

Jan Weinhold/Annette Bornhäuser
Christina Hunger/Jochen Schweitzer

Dreierlei Wirksamkeit

Die Heidelberger Studie
zu Systemaufstellungen

Unter Mitarbeit von Andreas Reinhard,
Leoni Link, Julia Thom, Jelena Zwingmann,
Julia-Elisabeth Wolff, Julia Knierim, Theresa Koch,
Diana Drexler und Gunthard Weber

2014

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Umschlagmotiv: Ausschnitt aus »Flight«, Celia Borg Cardona und Francesca Balzan
Fiberglas, Edelstahl, Licht (3m x 4m x 2m)
Installation auf dem Malta International Airport
Umschlagfoto: Beate Ch. Ulrich
Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Erste Auflage, 2014
ISBN 978-3-8497-0047-8
© 2014 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. o 62 21-64 38 o
Fax o 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

16 Resümee und Ausblick

*Jochen Schweitzer, Annette Bornhäuser, Christina Hunger
und Jan Weinhold*

16.1 Kurzzusammenfassung der Studienergebnisse

Wir haben in diesem Buch, nach einer Einführung in die Methode der Systemaufstellungen und einer Übersicht über die Forschung bis 2012, möglichst genau die von uns durchgeführte, unseres Wissens weltweit erste randomisiert-kontrollierte Wirksamkeitsstudie über Systemaufstellungen dargestellt. Was sind die Kernergebnisse diese Studie? Zusammenfassend können wir Folgendes sagen:

- 3-tägige Systemaufstellungsseminare mit zwei erfahrenen Aufstellungsleitern haben im Jahr 2011 bei einer Gesamtstichprobe von 208 Menschen aus der Allgemeinbevölkerung im Durchschnitt der Teilnehmer positive Veränderungen der psychischen Gesundheit, im Erleben der ihnen wichtigsten sozialen Systeme (Familie oder Paarbeziehung) und in der Erreichung ihrer wichtigsten persönlichen Ziele für diese Aufstellungsseminare gebracht.
- Diese positiven Veränderungen sind nicht kurzfristig, sondern relativ dauerhaft – sie sind nicht nur 2 Wochen nach dem Aufstellungsseminar, sondern auch 4, 8 und 12 Monate später noch nachweisbar. Sie zeigen sich als konsistent sowohl für die drei Teilaspekte (RCT-Studie, kumulative Studie, 8- und 12-Monats-Katamnese) als auch für die verwendeten Variablen bzw. Messinstrumente.
- Allerdings stellen diese positiven Veränderungen im Gruppendurchschnitt und in Abhängigkeit von den jeweiligen Messinstrumenten statistisch vorwiegend kleine, vereinzelt auch mittlere und nur hinsichtlich der individuellen Zielerreichung große Effekte dar. Kleine Effekte deuten darauf hin, dass ca. 60–70 % der Teilnehmer der Systemaufstellungsseminare bessere Werte zeigen als der statistische Durchschnitt derer, die noch auf ihr Seminar warteten. Bei mittleren Effekten zeigen ca. 70–80 %, bei großen Effekten über 80 % der Aufstellungsseminarteilnehmer bessere Werte (Coe 2002). Keinerlei Effekte lägen dann

vor, wenn 50 % der Teilnehmer sowohl schlechtere als auch bessere Werte zeigten, es also zufällig wäre, ob die Teilnahme an einem Systemaufstellungsseminar positive oder negative Veränderungen bewirkt. Die in diesem Buch dokumentierten Effekte sind kleiner als die von kontinuierlich über Monate hinweg stattfindenden Einzeltherapien berichteten. Sie sind in etwa vergleichbar mit denen von psychoedukativen Gruppen zur Paar- und Eheberatung (Hawkins et al. 2008). Schaut man genauer in diese Gruppenwerte hinein, zeigt sich für die klinische Signifikanz ein differenziertes Bild: Deutliche positive Veränderungen werden von einem guten Drittel der Teilnehmer erlebt. Bei gut der Hälfte bleibt die psychische Gesundheit unverändert. Für einen kleinen Teil (ca. 5–10 %) verschlechtert sich diese, allerdings nie in kritische Bereiche hinein.

- Für die von uns beforschten Systemaufstellungsseminare gilt: Psychotherapeutisch und speziell mit Systemaufstellungen erfahrene Teilnehmer profitieren tendenziell stärker von ihnen als unerfahrene Teilnehmer. Hingegen spielt der Teilnehmerstatus als entweder aktiver Teilnehmer mit Aufstellung eines eigenen Anliegens oder als teilnehmender Beobachter eine weniger bedeutsame Rolle als vermutet.

