



QUADRINITY PROZESS

Der Hoffman Quadrinity Prozess – ein wirksames Training bei Depression und Angst

Interview mit Prof. Michael R. Levenson und Carolyn M. Aldwin von der Universität Davis in Kalifornien / USA

Im Jahre 2003 beendeten Professor Michael R. Levenson und Carolyn M. Aldwin von der Universität Davis in Kalifornien/USA ihre 3-jährige Langzeitstudie zum Hoffman Quadrinity Prozesses (HQP). Die Ergebnisse dieser Studie belegen, dass die Teilnehmern des Trainings einerseits eine Verminderung ihrer negativen Emotionen (Depression, Ängste, Feindseligkeit, zwanghafte Verhaltensweisen) erleben, während es gleichzeitig zu einem Anstieg ihrer positiver Emotionen (emotionale Intelligenz, Zufriedenheit, spirituelle Erfahrungen, Selbstführung, Empathie und Vergebung) kommt. Außerdem verbesserten sich die Werte für Körperliche Befindlichkeit und Vitalität. In allen Fällen handelt es sich um signifikante Veränderungen, die über den untersuchten Zeitraum von 1 Jahr stabil blieben.

Raz Ingrasci, Präsident des Internationalen Hoffman Institutes, sprach mit Carolyn Aldwin und Michael Levenson über die Ergebnisse ihrer Forschungen.

Raz Ingrasci: Für wie wichtig halten sie eine unabhängige wissenschaftliche Erforschung der Wirksamkeit und Effektivität des Hoffman Quadrinity Prozess?

Carolyn Aldwin: Wissenschaftliche Forschungen sind aus verschiedenen Gründen von großer Bedeutung. In der Regel gibt es einen ‚Halo Effekt‘, wenn jemand an einem Training teilnimmt, in dem es um Veränderungsprozesse geht. Über lange Jahre konnte sich die Klinische Psychologie nicht erklären, warum Teilnehmer bei sich subjektiv Veränderungen wahrnahmen, die sich aber, gemessen mit objektiven Messinstrumenten nicht wirklich nachweisen ließen. Die Psychologie hat Jahrzehnte gebraucht, um Instrumente zu finden, mit denen sich schließlich gesichert bestimmen lies, ob eine Intervention tatsächlich wirksam war oder nicht. So wissen wir heute – dank der modernen Messinstrumente, dass die Kognitive Therapie gegen Depression genauso wirksam ist, wie eine Behandlung mit Psychopharmaka.

Die wissenschaftliche Untersuchung von alternativen Trainingsprogrammen, wie dem Hoffman Quadrinity Prozess, ist leider immer noch eine Seltenheit. Für unsere Untersuchung haben wir die üblichen Standardtechniken und -instrumente für eine Evaluationsstudie verwendet, um herauszufinden, ob die Teilnahme am HQP einen nachweisbaren Effekt auf die Teilnehmer hat.

Raz Ingrasci: Sie haben die Ergebnisse der Teilnehmer am HQP einerseits mit den Werten einer Kontrollgruppe verglichen. Andererseits wurden mit dieser Studie Langzeiteffekte erhoben. Ihre Ergebnisse belegen, dass durch den HQP definitiv positive Veränderungen passieren und diese auch eine bleibende Wirkung behalten.

Carolyn Aldwin: Richtig. Wir verwendeten dabei sehr konservative (kritische) Kriterien. Durch die Kontrollgruppe konnten wir sicherstellen, dass die gemessenen Veränderungen nicht durch gesellschaftliche Ereignisse ausgelöst werden (wie z. B. durch den 11. September in Amerika). Gleichzeitig haben wir alle Daten über einen längeren Zeitraum erhoben. Es ist relativ einfach, Veränderung zu bewirken, die kurzfristig messbar sind, nach einem Jahr aber nicht mehr nachweisbar sind. Deshalb ist es wichtig, Langzeiteffekte zu untersuchen. In unserer Studie haben wir dabei festgestellt, dass die Teilnehmer am HQP auch noch nach einem Jahr wesentlich besser abschnitten als die Kontrollgruppe.

Raz Ingrasci: Können Sie uns erklären, was es bedeutet, wenn bei einer wissenschaftlichen Studie festgestellt wird, dass es bei Messungen signifikante Veränderungen gegeben hat?

