Familien-Genogramme

„Zeichnen Sie *drei Genogramme:* das Ihrer Herkunftsfamilie, dann von Vater und Mutter. Zeichnen Sie die Stammbäume bzw. Genogramme der drei Familien auf drei getrennte große Blätter; es sollte viel Platz frei bleiben, um weitere Daten einzutragen.

Die einzelnen Familienmitglieder sollen - soweit bekannt - mit Vor- und Nachnamen, Alter bzw. erreichtes Alter (bei Verstorbenen) und Beruf eingetragen werden. Besondere Lebensumstände und Todesursachen wie früher Tod, Unfalltod, Tod infolge ungewöhnlicher Krankheiten, im Krieg, in Gefangenschaft, durch Selbstmord u. Ä. sollten angegeben werden. Ebenso schwere akute und/oder chronische körperliche und/oder psychiatrische (Erb-)Krankheiten. Notieren Sie auch Daten von Eheschließungen, Trennungen und Scheidungen sowie Geburts- und Todesdaten.

Zur Darstellung können Sie das Arbeitsblatt der standardisierten Symbole zur Erstellung von Genogrammen sowie die Hinweise zur Darstellung der familiären Beziehungen verwenden (siehe nächste Seiten)

Nehmen Sie andere Personen, die bei der Familie lebten oder für Sie besonders wichtig waren, mit in das Genogramm auf, indem Sie sie am rechten Rand des Genogramms einzeichnen und stichwortartig beschreiben.

Charakterisieren Sie die Personen mit ein oder zwei Worten und die Art der Beziehung zwischen Vater und Mutter, Eltern und Kind. Schreiben Sie dazu, welche Beziehung sie zueinander hatten. Sie können auch Sätze aufschreiben, die *Botschaften* ausdrücken, die einer dem anderen gibt. Dann schreiben Sie unter jeden Namen, welches Grundgefühl die Person in der Familie hatte.

Nachdem Sie alle *Eigenschaften* aufgeschrieben haben, schauen Sie sich die drei Familien an und fragen Sie sich Folgendes:

- Wer hat mit wem Ähnlichkeit?
- Wem bin ich ähnlich? Von wem habe ich welche Eigenschaften?
  Wie unterscheide ich mich von jenen, denen ich ähnlich bin?
- Schauen Sie sich die drei Ehebeziehungen an. Was hat die Partner aneinanderangezogen?
- Wie gehen die Personen, denen Sie ähnlich sind, mit ihren Stärken und Schwächen um und wie gehen Sie damit um?
- Ähnelt Ihr Partner/Ihre Partnerin irgendwelchen Mitgliedern Ihrer Familie?
- Was zieht Sie an Ihrem Partner/Ihrer Partnerin an und umgekehrt?
- Stellen Sie sich Vater/Mutter vor. Was haben Sie an ihm/ihr geliebt, was mochten Sie an ihm/ihr gar nicht?
- Versuchen Sie zu spüren, welche Beziehung der Vater zur Mutter und die Mutter zum Vater hatte. Was hätte anders sein sollen in der Art, wie sie miteinander umgegangen sind?
- Welche drei Eigenschaften sind für Ihren Vater/Ihre Mutter charakteristisch?
  Welche glauben Sie übernommen zu haben?
- Wenn Sie hätten wünschen können, dass Ihre Mutter/Ihr Vater eine Verhaltensweise im Umgang mit Ihnen geändert hätte, was wäre es gewesen?

Nachdem Sie das Ganze auf sich haben wirken lassen, fragen Sie sich: "Was lerne ich daraus über mich selbst?" Schreiben Sie auf, was Ihnen einfällt!

