

Beispiele von Arbeiten der letzten 25 Jahre Das NEUESTE in der Biodanza-Forschung¹

www.bionet-research.com

Stand: 10.09.2023 (wird beständig aktualisiert)

Marcus Stück²

- Laden Sie die neuesten Forschungsergebnisse, Artikel und E-Books über Biodanza herunter
- Erhalten Sie eine Beratung für Ihre Projekte der „Biodanza-Forschung“
- Erfahren Sie, wie Sie die BIONET-Skalen verwenden, um Biodanza selbst zu evaluieren



Bionet – Kunst trifft Wissenschaft

Inhaltsverzeichnis³

1. Einführung in das Forschungsnetzwerk BIONET
2. Aktuelle BIONET-Projekte der Biodanza Forschung
3. Akademische Arbeiten in Leipzig und Riga
4. BIONET – Ausbildung anhand faktengestützter Biodanza-Programme
 - 4.1. Ausbildung von Anleitern (Instructors) in faktengestützten Biodanza-Programmen in Schulen und Kindergärten
 - 4.2. Ausbildung von Anleitern (Instructors) in evidenzbasierten Biodanza-Ausbildungen in Biodanza-Aquatica
 - 4.3. ERWEITERUNG für Biodanza-Anleiter „BIODANZA, NEUROWISSENSCHAFT & PSYCHOLOGIE“
5. Filme und Interviews
6. Forschungs publikationen BIODANZA & WISSENSCHAFT
 - 6.1. Entwicklung und Aktualisierung des theoretischen Modells von Biodanza

¹ Übertragung des Dokuments **Examples of works in the last 20 years The NEWEST in Biodanza Research** (Stand 2021) durch Christine Rose und Claudia Schnetzer. Dieses Dokument entspricht dem Anhang des Buches **Zur Gesundheit tanzen?** Ausgabe 2018 S. 567 ff.

Die englischen Titel von Sammelwerken oder Zeitschriften wurden nicht übersetzt. Graphische Darstellungen aus dem Originaldokument wurden nicht übernommen.

² Dieses Dokument gelangte über Gabriele Freyhoff an Gerwig Schlager, der es am 3.12.2021 an die Mitglieder des österreichischen Vereins der BiodanzaermöglicherInnen (www.biodanza.austria.net) übermittelte

³ Das Inhaltsverzeichnis wurde durch Christine Rose und Claudia Schnetzer anhand der Gliederung von Marcus Stück erstellt.

6.2. Experimentelle lebenswissenschaftliche Grundlagenforschung zur Wirkung von Biodanza

6.2.1. Physiologie und Biodanza

6.2.2. Hormone, Immunsystem (Psychoneuroimmunologie und Biodanza)

6.2.3. Untersuchung von Biodanza-Musik

6.2.4. Auswirkungen von Liebkosung und Kontakt

6.3. Quasi-experimentelle Studien wöchentlicher Biodanza-Klassen (seit 1998)

Experimental-Control Group-Design

6.3.1. 1999-2008: BIODANZA und Stress: Investigación sobre los efectos psicológicos y fisiológicos de la biodanza (dt.: Forschung zu den Wirkungen der psychologischen und physiologischen Aspekte von Biodanza)

(mit R.Toro: erstes empirisches Forschungsprojekt weltweit)

6.3.2. Doktorarbeiten seit 2005 (PhD, Habilitationen)

6.3.3. 2004-2008: Systemische Stressreduktion (SYSRED) in Schulen unter Anwendung von BIODANZA (BIODANZA und Gesundheitsförderung)

6.3.4. 2008 - BIODANZA, Stress, Wohlbefinden: Gesundheitliche Wirkungen aus einem einjährigen Biodanzakurs

6.3.5. Zusammenfassung der empirischen BIODANZA-Forschung weltweit (2008)

6.3.6. BIODANZA MIT ÄLTEREN MENSCHEN (2008)

6.3.7. Biodanza und Fibromyalgie

6.3.8. BIODANZA mit Psychotherapiepatienten (2000 – 2003)

6.4. Quasiexperimentelle Forschungen zu Erweiterungen von Biodanza (seit 2006)

6.5. Interkulturelle Studien von Biodanza (seit 2005)

6.6. Studien zur Qualität der Biodanza-Lehrer-Ausbildung (seit 2003), insbesondere Ethik

6.7. Biodanza mit Kindern (seit 2008)

6.8. Veröffentlichungen in wissenschaftlichen Zeitschriften, Methodik der BIODANZA-Studien

6.8.1. Neue Veröffentlichungen, die speziell für Biodanza-Lehrer geschrieben wurden

6.8.2. Aktuelle Werke: Das Hauptthema 2020 (COVID-19)

7. Meilensteine der letzten Jahre

7.1. Erster Meilenstein: Evidenzbasiertes BIODANZA in Institutionen, um Wohlbefinden auszubauen und Stress bei Kindern zu reduzieren.

7.2. Zweiter Meilenstein: Fazit zu Studien zu BIODANZA für Erwachsene – die biologische Basis des Wohlbefindens

7.3. Dritter Meilenstein: Veröffentlichung 2016: Ein Überblick aus sieben Biodanza-Studien mit Diskussion der Qualität der Untersuchung

7.4. Vierter Meilenstein: Forschung zu Hormonen und „Biohaviour“ nach einem Biodanza-Programm mit Kindern im Journal of Body, Movement and Dance in Psychotherapy (Routledge)

7.5. Fünfter Meilenstein: Vorträge über Biodanza auf dem 31. Weltkongress

für Psychologie in Yokohama / Japan 2016

7.6. Sechster Meilenstein: Veröffentlichung 2017 in: Oxford Handbook of Dance and Wellbeing; mit Artikeln von Forschern aus der ganzen Welt und einem Artikel über BIODANZA mit Kindern

7.7. Siebenter Meilenstein: Anwendung des Gesundheitswürfels [„Health-Cube“] als wissenschaftliches Werkzeug für Biozentrisches Gesundheitsmanagement (BGM) für den Einsatz in Katastrophen & Notfällen im Iran

7.8 Achter Meilenstein: Arbeit und Forschung an der relativen biozentrischen Gesundheitstheorie (RBGT) als wissenschaftliche Grundlage für einen biozentrischen Praxisweg unter Einbeziehung von Biodanza und anderer biozentrischer Handlungsfelder

1. Einführung in das Forschungsnetzwerk BIONET

BIONET unterstützt weltweit BIODANZA & Wissenschaft.

Das Forschungsnetzwerk BIONET wurde im Rahmen der ersten BIONET-Konferenz 2012 an der Pädagogischen Hochschule in Riga gegründet - von Prof. Dr. Marcus Stück⁴, Dr. Alejandra Villegas, Prof. Dr. Guna Svence, Jorge Terren, Bettina Ber, Natasa Kern, Manju Pöllmann, Laura Terzoli, Vineta Greaves, lettischen Biodanza-Lehrern und Wissenschaftlern von sieben Ländern/Hochschulen. Es gibt drei Ausgaben des BIONET-Journals, in denen über die Aktivitäten berichtet wird (s. www.bionet-research.com).

Nach der Gründungskonferenz 2012, gab es weitere BIONET-Konferenzen (2012, 2014, 2016 (Universität Riga), 2018 (Islamische Universität Yogyakarta). Die Idee dahinter ist, dass Biodanza-Lehrer auf Wissenschaftler treffen und Wissenschaftler tanzen oder Erfahrungen machen. Die Konferenzen sind nach Gebieten und Zugängen („AREAS und GATES“) organisiert:

- **5 GATES** (1: Erfahrung/Vivencia, 2: Qualitative Forschung, 3: Quantitative Forschung, 4: Laborforschung, 5: Anwendung) und

- und **3 AREAS**: 1: Medizin/Biologie, 2: Psychologie/Pädagogik, 3: Sonstiges (z.B. Anthropologie, Soziologie, Architektur).

An diesem Aufbau der Konferenzen wird ein Anliegen von BIONET sichtbar. Ein Ziel von BIONET ist es nämlich, experimentelle Methoden (z. B. BIODANZA, Art-Expression) in ein akademisches Niveau zu integrieren und einen wissenschaftlichen Dialog zu beginnen zwischen

den Wissenschaftlern des Südens (Wissenschaft der Pinguine: z.B. "La Vivencia" und Biozentrischer Ansatz von R. Toro und vielen Biodanza-Lehrern weltweit, Biologie des Vertrauens, H. Maturana und andere) und **den Wissenschaftlern aus dem Norden (Wissenschaft der Eisbären**: z. B.

Wissenschaftler, die an den Grundlagen der empirischen Wissenschaft mit kritischer Reflexion arbeiten, z.B. C. Popper, qualitative, quantitative Forschungen zu den Biowissenschaften). Siehe Schule der Empathie (Stück, 2013).

Die Idee von BIONET dehnte sich in Projekten auf der ganzen Welt aus: z.Bsp. In Lettland, Portugal, Mexiko, Indonesien, Iran, Sri Lanka und in Brasilien. BIONET ist nicht nur ein Beitrag zur BIODANZA-Forschung. BIONET vernetzt alle „Lebensforscher“ aus Universitäten und erfahrungsorientierten Disziplinen (z.B. Biodanza und andere), die die (Selbst)Erfahrung (Vivencia) als Forschungsmethode anerkennen (Fundamentals of Complete Science, Stueck, 2016).

⁴ Siehe auch die Schreibweise „Marcus Stueck“

Warum BIONET? „Es ist nicht länger hinnehmbar, dass die akademische Wissenschaft die (Selbst) - Erfahrung nicht als Forschungsmethode akzeptiert (Vivencia). Dies führt schließlich zu einer Trennung von Körper und Geist“ (Stueck, 2016 „The Complete Science“, S. 2). „Wissenschaftler untersuchen ein Pferd, ohne es zu reiten“ (Pferdegleichnis von Stueck, 2023, in Anlehnung an Mariella, in seiner relativen biozentrischen Gesundheitstheorie, Stueck, 2023).

