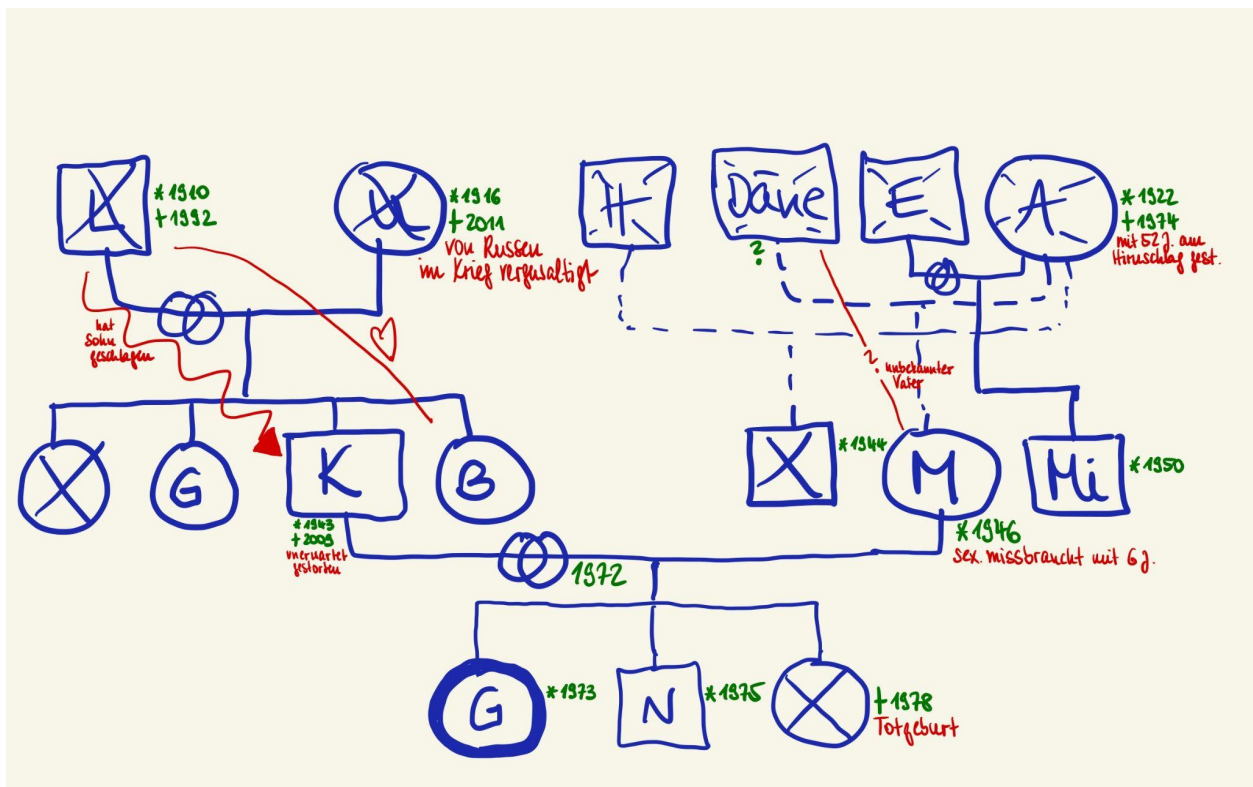


Genogramm als sinnvoller Einstieg in die Familienaufstellung



Gesche Hugger

Abschlussarbeit Ausbildung LeiterIn für systemische Aufstellungen,

InKonstellation Köln
Dezember 2021

ZUSAMMENFASSUNG

In meiner Ausbildung zur systemischen Aufstellungsleiterin habe ich die Genogrammarbeit kennen- und schätzen gelernt. Je mehr eigene Aufstellungen ich angefangen habe zu leiten, umso mehr habe ich gemerkt, wie hilfreich mir als Vorstufe dazu das Erstellen eines Genogramms war, eine Übersicht des jeweiligen Familiensystems zu bekommen. Dadurch konnte ich auch meinen Klientinnen zur Vorbereitung auf die anstehende Familienaufstellung zu einem strukturierten Überblick über die eigene Familie verhelfen. Sie waren dann eher in der Lage, Verstrickungen zwischen Familienmitgliedern deutlicher zu erkennen oder sich wiederholende Muster innerhalb des Familiensystems zu entdecken. Durch die Recherche im eigenen System wurden den Klientinnen Zusammenhänge bewusst, die vorher nicht klar oder bekannt waren. Diese Erkenntnis hatte häufig auch schon eine therapeutische Wirkung bei ihnen.

