

Heidelberger Studie Zusammenfassung von Ursula Kopp

in Kooperation mit infosyon, Gruppe Forschung und Entwicklung, Peter Klein

Dreierlei Wirksamkeit

Die Heidelberger Studie zu Systemaufstellungen

Weinhold Jan, Bornhäuser Annette, Hunger Christina, Schweitzer Jochen

Carl-Auer Verlag GmbH, 2014

Dreierlei Wirksamkeit ist eine breit angelegte Studie über die Wirksamkeit von Systemaufstellungen. Erstmals wurde derart umfangreich wissenschaftlich untersucht, welche Wirkungen Aufstellungsarbeit kurz-, mittel- und langfristig hat¹. Die Studie wurde in den Jahren 2009 bis 2012 an der Universität Heidelberg im Sonderforschungsbereich „Ritualdynamik“ der Deutschen Forschungsgemeinschaft durchgeführt.

Die Heidelberger Studie untersuchte an insgesamt 208 StudienteilnehmerInnen wie Aufstellungsarbeit auf die allgemeine psychische Befindlichkeit, auf das Erleben von Systemen und auf individuelle Anliegen und Ziele wirkt. Die TeilnehmerInnen wurden über eigene Interessensbekundung aus der allgemeinen Bevölkerung ausgewählt. Voraussetzungen waren ein Mindestalter von 18 Jahren, die Bereitschaft an der kompletten Untersuchung inklusive aller Befragungen teilzunehmen und in dieser Zeit kein anderes Aufstellungsseminar zu besuchen, einen verminderten Kostenbeitrag zu übernehmen und selbst keine akuten schwerwiegenden psychischen Probleme zu haben (z.B. akute Suizidalität oder Drogenkonsum).

Um die wissenschaftliche Aussagekraft zu sichern, wurde eine aus den Naturwissenschaften stammende, die Pharmaforschung und derzeit auch die Psychotherapieforschung dominierende Forschungsmethodik der „randomisiert kontrollierten Studien“ (RCT-Studie) angewendet. Dazu wurden die 208 TeilnehmerInnen in zwei Gruppen geteilt von denen die eine Hälfte an Aufstellungen teilnahm, beide Gruppen befragt wurden, und die andere sogenannte Wartekontrollgruppe die Aufstellungen vier Monate später machte. So können Unterschiede zwischen Personen „mit und ohne experimenteller Behandlung“ sichtbar gemacht werden. Gemessen wurde mittels Befragungen zu unterschiedlichen Zeitpunkten: 14 Tage und vier, acht und zwölf Monate nach der Aufstellung.

In einer Reihe von acht gleich gestalteten „klassischen“ 3-tägigen Aufstellungsseminaren waren je 26 Teilnehmer, von denen jeweils 16 Anliegenbringer und 10 teilnehmende Beobachter waren. Die Aufstellungen wurden von Dr. Gunthard Weber und Dr. Diana Drexler, sehr erfahrenen, approbierten, zugleich phänomenologisch und konstruktivistisch versierten Psychotherapeuten durchgeführt. Ziel war es, den Ablauf jedes Aufstellungsseminars möglichst gleich zu gestalten – soweit dies bei individuellen Anliegen möglich ist. Dazu wurden sowohl für den Bereich vor den individuellen Aufstellungen (Begrüßung, allgemeine Informationen, Erläuterungen zu Interventionen, Instruktionen für Stellvertreter etc.), als auch für die Aufstellungen selbst einige Elemente in Form und Reihenfolge festgelegt (Positionierung der Stellvertreter, Äußerungen der Stellvertreter,

¹ Wert der Studie laut Angabe 400.000 Euro.

Stellungsarbeit, weitere Äußerungen der Stellvertreter etc.). Die Einhaltung dieser Vorgehensweise wurde durch Beobachter sichergestellt.

In einer Vielzahl von statistischen Auswertungen wurden folgende Ergebnisse erzielt: Aufstellungsarbeit hat bei 60-70% der TeilnehmerInnen positive Wirkungen auf deren psychische Befindlichkeit, die psychische Belastung sowie auf motivationale Inkongruenz². Signifikante positive Wirkungen (über 80%) zeigten sich bezüglich der Erreichung selbst gesetzter Ziele. Auch bezogen auf das Erleben von Systemen zeigte die Untersuchung positive Wirkungen (70-80%), besonders betreffend Zugehörigkeit, Autonomie, Einklang und Zuversicht. Hier berichteten die aktiven TeilnehmerInnen mit eigenen Anliegen von einer stärkeren positiven Veränderung im Erleben ihrer privaten Systeme als die beobachtenden TeilnehmerInnen. Ansonsten waren zwischen den aktiven TeilnehmerInnen und den beobachtenden TeilnehmerInnen keine besonders großen Unterschiede zu erkennen.

Wie zu erwarten war, sind die Effekte eines 3-tägigen Aufstellungsseminars kleiner als bei einer, über Monate hinweg stattfindenden kontinuierlichen Einzeltherapie (zum direkten Vergleich müsste man z.B. die Effekte von mehreren aufeinander aufbauenden Seminaren, wie z.B. bei Ausbildungsgruppen über den selben Zeitraum untersuchen). Es ist jedoch vergleichbar mit denen psychoedukativer Gruppen zur Paar- und Eheberatung. Dabei zeigen die Effekte eines einmaligen Aufstellungsseminars nicht nur kurzfristige Wirkung, sondern bleiben auch über einen längeren Zeitraum von acht bzw. zwölf Monaten stabil. Die Untersuchungsergebnisse lassen auch darauf schließen, dass psychotherapeutisch – und spezielle mit Systemaufstellung – erfahrene TeilnehmerInnen von einem einmaligen Aufstellungsseminar mehr profitieren als andere.

Bezüglich der Gültigkeit der Aussagen dieser Studie ist zu bedenken, dass aufgrund der Auswahlkriterien und der Verteilung der Einladungen es unter den TeilnehmerInnen einen Überhang an gebildeten Frauen aus dem Sozial- oder Gesundheitsbereich mit Vorerfahrung in Aufstellungsarbeit gab. D.h., dass damit die Gruppe von z.B. jungen, männlichen Teilnehmern aus anderen Berufsfeldern nicht erfasst ist. Weiters können auch keine Aussagen gemacht werden, wie derartige Aufstellungen wirken, wenn sie von anderen Aufstellungsleitern durchgeführt werden. Interessant für weitere Forschungen wäre, welche Effekte Aufstellungsarbeit eingebettet in Psychotherapie und Beratung zeigt und inwieweit Aufstellungsarbeit auch psychotherapeutisches Potential für Menschen mit diagnostizierten psychischen Störungen hat.

² **motivationale Inkongruenz:** Diskrepanz zwischen den motivationalen Zielen einer Person und ihren Wahrnehmungen der Realität.