Seit 2023 wurde BIONET nochmals umstrukturiert. Zusammen mit Sebastian Müller-Haugk gründete Marcus Stueck die International Biocentric Research Academy (IBRA) innerhalb von BIONET. Die o.g. Aktivitäten blieben bestehen (Konferenzen und Forschungsprojekte). Marcus Stueck baute zusammen mit Mitgliedern der Methoden-Kommission der IBFed (**Emilse Pola, Maria Dolorez, Juan Gullivan**, IBFed koordiniert Biodanzalehrer und Schulen weltweit) eine Datenbank mit den Forschungsarbeiten zu Biodanza und den wissenschaftlichen Abschlussarbeiten der weltweiten Biodanzaschulen auf. Ziel war es, die Biodanza-Forschung und die angrenzenden Forschungsfelder sichtbar werden zu lassen. Auch eine neue Webseite wurde erstellt (von www.bionet.name zu www.bionet-research.com) und das BIONET-Journal „Biocentric Sciences“ wurde neu organisiert. Es können vier Hauptaktivitäten von BIONET zusammengefasst werden:

- Archivierung wissenschaftlicher Publikationen zu Biodanza und angrenzenden Disziplinen
- Publikation von wissenschaftlich fundierten Texten im BIONET-Journal „Biocentric Sciences“
- Organisation von wissenschaftlichen Projekten und Konferenzen in der Internationalen Biozentrischen Forschungsakademie (International Biocentric Research Academy, IBRA)
- Trainings und Erweiterungen zum Thema Wissenschaft und Biodanza und weiterer relevanter Lehrinhalte zur biozentrischen Gesundheit.

Von der durch Marcus Stueck und Sebastian-Müller-Haugk gegründeten Internationalen Biozentrischen Research Academy wird das IBF-Forschungsnetzwerk Bionet koordiniert.

Koordinatoren von BIONET sind unter folgender Adresse erreichbar:

marcus.stueck@bionet-research.com

2. Aktuelle BIONET-Projekte der Biodanza Forschung:

Mittlerweile gibt es weltweit viele Aktivitäten rund um Wissenschaft & BIODANZA, z.B. verschiedene BIONET-Projekte. Es gibt eine Liste, die Sie unter <http://www.bionet-research.com> einsehen können, z.B.

- Indonesien: Schule der Empathie: Biodanza für Kinder (Forschungsgruppe an der Islam University Yogyakarta, Indonesien)
- Oxytozin und BIODANZA (Marcus, U. Sack, Uni Leipzig).

Um Ihr Forschungsprojekt in die Liste aufzunehmen, schreiben Sie bitte an marcus.stueck@bionet-research.com

3. Akademische Arbeiten in Leipzig und Riga

Von der Leipziger Forschungsgruppe wurden seit 1999 mehrere wissenschaftliche Arbeiten an der Universität Leipzig durchgeführt, an der Fachhochschule Sachsen (DPFA), an der Pädagogischen Hochschule Riga und an der Internationalen Biozentrischen Research Academy (IBRA):

- (1) 2 Dissertationen (Ph. D.), Universität Leipzig mit externem Peer-Review-System und einer Habilitation mit zwei externen Gutachtern erfolgreich verteidigt.
- (2) wissenschaftliche Artikel in Peer-Review-Zeitschriften (siehe Punkt 6 Forschungspublikationen).
- (3) seit 1998 wurden in Leipzig ca. 25 Master-/Bachelorarbeiten zu verschiedenen Themen von Biodanza in verschiedenen Projekten erarbeitet (ausschließlich empirische Studien, keine literarischen Arbeiten). 3 Arbeiten in Riga.

4. BIONET – Ausbildung anhand faktengestützter Biodanza-Programme

BIONET entwickelt und organisiert faktenbasierte Biodanza (evidenzbasiertes Biodanza) – Weiterbildungen. TANZPRO ist seit 2010 ein Synonym für tanzorientierte, faktengestützte Programme. Es beginnt mit einem Präventionsprojekt des Bundesgesundheitsministeriums (2007-2011), wo wir 20 Lehrer in TANZRPO Biodanza für Kinder ausgebildet haben. Wir haben die Ausbildung und die Auswirkungen der Erzieherarbeit in Kindergärten und Schulen evaluiert.

4.1. Ausbildung von Anleitern (Instructors) in faktengestützten Biodanza-Programmen in Schulen und Kindergärten, 4 Module, jedes Jahr: marcus.stueck@bionet-research.com, www.bionet-research.com.

Das Konzept der Schule der Empathie wurde von M. Stueck (2013) erstellt. Es beinhaltet die Vermittlung von zwei faktenbasierten Methoden mit Lehrerausbildungen (z.B. in Deutschland, Indonesien, Mexiko, Sri Lanka, Iran, Lettland: z.B. Leipzig/Baltische Biodanza-Schule.

Tanzorientiertes, evidenzbasiertes Biodanza-Programm für Kinder

(TANZPRO-Biodanza, M. Stueck, A. Villegas, u.a.) basierend auf der Arbeit von Rolando Toro, Cecilia Luzzi = Tanz des Lebens. Zehn Einheiten mit - gedanklichen - Reisen durch verschiedene Länder für Schul- und Kindergartenkinder. Wissenschaftliche Bewertung durch M. Stueck, A. Villegas u.a..

Evidenzbasiertes Programm „Respektvolle Kommunikation“ (M. Müller, N. Pörschmann), basierend auf der Gewaltfreien Kommunikation von M. Rosenberg = die Sprache des Lebens. Wissenschaftlich Evaluierung von S. Schoppe, M. Stück.

4.2. Ausbildung von Anleitern (Instructors) in evidenzbasierten Biodanza-Ausbildungen in Biodanza-Aquatica, zwei Module jährlich: www.bionet-research.com, marcus.stueck@bionet-research.com

Seit 2007 gibt es wissenschaftliche Studien über Biodanza Aquatica und seine Auswirkungen auf die Gesundheit (siehe youtube: Biodanza Aquatica BIONET, siehe auch TANZPRO Biodanza Aquatica). Die Lehrerausbildung TANZPRO Biodanza Aquatica (Synonym für Evidence Based Biodanza Aquatica-Programm) beinhaltet fünfzehn Sessions (Handbuch mit Übungen und Musik).

4.3. Erweiterung für Biodanza-Anleiter „BIODANZA und Wissenschaft)

Wie man Studien und evidenzbasierte Programme für das Biozentrische Gesundheitsmanagement nutzt, die Biodanza-Arbeit mit Erwachsenen, Kindern, ältere Menschen und die klinische Arbeit“
www.bionet-research.com

Weitere evidenzbasierte Programme sind:

- TANZPRO-Biodanza mit älteren Menschen
- TANZRPRO-Biodanza im klinischen Kontext

5. Filme und Interviews

Filme über die wissenschaftliche Arbeit

- Projekt „Biodanza & Stress“ 1998 Argentinien mit Rolando Toro, Alejandra Villegas, Marcus Stück, Raul Terren, Veronica Toro
- Biodanza Aquatica und Wissenschaft

- Webinar über BIODANZA und Wissenschaft Marcus Stueck, Altair Almeida.

6. Forschungspublikationen BIODANZA & WISSENSCHAFT

Nachfolgend finden Sie eine Liste über Forschungspublikationen in Zeitschriften weltweit bis 2017. Punkt 1-8 ist der Auftrag des Leipzig-Biodanza-Forschungsplans, wie er mit Rolando besprochen wurde:

BIODANZA Publikationen weltweit zum Download unter www.bionet.name.

6.1. Entwicklung und Aktualisierung des theoretischen Modells von Biodanza

Der Vorteil der Wissenschaft ist die kritische Reflexion. In der Habilitationsschrift von Stueck (2007) bestand die Forderung darin, eine kritische Reflexion über die Theorie von BIODANZA zu schreiben.

(1) Kritische Reflexion über das theoretische Modell von BIODANZA: Stueck, M. (2007). Entwicklung und empirische Evaluation eines Stressbewältigungskonzeptes unter Einsatz von Biodanza und Yoga für Lehrer, Habilitation, Fakultät für Biowissenschaften der Universität Leipzig.

(2) Stück, M. (2008). Entwicklung und wissenschaftliche Aktualisierung des theoretischen Modells. Marcus Stueck & Alejandra Villegas, Zur Gesundheit tanzen?, Schibri: S. 103 – 104.

6.2. Experimentelle lebenswissenschaftliche Grundlagenforschung zur Wirkung von Biodanza

Unter diesem Punkt gibt es Untersuchungen über Laborforschung, Psychoneuroimmunologische Forschung und BIODANZA, Physiologie und BIODANZA ab 1998.

6.2.1. Physiologie und Biodanza:

(1) Stueck, M., Balzer, H.-U. u.a. (2008). Überblick, Schlussfolgerungen der physiologischen Studien über BIODANZA. In: Marcus Stueck & Alejandra Villegas, Zur Gesundheit tanzen?, Schibri: S. 105 – 178.

(2) Stück, M., Balzer, H.-U. (2008). Biodanza und physiologische Messung der Modellkurve, in: Marcus Stueck & Alejandra Villegas, Zur Gesundheit tanzen?, Schibri: S. 105 – 112.

(3) Stück, M.; Villegas, A., Perche, F.; Balzer H.-U. (2007). Neue Wege zum Stressabbau im Lehrerberuf: Biodanza und Yoga als körperorientiertes Verfahren zur Reduzierung psycho-vegetativer Spannungszustände. Ergomed, 03/2007, 68-75 (deutsch).

(4) Stueck, M., Balzer, H.-U. ua (2008). Psychophysiologische Schutzmechanismen in Biodanza (Überlastungshemmung, Überempfindlichkeit), in: Marcus Stueck & Alejandra Villegas, Zur Gesundheit tanzen?, Schibri: S. 112 – 119.

(5) Balzer, H.-U., Stück, M. (2013). Die psychologische Bedeutung der Hypersensibilität. Biopsychologische Grundlagen des Lebens: Bionet / Biopsychological basics of Life 2/2013, 23-35.

(6) Stueck, M., Sonntag, A., Balzer, H.-U., Glöckner, N., Rigotti, Th., Schönichen C. & Hecht K. (2005). Überempfindlichkeitszustände der elektrodermalen Aktivität und Stresserleben im Lehrberuf. (Psychophysiologische Korrelate der Empathie) Psychomed, 17 (2), 109-114.

(7) Stueck, M., Balzer, H.-U. ua (2008). Biodanza und Physiologische Messung am/in der Tag/Nacht vor, während und nach Biodanza (48-Stunden-Überwachung der Hautreaktion und ihre psychologische Bedeutung), Marcus Stueck & Alejandra Villegas, Zur Gesundheit tanzen?, Schibri: S. 105 – 112.