Mir verhelfen die Genogramme zu einer gewissen Ordnung oder Übersicht im oftmals komplexen Familiensystem einer Klientin. Ich versuche mich und die Klientin vor der Aufstellung dann freizumachen von möglichen Hypothesen, die sich während der Genogramm-Erstellung ergeben haben, denn für die Aufstellung zählt dann einzig und allein das Anliegen, mit dem die Klientin zu mir gekommen ist.

*** Zur besseren Lesbarkeit wird im ganzen Text die weibliche Form verwendet, stellvertretend für alle anderen Geschlechtsformen.**

INHALTSVERZEICHNIS

WAS IST EIN GENOGRAMM? 3

VORGEHENSWEISE BEI DER ERSTELLUNG EINES GENOGRAMMS 3

**MÖGLICHE VOR- UND NACHTEILE DER GENOGRAMMARBEIT
FÜR FAMILIENAUFSTELLUNGEN 4**

FAZIT 6

LITERATURVERZEICHNIS 8

WAS IST EIN GENOGRAMM?

Ein Genogramm ist eine bildliche Darstellung der Familienbeziehungen in einem Familiensystem. Es geht inhaltlich über einen klassischen Familienstammbaum hinaus. Denn in einem Genogramm werden auch Schicksale in der Familiengeschichte wie Verlust der Heimat (häufig durch Flucht im Krieg), Kriegserlebnisse, früher Tod oder Selbstmord festgehalten. Auch sich wiederholende Verhaltensmuster wie Alkoholismus, Missbrauch, Adoptionen oder schwere Krankheiten können in einem Genogramm visualisiert werden (Frot, S. 85).

In der klassischen Psychotherapie gehört es zur üblichen Vorbereitung, dass wichtige Aspekte aus dem Leben der Klientin abgefragt werden. Auch heute erfragen viele Aufstellerinnen bei den Klientinnen Informationen über die Herkunftsfamilie, bevor der Aufstellungsprozess beginnt.

Durch das umfassend gemachte und detaillierte Bild vom Familiensystem der Klientin bei der vorbereitenden Biografiearbeit lassen sich eventuell Hypothesen ableiten, die bei der Aufstellungsarbeit eine Rolle spielen können.

Das Genogramm hat seinen Ursprung in der Organisationslehre, wo es auch heute noch in Form eines Organigramms genutzt wird, um die Strukturen und Funktionen einer Organisation und ihrer Mitgliederinnen abzubilden (Hartung/Spitta, S. 60 ff.).

Mittlerweile werden Genogramme nicht nur in der Familienforschung, sondern auch in der Medizin, Psychologie, Psychiatrie oder Sozialpädagogik angewendet.

VORGEHENSWEISE BEI DER ERSTELLUNG EINES GENOGRAMMS

In der Regel wird ein Genogramm am besten auf ein Flipchart-Blatt oder ein Whiteboard oder ein großes Stück Papier gezeichnet. Dazu gibt es verschiedene Symbole, die sich bei der Genogrammarbeit etabliert haben (siehe Link im Literaturverzeichnis). Meist fängt man bei der Klientin selbst und ihrer

Herkunftsfamilie an. Es werden die Geschwister und die Klientin in der Reihenfolge ihrer Geburtsjahre aufgemalt, sowie ihre Eltern. Dazu wird zum Beispiel erfragt, ob es in der Familie Fehlgeburten, Abtreibungen oder Krankheiten gab oder gibt. Sind die Eltern verheiratet (Heiratsdatum), getrennt oder geschieden? Und welchen Grund gab es für Trennungen? Weiterhin werden dann die Geschwister der Eltern mit aufgeführt sowie deren Eltern, also die Großelterngeneration der Klientin. Auch dort werden dieselben Fragen gestellt wie zu der Herkunftsfamilie der Klientin. Desweiteren schaut man auf Themen wie Heimatverlust (häufig durch Flucht im Krieg) oder wiederholt im Familiensystem auftretende Krankheiten, Muster oder Besonderheiten wie Familiengeheimnisse (Lockert (Hrsg.), S. 116 ff.).