16.2 Gültigkeitsgrenzen unserer Ergebnisse

Auch wenn unsere Studienergebnisse vorwiegend positive psychologische Wirkungen der Aufstellungsarbeit zeigen, sollte der Gültigkeitsbereich dieser Aussagen eingeschränkt werden. Denn die beforschten Systemaufstellungsseminare fanden nur an einem Ort (dem Institut für Medizinische Psychologie in Heidelberg) statt und wurden von nur zwei unterschiedlichen Seminarleitern (Dr. Gunthard Weber und Dr. Diana Drexler) geleitet. Deshalb gelten unsere Ergebnisse zunächst einmal nur für einen überwiegend weiblichen, akademisch vorgebildeten, in Systemaufstellungen vorerfahrenen Teilnehmerkreis, der bei zwei sehr erfahrenen, approbierten, zugleich phänomenologisch und konstruktivistisch versierten Psychotherapeuten an Aufstellungsseminaren in deren Stil teilnahm. Ob ähnliche Resultate auch bei einem beispielsweise vorwiegend männlichen, aufstellungsunerfahrenen Teilnehmerkreis und in von jungen Aufstellern geleiteten Aufstellungsseminaren erreicht würden – das können erst künftige Forschun-

gen zeigen. Reizvoll wäre auch zu untersuchen, ob Aufstellungsleiter mit sehr unterschiedlichen Leitungsstilen (z. B. sehr oder wenig direktiv, sehr »phänomenologisch« oder sehr »konstruktivistisch«) in einer systematischen Weise zu unterschiedlichen Wirkungen bei den Teilnehmern beitragen.

16.3 Weiterführende Forschungen

Die Chancen für weitere kontrollierte, auch klinische Studien sind freilich gut. Die in diesem Buch beschriebene Forschungsmethodik kann von anderen Gruppen in weiteren Studien bei anderen Teilnehmerkreisen, gegebenenfalls bei bestimmten Diagnosen und mit anderen Aufstellungsleitern mit entsprechenden Veränderungen wiederholt werden. Für Praktiker allein sind solche Studien vermutlich schwer durchzuführen, wohl aber in Kooperation mit praxisorientierten Forschergruppen. Es braucht dafür auch eine finanzielle Förderung, für ein Projekt unserer Größenordnung geschätzte 400.000 Euro (Stand 2013). Denkbar und in der Vergangenheit schon erfolgt ist solche finanzielle Förderung durch Stiftungen, deren Gründer oder Beiräte positive Erfahrungen mit Aufstellungsarbeit gemacht haben.

Nicht erforderlich scheint Wirksamkeitsforschung zur Aufstellungsarbeit auf absehbare Zeit in Arbeitsfeldern außerhalb des Gesundheitswesens. Klar ist, dass die Aufstellungsarbeit inzwischen mindestens genauso umfangreich außerhalb wie innerhalb der Psychotherapie genutzt wird – beispielsweise in der Organisationsberatung, in der Schulpädagogik und Erwachsenenbildung oder für die Sondierung komplexer Entscheidungsoptionen in unterschiedlichsten Lebensbereichen. Wirksamkeitsforschung ist in jenen Bereichen bislang nur selten gefordert worden, da dort erlebte Evidenz meist als hinreichend gilt und studiengestützte Evidenznachweise dort nicht verlangt werden.

16.4 Psychotherapeutisches Potenzial von Systemaufstellungen

Künftige Forschung hätte noch zu zeigen, ob Systemaufstellungen für Menschen mit einer diagnostizierten psychischen Störung therapeutisches Potenzial aufweisen. Aufgrund unserer Einschlusskriterien mussten Teilnehmer keine psychische Störung haben und wir haben

keine klinische Diagnostik durchgeführt. Wir wissen daher auch nicht, ob und gegebenenfalls wie viele Teilnehmer unserer Studie eine diagnostizierbare psychische Störung aufwiesen.

Welches psychotherapeutische Potenzial kann man Systemaufstellungen zutrauen? Geht man von den vorwiegend kleinen Effektstärken der Systemaufstellungsseminare in unserer Studie aus, können sie im klinischen Setting vermutlich eher als ergänzender Teil einer umfassenderen psychotherapeutischen Behandlung (z. B. einer stationären oder teilstationären Psychotherapie oder als Ergänzung einer ambulanten Einzel-, Paar- oder Familientherapie) stehen als »für sich allein« psychische Erkrankungen zu therapieren.

Um dies zu untersuchen, könnte beispielsweise in einer psychosomatisch-psychotherapeutischen oder psychiatrisch-psychotherapeutischen Fachklinik der per Zufall ausgelosten Hälfte der stationären oder tagesklinischen Patienten die zusätzliche Teilnahme an einem Aufstellungsseminar in der Klinik ermöglicht werden, während die andere Hälfte der Patienten an einem ganz anderen, aber gleichermaßen umfangreichen und gut gemachten Gruppenangebot teilnimmt. Unterschiedliche Wirkungen beider Gruppenangebote bei gleicher Grundversorgung in der Klinik könnten sich dann in unterschiedlichen Ergebnissen in den von uns verwendeten Fragebogen inklusive Zielerreichungsskalierung und Systemerleben zeigen.

Wo könnten Systemaufstellungen künftig im Gesamtfeld von Psychotherapie und Beratung »ihren Platz« finden? Unsere Lieblingshypothese hierzu ist: als eine spezielle Methode im Rahmen des größeren Verfahrens Systemische Therapie und Beratung. Dann würde die Aufstellungsmethode dorthin zurückkehren, wo Bert Hellinger einige ihrer besten Grundlagen in den 1980er Jahren kennengelernt hatte.