

## **Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie zur Wirksamkeit von Systemaufstellungen**

Seit Mitte der 1990er Jahre wurden – auch in systemischen Fachverbänden wie der Systemischen Gesellschaft - Systemaufstellungen kontrovers diskutiert, aber relativ wenig erforscht. Deshalb widmete sich ein Forschungsteam an der Universität Heidelberg der Aufstellungsarbeit und stellte diese auf den Prüfstand. Eingebettet in den kulturwissenschaftlichen Sonderforschungsbereich 619 „Ritualdynamik“ wurde von 2009 – 2013 eine Studie zur Wirksamkeit von Systemaufstellungen durchgeführt, die den gängigen und geforderten Kriterien von Psychotherapie- und Beratungsforschung genügt.

### **Studiendesign**

Innerhalb der ‚Heidelberger Studie‘ wurde die Wirksamkeit von Systemaufstellungen hinsichtlich verschiedener psychologischer Variablen in einer ‚randomisiert kontrollierten Studie (RCT – randomized controlled trial) erfasst. 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. 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 Struktur. Die Intervention „Systemaufstellungsseminar“ wurde durch ein Manual beschrieben.

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 motivationalen 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 Studie wurden die Daten von allen 208 Studienteilnehmern der beiden Studienarme (Interventions- und Wartekontrollgruppe) zusammengefasst sowie die Wirksamkeit der Aufstellungsseminare nach 8 und 12 Monaten in der Experimentalgruppe analysiert.

## Ergebnisse und Diskussion

Die Ergebnisse der Heidelberger Studie 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. Dabei handelt es sich vorwiegend um statistisch kleine und mittlere Effekte, die sich sowohl kurzfristig (nach zwei Wochen) als auch langfristig (vier Monate bis zu einem Jahr) nach der Teilnahme an einem Aufstellungsseminar zeigen. Die erreichten Effektstärken sind größtenteils geringer als bei langfristiger Psychotherapie, für eine einmalige dreitägige Intervention jedoch beachtlich. Insofern können Aufstellungspraktiker\_innen hinsichtlich der Wirksamkeit der Methode selbstbewusst sein, sie sollten gleichwohl realistisch bleiben.

Interessant ist, dass positive Veränderungen nicht nur für aktive Teilnehmer zutreffen, die ein eigenes Anliegen aufstellen, sondern tendenziell auch für die teilnehmenden Beobachter. Ebenso fanden sich Unterschiede zwischen Personen mit Aufstellungsvorerfahrungen vs. denjenigen ohne Vorerfahrungen und zwischen Personen mit Psychotherapievorerfahrungen vs. denjenigen ohne.

Berücksichtigt werden sollte, dass es sich 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, die Ergebnisse können keine Aussagen über die Wirksamkeit von Aufstellungen bei diagnostizierten 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.

*Jan Weinhold*

*Dieser Beitrag ist eine Zusammenfassung des im Herbst 2014 im Carl Auer Verlag erscheinenden Buches „Dreierlei Wirksamkeit: Die Heidelberger Studie zu Systemaufstellungen“ von Jan Weinhold, Annette Bornhäuser, Christina Hunger und Jochen Schweitzer.*