

# Aktuelle Studien zu psychischer Gesundheit von Kindern und Jugendlichen mit Tanztherapie und Psychomotoriktherapie

Iris Bräuninger

Dieser Beitrag fokussiert auf Studien, welche die Wirksamkeit von Tanztherapie (Ko / Lee 2023) und Psychomotoriktherapie (Bräuninger / Rösli 2023; Bräuninger et al. 2024; Vriend et al. 2024) auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen untersuchten. Alle hier vorgestellten Forschungsartikel können im Open Access kostenlos heruntergeladen werden.

## **Wirksamkeit einer Smartphone-App mit tanz-, bewegungstherapeutischen Übungen für Jugendliche gegen Angst und für Achtsamkeit: ein RCT**

Ko und Lee (2023) überprüften in einem RCT, ob sich eine speziell entwickelte Smartphone-App mit tanz-, bewegungstherapeutischen Übungen auf die Angst und Achtsamkeitswahrnehmung von Jugendlichen in Korea auswirke. Die SchülerInnen (N = 60 MittelschülerInnen, Durchschnittsalter 13.45 Jahre, 32 weiblich) wurden über das soziale Netzwerk der Schule rekrutiert und anhand der State-Trait Anxiety Inventory-X und Korean Mindful Attention Awareness Scale im Prä-Test und Post-Test geprüft. Die TeilnehmerInnen der Interventionsgruppe (n = 30, davon 16 weiblich) erhielten ein Tablet für die

App-basierte Lazy-Atemübung (tiefes Atmen: Der Zeigefinger malt langsam eine Acht seitwärts in die Luft, der/die TeilnehmerIn beobachtet ihre Finger, atmet während der Hälfte der Acht ein, während der anderen Hälfte aus und spürt ihre Bewegung. Der animierte Koala wurde in der App als Character gewählt für tiefes, träges Nasenatmen und für das Bewusstsein seines Selbst). Die Kontrollgruppe (n = 30) erhielt keine Behandlung. Die Vortestergebnisse beider Gruppen durch einen t-Test unabhängiger Stichproben bestätigte die Vergleichbarkeit der Gruppen. Die Post-Test-Ergebnisse beider Gruppen wurden durch einen t-Test unabhängiger Stichproben analysiert, um den Effekt der verzögerten Atmung zu bestätigen. Der Vergleich der Ergebnisse vor und nach dem Test zeigte eine statistisch signifikante Verringerung der Angst in der Interventionsgruppe nach der Intervention, jedoch keinen signifikanten Effekt in der Kontrollgruppe. Beide Gruppen zeigten leichte Verbesserungen der Achtsamkeitswahrnehmung, diese war jedoch statistisch nicht signifikant. Die AutorInnen schlussfolgern, dass sich eine Smartphone-App-basierte DMT (dance / movement therapy)-Intervention für (koreanische) Jugendliche eigne, um Ängste in einem persönlichen Raum angehen zu können, ohne sich stigmatisiert zu fühlen.

