

Im Rahmen eines letztlich angetretenen Seminars zum Thema Kommunikation: Kommunikationstraining (AFW17 202) „Man kann nicht nicht kommunizieren.“, kam ich in die Berührung mit dem Ansatz der Tangothérapie. Die Seminarleiterin kündigte eine baldige Forschungsarbeit mit einer kooperierenden Hochschule an. Dies weckte mein Interesse, sodass ich die folgende Studie herausgesucht habe und im Folgenden zusammenfassen und wiedergeben werde.

Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting control: A randomized trial for treating depression (Pinniger, Brown, Thorsteinsson und McKinley)

Einleitung:

- Das Risiko für Australier an einer psychischen Störung zu erkranken liegt bei einem Fünftel.
- Nur ca. ein Drittel aller Erkrankten erhält Zugang zu einer Behandlung
- Menschen, welche selbst angeben an einer Angststörung oder Depression zu leiden nutzen häufiger alternative Behandlungsmöglichkeiten

Laut Autorenmeinung leitet sich daher ein gesteigertes Bedürfnis alternativer Behandlungsmethoden ab.

Wieso sollte eine Tango-Therapie helfen?

- Körperliche Aktivität reduziert Leid und Kummer bei Betroffenen einer chronischen Krankheit
- Kampfkunst oder Tanz benötigen Konzentration und den Fokus auf aktuell erlernte Inhalte, Dies könnte zu psychischem Wohlbefinden beitragen
- Tanz ist eine gute Erweiterung zur Standardtherapie einer Depression, das Expressive des Tanzes soll Patienten helfen mit Gefühlen leben zu lernen, welche ansonsten schwierig auszudrücken und anzuerkennen seien
- Auch Musik im allgemeinen und die melancholisch angehauchte Tangomusik seien geeignet um positive Gefühle hervorzurufen
- Jede Aktivität, welche das Bewusstsein auf die aktuelle Erfahrung lenkt hat das Potenzial Gedanken an die Vergangenheit und Ängste zu unterbrechen

Unterscheidung zwischen Führendem und Geführten

- Der Führende muss improvisieren, Leitung geben und Verantwortung übernehmen
- Geführte müssen sich meist rückwärts bewegen. Daher müssen sie dem Führenden vertrauen

Mindfulness

Mindfulness beschreibt einen Zustand, in welchem Gedanken mehr beobachtet werden. Ein Einzelner Gedanke wird nicht mehr evaluiert. Dieser Zustand hilft, sich von negativen Gedanken zu lösen. Auch kognitives Fehlverhalten wie Sorgen und gedankliches Wiederkäuen („Ruminating“). Die Verbindung zwischen negativ erlebten Stimuli und einer Stressreaktion soll gelöst werden. Dieser Zustand wird durch Meditation erreicht.

Wichtig: Der Proband gibt dabei nicht die Kontrolle auf. Es ist eher als eine Aufmerksamkeitsverschiebung zu verstehen, weg von Dingen die unkontrollierbar sind hin zu jenen, welche kontrollierbar sind. Diese Aufmerksamkeitsverschiebung soll Grundlage für eine Symptombesserung (bei z.B. Depression sein).

Mindfulness basierte kognitive Therapie konnte bereits in Studien seine Wirksamkeit in der Behandlung von Depression zeigen.

In dieser Studie:

Design:

3 verschiedene Treatments: Tango-Therapie, Mindfulness und eine Wartelisten Kontrollgruppe

2 Messpunkte: Prä-Treatment, Post-Treatment

Hypothesen:

1. Tango und Mindfulness Probanden zeigen eine größere Reduktion in Stress, Angst und Depressivität als Kontrollprobanden
2. Tango und Mindfulness Probanden zeigen eine größere Zunahme an Selbstwert und Lebenszufriedenheit als Kontrollprobanden
3. Ein Zusammenhang zwischen Treatment-Gruppe und Zunahme an Mindfulness

Probanden:

Das finale Sample der Studie bestand aus 66 Teilnehmern, welche die Studie beendeten.

Tango (21), Mindfulness (16) und Kontrollgruppe (29). Die Teilnehmer wurde den Gruppen randomisiert zugewiesen. Alter: 18-80 ($M = 44.39$, $SD = 14.27$). 90.9 % waren weiblich.

Prozedur:

Die beiden Messpunkte, Prä und Post liegen sechs Wochen auseinander. In dieser Zeit fanden je 6 Termine statt (6 mal Tango-Therapie und 6 mal Mindfulness Meditation).

Beide Kurse wurden von erfahrenen Trainern geleitet. In jeder Session wurden verschiedene Inhalte vermittelt und dauerte in beiden Gruppen je eineinhalb Stunden.

Messwerkzeuge:

Stress, Angst und Depressivität: DASS-21 Scala

Lebenszufriedenheit: Satisfaction with Life Scala

Selbstwert: Rosenberg Self Esteem Scala

Mindfulness: Mindful Attention Awareness Scala

Ergebnisse:

Eine ANCOVA (Analysis of covariance) ergab folgendes:

Hypothese 1

Es gab einen signifikanten Unterschied zwischen Prä-, und Post-Test $F(2,59) = 6.00$, $p = .004$.

Post-hoc Tests ergaben, dass Tango und Mindfulness Probanden geringere Anzeichen einer Depression aufwiesen als Kontrollprobanden (Tango: $p = .010$, Mindfulness: $p = .025$).

Auch psychologischer Stress zeigte eine Verringerung: $F(2,59) = 3.88$, $p = .026$. Dies jedoch nur in der Tango Gruppe.

Hypothese 2

Nicht signifikant

Hypothese 3

Es gab einen Zusammenhang zwischen Treatment und Mindfulness $F(2,59) = 3.42$, $p = .039$.

Teil der Tango-Gruppe zu sein war ein signifikanter Prädiktor für eine Zunahme an Mindfulness.

Reference:

Pinniger, R., Brown, R. F., Thorsteinsson, E. B., & McKinley, P. (2012). Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting-list control: A randomised trial for treating depression. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(6), 377–384. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2012.07.003>

