

# Aktuelle Studien mit körperpsychotherapeutischer Relevanz

Iris Bräuninger

## *Interpersonelle Synchronie: Immer vorteilhaft?*

**B**asierend auf den kognitiven Wissenschaften gingen Galbusera und KollegInnen (2019) davon aus, dass interpersonelle Synchronie neben der sozialen Interaktion auch für die individuelle Selbstorganisation eine wichtige Rolle spielen könne. Ihre Hypothese ging davon aus, dass interpersonelle Synchronie zwar den positiven Affekt steigern könne, dies jedoch auf Kosten der Fähigkeit einer Person zur Selbstregulierung des Affekts geschehen würde. Zur Überprüfung dieser Annahme konzipierten die AutorInnen folgende experimentelle Aufgabe: 66 Erwachsene führten in einer 5-minütigen dyadischen Bewegungsimprovisationsaufgabe (Body-Conversation Task – BCT) „ein Gespräch ohne Worte“ aus. Anhand dieser Aufgabe wurde die „Selbstorganisationsdynamik in spontaner individueller und interaktiver Bewegung“ (Galbusera et al. 2019, 2) gemessen. Die Auswertung bestätigte die Hypothese: Einerseits bewirkte die interpersonelle Synchronie eine Zunahme des positiven Affekts, gleichzeitig schwächte sie jedoch die Selbstregulation des Affekts.

## *Eine internationale Online-Studie zur Praxis der Körperpsychotherapie und Forschungsressourcen*

Die Internationale Online-Studie von Jokić und KollegInnen (2019) wertete Informationen über die Praxis der Körperpsychotherapie und über Forschungsressourcen bei KörperpsychotherapeutInnen aus. Der Online-Fragebogen enthielt vor allem Multiple-Choice-Fragen und wurde in neun Sprachen übersetzt. An der Studie nahmen 404 KörperpsychotherapeutInnen (66,4 % > 50 Jahre) aus 36 Ländern teil, welche in der Mehrzahl Erwachsene in Einzeltherapie in Privatpraxis behandelten. Die Mehrzahl der TeilnehmerInnen verfügte mindestens über einen BA / BSc-Abschluss, etwa die Hälfte wies einen MA / MSc-Abschluss auf, 15 % verfügten über einen Doktorgrad, und zwei Drittel waren Frauen. Die Ergebnisse zeigten bedeutende Forschungskennnisse, -erfahrungen und -interessen bei zwei Drittel der PraktikerInnen, und etwas mehr als ein Viertel hatten einen wissenschaftlichen Artikel publiziert. Diese Kenntnisse spiegelten sich jedoch nicht in Forschungsaktivitäten zur Körperpsychotherapie wider. Darüber hinaus waren ein Drittel nie in ein Forschungsprojekt oder in eine Publikation involviert. Ein Drittel aller TeilnehmerInnen nannte fehlendes Wissen in statistischen Methoden oder Forschungsmethoden als wesentlichen Grund, um keine Forschung durchzuführen.

## **Systematischer Review und Meta-Analyse zu Körper- und Bewegungsinterventionen bei PTSD**

Zur Beurteilung der Wirksamkeit von körper- und bewegungsorientierten Interventionen bei Erwachsenen mit Posttraumatischer Belastungsstörung (PTSD) führten van de Kamp und KollegInnen (2019) einen Systematischen Review mit Meta-Analyse durch. Einschlusskriterien waren a. Erwachsene mit PTSD, b. körper- und bewegungsorientierte Interventionen, c. Interventionsstudien mit oder ohne Kontrollbedingung und d. psychometrische Outcome-Messungen. Datenbanken, in welchen nach Studien gesucht wurde, waren das Cochrane Central Register of Controlled Trials, EMBASE, MEDLINE (R), Ovid und PsycINFO. Von 5590 Treffern (nach Abzug der Duplikate: 5527) wurden 63 Volltexte bewertet, davon gingen 22 in die qualitative Synthese und 14 in die Metaanalyse ein. Von den 22 Studien berichteten 11 über Yoga, während die restlichen Studien verschiedene körper- und bewegungsorientierte Interventionen untersuchten. Von den Studien waren 12 RCTs, drei kontrollierte Studien ohne Randomisierung und sieben Einzel-Gruppenstudien (welche nicht in die Meta-Analyse eingingen). Verschiedene Subgruppen-Analysen ergaben keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen. Die Ergebnisse der Meta-Analyse interpretierten die AutorInnen als positiven Hinweis für die Wirksamkeit von körper- und bewegungsorientierten Interventionen zur Behandlung von PTSD mit mittleren bis mittelgroßen Effektgrößen (mittlere Effektgröße:  $g = 0,56$ , 95% CI [0,29, 0,82], mittlerer Effekt, große Heterogenität:  $I^2 = 57\%$ ), welche die PTSD-Symptomatik zu verringern schienen. Zusätzlich wurde die Wirksamkeit der Interventionen auf komorbide Depression untersucht, welche in sechs Studien thematisiert wurde. Das Ergebnis zeigte eine Abnahme der depressiven Symptomatik durch körper- und bewe-

