niedrige Angst · hohe Verleugnung), Sensibilisierer (hohe Angst · niedrige Verleugnung) und Hochängstlich (hohe Angst · hohe Verleugnung). Ergänzend wurden der Minotaurus-Angstfragebogen (Toro, 2010), biozentrische Gesundheitsindikatoren (BSQ 1.0) sowie – nur in der LV-Gruppe – physiologische Messwerte (Blutdruck, Puls) erhoben.

Beide Gruppen zeigten erhebliche Angstreduktionen, mit ausgeprägteren und breiteren Effekten in der CZ-Gruppe: Sieben von zwölf Variablen (58 %) veränderten sich in der Gesamtstichprobe signifikant, gegenüber nur drei Variablen (25 %) in der LV-Gruppe allein. In der LV-Gruppe sank die Trait-Angst (STAI) hochsignifikant ($p = .001$), ebenso die Angst vor der Liebe ($p = .009$); die soziale Erwünschtheit (SDS-CM) veränderte sich dabei nicht signifikant – ein Hinweis darauf, dass der STAI-Rückgang nicht durch verstärkte Verleugnung erklärbar ist, sondern für eine echte Angstreduktion spricht. Im direkten Gruppenvergleich der Veränderungsstärke unterschied sich einzig die soziale Erwünschtheit signifikant ($p = .048$); für keine andere Variable ließ sich ein spezifischer Minotaurus-Zusatzeffekt nachweisen.

Bei den Angstbewältigungstypen zeigte sich vor der Intervention eine signifikant unterschiedliche Verteilung zwischen LV und CZ ($\chi^2(4) = 10,80$, $p = .029$), die nach der Intervention nicht mehr bestand ($\chi^2(4) = 2,03$, $p = .730$) – die Gruppen glichen sich also in ihrer Typenverteilung an. In der LV-Gruppe verschob sich die marginale Verteilung dabei in eine zunächst kontraintuitive Richtung: Der Anteil der Sensibilisierer sank (14 → 9), während der Anteil der Hochängstlichen leicht zunahm (2 → 4); Nicht-defensive (19) und Verdränger (4) blieben stabil. In der CZ-Gruppe verlief die Verschiebung hingegen in die gegenteilige, tendenziell günstigere Richtung: Verdränger nahmen deutlich ab (9 → 3), Sensibilisierer nahmen zu (4 → 7), Hochängstliche blieben stabil (6 → 5) – im Sinne von weniger Verdrängung und mehr emotionaler Offenheit.

Für den scheinbaren Widerspruch in der LV-Gruppe – sinkende Trait-Angst bei gleichzeitiger Verschiebung hin zu mehr „Hochhängstlichen“ – wird eine Aktivierungshypothese vorgeschlagen: Die konfrontativen Minotaurus-Übungen könnten latente, zuvor unbewusste oder verdrängte Angst kurzfristig an die Oberfläche bringen (Übergang zu vorübergehend mehr Abwehr), als ein erster Schritt echter Verarbeitung statt als negatives Resultat. Gestützt wird diese Lesart durch den signifikanten STAI-Rückgang bei gleichzeitig stabiler sozialer Erwünschtheit (kein Anstieg der Verleugnung). Da jedoch nur marginale Verteilungen, keine individuellen Verlaufsdaten vorliegen, lässt sich nicht sichern, ob dieselben Personen den Typ wechselten; eine ebenso plausible Alternativerklärung ist schlicht Reizüberflutung/Überstimulation durch die konfrontativen Übungen.

Insgesamt stützen die Ergebnisse die allgemeine Wirksamkeit von Biodanza als körperorientierte Intervention zur Angstminderung, deuten jedoch nicht auf einen eigenständigen Zusatznutzen der Minotaurus-Methode gegenüber einem Standard-Workshop hin – im Gegenteil zeigte die Standardgruppe hinsichtlich Bewältigungsstil sogar eine konsistentere Verschiebung hin zu weniger Verdrängung. Als erste wissenschaftliche Studie zum Minotaurus-Format sind diese Befunde explorativ und hypothesengenerierend zu verstehen; zukünftige randomisiert-kontrollierte Studien mit individuellen Verlaufsdaten sind nötig, um Aktivierungs- von Überstimulationseffekten zu trennen.

Schlüsselwörter: *Biodanza, Minotaurus, Angstminderung, STAI, soziale Erwünschtheit, Angstbewältigungstypen, Aktivierungshypothese, Vorher-Nachher-Design, interkultureller Vergleich*