

Der Quadrinity Prozess wissenschaftlich beleuchtet

Dr. Katrin Reuter

Die wissenschaftliche Untersuchung von therapeutischen Angeboten ist zum einen wichtig um zu überprüfen, ob das im jeweiligen Programm Versprochene, auch tatsächlich erreicht wird. Zum anderen werden durch wissenschaftliche Studien Angebote in ihrer Wirksamkeit miteinander verglichen. Wissenschaftliche Untersuchungen basieren auf objektivierbaren und weit gehend unabhängigen Methoden. Insbesondere in Zeiten vielfältiger Angebote stellen ihre zumeist an Universitäten gewonnenen Ergebnisse somit richtungsweisende Informationen für die Öffentlichkeit dar.

Der HP ist ein erlebnisorientiertes Entwicklungsprogramm für Erwachsene. Er ist ganzheitlich in dem Sinne, dass die vier Aspekte des menschlichen Seins angesprochen werden: Verstand, Gefühl, Körper und Geist. Da tief greifende persönliche Veränderungs- und Wachstumsprozesse initiiert werden, sind neben Lernerfahrungen auch therapeutische Heilungseffekte zu erwarten. Mehrere Forschungsprojekte hatten zum Ziel, diese Beobachtungen empirisch zu untersuchen. Nachfolgend werden die Vorgehensweisen und die wichtigsten Ergebnisse für den interessierten Leser zusammengefasst dargestellt:

Eine erste Studie wurde 1995 – 1997 an der Universität Münster in Deutschland durchgeführt. Die Psychologin Christiane Windhausen untersuchte in der Arbeit *Veränderte Selbstbilder - Eine kontrollierte Effektivitätsstudie mit Katamnese zum Quadrinity Prozess* (Christiane Windhausen, Westfälische-Wilhelms-Universität Münster, 1997) Effekte des HP im Vergleich zu einem stationären Therapieprogramm. Die Ergebnisse der Katamnese-Studie deuteten auf eine Reduktion psychischer Symptome durch die Teilnahme am Quadrinity Prozess hin. Außerdem konnte gezeigt werden, dass Personen, die den Quadrinity Prozess durchlaufen haben, ein stärkeres Selbstwertgefühl und ein höheres Maß an Selbstsicherheit und Beziehungsfähigkeit aufweisen.

Die Studie der University of California at Davis, USA

Von 1999 – 2003 wurde die Methode des Quadrinity Prozesses erstmalig umfassend evaluiert. Auf Initiative von Dr. Ron Meister, wissenschaftlichem Beirat des Hoffman Institutes der USA, führten die Sozialforscher Prof. Michael R. Levenson und Prof. Carolyn M. Aldwin an der UC Davis ein unabhängiges Forschungsprojekt zur differenziellen Wirksamkeit des Quadrinity Prozesses durch.

Was wurde untersucht?

Psychotherapeutische Interventionen verfolgen traditionell das Ziel, Probleme und Symptome zu verringern und interpersonelle Schwächen von Menschen zu verbessern. In den vergange-

nen Jahren rückten jedoch zusätzlich die positiven Entwicklungschancen, die durch Psychotherapie erreicht werden können, ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Insbesondere im Fachgebiet der *Positiven Psychologie* wird untersucht, was seelisches Wohlbefinden, Zufriedenheit, Glück und Weisheit ausmacht und wie Menschen diese Zustände erreichen.

Auf diesem Hintergrund waren die Forscher daran interessiert die Wirksamkeit des Quadrinity Prozesses hinsichtlich verschiedener Dimensionen zu analysieren. Folgende Fragestellungen wurden verfolgt:

1. Wird durch die Teilnahme am Quadrinity Prozess eine Reduktion psychischer Symptome, wie Depressivität, Angst, Feindseligkeit und Zwanghaftigkeit erreicht?
2. Berichten Personen, die am Quadrinity Prozess teilgenommen haben, eine Zunahme positiver Eigenschaften wie Empathiefähigkeit, die Fähigkeit zu verzeihen, Selbstwirksamkeit, Lebenszufriedenheit, emotionale Intelligenz und Spiritualität?
3. Hat die Teilnahme am Quadrinity Prozess Auswirkungen auf gesundheitliches Wohlbefinden?

Wie wurde untersucht?

Der wissenschaftliche Standard zur Überprüfung der Wirksamkeit einer Intervention ist der Vergleich einer behandelten Gruppe und einer unbehandelten Gruppe von Personen, wobei die Mitglieder den Gruppen zufällig (randomisiert) zugewiesen werden sollen. Dieses Prinzip ließ sich in der Studie nicht realisieren, da alle am Quadrinity Prozess interessierten Personen über die Teilnahme selbst entscheiden. Stattdessen wurde ein Warte-Kontrollgruppen Design gewählt, welches vorsah die unbehandelte Kontrollgruppe aus Personen zusammen zu setzen, die sich über den Quadrinity Prozess informiert hatten aber zunächst keine Absicht verfolgten daran teilzunehmen. Die Interventionsgruppe setzte sich aus Personen zusammen, die sich zum Quadrinity Prozess am Hoffman Institut, USA eingeschrieben hatten.