6.2.2. Hormone, Immunsystem (Psychoneuroimmunologie und Biodanza):

(1) Stueck, M., Sack, U. et.al. (2008). Prüfung von endokrinologischen und immunologischen Effekten von Biodanza. In: Marcus Stueck & Alejandra Villegas, Zur Gesundheit tanzen?, Schibri: S. 119 – 134.

(2) Stueck, M., Villegas, A., Schröder, H., Sack, U., Terren R., Toro V. & Toro R. (2004). Biodanza im Spiegel der Wissenschaften: Forschung zu den psychischen, physiologischen und immunologischen Wirkungen von Biodanza. Zeitschrift Moving on. Dance Therapy Association of Australia, 3 (2).

(3) Stück, M.; Villegas, A.; Schröder, H.; Sack, U.; Terren R.; Toro V.; Toro R. (2004). Biodanza im Spiegel der Wissenschaften: Forschung zu psychischen, physiologischen und immunologischen Wirkungen von Biodanza. Arts in Psychotherapy, 31 (3), 204 (abstract).

(4) Stück, M.; Villegas, A.; Bauer, K.; Terren R.; Toro V.; Sack U. (2009). Bewertung des psychoimmunologischen Prozesses in Biodanza. In Signum Temporis. Pedagogy & Psychology, Ausgabe 2/1/2009.

(5) Stück, M., Villegas, A. (2013). Wirkung eines evidenzbasierten Tanzprogrammes (TANZPRO-Biodanza) für Kindergartenkinder im Alter von vier bis sechs Jahren auf Immunglobulin A, Testosteron und Pulsschlag. Problems of education in the 21st century, 56/2013, 128 – 143.

(6) Stück, M.; Villegas, A.; Lahn, F.; Bauer, K.; Tofts P.; Sack, U. (2016). Biodanza für Kindergartenkinder (TANZPRO - Biodanza): Berichterstattung über Veränderungen des Cortisolspiegels und der Emotionserkennung. Body, Movement and Dance in Psychotherapy, Bd. 20, Nr. 10, 1-14 Routledge, Francis & Taylor.

(7) Stueck, M., Villegas, A. (2017) Mögliche Auswirkungen von evidenzbasierten BIODANZA Programmen für Kinder (TANZPRO-Biodanza) in Schulen und Kindergärten auf Psychologie, Physiologie, Hormone und das Immunsystem. In: The Oxford Handbook of Dance and Wellbeing, Vicky Karkou, Sue Oliver, Sophia Lycouris, New York: Oxford University Press, S. 77-98.

6.2.3. Untersuchung von Biodanza-Musik:

(1) Gloeckner; N.; Stück, M. (2008). Pilotstudie zur Wirkung von Biodanza-Musik. In: Marcus Stueck & Alejandra Villegas, Zur Gesundheit tanzen?, Schibri: S. 134 – 137.

6.2.4. Auswirkungen von Liebkosung und Kontakt:

(1) Stueck, M., Balzer, H.-U. & Sack, U. et.al. (2015), Laborprojekt zum Thema Kontakt: Veröffentlichung läuft.

6.3. Quasi-experimentelle Studien wöchentlicher Biodanza-Klassen

(seit 1998): Experimental-Control Group-Design

6.3.1. 1999-2008: BIODANZA und Stress: Investigación sobre los efectos psicológicos y fisiológicos de la biodanza (dt.: Forschung zu den Wirkungen der psychologischen und physiologischen Aspekte von Biodanza)

(mit R.Toro: erstes empirisches Forschungsprojekt weltweit)

(1) Villegas, A., Stueck, M., Terren, R., Toro, V., Schröder, H., Balzer, H.-U., Hecht, K. & Mazzarella, L. (1999). Psychologische und Physiologische Wirkungen von Biodanza. In Conexión Abierta UAI B. Aires. (2/1999), 15-18 (spanisch).

(2) Villegas, A., Stueck, M., Terren, R., Toro, V., Schröder, H., Balzer, H.-U., Hecht, K. & Mazzarella, L. (2000). Untersuchungen zu psychologischen und physiologischen Effekten von Biodanza. In Biodanza/AEIB: Jährliche Zeitschrift. (1/2000), 37-42 (deutsch/englisch/italienisch/spanisch).

(3) Villegas, A. (2008) Der getanzte Weg – Prozesse und Wirkungen von Biodanza. Straßburg: Schibri-Verlag.

6.3.2. Seit 2005 Doktorarbeiten (PhD⁵, Habilitationen)

(1) Erste qualitative Doktorarbeit (PhD) weltweit: (1) Pereira, B. (2005).

(2) Erste quantitative Doktorarbeit (PhD) weltweit: (2) Villegas A. (2006). Prozessevaluation von BIODANZA. Dissertation. Fakultät für Biowissenschaften der Universität Leipzig.

Hinweis auf das Buch **Der getanzte Weg**: Dieses Buch stellt die erste Dissertation über Biodanza dar, die auf empirischen Forschungsdaten basiert. Es wurde an der Universität Leipzig geschrieben und produziert und hiermit einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Die tanzorientierte eingreifende Methode von Biodanza basiert auf der Interaktion von Musik, Bewegung, zwischenmenschlichen Begegnungen und Erfahrungen. Im Kontext dieser Studie wurden Biodanza-Sessions regelmäßig über einen Zeitraum von zehn Wochen abgehalten. Die Effekte dieser Sessions wurden dann verifiziert, indem Variablen der psychologischen Gesundheit und der Fähigkeit der Stressbewältigung angewendet wurden. Im theoretischen Teil der Studie werden die grundlegenden Elemente von Biodanza erklärt. Dieser Teil zeigt auch die Notwendigkeit auf, den Körper und den Tanz in die Psychotherapie einzubeziehen. Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigen, dass Biodanza die Gesundheit und die Persönlichkeitsentwicklung fördert.

(3) Weltweit erste quantitative Habilitation: Stueck, M. (2007). Entwicklung und empirische Evaluation eines Stressbewältigungskonzeptes unter Einsatz von Biodanza und Yoga für Lehrer (Habilitationsschrift). Fakultät für Biowissenschaften der Universität Leipzig (deutsch).

(4) Übersicht über die Dissertationen über BIODANZA: Stück, M. (2012) Ed. Biopsychologische Grundlagen des Lebens/BIONet: Dissertationen über Biodanza. Straßburg: Schibri-Verlag.

DOWNLOAD: www.bionet.name

⁵ Doctor of Philosophy

6.3.3. 2004-2008: Systemische Stressreduktion (SYSRED) in Schulen unter Anwendung von BIODANZA (BIODANZA und Gesundheitsförderung)

(1) Stück, M. (2004). Stressmanagement in der Schule: eine empirische Untersuchung eines Stress-Management-Systems. *Social Work Practitioner-Researcher*, 16 (2), 216–230.

(2) Stück, M. (2011). Das Konzept der systembezogenen Stressreduktion (SYSRED) im pädagogischen Umfeld unter Verwendung von Biodanza. *Problems of education in the 21st century*, 29/2011, 119 – 134.

(3) Stück, Marcus (2010). „Kommunikation fördern und Identität stärken“. Systembezogene Stressreduktion (SYSRED) in pädagogischen Feldern - eine Zusammenfassung- , in: Beiträge zur Pädagogischen und Rehabilitationspsychologie. *Learning, Adjustment and Stress Disorders*, hrsg. von Evelin Witruk, Frankfurt am M.: Peter Lang, S. 465-480.

(4) Stück, M., Villegas, A., Terren, R., Toro, V., Mazzarella, L. & Schröder, H. (2008). Tanze den Stress? Biodanza als neue körperorientierte, psychologische Interventionsmethode zur Stressbewältigung für Lehrer. *Ergomed*, 02/2008, 34-43 (deutsch).

(5) Stueck, M. (2008) *Neue Wege: Yoga und Biodanza in der Stressreduktion für Lehrer*, Straßburg: Schibri-Verlag (11).

(6) Stueck, M., Villegas, A. (2012). Biodanza als gesundheitsfördernde Intervention für Lehrkräfte, in *Biopsychological Basics of Life: BIONet*, 1/2012, 33-39.

6.3.4. 2008 - BIODANZA, Stress, Wohlbefinden: Gesundheitliche Wirkungen eines einjährigen Biodanzakurses.

(1) Stueck, M. Villegas, A. (2005). Auswirkungen eines Biodanza-Kurses von 1 Jahr. In: Marcus Stück & Alejandra Villegas, *Zur Gesundheit tanzen?*, Schibri: S. 212 – 213.

(2)Giannelli M. T., Giannino P., Mingarelli A. (2015). Auswirkungen auf die Gesundheit durch einen einjährigen Biodanzakurs: eine empirische Studie. Veröffentlicht in *Psicologia della Salute* (Psychologie der Gesundheit). Franco Angeli Heft 1/2015, S. 84-107.

(3) Stück, M.; Tofts, P.S. (2016). Wirkung von Biodanza auf Stressabbau und Wohlbefinden – ein Überblick über die Studienqualität und die Ergebnisse. *De Gruyter: Signum Temporis*. 8 (1), 57-66.

(4) Lopez-Rodriguez, M., Baldrich-Rodriquez, I., Ruiz-Muelle, A., Cortes-Rodriguez, A.E., Lopezosa-Esteba, T., Roman P. (2017). Auswirkungen von Biodanza auf Stress, Depression und Schlafqualität bei Universitätsstudenten. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 23. Juli (7), 558-565.

6.3.5. Zusammenfassung der empirischen BIODANZA-Forschung weltweit (2008)

(1) Stueck, M. & Villegas, A. (2008). Tanzen Sie der Gesundheit entgegen. Empirische Forschung von BIODANZA in: M. & A. Stueck Villegas (Hrsg.), *Biodanza im Spiegel der Wissenschaften*. 1. Bd Straßburg: Schibri-Verlag (erscheint in vier Sprachen: Deutsch, Italienisch, Spanisch, Englisch).

6.3.6. BIODANZA MIT ÄLTEREN MENSCHEN (2008)

(1) Fidora; N.; Mader-Freyhoff, G. & Stueck, M. (2007). Biodanza mit älteren Menschen. Leipzig: Pinguine & Polar Bear Edition (print on demand: marcus.stueck@bionet.-research.com).

6.3.7. Biodanza und Fibromyalgie

(1) Carbonell-Baeza, A., Jonatan R. Ruiz, Virginia A. Aparicio, Clelia M. Martins-Pereira, M. Claudia Gatto-Cardia, Jose M. Martinez, Francisco B. Ortega, Manuel Delgado-Fernandez (2014). Fachübergreifende und Biodanza-Intervention zur Behandlung von Fibromyalgie. Acta Reumatol., Port., 2012, 37, 240-250.

