



Familienaufstellung und NLP als therapeutische Methode



Eine wissenschaftliche
Wirksamkeitsuntersuchung

Inhalt

1. **Untersuchung**
2. **Fragestellungen**
3. **Methodisches Vorgehen**
4. **Ergebnisse**
5. **Schlussfolgerung**



1.

Untersuchung

Die Untersuchungsfragestellung, die dieser Forschungsstudie zugrunde liegt, lautet:

Welche Auswirkungen haben Familienaufstellungen in Kombination mit NLP sowohl auf körperliche und psychische Symptome als auch auf die sozialen Beziehungen.

Die Hypothesen, die es zu klären gilt, lauten folglich:

Nullhypothese H_0 : Familienaufstellungen und NLP haben **keine** Wirkung.

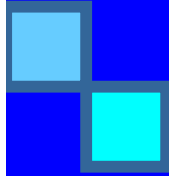
Alternativhypothese H_1 : Familienaufstellungen und NLP haben **eine** Wirkung.

3



2.

Fragestellungen

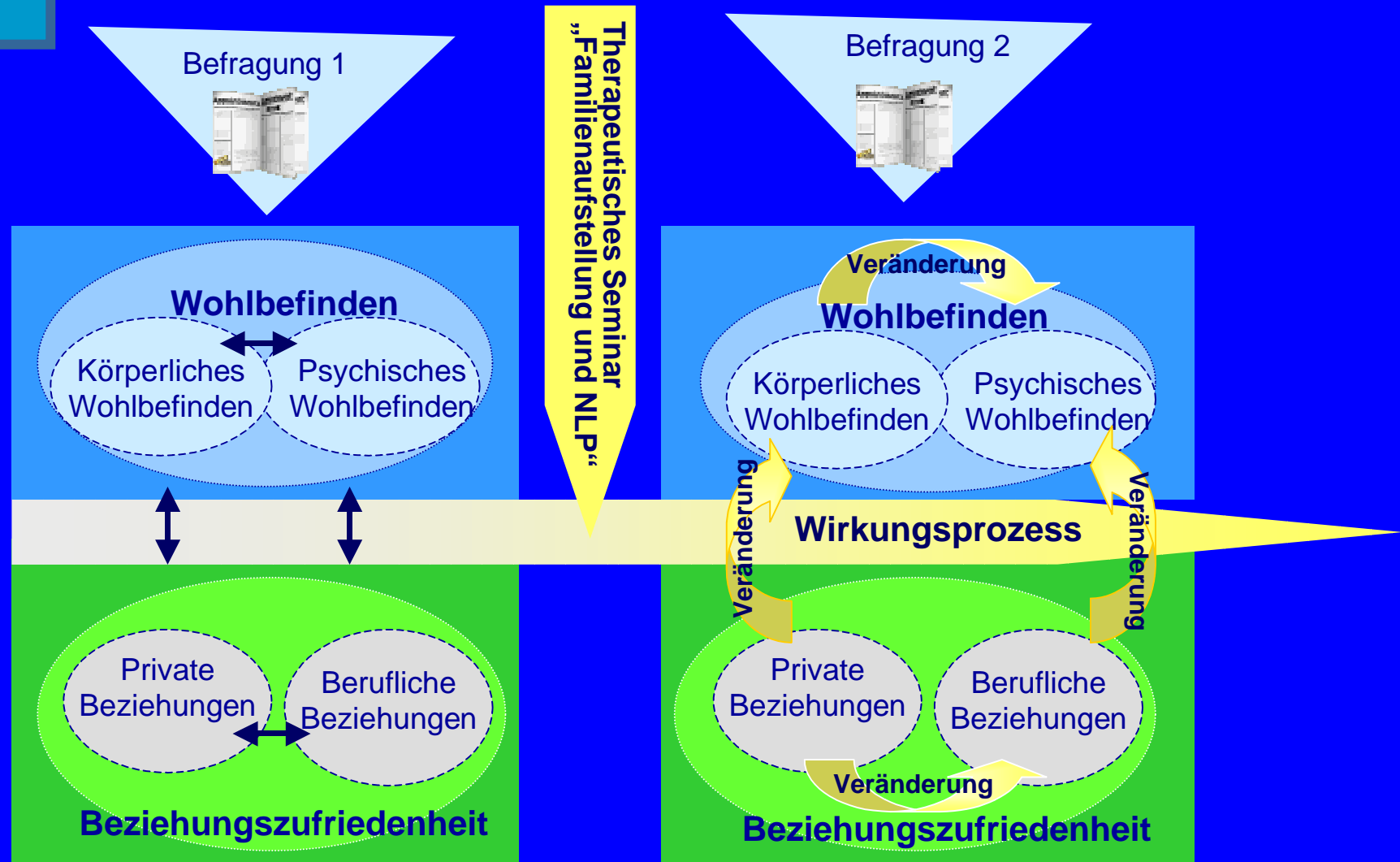
- 
- “ Bewirkt die systemische Familienaufstellung überhaupt etwas? Wenn ja, was?
 - “ Können durch Familienaufstellungen und NLP Linderungen bei körperlich belastenden Symptomen bewirkt werden?
 - “ Hilft die Kombination von Familienaufstellung und NLP bei psychischen Problemen?
 - “ Bewirkt dieses Vorgehen eine Veränderung in den Beziehungen?

3. Methodisches Vorgehen

Um die Wirkungen der Methode festzustellen, wurde eine Längsschnittuntersuchung von November 2006 bis August 2007 durchgeführt. Mittels schriftlicher Befragung wurden vier Teilnehmergruppen des therapeutischen Seminars „Familienaufstellung und NLP“ zuerst eine Woche vor der Familienaufstellung (N = 63) und je zwei Monate danach (N = 36) befragt. Die Rücklaufquote liegt bei 87,5 % bzw. 57 %, was als sehr gut bewertet werden kann.

Des Weiteren wurden die Ergebnisse Signifikanztests unterzogen, um zu klären, ob sich Veränderungen zufällig ergeben haben, oder ob diese statistisch signifikant sind, d.h. eindeutig auf die Wirkung der Therapie rückführbar sind.