gungsorientierte Interventionen mit kleinen bis mittleren Effekten.

## **Schlussfolgerung und Ausblick**

Van de Kamp und KollegInnen (2019) wiesen auf die geringe Anzahl (fünf) hochwertiger eingeschlossener Studien für die Meta-Analyse zu Körper- und Bewegungsinterventionen bei PTSD hin. Das Fehlen tanztherapeutischer und körperpsychotherapeutischer Wirksamkeitsstudien verdeutlicht eine prekäre Situation: PTSD-KlientInnen werden bislang ohne wissenschaftliche Grundlage in diesen Verfahren behandelt.

Die internationale Untersuchung von Jokić und KollegInnen (2019) dokumentierte trotz vorhandenen Forschungs-Know-Hows der körperpsychotherapeutischen PraktikerInnen deren Mangel an Forschungsressourcen und -aktivitäten. Forschungskompetenzen scheinen nicht automatisch zu Forschungsaktivitäten zu führen. Diese Aussage scheint berufspolitisch und bildungspolitisch relevant: Denn neben den Kenntnissen und dem Interesse bedarf es Forschungsressourcen und unterstützende Settings, welche Forschungsprojekte fördern und durchführen. Ein fachspezifischer Ausbau der Ausbildungen auf Masterniveau kann Forschungskompetenzen vermitteln, die Durchführung von Forschungsprojekten realisieren und bietet zudem folgendes Potential:

- Stärkung der wissenschaftlichen Kompetenzen des Nachwuchses
- Förderung der Mitwirkung in Forschungsprojekten (dies hätte mehr fachspezifische Forschungsaktivitäten innerhalb der Professionen zur Folge)
- Aufbau des fachspezifischen wissenschaftlichen Nachwuchses
- Gewährleistung der Weiterentwicklung der Professionen.

## Literatur

- Galbusera, L., Finn, M. T. M., Tschacher, W., Kyselo, M. (2019): Interpersonal synchrony feels good but impedes self-regulation of affect. *Scientific Reports* 9, 14691. In: [www.nature.com/articles/s41598-019-50960-0](http://www.nature.com/articles/s41598-019-50960-0), 30.12.2019, <https://doi.org/10.1038/s41598-019-50960-0>
- Jokić, B., Röhricht, F., Young, C. (2019): A survey of body psychotherapy practitioners practice, and research resources. *International Body Psychotherapy Journal* 18 (1), 61–85
- Van de Kamp, M. M., Scheffers, M., Hatzmann, J., Emck, C., Cuijpers, P., Beek, P. J. (2019): Body- and movement-oriented interventions for post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*, <https://doi.org/10.1002/jts.22465>



### Dr. Iris Bräuninger

Senior Researcher & Co-Leiterin Studiengang Psychomotoriktherapie (Hochschule für Heilpädagogik Zürich IVE),

Dozentin MA Tanztherapie UAB Barcelona, BTD Supervisorin / Ausbilderin / Lehrtherapeutin, KMP Notatorin, Praxis Tanztherapie Supervision Bodensee.



Dr. Iris Bräuninger  
[dancetherapy@mac.com](mailto:dancetherapy@mac.com) und  
[iris.braeuninger@hfh.ch](mailto:iris.braeuninger@hfh.ch)