Von den 237 ausgewählten Personen willigten insgesamt 146 (99 in der Interventionsgruppe und 47 in der Kontrollgruppe) ein, an der Studie teilzunehmen. Alle Personen wurden mehrfach, bis zu einem Jahr nach dem Quadrinity Prozess befragt. Zur Messung der in den Fragestellungen genannten Dimensionen wurden validierte Selbstbeurteilungsinstrumente (s. unten) eingesetzt, die den Personen zu verschiedenen Messzeitpunkten (Baseline, prä-post, 3 Monate und 1 Jahres Katamnese) zugesandt wurden. Die Daten wurden mittels multivariater Varianz- und Regressionsanalysen ausgewertet.

Messinstrumente

Beck Depression Inventory (BDI, Beck et al., 1996)
Brief Symptom Inventory (BSI, Derogatis 1983)
Fantasy-Empathy Scale (Stotland et al., 1978)
Forgiveness Scale (Wade, 1989)
Emotional Intelligence Scale (Schutte et al., 1998)

Mastery Scale (Ryff & Heincke, 1983)
Religious Experiences Scale (Hills & Argyle, 1998)
Life Satisfaction Scale (Andrews & Whithey, 1976)
SF-36 Health Survey (Ware et al., 1993)
Childhood Experiences Scale (CES; Aldwin et al. 1998)

Welche Veränderungen ließen sich bei Teilnehmern am Quadrinity Prozess feststellen?

Beide Personengruppen (Interventions- und Kontrollgruppe) waren zu Beginn der Untersuchung hinsichtlich Altersstruktur, ethnischer Zugehörigkeit und Familienstand vergleichbar. Allerdings wiesen die Personen der Interventionsgruppe ein durchschnittlich höheres Einkommen auf, als die Personen, die sich für den HP interessierten aber nicht angemeldeten (Kontrollgruppe). In beiden Gruppen fanden die Forscher ein hohes Maß an traumatischen Kindheitserfahrungen und leichte bis mittlere Depressionswerte.

Die Analysen der Daten zeigten einen signifikanten Rückgang aller psychischen Symptome bei den Personen, die am Quadrinity Prozess teilgenommen hatten (Effekt Stärken (ES) = .68 – 1.45). Am stärksten ausgeprägt war der Rückgang an Depressivität (ES = 1.45). Während vor dem Quadrinity Prozess die Hälfte der Teilnehmer angaben sich depressiv zu fühlen, so wurde direkt nach dem Kurs bei keinem der Teilnehmer Depressivität nachgewiesen. Gleichzeitig wurden in der Interventionsgruppe signifikante Zuwächse aller erhobenen positiven Eigenschaften verzeichnet (ES = .30 – .83), wobei die Fähigkeit eigene Emotionen und die der anderen wahrzunehmen und zu verstehen (emotionale Intelligenz) und die Fähigkeit zu vergeben am stärksten zunahmen (ES = .83 bzw. .65). Ebenso stieg das gesundheitliche Wohlbefinden nach dem Quadrinity Prozess signifikant an.

Der Vergleich zur Personengruppe, die sich gegen die Teilnahme am Quadrinity Prozess entschied, ist v.a. bei der Betrachtung der psychischen Symptome und positiven Eigenschaften im weiteren Verlauf relevant. Nach einem Jahr unterschieden sich die Personen, die am Quadrinity Prozess teilgenommen hatten auf allen Dimensionen deutlich in positive Richtung von denen, die abgelehnt hatten (ES = .18 – 1.23). Einkommensunterschiede in den beiden Gruppen wurden dabei in den Analysen statistisch kontrolliert. Obwohl auf einzelnen Werten zwischen den Katamnesemesszeitpunkten Verschlechterungen zu verzeichnen waren, blieb der Rückgang an psychischer Symptomatik und der Zuwachs an positiven Eigenschaften in der Interventionsgruppe über den 1-Jahres Zeitraum insgesamt erhalten (vgl. Abb. 1 und Abb. 2). So wiesen unter den Personen, die am Quadrinity Prozess teilgenommen hatten 17% nach einem Jahr leichte bis mittlere Depressionswerte auf, während es in der Kontrollgruppe 31,2% waren.

Die Forscher untersuchten in einem weiteren Schritt, welche Faktoren den Rückgang depressiver Symptome beeinflussen. Eine Analyse möglicher Mediatoren erbrachte erste Hinweise

darauf, dass es die verstärkte Fähigkeiten zu verzeihen und Spiritualität zu erleben sind, die durch die Teilnahme am Quadrinity Prozesse ermöglicht werden und sich im weiteren Verlauf günstig auf Depressivität auswirken.