Untersuchungsmodell



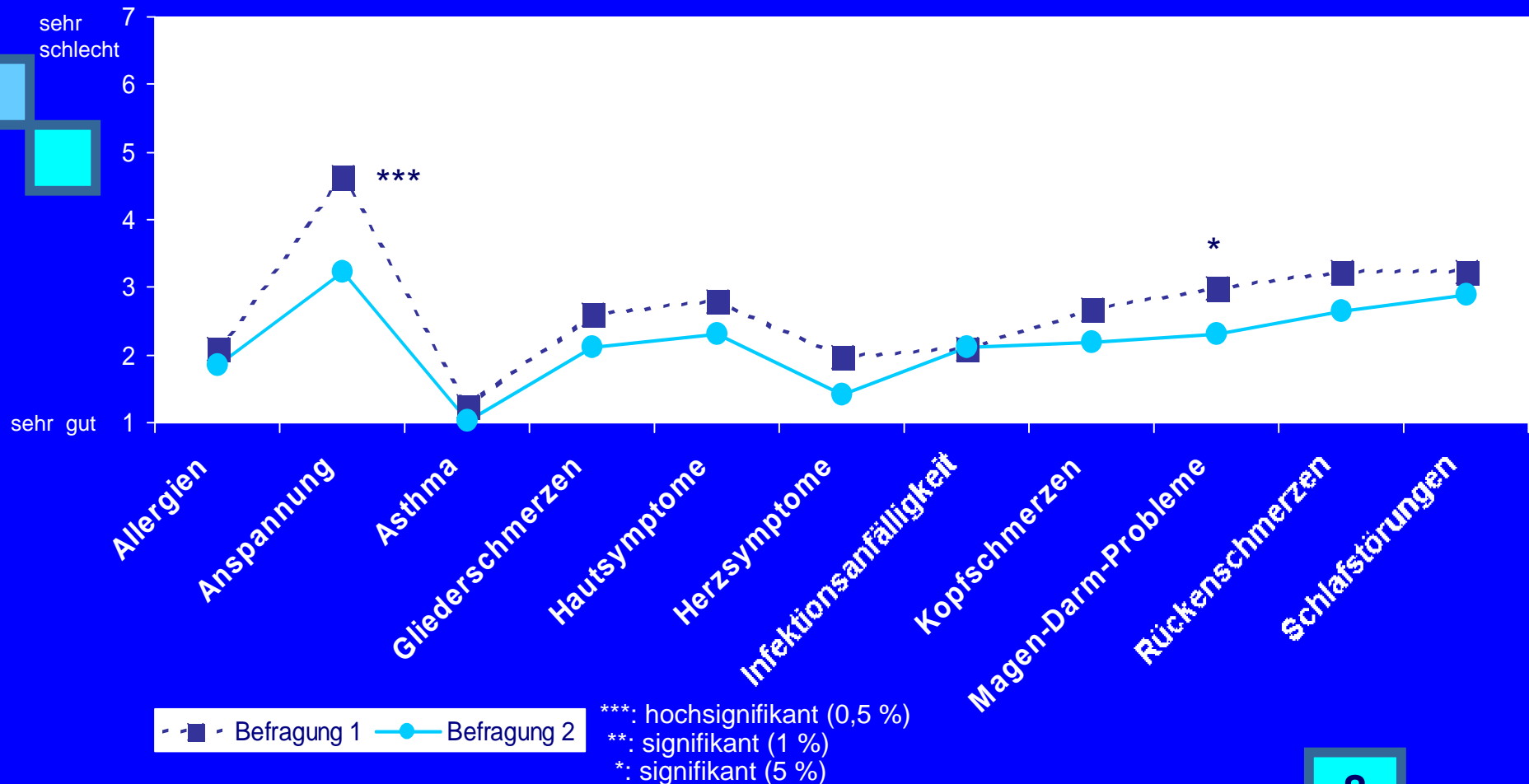
4.

Ergebnisse

- “Betrachtet man die Veränderungen der **körperlichen Symptome** nach der Familienaufstellung, so geht es den Teilnehmern insgesamt gesehen besser als vor der Aufstellung. Am deutlichsten ist die Anspannung gesunken, aber auch Magen-Darm-Probleme und Rückenschmerzen. Die geringsten Veränderungen haben sich bei Allergien und Infektionsanfälligkeit ergeben.
- “Im **psychischen Bereich** hat sich insgesamt gesehen ebenfalls eine tendenzielle Verbesserung des Befindens der Teilnehmer ergeben. Insbesondere fühlen sie sich weniger erschöpft, gestresst, antriebslos, kritikempfindlich, unzufrieden und müde.
- “Betrachtet man die **Beziehungen** der Teilnehmer, so lassen sich interessanterweise bei den Großvätern die deutlichsten Verbesserungen feststellen, gefolgt von der Beziehung zur Großmutter mütterlicherseits und zur Mutter, zum Vater und den Geschwistern. Am besten sind die Beziehungen zu den eigenen Kindern, zu den Freunden, zum Partner und zu den Arbeitskollegen, weshalb hier auch wenig Veränderung eingetreten ist.

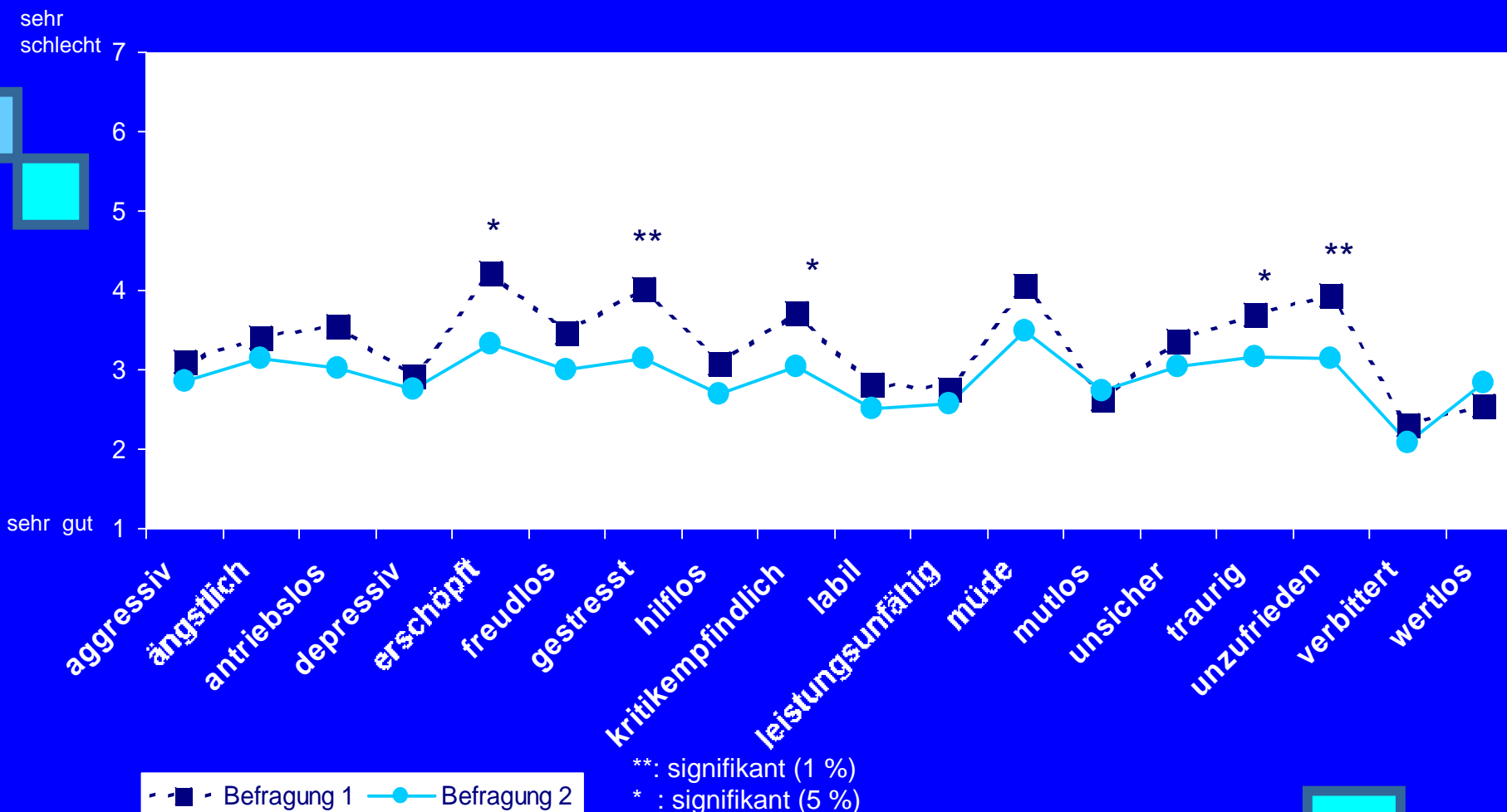
Körperliche Befindlichkeit

„Wie beurteilen Sie Ihre aktuelle körperliche Befindlichkeit?“



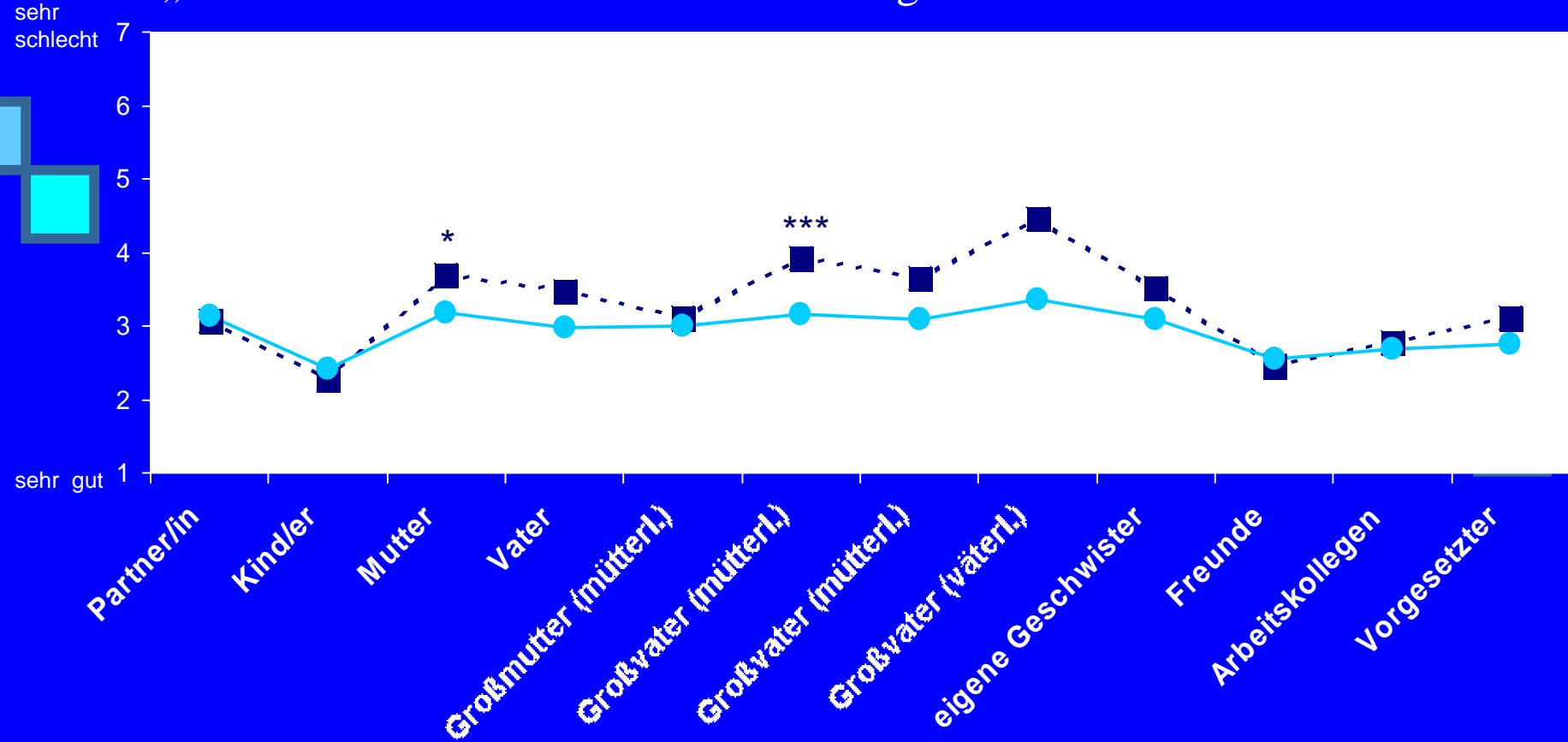
Psychische Befindlichkeit

„Wie beurteilen Sie Ihre aktuelle psychische Befindlichkeit?“



Beziehungen

„Wie beurteilen Sie Ihre Beziehungen?“



- ■ - Befragung 1 ● - Befragung 2

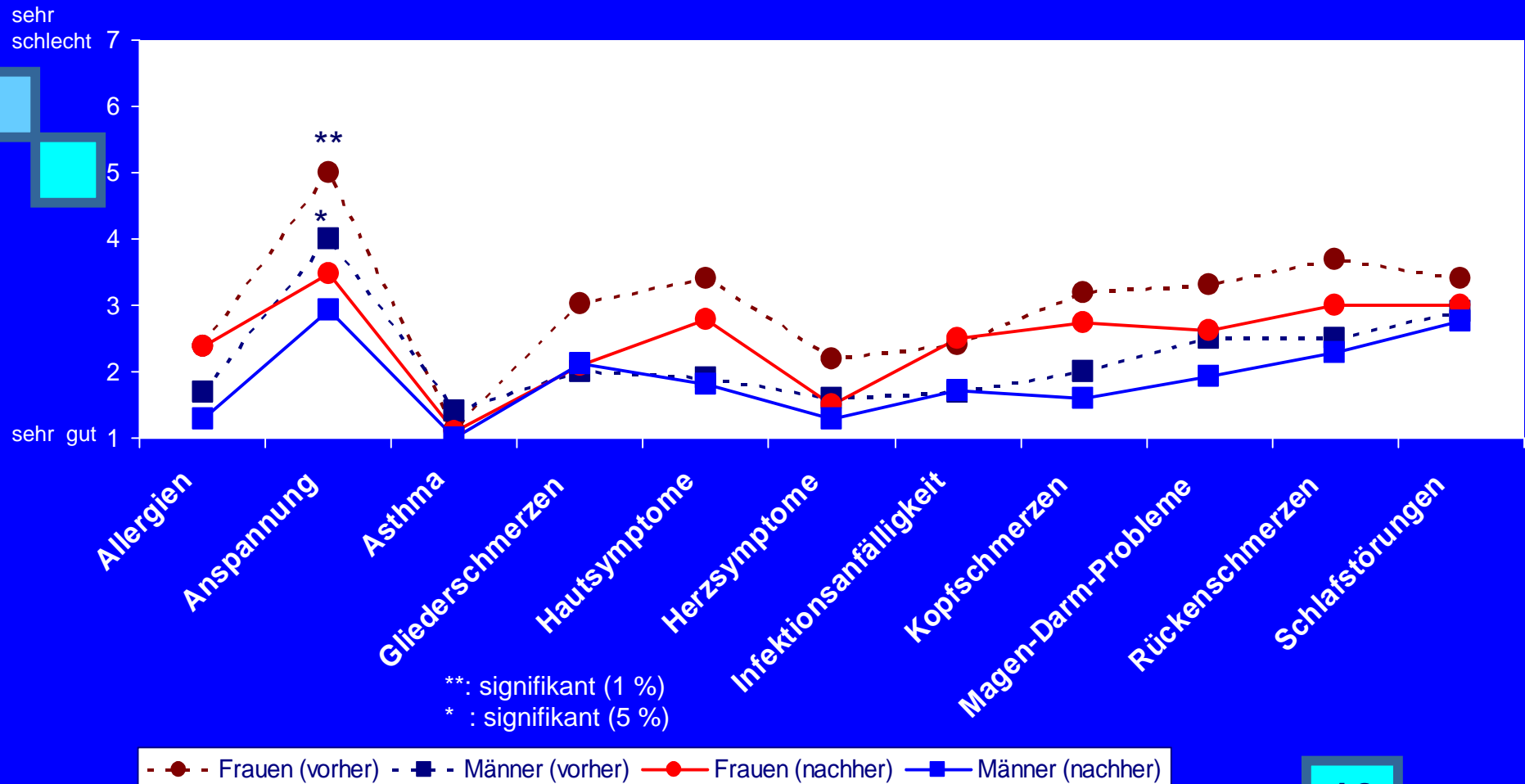
***: hochsignifikant (0,5 %)
 **: signifikant (1 %)
 *: signifikant (5 %)

4.

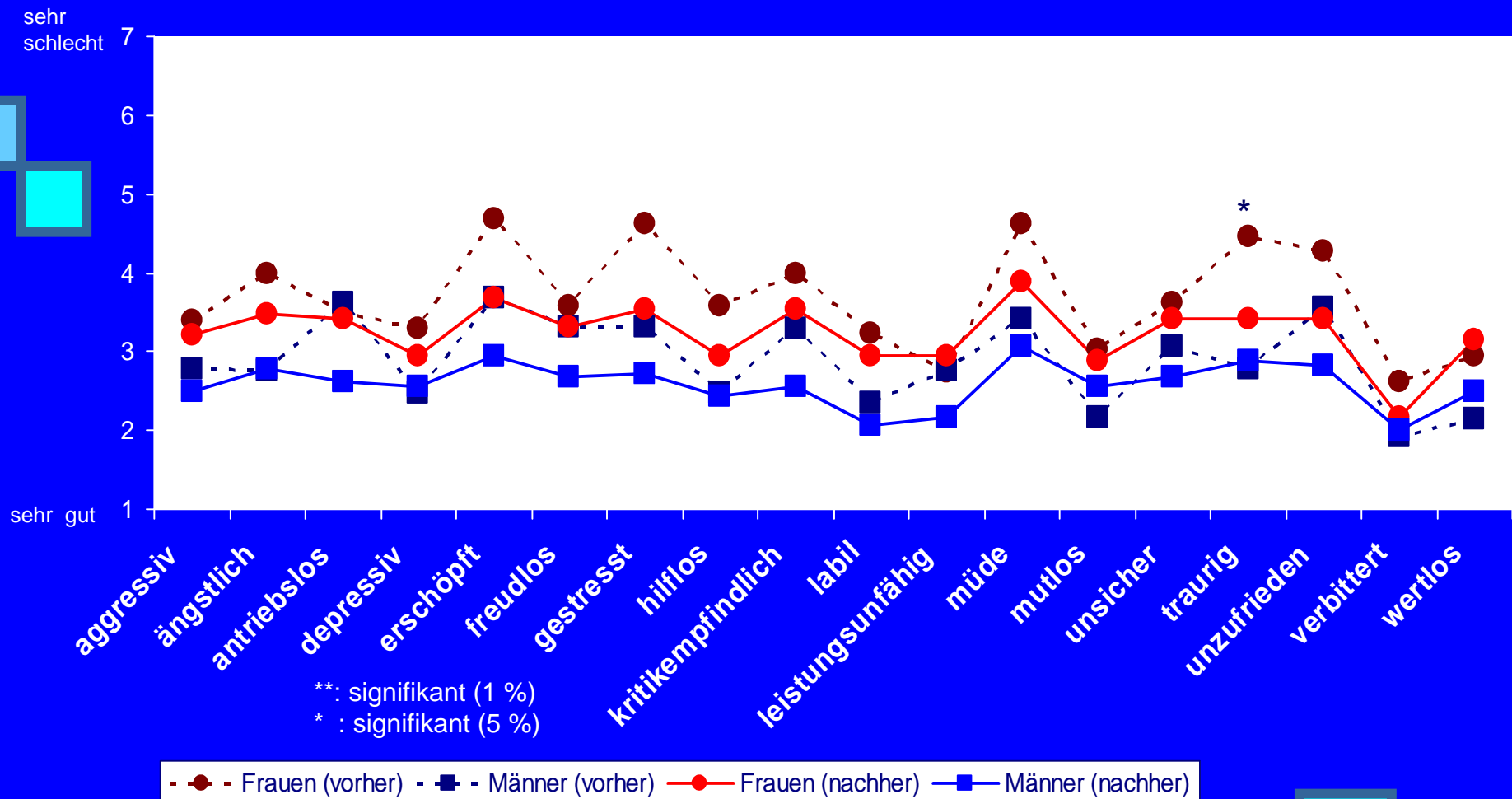
Ergebnisse nach Geschlecht

- “Betrachtet man die **körperlichen Symptome**, so leiden insgesamt gesehen die **weiblichen Teilnehmerinnen** mehr unter körperlichen Beschwerden als die männlichen Teilnehmer; insbesondere unter Hautsymptomen, Kopf- und Rückenschmerzen und Anspannung. In diesen Bereichen sind auch bei den Frauen nach der Therapie die stärksten Verbesserungen eingetreten.
- “Auch im **psychischen Bereich** leiden die **Frauen** stärker unter Symptomen als die Männer; sie fühlen sich erschöpft, gestresst, müde traurig und unzufrieden. Auch hier haben sich genau in diesen Bereichen nach der Familienaufstellung die stärksten Verbesserungen ergeben. Bei den **Männer** sind die deutlichsten Verbesserungen im Bereich antriebslos, erschöpft, kritikempfindlich und unzufrieden.
- “Betrachtet man die **Beziehungen** der Teilnehmer, so pflegen **Frauen** zufriedenstellendere Beziehungen zu ihren Freunden als die Männer. Interessanterweise ist festzustellen, dass die Wirkung der Familienaufstellung bezüglich der Beziehungen der **männlichen Teilnehmer** sich insgesamt gesehen positiver entwickeln als bei den Frauen. Bei den Frauen scheint zunächst erst einmal verstärkte Dynamik in die Beziehung zu kommen.

Körperliche Befindlichkeit nach Geschlecht



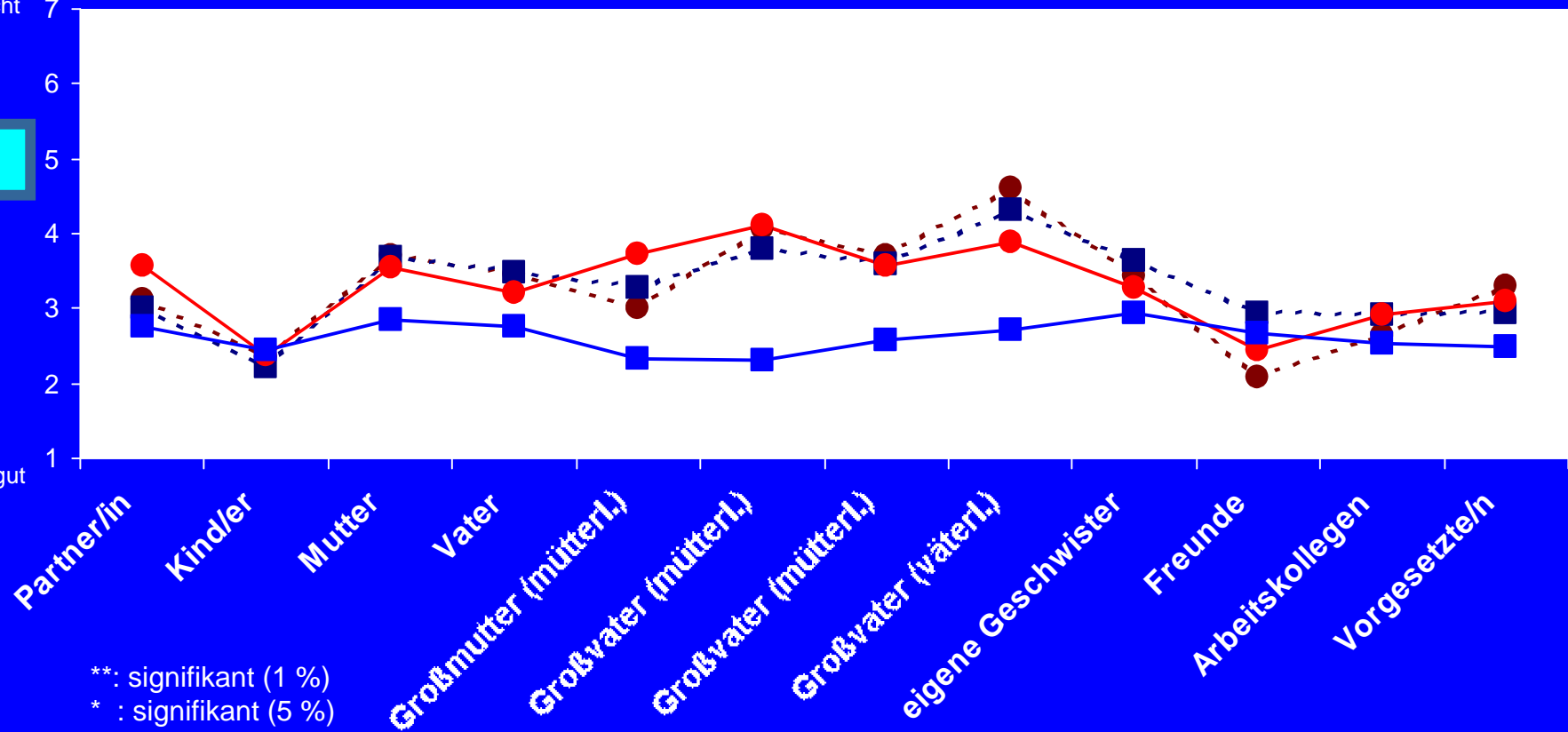
Psychische Befindlichkeit nach Geschlecht



Beziehungen nach Geschlecht

sehr schlecht 7

sehr gut 1



** : signifikant (1 %)
 * : signifikant (5 %)

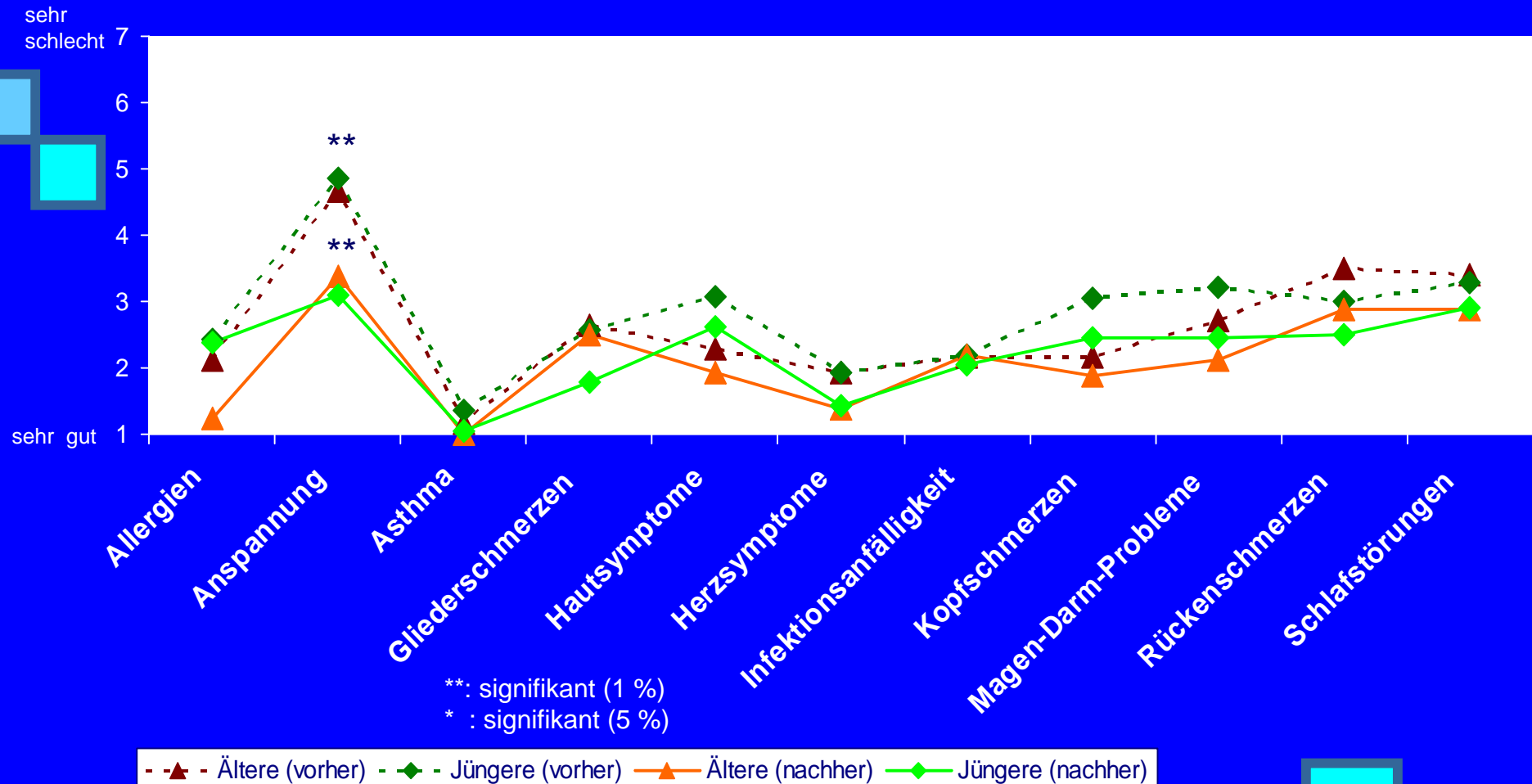
-●- Frauen (vorher) -■- Männer (vorher) -●- Frauen (nachher) -■- Männer (nachher)

4.

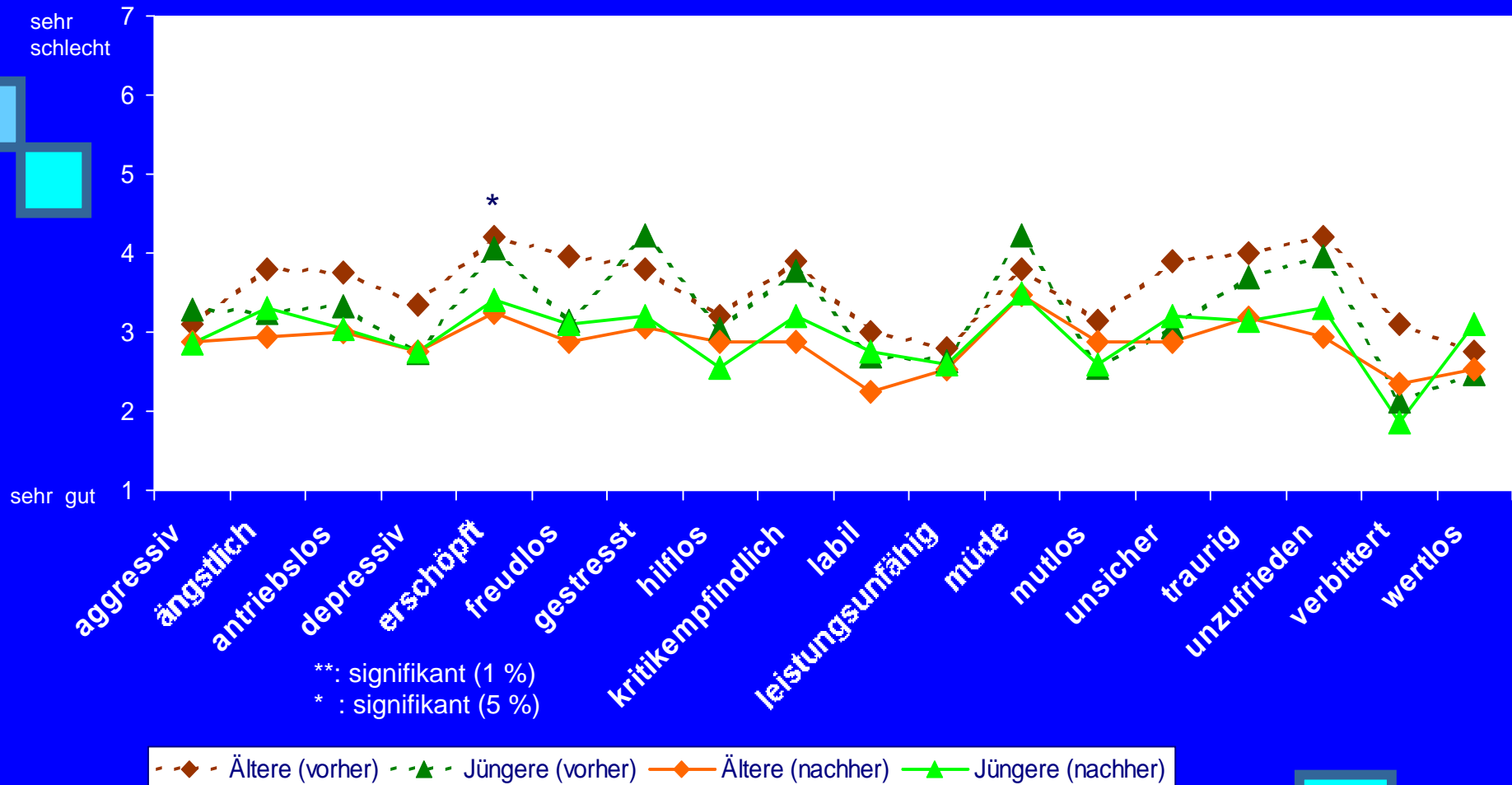
Ergebnisse nach Alter

- “Betrachtet man die Veränderungen der **körperlichen Symptome**, so fällt auf, dass die **jüngeren Teilnehmer** bis einschließlich 42 Jahren stärker unter Kopfschmerz, Hautsymptomen leiden als die älteren Teilnehmer. Die deutlichsten Verbesserungen bei den Jüngeren lassen sich im Bereich Anspannung feststellen.
- “Im **psychischen Bereich** fühlen sich die **Älteren** ängstlicher, depressiver, gestresster, freudloser, mutloser, unsicherer und verbitterter als die Jüngeren. In all diesen Bereichen sind nach der Therapie deutliche Verbesserungen zu verzeichnen. Die **Jüngeren** fühlen sich weit weniger gestresst und erschöpft.
- “Bezüglich der **Beziehungen** ergeben sich zunächst einmal bessere Beziehungen der **jüngeren Teilnehmer** zu ihren Kindern, den Geschwistern, den Freunden und Arbeitskollegen. Die stärksten Verbesserungen bei den **Jüngeren** haben sich zur eigenen Mutter, zum Vater und zum Großvater väterlicherseits ergeben, bei den **Älteren** zu beiden Großvätern.

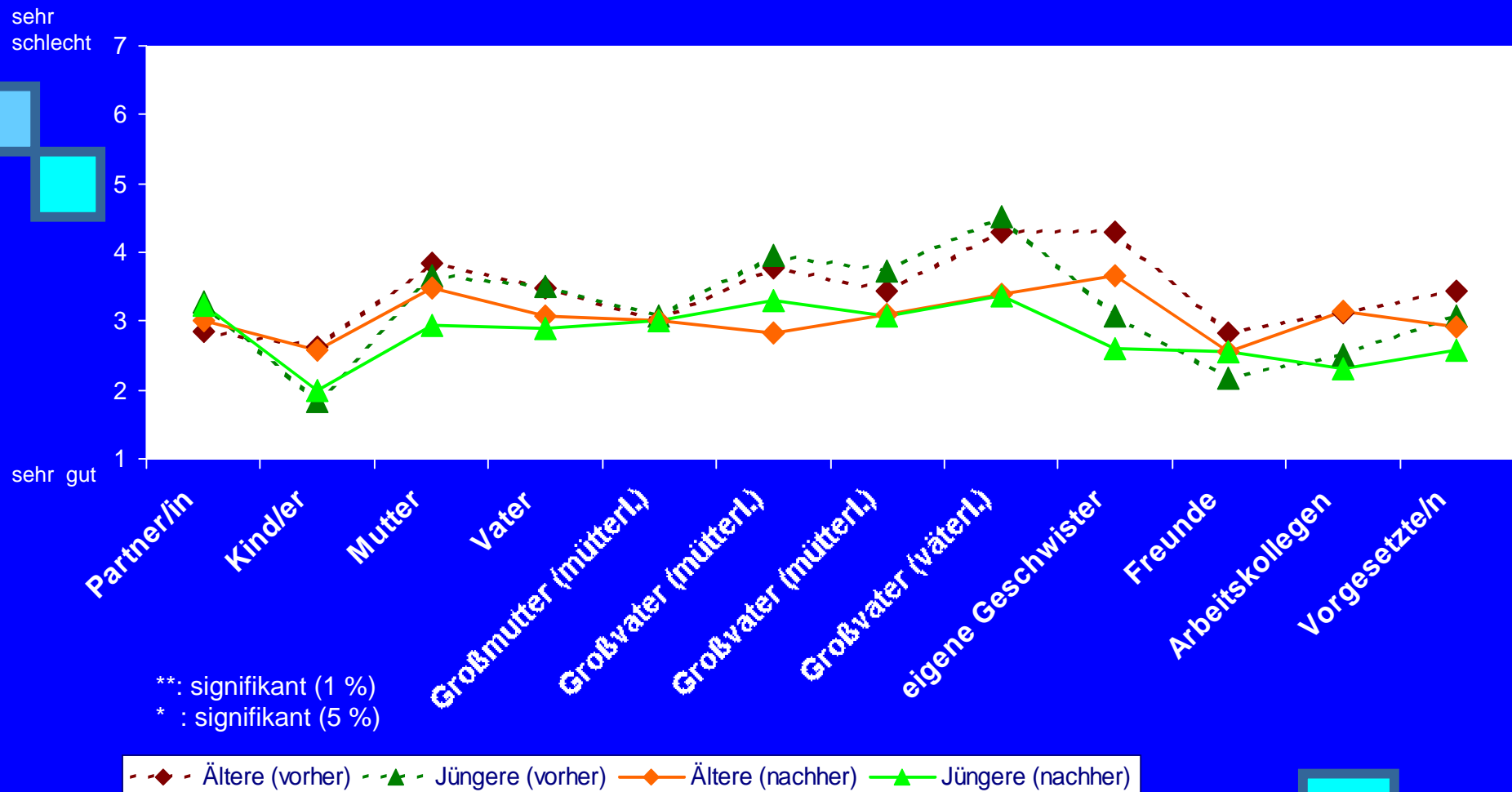
Körperliche Befindlichkeit nach Alter



Psychisches Befindlichkeit nach Alter

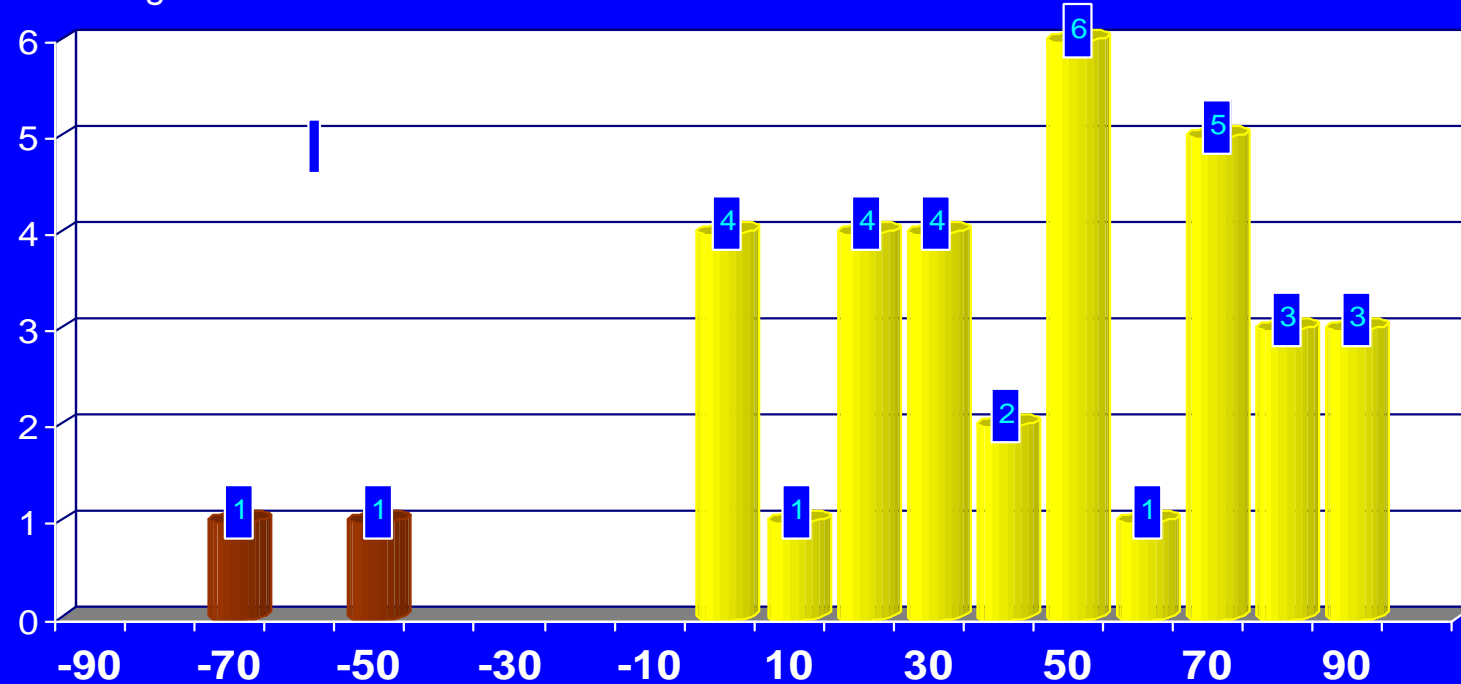


Beziehungen nach Alter



Veränderung der persönlichen Symptomatik

Anzahl der Nennungen



Verschlechterung
in %

Verbesserung
in %

-70

19

Allgemeine Veränderungen der Befindlichkeit

Auswahl an Teilnehmer-Äußerungen:

„Ein weiterer Schritt in meiner Entwicklung“

„Eine Verbesserung ist durch meine intensive Auseinandersetzung mit mir und meinen Verhaltensmustern eingetreten. Die Aufstellung hat Vieles deutlich gemacht“

„Ich übernehme mehr die Verantwortung für mich selbst – sehe meine Person klarer- kann dadurch den Partner besser annehmen – das Seinige bei ihm belassen“

„Lebenskraft, Einsatzwille sind zurück“

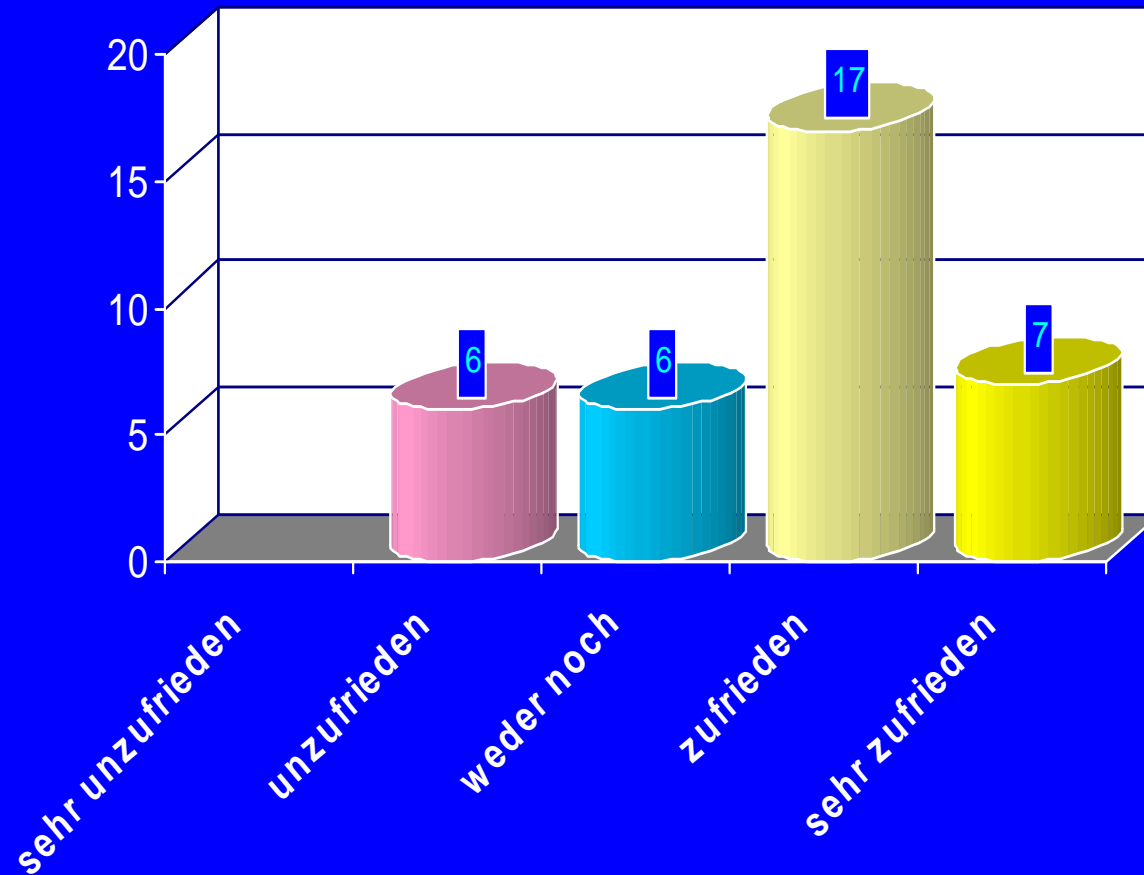
„Es ist eine Verbesserung eingetreten, weil ich durch das Seminar und die Aufstellungen einige Situationen anders wahrnehme und anders an einige Punkte herangehe“

„Irgendwie ist endlich der Groschen gefallen“

„Insgesamt bin ich entspannter, gelassener, ruhiger und vielleicht auch aufmerksamer mir selbst und anderen gegenüber“

Zufriedenheit mit der veränderten Befindlichkeit

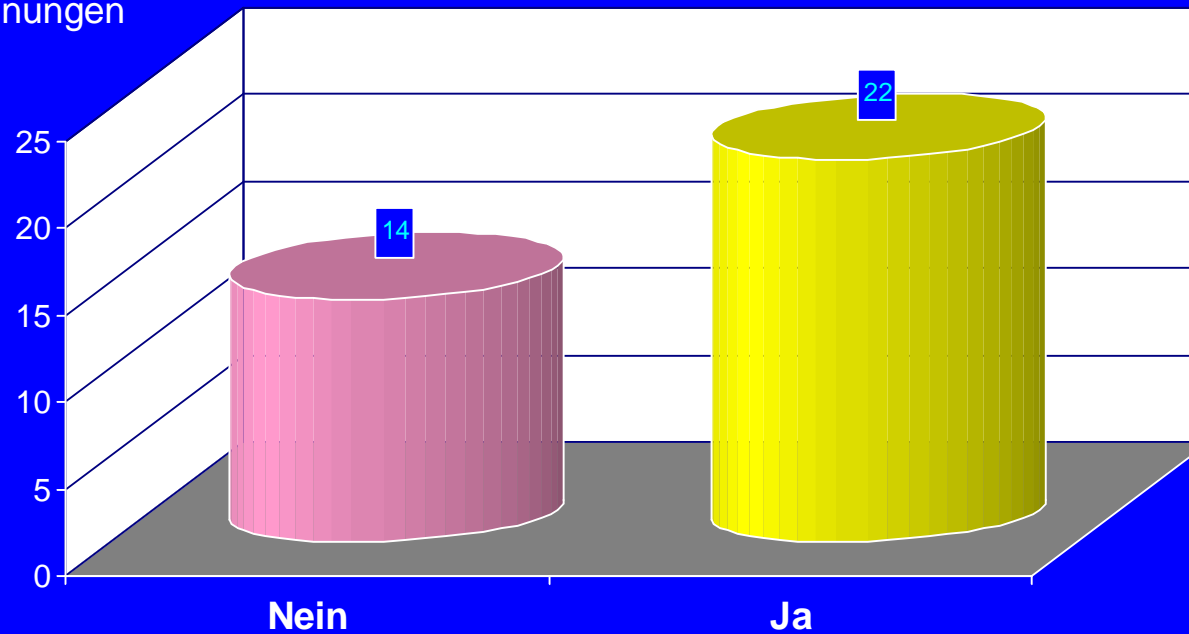
Anzahl der Nennungen



Beziehungsveränderung der Familienmitglieder

„Hat sich das Verhalten Ihrer Familienmitglieder zu Ihnen
während oder nach dem Seminar verändert?“

Anzahl der
Nennungen



Beziehungsveränderungen der Familienmitglieder

Auswahl an Teilnehmer-Äußerungen:

“„Besseres Verständnis mit Brüdern“

“„Vater ist offener“

“„Ich habe das Gefühl, dass die Beziehung zu meiner Mutter lockerer, im Sinne von leichter, geworden ist“

“„Insgesamt äußern wir mehr Kritik; es gibt mehr Distanz und dadurch mehr innere Nähe“

“„verbesserte Kommunikation zur Mutter“

“„Ein sehr gutes Verhältnis mit meinem Vater“

“„Das Verhältnis zu meinem Bruder ist deutlich besser und klarer; meine Familie lässt mir meinen Raum“



5.

Zusammenfassung

1. Die Ergebnisse dieser wissenschaftlichen Untersuchung beweisen, dass die Therapie der Familienaufstellung und NLP positive Wirkungen auf das körperliches und psychisches Wohlbefinden der Klienten hat.
2. Festzustellen ist auch, dass Dynamik in die Beziehungen der Teilnehmer kommt, sei es nun privat oder beruflich, obgleich diese Bezugspersonen nicht an der Aufstellung teilgenommen haben. Die Wirkung kann zum einen in Richtung positive Beziehungsveränderung verlaufen, aber auch eine anfängliche Verschlechterung der Beziehungen ist feststellbar. Eine gegenseitige Auseinandersetzung erscheint notwendig, um Klärung herbeizuführen, die als Basis für eine neue Beziehungsqualität auf positiveren Niveau erst gewährleistet.



5.

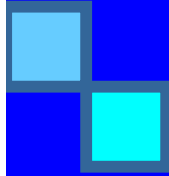
Zusammenfassung

3. Frauen, die an Familienaufstellungen teilnehmen, fühlen sich verstärkt in ihrem körperlichen und psychischen Wohlempfinden beeinträchtigt. Die Aufstellungsarbeit verhilft ihnen allerdings zur Linderung ihrer Beschwerden.
4. Jüngere Teilnehmer leiden vermehrt unter allgemeinem Lebensstress, wohingegen die Älteren über mangelnder Lebensperspektive klagen.
5. Die besseren Beziehungen der jüngeren Teilnehmer zu ihren Kindern, Freunden, Kollegen und Partner spiegelt eine veränderte gesellschaftliche Werthaltung hin zu Gleichwertigkeit und Partnerschaftlichkeit wieder.
6. Letztendlich orientiert sich das psychische Wohlbefinden eines Menschen am Ausmaß seiner Lebenszufriedenheit und der Lebensfreude, die er empfindet.



6.

Schlussfolgerung

- 
- “ Es empfiehlt sich, die Teilnehmer bewusst darüber zu informieren, dass nach einer Aufstellung zunächst auch eine Verschlechterung der Symptomatik eintreten kann, die sich allerdings im Laufe der Zeit verbessern wird.
 - “ Familienaufstellung und NLP als therapeutische Methode ist insbesondere für Menschen geeignet, die sowohl an einer Verbesserung ihrer aktuellen körperlichen und psychischen Symptomatik interessiert sind, als auch ihr Leben in Zukunft in Gesundheit und mit mehr Lebenszufriedenheit genießen wollen.