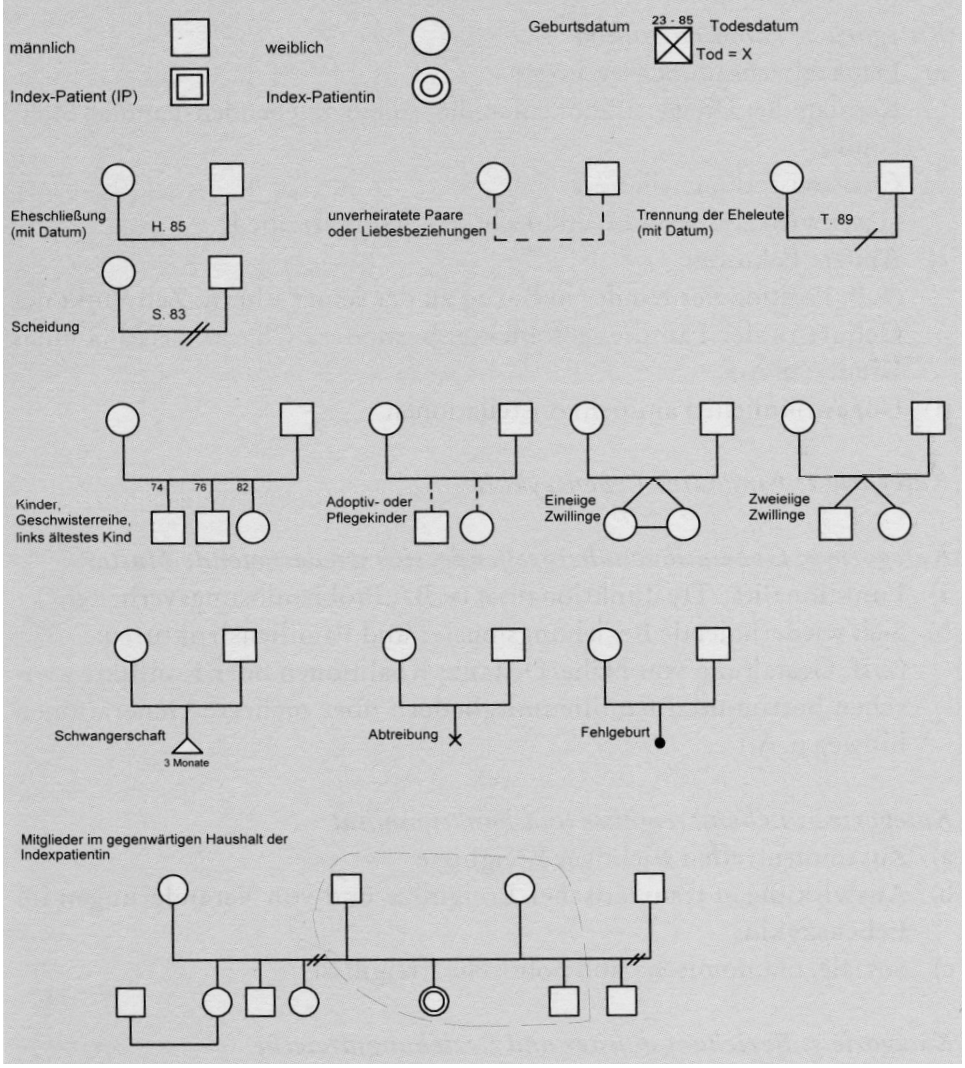
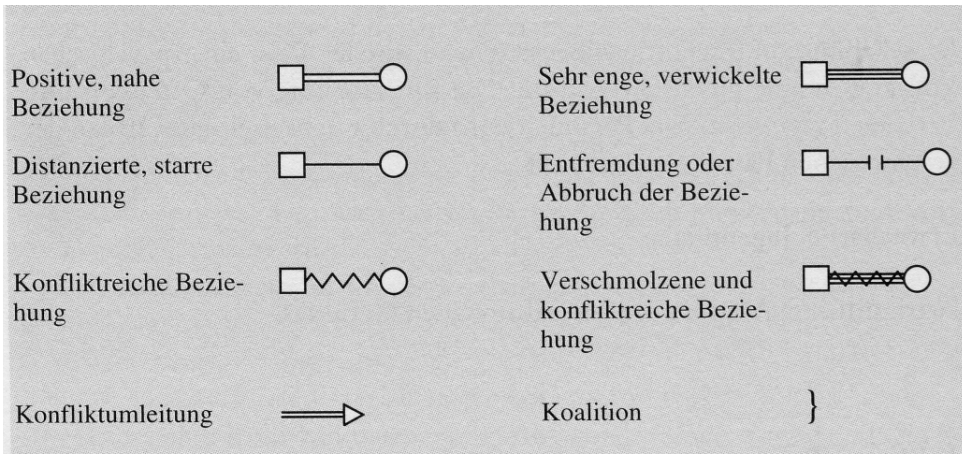
Zusätzliche Fragen:

- Welche Lebenserfahrungen waren für die einzelnen Personen (nur besonders wichtige auswählen) prägend bzw. was war das wichtigste Ereignis im Leben der Generationen?
- Lassen sich Wiederholungen erkennen? (Achten Sie hierbei u.a. auf generationsübergreifende Parallelen wie Namen, Berufe, Scheidungen, uneheliche Kinder, Geschwisterfolge, Krankheiten!)
- Welche Auffassungen/Regeln galten in der Familie bzgl. bestimmter Gefühle wie z. B. Freude, Wut, Angst, Schmerz, Hilflosigkeit, Eifersucht, Zuneigung, Trauer, Liebe?
- Welche anderen impliziten und expliziten Regeln waren vorhanden (i. S. von: Ich darf ... / ich darf nicht ... / ich soll ... / ich soll nicht ... / ich muss ... / ich muss nicht ...! etc.)
- Welche typischen Rollenmuster bzgl. Vater/Mutter, Mann/Frau, Kind etc. wurden in der Familie vermittelt?
- Gab es bestimmte Familienaufträge/-botschaften (Delegationen), die von Generation zu Generation weitergegeben wurden?
- Welches waren die wichtigsten positiven und negativen Einflüsse Ihrer Ursprungsfamilie auf Sie selbst und Ihre persönliche Entwicklung? (Was haben Sie von wein gelernt - insbesondere den Umgang mit Gefühlen, Konflikten, Nähe und Distanz, Sexualität, Regeln etc.?)
- Gibt es so genannte "Tabuthemen"?

(Literatur: Nerin, W. F. (1989). *Familienrekonstruktion in Aktion.* Paderborn: Junfermann. McGoldrick, M. & Gerson, R. (2003). *Genogramme in der Familienberatung.* Bern: Huber.)

Symbole für die Genogramm-Arbeit

Zusammenfassung der standardisierten Symbole und Konventionen zur Erstellung von Genogrammen
(McGoldrick, M. & Gerson, R. (1990). *Genogramme in der Familienberatung.* Bern: Huber.)



Symbole für Beziehungen