Abbildung 1: Veränderungen der Depressivität (Beck Depression Scale)

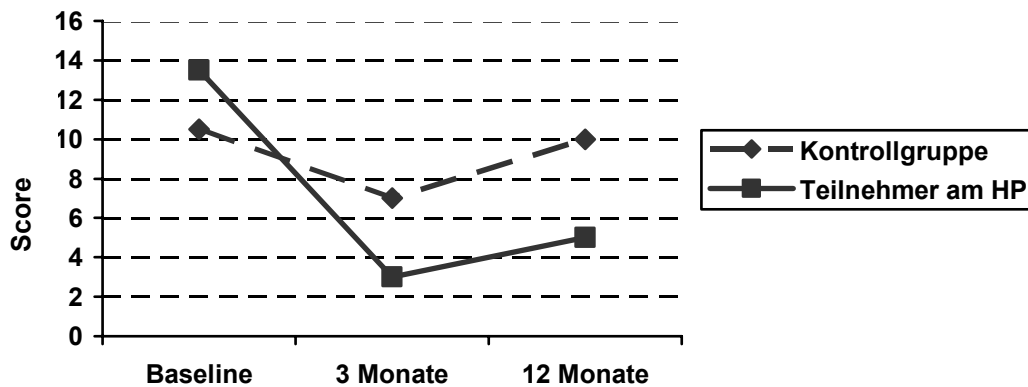
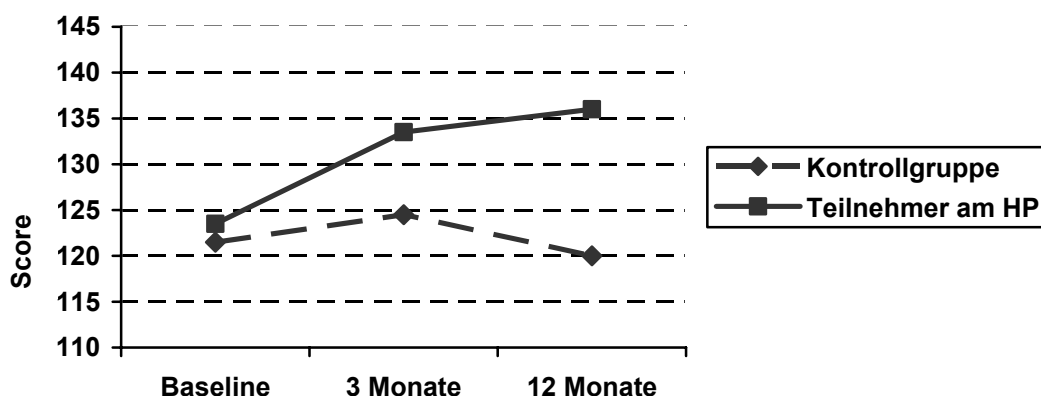


Abbildung 2: Veränderungen der emotionalen Intelligenz (Emotional Intelligence Scale)



Welche Schlussfolgerungen erlaubt die Studie?

Erst wenige alternative therapeutische Programme haben sich empirischer Überprüfung unterzogen. Die Studie von Levenson & Aldwin zur Evaluation des acht-tägigen Quadrinity Prozesses zeichnet sich darüber hinaus durch die kombinierte Untersuchung des Rückgangs ungewollter, psychischer Symptome und der Zunahme positiver Eigenschaften aus. Die Ergebnisse sprechen in bemerkenswerter Weise für die Wirksamkeit des Programms in beiden Bereichen.

Obwohl sie nicht randomisiert durchgeführt wurde, ist die Studie wissenschaftlich solide und methodisch anspruchsvoll. Zukünftige Teilnehmer am Quadrinity Prozess können daher an-

haltende und gute Resultate erwarten. Positive Eigenschaften, wie emotionale Intelligenz, die Fähigkeit zu verzeihen, Lebenszufriedenheit und Spiritualität werden heute auch in der Forschung zunehmend mit besserer physischer und seelischer Gesundheit in Verbindung gebracht. Indem der Quadrinity Prozess diese Eigenschaften dezidiert fördert, bieten sich für zukünftige Forschungsprojekte herausragende Möglichkeiten ihre Zusammenhänge weiter zu explorieren.

Die Ergebnisse der Studie wurden 2003 auf mehreren internationalen Fachkonferenzen¹ vorgestellt. Darüber hinaus durchlaufen dazu verfasste Artikel derzeit den offiziellen Peer Review Prozess von Fachzeitschriften zur Veröffentlichung der Ergebnisse.

¹ Carolyn M. Aldwin, Michael R. Levenson and Loriena Yancura (2003). Evaluating an Alternative Psychotherapy: The Hoffman Quadrinity Process. Paper presented at the Annual Meeting of the Western Psychological Association. Vancouver, BC

Michael R. Levenson, Carolyn M. Aldwin & Loriena A. Yancura (2003). Symptom Reduction and Positive Mental Health: Evaluation of an Alternative Therapy. Paper presented at.....