Michael Levenson: Es gibt unterschiedliche Wege, um signifikante Veränderungen zu messen. In unserem Fall waren die Ergebnisse im Großen und Ganzen statistisch signifikant. Das ist ein sehr bedeutsamer Faktor. Manchmal lassen sich allerdings statisch signifikante Ergebnisse feststellen, die aber klinisch nicht relevant sind. Die Ergebnisse in der HQP-Studie waren hoch signifikant in beiden Fällen – statistisch und klinisch.

Carolyn Aldwin: Da sich ein derartiges Ergebnis bei der Erforschung von Veränderungsprozessen nur in einem von tausend Fällen findet, kann man sagen, dass es sich bei den Ergebnissen aus unserer Studie um sehr sichere Daten handelt. Darüber hinaus ist es allerdings auch wichtig, sich im Einzelfall die genauen Werte anzuschauen. Es reicht nicht, Veränderungen festzustellen, es ist auch wichtig zu wissen, wie groß sie genau waren.

Michael Levenson: So waren zum Beispiel die Verbesserungen, die durch den HQP auf der Skala für Depression bewirkt wurden, größer als die, die in der wissenschaftliche Forschungsliteratur für die Behandlung mit Psychopharmaka beschrieben werden, und genauso groß wie die besten Ergebnisse bei einer Behandlung mit der Kognitiven Verhaltenstherapie.

Raz Ingrasci: Die positiven Effekte der Kognitiven Verhaltenstherapie bei der Behandlung von Depressionen sind inzwischen durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Gibt es in Bezug auf die Kognitive Verhaltenstherapie auch Untersuchungen, die erforscht haben, ob sich auch andere negative Emotionen – die sich nachgewiesenermaßen durch die Teilnahme am HQP verändert haben – durch diese Therapie beeinflussen lassen?

Michael Levenson: Im Wesentlichen wurde in allen Studien zur Kognitiven Verhaltenstherapie nur ihre Auswirkung auf Depressionen untersucht. Ich kann mir allerdings vorstellen, dass sich zum Beispiel auch eine Verminderung von Angst feststellen ließe, wenn man bei diesen Untersuchungen auch nach anderen negativen Emotionen gefragt hätte.

Raz Ingrasci: Das heißt also: wenn die Werte für Depression zurückgehen, können wir davon ausgehen, dass auch die Werte für Angst und zwanghaftes Verhalten zurückgehen.

Michael Levenson: In Bezug auf Zwanghaftigkeit bin ich mir nicht so sicher. Aber da Depressionen und Angstzustände sehr häufig zusammen auftreten, würde ich vermuten, dass sich diese Werte auch gemeinsam verändern. Allerdings wurde bisher in keiner Studie zur Kognitiven Verhaltenstherapie ein so breites Spektrum an unterschiedlichen Messinstrumenten angewendet, um die Veränderung von diversen negativen Emotionen zu erfassen. Das Design der HQP- Studie ist darin wohl wegweisende für zukünftige Forschungen.

Carolyn Aldwin: In unserer Studie zum HQP haben wir darüber hinaus auch nach positiven Veränderungen gefragt, zum Beispiel in Bezug auf Selbstführung (mastery), Spiritualität, Vergebung, Emotionale Intelligenz. Hier hat es Verbesserungen in allen Bereichen gegeben. Die Werte für Emotionale Intelligenz sind sogar im Laufe der Zeit nach dem Training weiter angestiegen.

Raz Ingrasci: Ist es ungewöhnlich, dass es gleichzeitig zu einem Rückgang von negativen Emotionen und einem Anstieg von positiven Emotionen kommt? Oder sind diese beiden Faktoren immer mit einander verbunden?

Michael Levenson: Bis jetzt gibt es dazu noch keine wissenschaftlichen Untersuchungen. Keine der bisherigen Forschungen zur Wirksamkeit von therapeutischen Interventionen hat bisher gleichzeitig die Verminderung negativer Emotionen und die Verbesserung positiver Emotionen untersucht. Ich würde sagen, dass sich unsere Studie vor allem in Bezug auf die Anzahl der verwendeten Messinstrumente und den Umfang der Messungen auszeichnet und von anderen unterscheidet.

Raz Ingrasci: Dass heißt, es gibt neben dem HQP bisher kein anderes Training, für das gleichzeitig der Rückgang negativer Emotionen und die Verbesserung positiver Emotionen belegt wurden. Das mag zum Teil sicherlich auch daran liegen, dass andere Studien nicht auf eine derartige Fragestellung gar ausgerichtet waren.

