

Forschungsprojekt Systemaufstellungen

ZUSAMMENFASSUNG DER ERSTEN ERGEBNISSE DER ‚HEIDELBERGER STUDIE‘

Von Dr. Jan Weinhold

Studiendesign

Innerhalb der ‚Heidelberger Studie‘ wurde die Wirksamkeit von Systemaufstellungen hinsichtlich verschiedener psychologischer Variablen in einer ‚randomisiert kontrollierten‘ (RCT) Studie erfasst (vgl. Schweitzer, Bornhäuser, Hunger & Weinhold, 2012, für eine ausführliche Beschreibung des Studiendesigns und der verwendeten Erhebungsinstrumente). Eine nichtklinische Stichprobe von 208 erwachsenen Teilnehmern aus der Allgemeinbevölkerung wurde zufällig entweder einer Interventionsgruppe oder einer Wartekontrollgruppe zugewiesen, die erst vier Monate später die Aufstellungsseminare durchlief. Beide Studienarme bestanden aus jeweils 64 aktiven Teilnehmern, die ein Anliegen in einer Aufstellung thematisierten, und 40 teilnehmenden Beobachtern ohne eigene Aufstellung. Die Intervention bestand aus einem 3-tägigen Aufstellungsseminar mit jeweils 16 Einzelaufstellungen. Insgesamt wurden acht Seminare durchgeführt, vier für die Experimentalgruppe im Frühjahr 2011 und vier für die Wartekontrollgruppe vier Monate später im Sommer 2011. Alle Seminare fanden in einem Gruppentherapieaum im Institut für Medizinische Psychologie der Universität Heidelberg statt. Sie wurden entweder von Dr. Diana Drexler oder von Dr. Gunthard Weber geleitet und orientierten sich an der am Wieslocher Institut für Systemische Lösungen (WISL) üblichen zeitlichen Struktur.

Drei Facetten der Wirksamkeit von Systemaufstellungsseminaren wurde zwei Wochen und vier Monate nach dem Aufstellungsseminar der Experimentalgruppe eingeschätzt: (1) Die ‚allgemeine‘ Wirksamkeit wurde durch Veränderungen der psychischen Befindlichkeit und Belastung sowie der Inkongruenz geprüft. Hierzu wurden in der Psychotherapieforschung etablierte Fragebogen verwendet. (2) Für die Überprüfung der ‚methodenspezifischen‘ Wirksamkeit wurde ein Messinstrument für die Erfassung des Erlebensqualität in sozialen Systemen erfasst (EXIS = Experience in Social Systems). (3) Um die ‚subjektive‘ Wirksamkeit einzuschätzen, beschrieben die Studienteilnehmer vor den Aufstellungsseminaren ihre mit den Seminaren verbundenen Ziele. Später wurde zwischen beiden Studiengruppen verglichen, inwiefern diese Ziele erreicht wurden.

In weiteren Teilen der Wirksamkeitsstudie werden die Daten von allen 208 Studienteilnehmern der beiden Studienarme (Interventions- und Wartekontrollgruppe) zusammengefasst sowie die Wirkungen der Aufstellungsseminaren nach 8 und 12 Monaten in der Experimentalgruppe berechnet.

Ergebnisse

Erste Ergebnisse, die derzeit in englischsprachigen Fachzeitschriften publiziert werden, legen nahe, dass Teilnehmer von dreitägigen Aufstellungsseminaren im Vergleich zur Wartekontrollgruppe profitieren. Dies drückt sich in einer verbesserten psychischen Befindlichkeit und geringeren Belastung, einer verminderten Inkongruenz, einem höheren Grad der Erreichung subjektiver Ziele sowie einem verbesserten Systemerleben aus. Dabei handelt es sich vorwiegend um statistisch kleine und mittlere Effekte, die sich sowohl nach zwei Wochen als auch nach vier Monaten zeigen. Bei den Teilnehmern der Wartekontrollgruppe gab es im Zeitverlauf keine Veränderungen.

Interessant ist, dass positive Veränderungen nicht nur für aktive Teilnehmer zutreffen, die ein eigenes Anliegen aufstellen, sondern auch für die teilnehmenden Beobachter: Zwischen den beiden Typen der Studienteilnehmer in der Experimentalgruppe zeigten sich kaum Unterschiede, wobei der Grad der Zielerreichung aufgrund unterschiedlicher Ziele von aktiven und beobachtenden Teilnehmern nicht verglichen werden konnte.

Diskussion

Die Ergebnisse legen nahe, dass dreitägige Aufstellungsseminare auf mehreren Ebenen positiv wirken können: in der psychischen Befindlichkeit, im Erleben in privaten Beziehungssystemen und beim Erreichen subjektiver Ziele. Die erreichten Effektstärken sind größtenteils geringer als bei langfristiger Psychotherapie, für eine einmalige dreitägige Intervention jedoch beachtlich. Insofern können Aufstellungspraktiker hinsichtlich der Wirksamkeit der Methode selbstbewusst sein, sie sollten gleichwohl realistisch bleiben.

Berücksichtigt werden sollte, dass es sich in der Studie um eine selbstselektierte Stichprobe handelte. Der Großteil der vorwiegend weiblichen Teilnehmenden kam aus dem psychosozialen Berufsfeld und hatte bereits Vorerfahrungen mit der Aufstellungsmethode. Somit sind bestimmte Erwartungen an die Wirksamkeit der Methode nicht auszuschließen. Weiterhin handelte es sich um eine nicht-klinische Stichprobe, unsere Ergebnisse können keine Aussagen über die Wirksamkeit von Aufstellungen bei psychischen Störungen leisten. Schließlich wurden die Aufstellungsseminare nur von zwei – jedoch sehr erfahrenen – Psychotherapeuten geleitet. Da die Qualität von Aufstellungsseminaren stark von der persönlichen Expertise der Leiter abhängt, sind hier Folgestudien mit einer größeren Varianz von Seminarleitern wünschenswert.

Referenzen

Schweitzer, J., Bornhäuser, A., Hunger, C., Weinhold, J. (2012). "Wie wirksam sind Systemaufstellungen? Bericht über ein laufendes Forschungsprojekt." Praxis der Systemaufstellung(1): 66-69.