6.3.8. BIODANZA mit Psychotherapiepatienten (2000 – 2003)

(1) Villegas, A., Stueck, M., Schröder, H. (2008). Die Wirkung von Biodanza auf Psychotherapiepatienten. In: Marcus Stueck & Alejandra Villegas, Zur Gesundheit tanzen?, Schibri: S. 182 – 192.

6.4. Quasiexperimentelle Forschungen zu Erweiterungen von Biodanza (seit 2006)

(1) Stueck, M. & Villegas A. (2008): Die Auswirkungen von Biodanza Erweiterungen. In: Marcus Stück & Alejandra Villegas, Zur Gesundheit tanzen?, Schibri: S. 238 – 243.

6.5. Interkulturelle Studien von Biodanza (seit 2005)

(1) Stueck, M. & Villegas A. (2008): Die interkulturellen Effekte von Biodanza: Studie zwischen Argentinien und Deutschland. In: Marcus Stueck & Alejandra Villegas, Zur Gesundheit tanzen?, Schibri: S. 214 – 238.

(2) Stück, M.; Villegas, A.; Svence G. (2011). BIODEJAS metode-dzīves dejas zinātniskais Koncepte. In Integral-publishing, Lettland.

(3) Stueck, M. (2018) Der Gesundheitswürfel⁶: Biozentrisches Gesundheitsmanagement (BGM) in Unternehmen und Institutionen. Protokoll der 8. Internationalen Konferenz in Shiraz/Iran.

6.6. Studien zur Qualität der Biodanza-Lehrer-Ausbildung (seit 2003), insbesondere Ethik

(1) Stueck, M. & Villegas A. et al. (2008): Untersuchung von Medienbewusstsein und Biodanza. In: Marcus Stück & Alejandra Villegas, Zur Gesundheit tanzen?, Schibri: S. 246 – 248.

(2) Stueck, M. & Villegas A. et al. (2008): Welche Persönlichkeiten kommen zu BIODANZA? In: Marcus Stueck & Alejandra Villegas, Zur Gesundheit tanzen?, Schibri: S. 248 – 250.

6.7. Biodanza mit Kindern (seit 2008)

2009/2010: BIODANZA und PTSD⁷, z.B. nach Naturkatastrophen für Kinder

⁶ Siehe auch „Health Cube“

⁷ Post-traumatic stress disorder

(1) Witruk, E., Reschke, K. & Stueck M. (2009). Psychische Belastungen von Einsatzkräften - und psychische Auswirkungen der Nothilfe für Opfer der Tsunami-Katastrophe in Sri Lanka und Indonesien bei Trauma und Gewalt (unter Anwendung von BIODANZA). In Trauma und Gewalt. Klett-Cotta 03/2009, 196-208.

(2) Stück, Marcus; Schlegl, Sandra; Villegas, Alejandra; Riha, David; Törpsch, Alexander; Düben, Madlen (2010). Die Einordnung körperorientierter Interventionen in die Behandlung von posttraumatischen Störungen im Kindes- und Jugendalter, in: Beiträge zur Ausbildung und zur Rehabilitationspsychologie. Lern-, Anpassungs- und Belastungsstörungen, Hrsg. Evelin Witruk, Frankfurt am M.: Peter Lang, S. 427-454.

(3) Senerath, S. (2009). Integriertes Interventionsprogramm (unter Nutzung von TANZPRO-Biodanza) nach Naturkatastrophen zur Behandlung von PTBS⁸ bei Kindern. Dissertation. Fakultät für Biowissenschaften an der Universität Leipzig.

2010/2013: BIODANZA und Empathieschule (Schule der Empathie):

(4) Stueck, M., Villegas, A., Toro, R. (2010). Nonverbale Aspekte respektvoller Kommunikation – Norden trifft Süden oder wie die Eisbären zu den Pinguinen kamen. (Schule der Empathie für Pädagogen) in: M. Stueck (Hrsg.), Beiträge zur Gesundheitserziehung. Bd 8 Straßburg: Schibri Verlag.

(5) Stück, M., Schoppe, S., Lahn, F. & Toro, R. (2013). Was nützt es sich in jemanden hineinzusetzen, ohne zu handeln? In ErgoMed / Praktische Arbeitsmedizin, 6/2013 (37) 38-46.

(6) Stück, M. (2013). Schule der Empathie: Einführung und erste Ergebnisse. In: Beiträge zur Pädagogischen und Rehabilitationspsychologie. Historische und interkulturelle Aspekte von Psychologie, hrsg. von Evelin Witruk, Frankfurt am M.: Peter Lang.

(7) Stück, M. (2013). Die Grundlagen einer Theorie von sich selbst organisierenden Empathischen Netzwerken: Historische Ursprünge. In: Beiträge zur Pädagogischen und Rehabilitationspsychologie. Historische und interkulturelle Aspekte der Psychologie, hrsg. von Evelin Witruk, Frankfurt am M.: Peter Lang.

2010: BIODANZA und der Masterplan „Gesunde Bildung“

(8) Stück, M. (2010). Kinder, Forscher, Pädagogen - Frühe Bildung auf dem Prüfstand! (Masterplan „Gesunde Bildung“ unter Einsatz von BIODANZA). In M. Stueck (Hrsg.), Beiträge zur Bildungsgesundheit. Straßburg: Schibri-Verlag.

(9) Stück, M. (2015). Biodanza - Inklusion geht nur mit geschlossenen Augen! Praxishandbuch Kinder unter 3, Ausgabe 14.

2010: Wasserbasierte Selbstregulation mit Biodanza für Kinder

⁸ posttraumatische Belastungsstörung

(10) Stück, Marcus (2010). Wasserbasierte Selbstregulation mit Biodanza für Kinder präventive Intervention zur Verbesserung des Bindungsverhaltens, in: Beiträge zur Erziehung und Rehabilitationspsychologie. Learning, Adjustment and Stress Disorders, [Lern-, Anpassungs- und Belastungsstörungen], Hrsg. Evelin Witruk, Frankfurt am M.: Peter Lang, S. 359-366.

2013: Die Auswirkungen eines evidenzbasierten Biodanza-Programms (TANZPRO-BIODANZA) für Kindergartenkinder (4-6) auf Psychologie, Physiologie, das Immunsystem und das Hormonsystem

(11) Stueck, M., Villegas, A. (2013). Effects of an evidencebased dance program (TANZPRO-Biodanza) for kindergarten children aged four to six on immunoglobuline a, testosterone and heart rate. [Wirkungen eines evidenzbasierten Tanzprogramms (TANZPRO-Biodanza) für Kindergartenkinder im Alter von vier bis sechs Jahren auf Immunglobulin A, Testosteron und Pulsschlag]. Problems of education in the 21st century, 56/2013, 128 – 143.

(12) Stück, M.; Villegas, A.; Lahn, F.; Bauer, K.; Tofts P.; Sack, U. (2016). Biodanza für Kindergartenkinder (TANZPROBiodanza): Reporting on changes of cortisol levels and emotion recognition [Berichterstattung über Veränderungen des Cortisolspiegels und Emotionserkennung]. Body, Movement and Dance in Psychotherapy, Vol. 20, No. 10, 1-14, Routledge, Francis & Taylor.

(13) Stueck, M., Villegas, A. (2017) Potential Effects of Evidencebased BIODANZA Programmes for children (TANZPRO-Biodanza) in Schools and Kindergartens on Psychology, Physiology, Hormones and the Immune System. [Mögliche Auswirkungen von evidenzbasierten BIODANZA-Programmen für Kinder (TANZPRO-Biodanza) in Schulen und Kindergärten auf Psychologie, Physiologie, Hormone und das Immunsystem]. In: The Oxford Handbook of Dance and Wohlbefinden, Vicky Karkou, Sue Oliver, Sophia Lycouris, New York: Oxford University Press, S. 77-98.

(14) Greaves, V., Stueck, M., Svence G. (2015) Veränderungen DER EMOTIONALEN UND SOZIALEN KOMPETENZEN VON KINDERN DER 1. KLASSE In DER TANZPRO-BIODANZA INTERVENTIONSGRUPPE. Die GESELLSCHAFT. INTEGRATION. AUSBILDUNG. Protokoll der Internationalen wissenschaftlichen Konferenz, Band 1 (2016).

6.8. Veröffentlichungen in wissenschaftlichen Zeitschriften, Methodik der BIODANZA-Studien

Dies ist ein wichtiger Punkt des Masterplans. Fokussierung auf in hohem Maße anerkannte Publikationen.

(1) Stück, M. (2008). Methodik und statistische Verfahren für BIODANZA-Studien. In: Marcus Stück & Alejandra Villegas, Zur Gesundheit tanzen?, Schibri: S. 256-261.

(2) Stück, M.; Tofts, P.S. (2016). Biodanza Effects on Stress Reduction and Well-Being – A Review of Study Quality and Outcome. [Wirkung von Biodanza auf Stressabbau und Wohlbefinden – Ein Rückblick auf die Studienqualität und -ergebnisse]. De Gruyter: Signum Temporis. 8 (1), 57-66.

(3) Stueck, M., Seeling, F., Rigotti, Th., & Lander J.-H. (2006). Analyseverfahren des Semantischen Differentials. In E. Witruk, J.-H. Lander (Hrsg.), Kognitionspsychologische Analysen von Gedächtnisfunktionen. Herzogenrath: Shaker Verlag.