Somit werden bei einem Genogramm in übersichtlicher bildlicher und graphischer Form Informationen festgehalten über die Familienstrukturen der Klientin, die über (meist) drei Generationen hinweg einen Einblick geben zur historischen Entwicklung des eigenen Familiensystems (Molitor, S. 30).

MÖGLICHE VOR- UND NACHTEILE DER GENOGRAMMARBEIT FÜR FAMILIENAUFSTELLUNGEN

Genogramme bieten die Möglichkeit, Wiederholungen oder Besonderheiten in der eigenen Familiengeschichte zu entdecken und dazu Strategien zur Veränderung zu entwerfen (Molitor, S. 30).

Es lassen sich Hypothesen ableiten, die für die anschließende Aufstellungsarbeit von Interesse sein können:

1. Hypothese über die Familienstruktur (z.B. Wie ist die Familie zusammengesetzt? Wie sieht die Geschwisterkonstellation aus?)
2. Hypothese zu Übergängen in familiären Lebenszyklen (z.B. Ablösung im Jugendalter, Heirat, Geburten, Pensionierung, Tod)
3. Hypothese zu generationsübergreifenden Mustern (z.B. Welche wiederkehrenden Verhaltensmuster kehren über Generationen hinweg auf?)
4. Hypothese über Lebensereignisse und deren Funktionalität (z.B. Welche

Funktion hat der frühe Tod eines Familienmitglieds in der Eltern- und Großelterngeneration?)

5. Hypothese über Beziehungsmuster und Dreiecke (z.B. Gab es verschwiegene Liebesaffären? Wofür steht das Beziehungsdreieck “alleinerziehende Mutter und Kind versus getrennt lebender Vater”?)
6. Hypothese über das Familiengleich- und -ungleichgewicht (z.B. Wieso kommt keine “Ruhe” in die Familie rein? Wieso ist die Familienstruktur “unruhig”?) (Molitor, S. 40 ff.)

MÖGLICHE VORTEILE

Durch den Überblick über das eigene Familiensystem kann die Klientin ihre eigene Lebens- und Familiengeschichte besser verstehen. Die bei der Genogrammarbeit gewonnenen Erkenntnisse können in der Familienaufstellung emotional verankert werden und selbst im Körper wahrgenommen werden. Die Aufstellung kann sich somit auf das Wesentliche, das in der Genogrammarbeit herausgearbeitet wurde, fokussieren. Es können unterbrochene seelische Hin- oder Wegbewegungen in der eigenen Geschichte oder bei früheren Angehörigen erkannt werden und verbunden mit dem emotionalen Erleben vollendet werden in einer Aufstellung. So kann sie zur Heilung der inneren Familie und des Selbstbildes beitragen (Lockert (Hrsg.), S. 116 ff).

Außerdem können bei der Genogrammarbeit im Vorfeld ressourcenvolle Personen im Familiensystem ausgemacht werden, die als Vorbilder oder Kraftquellen in der Aufstellungsarbeit nützlich sein können (Molitor, S. 40 ff.).

Durch das strukturierte und übersichtliche Genogramm sind alle, die zum Familiensystem gehören, präsent und einbezogen. In der Aufstellung werden dadurch Nachfolgende entlastet und frei (Lockert (Hrsg.), S. 128).

MÖGLICHE NACHTEILE

Durch die Genogrammarbeit kommt es fast automatisch zur Hypothesenbildung, die für die Aufstellungsarbeit von Interesse sein kann. Allerdings kann die

Aufstellungsleiterin dadurch auch Gefahr laufen, sich von den gebildeten Hypothesen leiten zu lassen und somit nicht mehr offen und neugierig in die Aufstellungsarbeit reinzugehen. Eine gewisse Voreingenommenheit würde die Aufstellungsarbeit begleiten, vielleicht auch prägen. Die Aufstellung könnte durch die Verfolgung der Hypothesen in eine Richtung geführt werden und sich somit nicht frei entfalten können.