Carolyn Aldwin: Die Positive Psychologie ist nach wie vor eine relative neue Bewegung. In den letzten 5 Jahren hat jedoch in Amerika das Interesse an messbaren positiven Gefühlen wie Selbstführung (mastery), Emotionale Intelligenz, Spiritualität, Vergebung und Dankbarkeit rapide zugenommen. Ich vermute allerdings, dass bisher die klinische Forschung und die therapeutischen Vertreter der Positiven Psychologie noch nicht zusammengefunden haben.

Michael Levenson: Sobald unser Artikel veröffentlicht worden ist, wird es sicherlich eine Reihe ähnlicher Studien geben. Wir haben den Anfang gemacht. Wir haben mit unserer wissenschaftlichen Erforschung des HQP auch ein neues Untersuchungsdesign und damit eine umfassendere Art von Forschung eingeführt.

Raz Ingrasci: Ihre Forschungen haben ergeben, dass der HQP sehr wirksam bei Depressionen ist. Kann man daraus schließen, dass es sich bei Depressionen um ein erlerntes Verhalten handelt?

Carolyn Aldwin: Es gibt sowohl biologische Veranlagungen für Depressionen als auch umfeldbedingte Einflüsse. In einem gewissen Masse ist die Neigung zur Depression erlernt. Auf der anderen Seite bedeutet eine genetische Veranlagung zur Depression nicht, dass wir sie nicht überwinden und heilen können.

Michael Levenson: Innerhalb der Psychiatrie kommt man nach wie vor oft zu der falsche Schlussfolgerung, dass im Falle einer genetische Präposition nur eine pharmakologische Behandlung sinnvoll ist.

Carolyn Aldwin: Einige Fruchtfliegen haben die Veranlagung, sich beim Fressen auf eine Frucht zu setzen, während andere im Flug essen. Sobald allerdings die Nahrung knapp wird, lernen die Fliegen, die üblicherweise beim Essen fliegen, sich auf die Frucht zu setzen, damit keine andere Fliege ihnen das Futter wegnehmen kann. Sogar Fruchtfliegen haben die Möglichkeit zu lernen, warum sollten wir Menschen sie nicht haben?

Raz Ingrasci: Also – welche Ursache eine Depression auch immer haben mag, Menschen haben die Möglichkeit lernend ihren Weg aus der Depression zu finden. Lernen hilft.

Carolyn Aldwin: Ja, so ist es. Zumal viele, die am HQP teilgenommen haben, nicht nur bereit sondern auch hoch motiviert für eine Veränderung waren. Diese Motivation zu lernen macht in jedem Fall einen großen Unterschied.

Raz Ingrasci: Es ist richtig, dass die Teilnahme am HQP eine relativ hohe Eigenmotivation voraussetzt.

Carolyn Aldwin: Ungefähr die Hälfte der Teilnehmer in unserer Studie entsprachen dem Kriterium für milde bis mittelmäßige Depression. Sobald jemand jedoch an einer ernsten Depression leidet und eventuell sogar selbstmordgefährdet ist, ist eine klinische Therapie und eine medikamentöse Behandlung in jedem Fall der erste Behandlungsschritt.

Raz Ingrasci: Welche Auswirkungen hat es, wenn die Emotionale Intelligenz zunimmt?

Carolyn Aldwin: Menschen mit Emotionaler Intelligenz können leichter die Gefühle anderer Menschen wahrnehmen und einfühlsamer auf sie reagieren. Sie haben gleichzeitig eine höhere Selbstwahrnehmung für ihre eigenen emotionalen Prozesse und können souveräner mit ihnen umgehen. Der HQP fördert in jedem Fall die Selbstwahrnehmung der eigenen Gefühle und das Verständnis für ihre Ursachen. Außerdem gibt er Menschen Werkzeuge an die Hand, um besser mit ihren negativen Gefühlen umgehen zu können.

Raz Ingrasci: Sie haben außerdem festgestellt, dass die Werte auf der Skala für Spiritualität durch den HQP gestiegen sind. Was genau sagen ihre Messungen aus?

Michael Levenson: Die Skala, die wir in dieser Studie verwendet haben, wurde speziell von uns entwickelt, um spirituelle Erfahrungen zu messen. Darunter haben wir ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen verstanden und das Gefühl, mit einer nicht-materiellen aber energetischen Realität in Kontakt zu sein. Beide Aspekte werden durch unsere Skala erfasst. Dabei erhalten wir andere Ergebnisse, als wenn wir messen würden, wie oft jemand zur Kirche geht oder wie sehr jemand an eine Religion glaubt. Diese Skala erfasst viel eher persönliche Erfahrungen als das individuelle Verhalten innerhalb eines religiösen Glaubenssystems.

