

Effektivität von Tanztherapie in der Behandlung von Erwachsenen mit Depression

Systematisches Review und Metaanalysen

Originalpublikation

Karkou V, Aithal S, Zubala A, Meekums B. Effectiveness of Dance Movement Therapy in the Treatment of Adults With Depression: A Systematic Review With Meta-Analyses. *Frontiers in Psychology* 2019; 10. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00936

Abstract und Exzerpt aus dem Beitrag aus dem Englischen übersetzt und wenn nötig zur Verständlichkeit leicht modifiziert, ohne den Sinngehalt zu verändern von S. Peters

Hintergrund

Depression ist weltweit die verbreitetste Ursache von Einschränkungen der psychischen Gesundheit. Obwohl Interventionen wie die Tanztherapie („Dance Movement Therapy, DMT“) interessante und annehmbare Behandlungsoptionen anbieten könnten, sind diese Interventionen in den Empfehlungen der aktuellen klinischen Leitlinien nicht enthalten. Dies liegt hauptsächlich an dem, was als unzureichende wissenschaftliche Evidenz wahrgenommen wird. Das Cochrane Review von 2015 zur Tanztherapie für Depression schließt lediglich 3 Studien ein, was zu unklaren Ergebnissen („inconclusive“) führte. In einem kleinen und zu wenig finanziell geförderten Feld wie der Tanztherapie sind teure Multicenter-Studien mit randomisiert-kontrolliertem Design (RCTs) bisher selten. Daher ist es notwendig, nicht nur die Evidenz von RCTs zu erfassen, sondern auch über solche Designs hinauszuschauen, um die Bandbreite der aktuellen Evidenz zu identifizieren und zu bewerten.

Methoden

Wir haben daher eine systematische Übersichtsarbeit von Studien durchgeführt, die

darauf abzielte, die Effektivität der Verwendung von Tanztherapie bei Personen mit Depression zu explorieren. Dies hat zu einer qualitativen, narrativen Synthese geführt. Wir haben auch Metaanalysen durchgeführt, die die Effektstärken für alle eingeschlossenen Studien, nur Studien mit RCT Design, berechneten, gefolgt von einer Subgruppenanalyse und einer Sensitivitätsanalyse. In allen Metaanalysen wurde ein Random Effects Modell verwendet mit standardisierten Mittelwertsunterschieden (SMD), um der Heterogenität der Studien und Zielparameter Rechnung zu tragen.

Ergebnisse

Von den 817 Studien, die begutachtet worden waren, wurden 8 Studien identifiziert, die die Einschlusskriterien erfüllten. 351 Personen mit Depression (mild bis schwerwiegend) nahmen teil, 192 davon nahmen an Tanztherapiegruppen teil (während sie „treatment as usual“ erhielten). 159 erhielten nur „treatment as usual“. Die qualitativen Ergebnisse deuten an, dass es eine Abnahme der Depressionsscores zugunsten der Tanztherapiegruppen in allen Studien gab. Die Subgruppenanalyse, welche hinsichtlich der Depressionsscores vor und 3 Monate nach Abschluss der Tanztherapiegruppen durchgeführt wurden, deuteten Veränderungen zugunsten der Tanztherapiegruppen an. Bei der Sensitivitätsanalyse wurden RCTs mit einem hohen Bias-Risiko ausgeschlossen, wodurch nur noch Studien übrigblieben mit Erwachsenen bis zum Alter von 65. In diesen Studien wurde die höchste Effektstärke zugunsten Tanztherapie plus „treatment as usual“ für Erwachsene mit Depression festgesetzt, wenn die alleinige Durchführung von „treatment as usual“ als Vergleich diente.

Schlussfolgerungen

Basierend auf Studien mit moderater bis hoher Qualität zogen wir die Schlussfolgerung, dass Tanztherapie eine effektive Intervention in der Behandlung von Erwachsenen mit Depression darstellt.

Weiterhin war es uns möglich, unter Berücksichtigung einer großen Bandbreite von Studiendesigns mit vielfältiger Qualität ein umfassendes Bild von relevanten Trends im Hinblick auf die Verwendung der Tanztherapie in der Behandlung von Depression zusammenzusetzen. Trotz der Tatsache, dass weiterhin ein Mangel an Studien mit hoher Qualität besteht, haben die Ergebnisse Relevanz sowohl für die Politikgestaltung als auch für die klinische Praxis und werden zu einer Plattform für zukünftige Forschung.

Exzerpt aus den Schlussfolgerungen im Beitrag

Die Verwendung von Tanz, die verkörperte therapeutische Beziehung, das Ausgraben und Durcharbeiten von schwierigen Themen auf non-verbale Weise und die kreative Integration von möglichen Entdeckungen und Lösungen könnten einige Gründe für den positiven Einfluss von Tanztherapie sein. Bzgl. der aktiven Inhalte von Tanztherapie wird aber weitere Forschung benötigt, die zusätzlich Sicherheit liefern kann, ob diese Inhalte in der Tat hilfreiche Faktoren in der Depressionsbehandlung darstellen. Detaillierte Betrachtungen der Manuale von verschiedenen Formen der Tanztherapie-Praxis können zu einer weiteren Verfeinerung dessen führen, was wir denken, dass es aktuell verantwortlich ist für die signifikanten Effekte von Tanztherapie bzgl. der Depressionsminderung.

Auf den Beitrag kann im Internet offen zugegriffen werden (Open Access) unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6509172/>

Autorinnen / Autoren



Stefan Peters

Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) e. V.
Vogelsanger Weg 48
50354 Hürth-Efferen
E-Mail: stefan.peters@dvgs.de