6.8.1. Neue Veröffentlichungen, die speziell für Biodanza-Lehrer geschrieben wurden

Stueck, M. & Villegas, A. (2018) Introduction in BIODANZA & SCIENCE for Biodanzateachers: Introduction in the scientific Basics of BIODANZA (Part 1 and 2) Leipzig: Penguin Polar Bear Edition (print on demand) marcus.stueck@bionet-research.com
[Einführung in BIODANZA & WISSENSCHAFT für Biodanzalehrer: Einführung in die wissenschaftlichen Grundlagen von BIODANZA (Teil 1 und 2)]

Stueck, M. (2018) “The Final discussion. Interviews with Rolando Toro about the Science within Biodanza, Leipzig: Penguin Polar Bear Edition: marcus.stueck@bionet-research.com
[Das Abschlussgespräch. Interviews mit Rolando Toro über die Wissenschaft innerhalb von Biodanza]

Stueck, M. (2018). The Secret Dances of Abundant Love. School of Life. Leipzig: Penguin Polar Bear Edition (print on demand): marcus.stueck@bionet-research.com
[Die geheimen Tänze der Liebe. Schule des Lebens]

Stueck, M. (2018). The Complete Science. Leipzig: Penguin Polar Bear Edition (print on demand) marcus.stueck@bionet-research.com
[Die vollständige Wissenschaft]

Stueck, M. (2018). The Health Cube: Basics of Biocentric Health Management. Leipzig: Penguin Polar Bear Edition (print on demand): marcus.stueck@bionet-research.com
[Der Gesundheitswürfel: Grundlagen des biozentrischen Gesundheitsmanagements]

6.8.2. Aktuelle Werke

Das Hauptthema 2020-2023:

Studien zu den Folgen von COVID-19 auf die menschliche Entwicklung und Nachhaltigkeit.]

- Biozentrische Herangehensweise an Stress- und Bewältigungsmechanismen nach COVID (z. B. Körper-Geist-Interventionen, Yoga, Meditation, Biodanza, Musik, Kunsttherapie, Biozentrisches Gesundheitsmanagement in den Bereichen Arbeit, Pflege, Soziales und Bildung);
- Biozentrische Nachsorge-Strategien für das Katastrophenmanagement;
- Perspektiven auf die veränderte Einstellung gegenüber Umweltthemen nach COVID;
- Biozentrische Entwicklung nachhaltiger ethischer Werte durch COVID-19;
 - Persönliche biozentrische Reifung nach COVID.

Die Studien wurden in einer Veröffentlichung in Frontiers of Psychology zusammengefasst: <https://www.frontiersin.org/research-topics/15886/biocentric-development-studies-on-the-consequences-of-covid-19-towards-human-growth-and-sustainability>

Biozentrische wissenschaftliche Theorie zur Pandemie

Stueck, M. (2021) The Pandemic Management Theory. COVID-19 and biocentric development. Health Psychology Report. <https://doi.org/10.5114/hpr.2021.103123>

Relative Biozentrische Gesundheitstheorie (RBGT)

Diese Theorie wurde seit 2020 entwickelt. Sie beschreibt wissenschaftlich, was die biozentrische von der anthropozentrischen Herangehensweise, die Welt zu sehen und in der Welt zu handeln, unterscheidet, aber auch was sie vereint. Es ist eine wissenschaftliche Theorie, aber auch ein Praxisweg. Es werden teilweise völlig neue Begriffe und Konzepte entworfen und wissenschaftlich begründet. Information über Publikationen dazu unter www.bionet-research.com oder marcus.stueck@bionet-research.com

7. Meilensteine der letzten Jahre

7.1. Erster Meilenstein: Evidenzbasiertes BIODANZA in Institutionen, um bei Kindern das Wohlbefinden zu steigern und Stress zu reduzieren.

Marcus Stück & Alejandra Villegas

Der Körper ist das größte Denkkorgan für Kinder. Das bedeutet, dass ein Kind diese Welt fühlt, denn je jünger ein Kind ist, desto weniger ist die Hirnrinde entwickelt. Daher ist die Basis für das Wohlbefinden der Kinder in erster Linie mit der Möglichkeit verbunden zu spielen (Krenz, 2006), die Instinkte sowie Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken und sich mit anderen verbunden zu fühlen (Stueck, 2010). Dieses Wohlbefinden bei Kindern braucht vor allem die Unterstützung und Anregung der Erwachsenen und Lehrer. (1) Wenn Erwachsene nicht vorhanden sind, dann können Kinder die Umwelt nicht vollständig mit ihrem Körper erfahren und sie können kein Selbstbewusstsein entwickeln, beschreibt der Biologe Humberto Maturana. (2) Zweitens benötigt ein Kind eine entspannte, gesunde Umgebung und (3) drittens empathische Verbindungen zu den Lehrern und Erwachsenen.

Diese drei Schritte Präsenz, Entspannung und Empathie definiert Stueck im Masterplan Gesunde Erziehung als Grundlage menschlicher Beziehungen. Empathie ist in diesem Zusammenhang die Grundlage des Wohlbefindens als eine biologische, affektive, kognitive und verhaltensbezogene Verbindung zwischen Kind und Lehrer bzw. Eltern. Es braucht Vertrauen, Autonomie, Interesse an anderen, das Aufgeben von Kontrollambitionen. Stück und Villegas entwickelten evidenzbasierte Biodanza-Programme für Lehrer, um Empathie und Wohlbefinden mit sich selbst und mit anderen und besonders mit der Natur zu steigern.

Außerdem wurde der systemische, stressreduzierende Interventionsansatz an deutschen Schulen getestet (Stück, 2007).

Diese Theorie zeigt, dass die Steigerung des Wohlbefindens von Kindern in erster Linie bedeutet, mit Erwachsenen unter Anwendung einer systemischen Herangehensweise zu arbeiten und vor allem auf nonverbalen Weg die eigene Identität zum Ausdruck zu bringen. Eine der Methoden, um dieses Ziel zu erreichen, ist BIODANZA.

Biodanza für Kinder wurde von Cecilia Luzzi in Chile nach dem System Rolando Toro in den 1980er Jahren adaptiert. Tanzerlebnisse für Kinder basieren auf Tänzen entlang der Linien der Vitalität, Affektivität, Kreativität und Transzendenz. 2010 führten Marcus Stück und Alejandra Villegas (Stueck, Villegas, 2013) in einem Projekt des Ministeriums für Gesundheit und Bildung in

Deutschland die weltweit erste Forschung zu Biodanza mit Kindern durch. Sie haben diese Methode für die Arbeit in Institutionen durch Entwicklung eines evidenzbasierten Biodanza-Programms vorbereitet (TANZPRO-Biodanza® für Kinder / Der Tanz des Lebens / Weg vom Kopf zum Körper) als nonverbalen Teil der Schule der Empathie (SoE; Stueck, 2013). Der verbale Teil der Schule der Empathie ist das evidenzbasierte Programm „Respektvolle Kommunikation®“ (Sprache des Lebens / Weg vom Körper zum Kopf) basierend auf der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg (Müller, Pörschmann, 2010; Schoppe, Stück, 2012). Der verbale und der nonverbale Teil der Entwicklung von Empathie ist unter Verwendung von Biodanza gut integriert und mit diesem Konzept wurde Biodanza in viele Bildungsbereiche in Indonesien, Lettland und Deutschland gebracht. Dieses evidenzbasierte Programm TANZPRO-Biodanza® für Kinder existiert in einer Kindergartenversion (zehn Sessions für Kinder im Alter von 4-6) und eine Schulversion (zehn Sessions für Kinder im Alter von 7-12) und wurde an der Universität Leipzig untersucht. Jede Session wird von Musik begleitet und wird durch aktivierende Übungen mit schnellerer Musik unterstützt, um nicht nur die Vitalität, sondern auch die Kreativität der Kinder zu fördern.

Dann werden ruhigere Übungen zusammen mit langsamerer Musik verwendet, um die Entspannung und Begegnungen mit entsprechenden (Partner-)Übungen zu fördern. Diese können die Wahrnehmung und die Akzeptanz von Emotionen sowie die emotionale Regulation und Empathie mit anderen verbessern. Auf diese Weise wurden Ergebnisse in den Studien erzielt sowie eine Reihe von biochemischen, physiologischen und immunologischen Parametern untersucht.

Besonders der reduzierte Testosteronspiegel im Speichel von Kindern zeigt positive Wirkungen der Methode auf das Immunsystem in Richtung der Entwicklung von mehr Sensibilität (Stueck, Villegas, 2012). Auch die Reduzierung von Cortisol und die spezifischen Wirkungen von TANZPRO-Biodanza auf Herzfrequenz und Blutdruck zeigen die Verbesserung physikalischer Selbstregulationsprozesse. Die Ergebnisse bestätigten, dass die kognitive Leistungsfähigkeit bei Kindern (Konzentration und Emotionserkennung) durch Tanzen entwickelt werden kann und die Auswirkungen im Durchschnitt größer sind, wenn die Teilnehmer niedrigere Cortisolspiegel in ihrem Speichel haben nach den TANZPRO-Biodanza Sessions, als bei höheren Cortisolspiegeln. Die gemessene Cortisol-Reduktion legt nahe, dass TANZPRO-Biodanza® (mit seiner stressreduzierenden, prosozialen Natur) die Eigenschaft hat, die Entwicklung der Fähigkeit der Emotionserkennung und so die Steigerung der sozialen Fähigkeiten von Kleinkindern zu fördern (Stueck, Villegas, 2013). Diese Forschung unter der Anwendung des evidenzbasierten Biodanza-Trainings TANZPRO-Biodanza wird in Lettland wiederholt werden, hauptsächlich mit dem Ziel, chronischen Stress und Überempfindlichkeit bei kleinen Kindern als Grundlage gewaltfreien Verhaltens in Schulen und Kindergärten zu reduzieren (Balzer, Stueck, 2013). Die Arbeit mit Kindern sollte in einen Masterplan Gesunde Erziehung oder in ähnliche Metapläne eingebettet werden, wo Lehrer und die Gegebenheiten einbezogen werden (Stueck, 2009, 2013), dies unter Verwendung von sieben Schritten: Präsenz, Entspannung, Empathie, Supervision, pädagogische Fähigkeiten und Rahmenbedingungen. Dabei wurden auch umfangreiche Forschungen mit Lehrern unter Verwendung von Biodanza angewendet (Stueck, 2007, Stueck, Villegas, 2008).

Fazit: Wohlbefinden bei Kindern entsteht in erster Linie durch Unterstützung und Anregung durch Erwachsene und Lehrer und die Möglichkeit, sich frei zu bewegen und Gefühle und Bedürfnisse autonom auszudrücken. Der Artikel gibt einen Überblick über einige Studien über hormonelle und immunologische Effekte der evidenzbasierten Programme mit Biodanza.

Literatur: s. Literaturliste

[Foto]

Alle wissenschaftlichen Veröffentlichungen sind der brasilianischen Biodanza-Lehrerin und unserer Freundin Fernanda Perche gewidmet, die während der ersten Untersuchung in B. Aires 1998 plötzlich und unerwartet verstarb. Ein unermesslicher Verlust und Schock für uns alle. Sie lebt in unserem Herzen weiter. Ohne sie wären diese Forschungen nicht entstanden.

