

Auf den Punkt gebracht: Übersicht über die Ergebnisse der Heidelberger Studie zur Wirksamkeit von Systemaufstellungen (01.08.2013)

Einige Ergebnisse werden derzeit noch publiziert, deshalb können wir sie hier noch nicht im Detail darstellen. Zusammenfassend können wir folgendes berichten:

208 Studienteilnehmer wirkten in der RCT-Studie zur Wirksamkeit von Systemaufstellungen mit. Je 104 wurden randomisiert („per Zufall“) auf vier dreitägige Aufstellungsseminare im Februar/März 2013 („Experimentalgruppe“) und auf vier dreitägige Aufstellungsseminare im Juli 2013 („Kontrollgruppe“) zugeteilt. 128 von ihnen bearbeiteten ein eigenes Anliegen in einer Einzelaufstellung, 80 nahmen als teilnehmende Beobachter teil. Ebenfalls randomisiert wurden sie zu zwei unterschiedlichen Seminarleitern (Dr. Gunthard Weber und Dr. Diana Drexler).

Alle Studienteilnehmer füllten zu sechs Messzeitpunkten mehrere Fragebögen aus: EB-45, FEP-2 und K-INK über ihre psychische Befindlichkeit, EXIS über ihr Erleben in den ihnen wichtigen sozialen Systemen und Zielerreichungsskalen (GAS) über die Erfüllung ihrer mit den Aufstellungen verbundenen persönlichen Ziele.

Bislang wurden folgende Auswertungen unternommen:

1. RCT-Studie: Randomisiert kontrollierter Vergleich zwischen Experimental- und Kontrollgruppe zwei Wochen und vier Monate nach Teilnahme an einem Aufstellungsseminar (Wartekontrollgruppendesign).
2. Kumulative Studie: Wirksamkeitsuntersuchung über alle 208 Studienteilnehmer zusammen, zwei Wochen und vier Monate nach Teilnahme an einem Aufstellungsseminar.
3. Katamnese: Wirksamkeitsuntersuchung der Experimentalgruppe acht und 12 Monate nach Teilnahme an einem Aufstellungsseminar.

Global lässt sich zusammenfassen: im Gruppendurchschnitt aller Teilnehmer zeigen sich zwei Wochen nach den Aufstellungsseminaren statistisch signifikante und positive Veränderungen bei allen verwendeten Fragebögen. Diese gehen zumeist mit kleinen bis mittelgroßen Effektstärken einher (gemessen mit Cohens d zwischen 0.2 und 0.8). Die positiven Wirkungen bleiben vier Monate nach den Aufstellungsseminaren überwiegend stabil, bei der Experimentalgruppe auch nach acht und 12 Monaten.

Die durchgeführte RCT-Studie stellt die weltweit erste Untersuchung zur Wirksamkeit von Systemaufstellungen unter kontrollierten Bedingungen dar. Ergebnisse sind jedoch nur eingeschränkt repräsentativ: Studienteilnehmer waren vorwiegend weiblich mit einem Durchschnittsalter von 47 Jahren, im psychosozialen Bereich berufstätig, psychisch relativ gesund und hatten Vorerfahrungen mit der Aufstellungsarbeit. Beide Studientherapeuten haben jahrzehntelange Erfahrung mit der Leitung von Aufstellungsseminaren. Bei solchen Teilnehmern und Seminarleitern sind Systemaufstellungsseminare eine positiv wirksame psychologische Interventionen. Ihre kleinen bis mittleren Effektstärken liegen unter denen längerfristiger Psychotherapien im Einzelsetting und sind vergleichbar mit anderen evaluierten Kurzzeit-Gruppeninterventionen.