## Wirksamkeit von PMT bei Kindern und Jugendlichen mit Angstsymptomatik: ein Systematischer Review

Vriend und Kolleginnen (2024) führten einen Systematischen Review zur Wirksamkeit der Psychomotoriktherapie (PMT) bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 0 bis 18 Jahren mit Spezifischer Phobie (SP), generalisierter Angststörung (GAD) und sozialer Angststörung (SAD) durch. Hierfür sammelten sie Daten in PsycINFO, Medline, Embase, ERIC und Web of Science zwischen 01/2020 und 04/2022, welche von zwei der Autorinnen (EV und JM) ausgewählt und kritisch bewertet wurden. Einschlusskriterien: a) Studien: RCTs, kontrollierte klinische Studien, Interventionsstudien mit Prä-Test-Post-Test-Design; b) Publikationszeitraum 1994 bis 4/2022; c) Diagnosen: mindestens ein/e TeilnehmerIn mit SP, GAD und SAD mit DSM-IV, DMS-IV-TR oder DSM-5 diagnostiziert; d) KlientInnen: 0–18 Jahre; e) Interventionen: hauptsächlich körper- oder bewegungsorientiert, f) Publikationssprache Englisch oder Niederländisch. Ausschlusskriterien: a) nicht auf DSM-IV, DSM-IV-TR oder DSM-5 basierte Diagnosen; b) Angst als komorbide Störung; c) frühere Reviews; d) theoretische Arbeiten; e) reine Beurteilungsstudien. Die Schlüsselwörter „specific phobia“, „generalized anxiety disorder“, „social anxiety disorder“, „body-oriented psychotherapy“, „movement-oriented psychotherapy“, und „psychomotor therapy“ wurden mit Schlüsselwörtern für Psychomotoriktherapie aus einer bereits vorhandenen Datei zusammengeführt. Von ursprünglich 1438 gefundenen Artikeln wurden, nach Abzug der Duplikate, 1092 anhand des Titels gescreent und davon 258 im Abstract gelesen, 212 entsprachen nicht den Einschlusskriterien. Letztendlich wurden 46 Artikel im Volltext analysiert, aber nur eine Studie entsprach den Einschlusskriterien (die Studie verglich kognitive Therapie mit Entspannungstherapie (RT) auf GAD bei Kindern). Aufgrund der Datenlage schlussfolger-

ten die Autorinnen, es können keine Rückschlüsse auf die Wirksamkeit von PMT bei Kindern und Jugendlichen mit SP, GAD oder SAD gezogen werden.

## Wirksamkeit der PMT auf sozial-emotionale Kompetenzen bei Kindern der 1./2. Klasse: eine Mixed-Methods Studie

In einer Mixed-Methods-Studie wurde zum einen anhand des RCTs die Wirksamkeit der PMT auf die Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen und Reduzierung von Verhaltensstörungen bei Kindern der 1./2. Klasse überprüft ( $N = 28$ ,  $M_{\text{Alter}} = 7,55$  Jahre,  $SD = 0,78$ ) (Bräuninger/Rööslü 2023). Zum anderen wurden die in 14–15 Lektionen eingesetzten PMT-Interventionen erfasst, um zu erfahren, welche Interventionen die PraktikerInnen zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen und Reduktion von Verhaltensauffälligkeiten einsetzten (Bräuninger et al. 2024).

Beim RCT wurden fünf Kinder von der Datenanalyse ausgeschlossen, 15 Kinder wurden in die PMT-Interventionsgruppe ( $M_{\text{Alter}} = 7,62$  Jahre,  $SD = 0,91$ ) und 13 in die Wartekontrollgruppe ( $M_{\text{Alter}} = 7,47$  Jahre,  $SD = 0,63$ ) randomisiert. Aufgrund der Datenverteilung wurde ein nichtparametrisches Verfahren (Wilcoxon-Test) für die Datenerhebung verwendet. Im Prä-Test-Post-Test füllten alle Kinder die Sozial-Emotionale Kompetenzskala (IDS-2 SEK) (Grob et al. 2018) aus, ihre Eltern füllten den Elternfragebogen über das Verhalten von Kindern und Jugendlichen aus (CBCL/6–18 R, Döpfner et al. 2014). Folgende Ergebnisse wurden ermittelt: 1. In der Interventionsgruppe zeigte sich beim Vergleich von Prä-Test ( $M_d = 50,00$ ) mit Post-Test ( $M_d = 57,00$ ) eine signifikante Verbesserung im sozialkompetenten Verhalten ( $z = 2,217$ ,  $p = 0,013$ ,  $n = 14$ ) bei  $t_2$ , jedoch nicht in der Wartekontrollgruppe. 2. Entgegen der Hypothese gingen die CBCL-Werte Gesamt-

probleme und Internalisierungsprobleme zu t2 gegenüber t1 bei der Einschätzung der Eltern der Wartekontrollgruppe zurück, jedoch nicht bei der Einschätzung der Eltern der Interventionsgruppe (Bräuninger / Rööslı 2023).