7.2. Zweiter Meilenstein: Fazit zu Studien zu BIODANZA für Erwachsene – die biologische Basis des Wohlbefindens

Marcus Stück & Alejandra Villegas

Wohlbefinden ist zunächst einmal ein biologischer Prozess, eingebettet in soziale Zusammenhänge und mit psychologischen Effekten. Zum Beispiel ist eine gewisse Synchronität zwischen Herzschlag und Atmung für das Wohlbefinden notwendig (Verteilung 4:1). Auch andere autonome Reaktionen (Hautwiderstand, Hautpotential, Hauttemperatur), biochemische Parameter (Cortisol, Testosteron, Immunglobulin A) und Wohlbefinden zeigen diese Synchronitätseffekte (Balzer, 2008). Stück und Balzer untersuchten den Parameter Hypersensibilität der Haut und ihre Auswirkung auf Erschöpfung und Burnout.

Biologische Fehlfunktionen und deren Einfluss auf das Wohlbefinden können durch Yoga, Meditation und Biodanza reguliert werden, wie verschiedene Studien von Stueck und Villegas gezeigt haben. In ihren Studien fanden sie heraus, dass in zehn Sessions von Yoga und Biodanza selbstregulierende Ausgleichsprozesse stimuliert werden. Das bedeutet, dass das Immunglobulin A nach jeder Session deutlich ansteigt. Im Vergleich zu Yoga (Entspannungsmethode) verschieben sich bei Tanz und Ausdruck von Emotionen in Biodanza die Vorwerte von Immunglobulin ab der siebenten Session auf ein höheres Niveau. Es hat also eine Selbstorganisation im IgA-Regelsystem stattgefunden.

Selbstorganisation ist ein Prozess der Instabilität und neuer Stabilität und kann an unterschiedlichen Parametern gemessen werden (z. B. Hautreaktion) und an Analysemodellen (biorhythmometrische Zeitreihenanalyse, Hecht und Balzer, 2000). Stueck, Villegas und Balzer konnten zeigen, dass die Instabilität des vegetativ-emotionalen Systems nach einer Biodanza-Session deutlich höher ist, aber die Teilnehmer fühlen sich gleichzeitig deutlich wacher, haben eine bessere Laune und eine höhere Vitalität. Auch war die physiologische Erregung am nächsten Tag nach einer Biodanza-Session deutlich höher, einhergehend mit einem höheren Wohlbefinden und weniger Schutzmechanismen (z. Bsp. Überlastungshemmung), um mit Aufregung fertig zu werden. Daraus ist zu schließen, dass die biologische Basis von Wohlbefinden mit Stabilität/Instabilität in der autonomen Regulation, mit Ausdruck der Emotion, mit Selbstregulierung zu tun hat. Eine effektive Methode dafür ist Tanz bzw. Biodanza.

Biodanza-Übungen stimulieren direkt vor allem das sympathische Nervensystem und das limbisch-hypothalamische-System auf natürliche, positive und gesunde Weise (Stueck, Villegas, 2008).

Die Methode von Biodanza wurde in den 60er Jahren von Rolando Toro entwickelt. Rolando Toros Ziel war es, dass Menschen erlernen, wie man gut und glücklich zusammenlebt. Denn wenn Menschen glücklich sind, sind sie auch gesund, wie verschiedene Untersuchungen gezeigt haben (siehe positive Psychologie, Seligman, 2002). Dazu schuf er mit Biodanza ein System von Tänzen in fünf Erfahrungslinien: Vitalität, Affektivität, Sexualität, Transzendenz und Kreativität. Die Theorie von Biodanza basiert auf dem Konzept der menschlichen Integration auf persönlicher, zwischenmenschlicher und transzendentaler Ebene. In den 1990er Jahren begannen Marcus Stück, Alejandra Villegas und Kollegen BIODANZA an der Universität Leipzig wissenschaftlich zu untersuchen und sie veröffentlichten ihre Ergebnisse über die Auswirkungen von BIODANZA auf das Wohlbefinden, wie die Beispiele am Anfang dieser Darstellung gezeigt haben. In verschiedenen Studien haben sie gezeigt, dass Biodanza auf das physiologische, psychologische und immunologische

System einwirkt (Villegas, Stueck und andere 1999, 2000, Villegas, 2006, Stueck, Villegas, 2004, 2007, 2008, 2009).

Durch diese Veränderungen ist Biodanza eine Methode, um psychologische Parameter zu verbessern, z.Bsp. den Ausdruck der Identität, gemeint ist die Einheit zwischen Denken, Fühlen und Handeln. So induzierte Harmonie, Einheit, Fluidität, Erotik, Vergnügen und Fülle, kann sich in der Veränderung verschiedener psychologischer Variablen zeigen (höherer Optimismus, Entspannung, Selbstbewusstsein, Wirksamkeit, Liebesfähigkeit und Empathie, Villegas 2006/2008, Stueck, 2007/2008, 2012). Dieses erhöhte Potenzial gleicht übermäßige negative Auswirkungen auf das System durch Stress, Angst, Depression und die Sublimierung des Instinkts und des Selbstausdrucks bis zu einem „kulturell akzeptableren Verhalten“ aus. Studien wurden insbesondere in der Studiengruppe in Leipzig mit Erwachsenen durchgeführt (Lehrkräfte, Psychotherapiepatienten, Angestellte), Lehrer und Kinder (siehe Literatur).

Einen Überblick über die weltweiten Dissertationsarbeiten gibt das Bionet Journal 2012 (vgl www.bionet-research.com).

Literatur:

Seligman, M.E.P. (2002). Authentisches Glück. New York: Freie Presse.

Svence, G.; Stück, M. (2011). Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija Pozitīvās emocijas un izziņa pieaugušo mācīšanās procesa organizācijai. Pozitīvās emocijas un izziņa pieaugušo mācīšanās procesa organizācijai. Rīga. RAKA 167.-176. ISBN 978-9984-46-212-7

Forschungen der Autoren zu Biodanza

Siehe Literaturliste

[Foto]

**„Biodanza zu erforschen ist wie einen Schatz tief im Ozean zu erforschen
oder ein unbestimmtes Universum voller unglaublicher und schöner Wunder zu sehen.“**

Marcus Stück

7.3. Dritter Meilenstein: Veröffentlichung 2016: Ein Überblick über sieben Biodanza-Studien mit Diskussion der Untersuchungsqualität

DE GRUYTER OPEN

Signum Temporis 2016; 8(1):57-66

Forschungsartikel

Marcus Stück, Paul. S. Tofts

Wirkung von Biodanza auf Stressabbau und Wohlbefinden – ein Überblick der Qualität der Untersuchung und der Ergebnisse

[Biodanza Effects on Stress Reduction and Well-Being-A Review of Study Quality and Outcome]

DOI 10. 1515/sigtem-2016-0018

Abstract: Biodanza ist eine neue Zugangsweise zu Gesundheit und Wohlbefinden. Es zielt darauf ab, mit Tanz und Gruppenerfahrungen zu arbeiten, um intra- und interindividuelle Ressourcen zu stärken, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Bis 2016 wurden 13 Studien und eine

systematische Übersicht über Biodanza-Studien veröffentlicht.

Das Forschungsnetzwerk BIONET wurde ins Leben gerufen, um Forscher zu vernetzen und einen Konsens über die qualitativ hochwertigen Standards zu finden. In diesem Überblick fassten die Autoren sieben Biodanza-Studien über Stressreduktion und Wohlbefinden zusammen. Die Autoren beschreiben und erstellen Kriterien zur Bewertung der Qualität der Forschungsarbeiten, die von internationalen Standards der klinischen und sozialwissenschaftlichen Interventionsforschung inspiriert wurden. In mehreren Studien hat Biodanza Auswirkungen auf Ungeduld, Genesungsfähigkeit, Aktivierungsgefühl, physiologische sympathische Aktivität (z. B. Herzfrequenz, Hautreaktion), erhöhte Stimmung, Wohlbefinden, immunologische Wirkung auf IgA und erhöhten Ausdruck von Emotionen. Eine Studie zeigte auch die Wirkung auf die Stressreduktion. Auch gab es einen großen Unterschied zwischen denen, die Biodanza wählen (sie haben einen deutlich niedrigeren Status der Stressreduktion) und den anderen Gruppen. In dieser Studie war die dropout Rate hoch (42%); in den anderen Studien lag sie unter 10%.

Schlagwörter: Biodanza, stress reduction, well-being, health, dance, yoga, review, methodology, body work, study design.

7.4. Vierter Meilenstein: Forschung zu Hormonen und Bioverhalten nach einem Biodanza-Programm mit Kindern im Journal of Body, Movement and Dance in Psychotherapy (Routledge)

Biodanza für Kindergartenkinder (TANZPRO-Biodanza): Berichterstattung über Änderungen des Cortisolspiegels und der Emotionserkennung

Marcus Stück, Alejandra Villegas, Franziska Lahn, Katrin Bauer, Paul Tofts & Ulrich Sack

Seiten 75-89 | eingegangen am 19. Februar 2014, angenommen am 23. November 2015, online veröffentlicht am 08. März 2016

Das evidenzbasierte Programm „TANZPRO-Biodanza für Kinder“ wurde 2009 von Marcus Stueck und Alejandra Villegas entwickelt, basierend auf dem Biodanza-Konzept von Rolando Toro und Cecilia Luzzi (Kinder-Biodanza). Das Programm von zehn Sessions umfasst Elemente aus Tanz, Bewegung, Begegnung und nonverbaler Kommunikation. Es gibt zwei Versionen des Programms, für jüngere Kinder im Alter von 4–6 Jahren und ältere Kinder im Alter von 7–12 Jahren. TANZPRO-Biodanza ist der nonverbale Teil eines Konzeptes der Schule der Empathie, basierend auf einem integrativen Empathiemodell von Stueck (2013b, verbaler Teil: „Respektvolle, gewaltfreie Kommunikation“). In der aktuellen Studie (zehn Kinder, Alter 4–6), wurden eine signifikante Reduktion von Cortisol und Verbesserungen bei der Emotionserkennung und Konzentration (bei Kindern mit hohen oder mittleren Präcortisolwerten) gefunden. Dies weist auf das Potenzial von TANZPRO-Biodanza hin, den Stressabbau zu fördern und eine Steigerung der Sozialkompetenz zu bewirken. Trotz der methodischen Einschränkungen ist die aktuelle Studie ein valides Pilotprojekt und gibt einen ersten Einblick in die Auswirkungen von Tanz auf die Reaktionen und die Modulation von Neurohormonen bei 4–6-jährigen Kindern.