Carolyn Aldwin: Unsere Skalen haben sozusagen gar nicht nach einem persönlichen Glauben gefragt, sondern viel eher nach Erfahrungen von Zeitlosigkeit, Verbundenheit und Numinosität.

Raz Ingrasci: Wenn Sie also festgestellt haben, dass die Werte auf ihrer Skala für Spiritualität nach dem HQP angestiegen sind, dann meinen Sie damit, dass die Teilnehmer sich dem Leben und den Menschen tiefer verbunden fühlen, dass sie Gefühle von Frieden, Erfüllung und Freude erleben.

Michael Levenson: Das eigentlich interessante Ergebnis unserer Studie ist, dass wir festgestellt haben, dass Spiritualität einen verändernden Effekt hat. Die veränderten spirituellen Erfahrungen haben über den untersuchten Zeitraum hinweg eine Zunahme von Vergebung und eine Abnahme von Depressionen bewirkt. Eines der gesicherten Ergebnisse unserer Untersuchung ist, dass der HQP vor allem Grund so wirksam ist, weil er einen neuen Zugang zur Spiritualität ermöglicht.

Raz Ingrasci: Ihre Untersuchungen haben gleichzeitig einen signifikanten Anstieg der körperlichen Energie und Vitalität – auch noch ein Jahr nach dem HQP – gemessen. Glauben Sie, dass die umfassenden psychologischen Veränderungen, die sie festgestellt haben, langfristig auch eine Auswirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden haben?

Michael Levenson: Nun, es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Depressionen einen Risikofaktor für Sterblichkeit und Krankheiten darstellen. Daraus lässt sich auch ableiten, dass die Verminderung von depressiven Stimmungen bewirkt, dass Menschen länger und vor allem gesünder leben.

Raz Ingrasci: Gibt es noch andere wissenschaftliche Untersuchungen, die belegen, dass Menschen, die eine größere Verbundenheit mit dem Leben haben, glücklicher und emotional intelligenter sind?

Carolyn Aldwin: Es gibt eine Studien, die belegen, dass das Immunsystem von Menschen, die glücklich sind, besser auf Veränderungen und Herausforderungen des Lebens reagiert. Andere Forschungen haben ergeben, dass emotionale Stabilität sich auf die Langlebigkeit auswirkt. Da der HQP emotionale Stabilität bewirkt, können wir davon ausgehen, dass er auch positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden hat. Es würde allerdings weiterführende Langzeitstudien zu dieser Fragestellung brauchen, um gesicherte wissenschaftlicher Ergebnisse zu erhalten.

Raz Ingrasci: Sie beide verfügen über eine umfassende Kenntnis ihres Forschungsgebietes und haben eine Fülle von wissenschaftlichen Untersuchungen durchgeführt. Wie sehr haben die Forschungsergebnisse zum HQP dem entsprochen, was sie erwartet haben?

Carolyn Aldwin: Ehrlich gesagt, ich wusste nicht, was ich erwarten sollte. Das Erste, was mich am HQP interessiert hat, war die Tatsache, dass Journaling (Tagebuch schreiben) verwendet wurde. Es gibt in den USA eine Reihe von Untersuchungen, die belegen, dass sich dadurch die negativen Emotionen, die durch traumatische Erfahrungen ausgelöst werden, mindern lassen. Das war der Grund, warum ich mich für diese wissenschaftliche Studie interessiert habe. Außerdem gibt es einen wissenschaftlich belegten Zusammenhang zwischen traumatischen Stresserfahrungen in der Kindheit und Depressionen im Erwachsenenleben. Die Tatsache, dass der HQP sich mit diesen Erfahrungen der Kindheit beschäftigte war für mich ein positives Zeichen. Ich ging davon aus, dass es einige positive Effekte geben würde, aber ich war erstaunt, wie groß diese Effekte gewesen sind. Ehrlich gesagt, hat keiner von uns erwartet, so eindeutige Ergebnisse vorzufinden. Was für ein Glück, dass Menschen mit dem HQP eine so umfassende Chance zur Veränderung bekommen.

- [Veränderte Selbst-Bilder](#)
- [Der Caldwell Report](#)
- [Die Candate-Studie](#)
- [Die Davis-Studie](#)