

Take a break – eine Tanzpause wirkt Wunder!

Neue Studie zeigt Zusammenhang zwischen Tanzbewegungen und Stimmungsregulierung

Zwischen unseren Gefühlen und unseren Bewegungen besteht eine enge Verbindung. Wenn wir glücklich sind, bewegen wir uns zum Beispiel anders, als wenn wir traurig sind. Das zeigt sich unter anderem am Gang oder in unseren Gesten. Aber funktioniert das auch andersherum? Können Bewegungen und Gesten unsere Gefühle beeinflussen? Können wir durch die Art, wie wir uns bewegen, glücklicher oder trauriger werden? Diesen Fragen hat sich ein interdisziplinäres Forschungsteam unter der Leitung des Max-Planck-Instituts für empirische Ästhetik (MPIEA) in Frankfurt am Main gewidmet.

Weiterhin beteiligt waren das Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik in Tübingen, die University of Glasgow (Großbritannien) und die Technische Universität München. Das Team untersuchte die Auswirkungen von Tanzbewegungen auf emotionale Stimmungen und veröffentlichte die Ergebnisse nun als Open-Access-Artikel im British Journal of Psychology.

Im Zentrum der Studie stand das Potenzial einer „Tanzpause“ zur Stimmungsregulierung: Die Studienteilnehmer:innen wurden gebeten, das Modell eines Tänzers auf einem Computerbildschirm zu imitieren. Dabei lernten sie zunächst eine Reihe einfacher Tanzsequenzen mit ausdrucksstarken Armbewegungen. Anschließend wurden sie gebeten, diese Tanzbewegungen mehrmals zu wiederholen und dabei entweder Freude oder Traurigkeit auszudrücken. Auch hierbei ahmten sie das Modell auf dem Bildschirm nach. Und tatsächlich änderte sich die Stimmung der Teilnehmer:innen während der Tanzbewegungen.

Die Forscher:innen verwendeten bei dem Experiment zwei verschiedene Arten von Tanzmodellen: Eine Gruppe von Teilnehmer:innen ahmte einen menschlichen Tänzer nach, die andere Gruppe, einen Avatar. Dabei zeigte sich, dass die Quelle der Bewegungen – Mensch oder Avatar – keinen Einfluss auf die Wirksamkeit der Stimmungsregulierung hatte. Dies deutet auf eine starke Verbindung zwischen Tanz und emotionalem Erleben hin, unabhängig von der Art des Tänzer-Modells.

„Das Geflecht menschlicher Emotionen ist sehr komplex und nicht leicht zu entschlüsseln. Unsere Forschung unterstreicht die Bedeutung der Zusammenarbeit zwischen den Disziplinen Psychologie, Tanz und den Computerwissenschaften“, sagt Eva-Madeleine Schmidt, Masterstudentin am MPIEA und Erstautorin der Studie.

Neben der Bedeutung für die Wissenschaft hat die Studie auch einen sehr praktischen Bezug, wie Julia F. Christensen, Seniorautorin und Betreuerin der Masterarbeit am MPIEA, betont: „Die Teilnehmer:innen regulierten nicht nur ihre Stimmung, indem sie die Bewegungen nachahmten, sie zeigten danach auch eine erhöhte Arbeitsmotivation.“ Dies spiele insbesondere in Kontexten eine Rolle, in denen der Umgang mit Emotionen entscheidend ist, wie beispielsweise am Arbeitsplatz.

Die Studie wurde während der COVID-19-Pandemie konzipiert und durchgeführt. Die positiven Ergebnisse unterstreichen das Potenzial computergestützter Systeme zur Emotionsregulierung in Zeiten sozialer Isolation. In einem nächsten Schritt entwickelt das Forschungsteam nun eine wissenschaftlich fundierte Tanzpausen-App.

Bemerkenswert ist darüber hinaus, dass die Forscher:innen mit ihrer Arbeit einen besonders strengen wissenschaftlichen Ansatz verfolgten: Noch vor Beginn der Studie durchlief diese ein von Fachkolleg:innen geprüftes Vorregistrierungsverfahren beim British Journal of Psychology. Dabei wurden die Hypothesen und Analysepläne des Experiments bereits vor der Durchführung der Studie von dem Fachmagazin vorregistriert und bestätigt. Dieser Ansatz gewährleistet Transparenz und minimiert die Risiken deduktiver Wissenschaft.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Ergebnisse dieser Studie zum Einfluss von Tanzbewegungen auf die Stimmungsregulierung einen neuartigen Ansatz zur Steigerung des emotionalen Wohlbefindens bieten. Mit dieser Kenntnis können sowohl Einzelpersonen als auch Organisationen das therapeutische Potenzial einfacher Tanzbewegungen zur Regulierung von Stimmungen sowie der Motivation nutzen.

Originalpublikation:

Schmidt, E.-M., Smith, R. A., Fernández, A., Emmermann, B., & Christensen, J. F. (2023). Mood induction through imitation of full-body movements with different affective intentions. British Journal of Psychology. <https://doi.org/10.1111/bjop.1268>