

Das Leben kann nur in der Schau nach rückwärts verstanden werden, aber es kann nur in der Schau nach vorwärts gelebt werden. (Sören Kierkegaard)

Vergangenheitsarbeit mit dem Genogramm

Je mehr wir über unsere Familie wissen, desto mehr wissen wir über uns selbst, und desto mehr Freiheit haben wir, zu bestimmen, wie wir leben wollen. Das Genogramm hilft, das eigene Gewordensein zu reflektieren, Lebensthemen zu entdecken und neue Handlungsmöglichkeiten zu gewinnen. Mit Distanz schauen wir auf uns und unsere Familie und können so eine neue Perspektive gewinnen. Das schafft Verständnis, Akzeptanz und Mitgefühl. Wir müssen dann nicht mehr in Verteidigungsstellung gehen oder andere angreifen, sondern können wir selbst sein und zugleich mit der Familie verbunden bleiben. So können wir loslassen, was sich für uns überholt hat und uns vom Leben abhält.

Das Genogramm ähnelt einem Familienstammbaum, enthält jedoch mehr Informationen z.B. zu Beziehungen, Bindungen und Dynamiken innerhalb einer Familie. Wir werden das Genogramm in der Stunde gemeinsam erstellen. Dazu benötige ich Informationen über mindestens drei Generationen von Ihnen.

- Name, Geschlecht, Alter
- Geburts- und Todesdaten, Geburtsorte
- Ethnische und religiöse Zugehörigkeit
- Ausbildung und Berufe
- Besondere Ressourcen und Begabungen
- Systemressourcen (z.B. überstandene Krisen)
- Sich wiederholende Ereignisse, Schicksale
- Sich wiederholende Beziehungsmuster
- Heiraten, Trennung, Scheidungen
- Kinder, Fehl- und Totgeburten, Abtreibungen,
- Psychische und körperliche Krankheiten, Unfälle
- Drogen- oder Alkoholprobleme, Gesetzeskonflikte
- Krieg, Flucht, Vertreibung,
- Bindungstraumata (z.B. Missbrauch)

Bitte bringen Sie diese Daten zur nächsten Stunde mit und überlegen sich eine zentrale Fragestellung, unter der wir uns das Genogramm anschauen. Bitte beginnen Sie rechtzeitig, damit Sie fehlende Daten und Informationen bei Familienmitgliedern erfragen können.