3. Fünf Therapeutinnen füllten insgesamt 157 Interventionschecklisten Psychomotoriktherapie aus. Deren Analyse ergab, dass Regelspiele, Bewegungsaufgaben, Körperwahrnehmung, Konzentrationsübungen, Selbstwahrnehmung, Förderung von Vertrautheit / Offenheit / Gruppenkohäsion, reflektierende und situativ angepasste therapeutische Haltung sowie ein strukturierender Leitungsstil am häufigsten genannt wurden. Eine Korrelation zwischen PMT-Interventionen und den Ergebnissen des RCT konnte aufgrund der Datenlage nicht berechnet werden. Die Autorinnen diskutieren, ob ein möglicher Zusammenhang zwischen den am häufigsten eingesetzten PMT-Interventionen und der Verbesserung der sozialen Kompetenzen einerseits bzw. den am seltensten eingesetzten PMT-Interventionen (Bewegungsgeschichten, Kreative und Künstlerische Interventionen, Psychodrama, Entspannungstechniken) und dem nicht Verbessern der emotionalen Kompetenzen andererseits besteht, welche in nachfolgenden Studien überprüft werden könnte (Bräuninger et al. 2024).

## Schlussfolgerung und Ausblick

Die hier vorgestellten Studien zur Überprüfung der Wirksamkeit von Psychomotoriktherapie (Bräuninger / Rööslı 2023; Bräuninger et al. 2024; Vriend et al. 2024) präsentieren heterogene Ergebnisse und weisen auf die Lücke in der Forschung zum Thema psychische Gesundheitsförderung mit PMT bei Kindern und Jugendlichen hin. Die Studie zur Smartphone-App mit tanz-, bewegungstherapeutischen Übungen (Ko / Lee 2023) zeigt eine Möglichkeit der Intervention für Jugendliche gegen Angst, die niederschwellig, innovativ, selbst-

gesteuert und diskret ist. Diese sollte weiter erprobt, die Anwendung in andere Sprachen übersetzt und der Einsatz auf verschiedene Altersgruppen ausgebaut und adaptiert werden.

## Literatur

- Bräuninger, I., Rööslı, P. (2023): Promoting social-emotional skills and reducing behavioural problems in children through group psychomotor therapy: A randomized controlled trial. *The Arts in Psychotherapy* 85, 102051. In: [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197455623000588](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197455623000588), <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102051>
- Bräuninger, I., Rööslı, P., Maier, L. (2024): Psychomotorik-Interventionen zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen und Reduktion von Verhaltensauffälligkeiten. *motorik* 1, 26–36. In: [www.reinhardt-journals.de/index.php/mot/article/download/156231/6797](http://www.reinhardt-journals.de/index.php/mot/article/download/156231/6797), <https://doi.org/10.2378/mot2024.art05d>
- Döpfner, M., Plück, J., Kinnen, C. (2014): CBCL/6–18R-TRF/6–18R-YSR/11–18R: Deutsche Schulalter-Formen der Child Behavior Checklist von Thomas M. Achenbach. Hogrefe, Göttingen / Bern
- Grob, A., Meyer, C. S., Hagmann-von Arx, P. (2009): *Intelligence and Development Scales (IDS). Intelligenz- und Entwicklungsskalen für Kinder von 5–10 Jahren.* Huber, Bern
- Ko, K. S., Lee, W. K. (2023): A preliminary study using a mobile app as a dance / movement therapy intervention to reduce anxiety and enhance the mindfulness of adolescents in South Korea. *The Arts in Psychotherapy* 85, 102062, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102062>
- Vriend, E., Moeijes, J., Scheffers, M. (2024): Efficacy of psychomotor therapy for children and adolescents with anxiety disorders – A systematic literature review. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry* 2, 1182188. In: [www.frontiersin.org/articles/10.3389/frcha.2023.1182188/full](http://www.frontiersin.org/articles/10.3389/frcha.2023.1182188/full), <https://doi.org/10.3389/frcha.2023.1182188>



**Dr. Iris Bräuninger**

Senior Researcher (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 oder  
iris.braeuninger@hfh.ch