Schlagwörter: Evidenzbasiertes Biodanza für Kinder, TANZPRO-Biodanza, Schule der

Empathie, Biodanza und Modulation von Neurohormonen, Biodanza und Fähigkeiten der Emotionserkennung, gesunde Erziehung in Kindergarten/Vorschule

7.5. Fünfter Meilenstein: Vorträge über Biodanza auf dem 31. Weltkongress für Psychologie in Yokohama / Japan [2016]

No.4005274: The effects of warm-water-group-intervention (TANZPRO - BIODANZA Aquatica) on psychobiological harmony and parental attachment patterns

[Nr.4005274: Die Wirkungen einer Warmwasser-Gruppenintervention (TANZPRO - BIODANZA Aquatica) über psychobiologische Harmonie und elterliche Bindungsmuster]

Marcus Stueck1 , Alejandra Villegas1 , Dian S. Utami2 , Katrin Bauer2 , Ulrich Sack2
1 DPFA Fachhochschule Sachsen, 2 Universität Leipzig

TANZPRO-Biodanza Aquatica ist ein evidenzbasiertes Programm nach dem BIODANZA-Modell des chilenischen Psychologen und Anthropologen Rolando Toro (2008) und BIODANZA Aquatica das Werk von Eliane Matuk (2006). Es enthält Übungen in körperwarmem Wasser (36,7 Grad Celsius) wie Fließen in Paaren und in Gruppen und Trance des Aufgehobenseins. Eine affektiv sensible Gruppe schafft einen mütterlichen Uterus. Der warme Wasserzustand verändert die motorische, kognitive und emotionale Aktivität (Hautpotential, Hautwiderstand, „EMG“). Es zeigte einen Anstieg der Immunparameter (IgA), den Abfall von Cortisol und Testosteron. Veränderungen im inneren Zeitkonzept, der Wahrnehmung von Vater und Mutter, eigener Beziehungsbindungs-muster, eine Steigerung der Sensibilität, eine Veränderung physiologischer Parameter und Wirkmechanismen von TANZPRO-Biodanza Aquatica wurden gemessen.

Die Ergebnisse zeigen, dass diese Warmwasser-Gruppenintervention (TANZRPO - BIODANZA Aquatica) die Körperorientierung in der Psychotherapie bereichern könnte, um an frühen Bindungsproblemen zu arbeiten und die Harmonie von Körper und Geist tiefgreifend zu verbessern. Der Einsatz in Waisenhäusern, Schulen und Kindergärten wurde empfohlen.

No.3100948. Empirical study of psychological factors and intervention to increase psychological harmony after the earthquake in Nepal

[Nr.3100948. Empirische Untersuchung psychologischer Faktoren und Interventionen zur Steigerung der psychologischen Harmonie nach dem Erdbeben in Nepal]

Marcus Stueck1 , Dian S. Utami2 , Maya Boehm3 , Hans-Ullrich Balzer4

1 DPFA Fachhochschule Sachsen, 2 Universität Leipzig, 3 GIZ Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit Kathmandu, 4 Humboldt-Universität Berlin

Die Erdbebenkatastrophe 2015 in Nepal bewirkte bei den Betroffenen psychische Probleme, die die

psychologische Harmonie betrafen. Daher haben wir für 50 Helferinnen und Helfer in den betroffenen Gebieten Nepals ein Multiplikationstraining durchgeführt (d. h. Malen, emotionaler Ausdruck und soziales Miteinander mit Biodanza, Entspannung mit Yoga). Die Fragen der Untersuchung sind, wie sehr das Erdbeben die psychologische Harmonie beeinflusst und welche Faktoren zu ihrer Steigerung beitragen.

In dieser Studie wurden der posttraumatische Stress, das Kohärenzgefühl, Überempfindlichkeit, Belastbarkeit und psychophysiologische Daten gemessen (z. B. Herzfrequenz, Überempfindlichkeit der Haut). Die Ergebnisse zeigen hochgradige Tendenzen in Richtung posttraumatischen Stress, Überempfindlichkeit und Überempfindlichkeit der Haut (90 % der Versuchspersonen haben ihre Häuser verloren). Es gab nach der Intervention deutliche Unterschiede bzgl. psychischer Faktoren je nach Geschlecht, Art der Gefährdung, Alter, persönlicher Betroffenheit und Betroffenheit von Angehörigen. In Bezug auf Einbruch, Vermeidung, Übererregung, Überempfindlichkeit, Kohärenzgefühl wurde ein Wert von 52,2 % des Belastbarkeitsfaktors vorhergesagt. Wir fanden eine Verringerung der Erregung bei 95 % der Teilnehmer gemessenen nach einer Entspannungsmethode anhand der Herzfrequenz.

7.6. Sixth Milestone: Publication 2017 in Oxford Handbook of Dance and Wellbeing: With articles from researchers from the whole world and one article about BIODANZA with children:

[Sechster Meilenstein: Veröffentlichung 2017 im Oxford Handbuch des Tanzes und des Wohlbefindens: Mit Artikeln von Forschern aus der ganzen Welt und einem Artikel über BIODANZA mit Kindern:]

Stueck M., Villegas A. (2017) Evidenzbasierte BIODANZA-Programme für Kinder (TANZPRO-Biodanza) in Schulen und Kindergärten: Einige Auswirkungen auf die Psychologie, Physiologie, Hormone und das Immunsystem. In: The Oxford Handbook of Dance and Wellbeing, Vicky Karkou, Sue Oliver, Sophia Lycouris, New York: Oxford University Press, S. 77-98.

Es folgt das Bild des Buchdeckels **THE OXFORD HANDBOOK OF DANCE AND WELLBEING** von Vicky Karkou, Sue Oliver, Sophia Lycouris

Weiter folgen sieben Seiten des Inhaltsverzeichnisses dieses Buches, die hier nicht wiedergegeben werden. Darin enthalten unter 4. der Hinweis auf den Aufsatz von Stueck M., Villegas A. (2017): Evidenz - Based BIODANZA Programmes for Children (TANZPRO-Biodanza) in Schools and Kindergartens: Some Effects on Psychology, Physiology, Hormones and the Immune System.

Aus urheberrechtlichen Gründen können wir nur einen kurzen Einblick in den Artikel geben. Bitte schauen Sie in die Liste der Artikel auf der BIONET-Seite, um vollständige Artikel über die Forschung herunterzuladen.

Auszug aus:

Chapter 4

EVIDENCED-BASED BIODANZA PROGRAMMS FOR CHILDREN(TANZPRO-BIODANZA) In SCHOOLS AND KINDERGARTEN

Some Effects on Psychology, Physiology, Hormones and the Immune System

.....
MARCUS STUECK AND ALEJANDRA VILLEGAS

..... seit 2010 Entwicklung evidenzbasierter Biodanza-Programme für Institutionen (in einem Projekt des deutschen Bundesgesundheitsministeriums).

Tabelle 4.2. Ein Überblick über Sessions und zugehörige Themen auf der Basis von TANZPRO - Biodanza.		
Reihenfolge	Thema	Idee (lebensorientierter Wert)
1	Reise nach Spanien	Liebe und Fürsorge
2	Reise nach Ägypten	Freude
3	Reise nach Tansania	Muße und Mut
4	Reise nach Chile	Wünsche und Risiko
5	Reise nach Brasilien	Gefühl der Sicherheit und Umarmung
6	Reise nach México	Vielfalt und Freundschaft
7	Reise nach Irland	Akzeptanz und Integration
8	Reise nach Russland	Demut und Fairness
9	Reise nach China	Kreativität und Solidarität
10	Reise nach Deutschland	Respektvolle Kommunikation

Einige Ergebnisse:

Veränderung des Cortisolspiegels bei Kindergartenkindern durch TANZPRO-Biodanza.

Diese Studie zeigte die Cortisolveränderung von Kindergartenkindern nach zehn Sessions von TANZPRO-Biodanza. Kinder, die anfangs einen hohen Cortisolspiegel hatten, schienen sich zu "normalisieren", während diejenigen mit niedrigem Cortisolspiegel bereits "normalisiert" zu sein schienen (Stueck et al. 2015). Außerdem legten die Erkenntnisse aus dieser Studie nahe, dass es einen autoregulatorischen Effekt von TANZPRO-Biodanza-Sessions bei Kindern im Kindergartenalter gibt.

Auswirkungen auf die emotionale Anerkennung und ihre Beziehung zu Cortisolreduktion.

Die gleiche Studie (zehn Kinder im Alter von 4-5 Jahren; zehn Sessions von TANZPRO-Biodanza) bestätigte, dass kognitive Leistungen bei Kindern (z. B. Emotionserkennung, gemessen mit dem Emotionserkennungstest nach dem Wiener Testsystem, wobei die Kinder verschiedene Emotionen auf Fotografien erkennen mussten) durch das Tanzen entwickelt werden konnten.

Die Effekte waren im Durchschnitt größer, wenn die Teilnehmer höhere anfängliche Cortisolspiegel in ihrem Speichel hatten (vor den TANZPRO-Biodanza-Sessions), als diejenigen mit niedrigeren Cortisolspiegeln (Stueck et al. 2015).

Herzfrequenz und die Verbesserung der physiologischen Autoregulation

In derselben Studie, bei der die Herzfrequenz jedes Kindes vor und nach dem TANZPRO-Biodanza-Kurs untersucht wurde, gab es eine signifikante Abnahme des Durchschnittswerts, was statistisch signifikant war ($p=0,04^*$, $d=0,77$, $1-\beta=0,68$). Die Gruppen mit niedrigem und hohem Niveau zeigten eine signifikante Änderung der Herzfrequenz (Durchschnitt über zehn Sessions) zwischen der Vor- und der Nachsitzung in Richtung des Werts der Gruppe mit mittlerer Herzfrequenz (siehe Tabelle 4.3).

7. 7. Siebenter Meilenstein: Anwendung des Gesundheitswürfels [„Health-Cube“] als wissenschaftliches Werkzeug für Biozentrisches Gesundheitsmanagement (BGM) für den Einsatz in Katastrophen und Notfällen im Iran.

