Auf der Bühne des Lebens

THERAPIE Wie wirkt die System- und Familienaufstellung?

VON ANGELIKA S. FRIEDL

Es sind sehr unterschiedliche Anliegen, die Menschen bewegen, eine System- oder Familienaufstellung zu machen. Aufstellungen lassen sich mit der Arbeit eines Regisseurs vergleichen, der ein Bühnenbild inszeniert. Ob Schuldgefühle wegen des Todes eines Bruders vor 20 Jahren, ein Streit mit dem Partner oder die Frage, ein Haus zu bauen oder nicht: Menschen aus einer Gruppe stellen für den „Aufsteller" ein Problem, eine Beziehung nach. Je nachdem, wie dieser sie platziert, stehen die Stellvertreter näher oder weiter voneinander entfernt.

Die Teilnehmer können sich anschauen, aber auch mit dem Rücken zueinander stehen, aufrecht oder gebückt oder auch zusammengekauert auf dem Boden sitzen. Auch für sich selbst wählt der Klient eine Person aus, die ihn darstellt. Die Stellvertreter stehen auch nicht stumm herum. Sie sollen sagen, wie die realen Personen sich fühlen.

Unbewusstes gelangt dann an die Oberfläche, glauben die Verfechter der Aufstellungsarbeit. Familiengeheimnisse können enthüllt werden. Ein oft zitiertes Beispiel: Die Stellvertreter eines Vaters und eines Sohnes sagen „Ich bin nicht dein Sohn" bzw. „Es stimmt nicht, dass ich der Vater bin". Aussagen, die sich als wahr herausstellen, dem Mann, der die Aufstellung machte, bisher jedoch nicht bekannt waren.

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Das gilt offenbar auch für System- und Familienaufstellungen. Bisher war die Methode, vor allem bei Wissenschaftlern, umstritten. Sie scheint jedoch zu wirken. Das zeigt die randomisiert-kontrollierte Studie des Instituts für Medizinische Psychologie des Universitätsklinikums Heidelberg – die erste, die weltweit überhaupt erstellt wurde. „Unsere Ergebnisse sagen, dass die aktiven Teilnehmer der Experimentalgruppe eine signifikant bessere psychische Befindlichkeit und weniger psychische Belastungen aufwiesen als die Kontrollgruppe", sagt Dr. Jan Weinhold, der Projektkoordinator der Studie. Die positiven Auswirkungen blieben sowohl nach zwei Wochen als auch nach vier Monaten stabil.

Die Heidelberger Studie ist bemerkenswert, weil bisher nur wenige Studien existierten – und bei denen machten die untersuchenden Wissenschaftler meist selbst mit den Teilnehmern die Aufstellungen. Das Team um Weinhold und den Projektleiter Prof. Jochen Schweitzer-Rothers ließ sich dagegen von dem Motto „Lasst es uns angucken" leiten. 208 Menschen meldeten sich für die Studie. Die eine Hälfte, zufällig ausgewählt, nahm an einem dreitägigen Seminar teil, wobei 64 Menschen ein eigenes Thema aufstellten, die anderen waren beobachtende Teilnehmer. Die andere Hälfte wurde in einer Wartegruppe geführt, bis sie nach vier Monaten ebenfalls an einem Aufstellungsseminar teilnahmen.

Verstrickungen und Konflikte nach außen bringen

Auch Management- und Organisationstrainer für Unternehmen arbeiten mit dem System. Sie werden zum Beispiel bei Fällen von sogenanntem Mobbing gerufen, bei Streitereien in der Arbeitsgruppe oder etwa um zu klären, wer Nachfolger des Chefs werden soll.

„Aufstellungen sind geeignet, wenn man ein klares Anliegen hat", sagt Psychologe Weinhold. „Sie können Verstrickungen und Konflikte nach außen bringen, sodass sich dann eventuell Anregungen für Lösungen finden lassen." Unerlässlich sei ein erfahrener, gut ausgebildeter Aufstellungsleiter. Er achtet auf die Gefühle der Teilnehmer und macht Vorschläge, welche Positionen Stellvertreter noch einnehmen können.

Wirkung geringer als bei üblichen Psychotherapien

Nach drei Arten der Wirksamkeit fragten die Heidelberger Wissenschaftler am Ende der Studie: Wie sich die Teilnehmer psychisch fühlten, welche Ziele sie hatten und ob diese erreicht wurden und wie sich das Erleben in der eigenen Familie und mit Kollegen nach den Aufstellungen veränderte. Die Aufstellungsgruppe wies dabei die besseren Werte im Vergleich zur Wartekontrollgruppe auf. Allerdings zeigte es sich, dass die erreichten Effektstärken – damit beurteilen Statistiker die Wirksamkeit eines Verfahrens – kleiner waren als die sonst bei üblichen Psychotherapien gemessenen Werte. Die Ergebnisse besitzen aus einem weiteren Grund begrenzte Aussagekraft: Die meist weiblichen Teilnehmer waren überwiegend mit Aufstellungen vertraut, hatten eine akademische Bildung und kannten bereits andere therapeutische Methoden; die meisten waren relativ gesund, nannten also keine schweren psychischen Störungen wie Ängste oder Depressionen.

Bert Hellinger, ein ehemaliger katholischer Priester, hat die Familienaufstellungen erfunden. Durch ihn geriet die Technik aber auch in Verruf. Denn Hellinger glaubt an eine klare Hierarchie in der Familie – oben der Mann, dann die Frau, danach kommen die Kinder in der Reihenfolge ihrer Geburt. Werde die Ordnung gestört, drohten der Familie Krankheiten oder Todesfälle. In öffentlichen Veranstaltungen überrumpelte Hellinger Hilfesuchende schon nach wenigen Fragen mit Diagnosen von der Art „Sie haben sich zu Unrecht von Ihrem Mann getrennt und deshalb Krebs bekommen". Von solchem Vorgehen hatte sich die Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGSF) schon 2003 distanziert.

Systemisch arbeitende Therapeuten verbinden Aufstellungen heute manchmal auch mit weiteren Elementen aus Psychotherapien. Klienten können davon profitieren, wenn sie einige Hinweise (siehe Kasten) beachten. ■

DARAUF SOLLTEN KLIENTEN ACHTEN

AUSWAHL Sorgfältige Vorbereitung und wenn möglich therapeutische Begleitung.

Keine Massenveranstaltungen (üblich sind Gruppengrößen bis 20 oder 30 Teilnehmer).

Der Behandelnde entwickelt gemeinsam mit dem Klienten Lösungen, drängt nicht seine eigene Sichtweise auf.

Aussagen von „Stellvertretern" sind Hypothesen. Der Klient kann sie als nützlich einschätzen, aber auch als nicht passend ablehnen.

Der Behandelnde rät dem Klienten, sich notfalls therapeutische Hilfe zu suchen, falls es zu problematischen Auswirkungen kommen sollte.

QUALIFIKATION BERATER Ausbildung zum Aufsteller nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen (DGfS) und/oder Ausbildung als Psychologischer Psychotherapeut, Arzt für Psychiatrie oder Psychosomatik oder als Heilpraktiker für Psychotherapie (Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie).

INTERNET Informationen online etwa unter: ww.dgsf.org (Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie e.V. oder unter: www.familienaufstellung.org (Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen).