

Nachträglich habe ich mich mit meinem Leben
einverstanden erklärt. (C. Brückner)

Genogrammarbeit: Auf Spurensuche in der Familiengeschichte

Jedes Kind bekommt in Familien bewusst oder unbewusst, verbal oder non-verbal Marschbefehle, Aufträge, Wünsche oder Erwartungen übertragen. Ebenso werden Werte, Normen und Regeln über das Leben und dessen Gestaltungsmöglichkeiten übermittelt.

Wenn wir uns die Botschaften und die Beziehungsregeln der Familie bewusst machen, können wir selbst darüber entscheiden, ob wir diese beibehalten oder zurückgeben. Wir können Glaubenssätze überdenken und Neuentscheidungen treffen. Auch hilft es uns, unsere eigenen Lebensthemen und Muster besser zu verstehen. Handlungsfreiheiten entstehen.

Die Genogrammarbeit ist eine Methode der Vergangenheitsarbeit, nach den zu Grunde liegenden Mustern und unsichtbaren Bindungen zu forschen. Ziel ist, Schlüsselereignisse und -themen zu identifizieren, Verständnis für unverständliches Verhalten zu bekommen und Ressourcen im Familiensystem zu benennen. Dabei werden Symptome und Muster als Lösungsversuch und Antwort auf einen sozio-kulturellen und historischen Kontext verstanden. Sie sind abhängig von Ressourcen und Möglichkeiten, die einem System in diesem gegebenen Kontext zur Verfügung stehen.

Grundlage ist das Genogramm, das die biologischen und juristischen Fakten der Familie grafisch gemäß einem Stammbaum zeichnet. Die Familie umfasst mindestens drei, manchmal vier Generationen, die gemeinsam durchs Leben gehen, auch wenn sie an verschiedenen Orten leben. Es stellt dar, wer mit wem verheiratet ist, nennt die Berufe, die Namen und die Reihenfolge der Kinder des jeweiligen Paares.

Wenn Sie mit der Genogrammarbeit beginnen, fragen Sie offen, neugierig und erwartungsneutral. Hören Sie den Geschichten zu, was und wie es erzählt wird und was ausgelassen wird. In allen Familien gibt es Regeln, Vorannahmen und Geschichten, die als

bare Münze genommen werden. Oft hilft ein genaues Hinsehen und ein klarer Kopf, damit Vorurteile über Verwandte oder die familieninterne Einordnung von Geschehnissen neue Sichtweisen ermöglichen. Lassen Sie sich die Familiengeschichte und das Bild über ein Familienmitglied aus der Perspektive verschiedener Familienmitglieder erzählen. Wer hat die Situation wie erlebt und wie wurde die Mutter von Schwester, Enkeltochter oder Kusine wahrgenommen? Wer hat vor wem Geheimnisse und wie beeinflusst das die Beziehung? Im Folgenden sind eine Reihe von Fragen aufgelistet, die Ihnen hilfreich sein können.

- Wie denken die Familienmitglieder übereinander?
- Welche Typen und Merkmale werden zur Sprache gebracht?
- Welche Rollen und Etikettierungen gibt es in Ihrer Familie?

- Wer wurde in Ihrer Familie nach wem benannt und warum?
- Nach welchen Mustern wurden die Namen in Ihrer Familie ausgewählt?

- Wie war die Atmosphäre in der Familie?
- Hat es Veränderungen in der finanziellen Lage der Familie gegeben?
- Gab es Krankheit und Tod? Umzüge? Migration? Schicksaalschläge?
- Wie haben die Veränderung das Leben der Kinder beeinflusst?

- Wie wird in Ihrer Familie Geschlechterrollenidentität gelebt?
- Was sind die Regeln für Männer und Frauen in der Familie?
- Wer hat sich nicht an die Erwartungen der Geschlechterrolle angepasst und wie wurde damit umgegangen?

- Was ist das Muster über verschiedene Generationen, nach denen die Familie lebt?
- Wo zeigen sich Ressourcen?
- Wo treten Lösungen auf?
- Welche Themen werden verhandelt? Welche nicht?

Im Folgenden finden Sie Beispiele, unter denen das Genogramm angeschaut werden kann.

- Welche Rollen und welche Bedeutung hatten die Frauen in der Familie, welche die Männer?
- Welche Vorbilder für eine Paarbeziehung gab es in der Familie?
- Wie deutlich waren die Generationengrenzen in der Familie gezogen?
- Welche Rolle spielte der soziale Aufstieg bzw. der soziale Status?
- Wie wurde in der Familie mit Konflikten und Gefühlen umgegangen?
- Welche Werte/Normen/Ideologien herrschten in der Familie?
- Wie viel Autonomie und Individualität war in der Familie möglich?
- Wie wird mit Andersartigkeit in Familien umgegangen?

Ich wünsche Ihnen bereichernde Erfahrungen. Herzliche Grüße Friederike Lindner