Prof. Dr. M. Stueck, International Research Academy (IBRA)

Der „Gesundheitswürfel“ ist ein wissenschaftliches Reflexions- und Interventionsinstrument für Kinder und Erwachsene. Es wurde von Marcus Stueck an der Universität Leipzig in den Jahren 1999-2011 für das Biozentrische Gesundheitsmanagement (BGM) in Institutionen und Unternehmen (Stück, 2007, 2011, 2018) entwickelt. Es wurde für andere Zielgruppen modifiziert (z. B. für das Katastrophen-Management und für das Gesundheits-Management in Krankenhäusern), um psychische Risikomuster bei der Arbeit zu identifizieren. Einige Aspekte wurden im Labor an der Hochschule für Technik Sachsen (DPFA) in Leipzig untersucht.

Im Iran kann die Anwendung des „Gesundheitswürfels“ für Menschen in Extremsituationen, z.B. für Einsatzfahrer oder Katastrophenhelfer, genutzt werden. Die meisten Lösungen und Vorbereitungen in diesem Bereich sind konzeptionell und rational (sog. Eisbären - Lösungen, z.B. kognitive Vorbereitung und Training, sprachbasierte Interventionen, Stueck, 2012).

Mit dem „Gesundheitswürfel“ sichern wir rationale Lösungswege und Leistungswillen im Gleichgewicht zu affektiven, beziehungsorientierten Lösungswegen und Leistungswillen (sog. Pinguin - Lösungen, z.B. Biologie des Vertrauens und der Empathie beispielsweise mit der Steigerung des Oxytozins, Stueck, 2010) ab. Die letzte Evaluierung in Bezug auf die Anwendung mit dem Gesundheitswürfel wurde von Knoche und Wittwer (2018) in einem Kindergarten in Leipzig durchgeführt.

Der „Gesundheitswürfel“ hat sieben Bereiche:

(1) Biozentrischer Ansatz und affektives Handeln: Dieser Schritt ist der wichtigste. Er sollte bei jeder Intervention angewendet werden, um Menschen auf Notfälle und Katastrophen vorzubereiten oder Menschen nach Notfällen und Katastrophensituationen zu behandeln. Biozentrische Einstellungen und affektive Handlungen sind der Beginn, der Prozess und das Ende von allen Aktivitäten [...] und verbinden den Menschen mit der Natur, anderen und sich selbst. Die biozentrischen Prinzipien wurden von Rolando Toro (1995) entwickelt. Biozentrisch bedeutet die Wahrnehmung, die Entwicklung und das Ausagieren von affektiven Einstellungen, die mit dem Lebensprozess verbunden sind und zu den Grundlagen des Menschseins gehören (Liebe, Selbstachtung, Präsenz, Ehrlichkeit, Solidarität, Zusammenhalt, Bedeutung von Gemeinschaft und Freundschaft, Entspannung, Empathie und Vertrauen, Verbindung zu mir selbst, anderen und der Natur, siehe auch Maturana, 2003, Toro, 2008, Stück, 2010).

Wir haben vier allgemeine, grundlegende Interventionen entwickelt bzw. verwenden sie:

(a) Schule der Präsenz, (b) Schule der Empathie, (c) Schule des Vertrauens, (c) Schule des Lebens (Toro, 2008, Stueck, 2011, Stueck, Villegas, 2008).

Die Bedeutung von Vertrauen für die mentale Vorbereitung auf Erdbeben wurde in zwei iranischen Studien als höchst notwendig hervorgehoben (Ranjbar, 2017; Roudini, 2017). Wichtige biozentrische, affektive „Pinguin“-Fähigkeiten für die mentale Vorbereitung sind neben dem oben Genannten z.B.: zu lernen, Gefühle und Emotionen gemeinsam auszudrücken, den Instinkt zu schärfen, Vertrauen, Empathie und Sensibilität sich selbst, den anderen und der Natur gegenüber zu entwickeln, und dies in einer gefühlbasierten, erfahrungsbasierten und affektiven Art des gemeinsamen Lernens wahrzunehmen.

Vor allem zu lernen, der Natur vor und nach Katastrophen wieder zu vertrauen und generell unser natürliches Bewusstsein für unsere Umwelt zu stärken (School of Life, School of Trust). Nach Katastrophen ist es wichtig, die größtmögliche Empfindsamkeit und biozentrische Einstellung bereit zu stellen, z.B. durch die Schaffung von Ausdrucksbereichen für Frauen und Männer, wo sie Gefährten finden können, um ihren Schmerz auszudrücken, einfühlsame, zeitlose Zuwendung und die Möglichkeit von Umarmungen, damit sie wieder Vertrauen in die Natur gewinnen (School of Empathy, Trust, Life and Presence). Im Fall von Rettungsfahrern bedeutet es zum Beispiel, Entspannung als Grundlage des affektiven Handelns für sich selbst zu trainieren (Schule der Präsenz und Schule der Empathie).

(2) Existenzielle Bedürfnisse und Wünsche: „Alles, was Menschen tun, tun sie wegen ihrer Bedürfnisse und Wünsche“ (Rosenberg, 2008, Stueck, School of Empathy, 2018).

„Der Gesundheitswürfel“ unterstützt dabei, existenzielle Bedürfnisse und wahre Gefühle herauszufinden und diese gegenüber anderen auszudrücken. Diese Fähigkeiten sind von entscheidender Bedeutung und wichtig vor, während und nach Katastrophen und Notfällen.

(3) Einschätzung des Gesundheitszustandes: Hier haben wir (a) eine psychologische Einschätzung z. Bsp. betreffend chronischen Stress, psychosomatische Reaktionen, Persönlichkeitsmerkmale, biografische, soziale Aspekte und mit der Arbeit verbundene Verhaltens- und Erfahrungsmuster (b) Mobiles Gesundheitslabor, z.B. Messung von Überempfindlichkeit als chronischer Stressparameter, physiologische Stressdiagnostik und 24-Stunden-Überwachung, Messung emotionaler Zustände von verschütteten Helfern nach Erdbeben, z.B. mit SMART Watch, andere technische Lösungen.

(4) Überprüfung der Umgebungsbedingungen, z. B. der Arbeitsbedingungen von Notfallfahrern von Krankenhäusern und der Bedingungen für die Überlebenden.

(5) Ressourcenprüfung: z.B. Katastrophenresilienz der Gemeinschaft (Community Disaster Resilience CDR, Abbas Ostadtaghizadeh, Kankeh et al., 2016), psychologische Ressourcen (z. B. Kohärenzgefühl, Selbstwirksamkeit, spirituelle Ressourcen, soziale Unterstützung (Stueck, 2016).

(6) Spezifische Bewältigung und Training: Der „Gesundheitswürfel“ enthält einen diagnosebasierten Bewältigungstrainingsaspekt (siehe Schritt 2) und einen Aspekt der Ressourcenstärkung. Hier werden zum Beispiel die Ressourcen Vertrauen, Kohärenzgefühl, Resilienz, z.B. mit dem Konzept der „Ausbildung von Stressabbau mit Entspannungselementen“ für Einsatzfahrer (auch für Pflegekräfte) in Krankenhäusern entwickelt (Stück, 2007, 2010).

(7) Auswertung und Schlussfolgerung: In diesem Schritt werden diagnosebasierte Schlussfolgerungen gezogen und Evaluierungen der geplanten Interventionen, z.B. unter Verwendung des Pinguin-Eisbär-Tests, vorgenommen, um die Balance zwischen rationalen und affektiven Lösungen zu sichern.

Für jeden der Schritte im „Gesundheitswürfel“ gibt es Bewertungsinstrumente und Interventionsstrategien. Alle entwickelten Interventionen können z.B. zur Vorbereitung für Kinder und Erwachsene auch in Schulen verwendet werden. Der „Gesundheitswürfel“ ist eine Orientierungshilfe für Menschen und Institutionen für die Lösung komplexer Probleme.

Es gibt drei konkrete Projekte für den Einsatz des Gesundheitswürfels im Iran:

1. Organisation des Basis-Unterrichts an der Universität für Sozialfürsorge und Rehabilitation

Teheran/Iran (a) Basis-Unterricht über die Grundlagen des Gesundheitswürfel (M. Stueck)

(b) Basis-Unterricht in der Schule für Empathie für Kinder (M. Stueck) (c) Grundlegender Unterricht in der Schule für Präsenz und der Schule des Lebens (M. Stueck).

2. Anpassung & Evaluierung der Schule der Empathie und des Vertrauens im Iran [School of Empathy and Trust im Iran] (SETI-Projekt):

Vertrauen wurde von Maryam Ranjbar (PhD, 2017) und Juliet Roudini (PhD, 2017) als einer der wichtigsten Faktoren, für die (mentale) Vorbereitung definiert. Deshalb ist ein Training der „School of Empathy and Trust in Iran“ (SETI-Projekt), basierend auf den Arbeiten von Stueck mit dem Konzept der Schule der Empathie (Stueck, 2010), in Deutschland, Lettland, Mexiko, Argentinien und Österreich für Kinder und Erwachsene geplant. Dieses SETI-Projekt wird von einer Gruppe deutscher und iranischer Fachleute durchgeführt (Ranjbar, Villegas, Balzer, Roudini, Sack, Kankeh, Pourvakhshoori-Khomani, Witruk und andere).

3. Anwendung des Gesundheitswürfels bei Notfallfahrern (Projekt „Health Cube“ Iran):

Der Gesundheitswürfel kann auch für die Stressdiagnostik und ein Stresstraining für Rettungsfahrer und Krankenhäuser verwendet werden, wobei derzeit ein PhD-Projekt (Delshad, Kankeh, Stueck, Balzer, Sack und andere) in Bezug auf das Biozentrische Gesundheitsmanagement geplant ist.

Aufgrund des biozentrischen Ansatzes ist der Gesundheitswürfel in allen Kulturen und Religionen einsetzbar; in islamischen Kontexten z. Bsp. durch das Beten in der Schule der Präsenz. Der Gesundheitswürfel kann künftig auch für Pflegekräfte und für Kraftfahrer als vorbeugendes Instrument für die Gesundheit genutzt werden.

Prof. Dr. M. Stueck

E-Mail: marcus.stueck@bionet-research.com / Iran-Org.: Dr. Juliet Roudini:

7. 8. Achter Meilenstein

Fertigstellung der Relativen Biozentrischen Gesundheitstheorie (geplant 2024), mit seinen Evaluationen (u.a. einer Doktorarbeit von Sebastian Müller-Haugk, Einreichung September 2023).

Informationen unter www.bionet-research.com