

Systemaufstellungen wirken

Praktiker waren schon immer von der Methode überzeugt. Wissenschaftler hingegen zeigten sich eher skeptisch, auch wenn szenische Darstellungen und Aufstellungen in der Familientherapie und der systemischen Therapie eine lange Tradition haben. Am Institut für Medizinische Psychologie des Universitätsklinikums Heidelberg sind nun „Aufstellungen“ erstmals wissenschaftlich untersucht worden. Die ersten Ergebnisse der Studie zeigen positive Auswirkungen von Systemaufstellungen auf die psychische Gesundheit.

An dem Projekt teilgenommen haben 208 Erwachsene. Die Wirksamkeit von dreitägigen Aufstellungsseminaren wurde nach zwei Wochen und nochmals vier Monate nach dem Seminar mit etablierten Messinstrumenten der Psychotherapieforschung eingeschätzt und verglichen mit einer Wartekontrollgruppe, deren Aufstellungsseminare vier Monate später stattfanden. Die Auswertungen zeigen, dass sich bei aktiven Teilnehmern an den Seminaren (denjenigen, die ein eigenes Anliegen „aufstellen“) psychische Belastungen nach zwei Wochen signifikant verminderten und dass dieser Effekt auch nach vier Monaten stabil blieb. Diese positiven Auswirkungen gelten zumindest bei erfahrenen Seminarleitern und einer vorwiegend akademisch gebildeten, mit Aufstellungsarbeit vorerfahrenen und klinisch nicht überdurchschnittlich belasteten Stichprobe.

Jan Weinhold u. a.: Wirksamkeit von Systemaufstellungen: explorative Ergebnisse der Heidelberger RCT-Studie. *Familiendynamik*, 1, 2013, 42–51