Umso wichtiger ist es daher, dass sich die Aufstellungsleitung am phänomenologischen Vorgehen orientiert, das heißt, dass nur das, was sich während der Aufstellungsarbeit zeigt und sichtbar wird, in diesem Moment wichtig ist (Alex, S. 14).

Eine gut ausgebildete systemische Aufstellungsleitung sollte sich bei einer Aufstellung immer von dem überraschen lassen, was während der Arbeit auftaucht und was hilft. Sie kann Vorschläge machen zum weiteren Vorgehen in der Aufstellung und entscheidet anhand der Reaktionen der Stellvertreterinnen und auch der Klientin, wie es weitergeht. Es darf keine Absicht in eine bestimmte Richtung bestehen (Alex, S. 67).

Gute Aufstellungsarbeit sollte absichtslos und zweckfrei erfolgen, die Aufstellungsleitung sollte bis zu einem gewissen Grad auf Einflussnahme verzichten (Weber, S. 176).

FAZIT

Meine eigenen Erfahrungen mit der Genogramm-Arbeit zur Vorbereitung auf eine Familienaufstellung waren bisher sehr positiv.

Für die Klientinnen war es immer hilfreich, dass sie in einer bildlichen Darstellung eine Übersicht über ihr eigenes Familiensystem bekamen. Häufig konnten sie so aus der Metaebene entspannter auf ihre Familie schauen und Verstrickungen zwischen Personen besser nachvollziehen aufgrund der Historie.

Schwierige Lebensereignisse wie Kriegserfahrungen in der Großelterngeneration oder früh auftretende Krankheiten konnten die Klientinnen besser in den

Gesamtzusammenhang einordnen. Und auch das Erkennen von Personen im eigenen Familiensystem, die als Ressourcen dienen, ist bei der graphischen Darstellung der Familie in Form eines Genogramms wertvoll.

Für mich als Aufstellungsleiterin ist die Genogrammarbeit als Vorstufe für eine Familienaufstellung hilfreich, da ich familiäre Zusammenhänge visuell festhalten und dadurch besser verstehen kann. Ich habe eine Übersicht des aufzustellenden Familiensystems im Kopf und kann Informationen dazu besser einordnen.

Trotzdem ist es für mich wichtig, dass ich mich frei mache von allen Hypothesen, die ich bei der Erstellung des Genogramms eventuell gebildet habe, bevor ich mit einer Aufstellung anfangen. Ich habe Ideen im Kopf, lasse mich allerdings während der Aufstellungsarbeit leiten von dem, was sich zeigt und sichtbar wird. Ich folge den Impulsen, die von der Klientin oder den entsprechenden Stellvertreterinnen kommen.

In der Nachbearbeitung merke ich oft, dass die Aufstellung "automatisch" in eine Richtung gegangen ist, die sich durch das Genogramm schon abgezeichnet hat. Von daher ist die Genogrammarbeit für mich eine hilfreiche Unterstützung in meiner Aufstellungsarbeit.

LITERATURVERZEICHNIS

Alex, Kristine (2015): Die Ordnungen des Erfolgs. Gollenshausen: Verlagshaus Alex.

Frot, Pierre (2012): Lexikon des Familienstellens und der systemischen Aufstellungsarbeit. Darmstadt: Schirner Verlag.

Hartung, Stephanie/Spitta, Wolfgang (2020): Lehrbuch der Systemaufstellungen. Grundlagen, Methoden, Anwendung. Berlin: Springer-Verlag.

Lockert, Marion (Hrsg.) (2020): Perlen der Aufstellungsarbeit. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.

Molitor, Claudia (2012): Ich und die Anderen. Norderstedt: Books on Demand GmbH.

Weber, Gunthard (Hrsg.)(2017): Zweierlei Glück. Das klassische Familienstellen Bert Hellingers. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.

Link zur Symbolik für die Genogrammarbeit:

<http://s522796000.online.de/Genogramm.HinweisezumZeichnen.2015.pdf>