

Mein Genogramm zusammenstellen: mein System und meine Emotionen

Worum geht es?

Die Systemische Therapie versteht den Menschen als geprägt durch die Beziehungen zu seiner Umwelt. Neben den besonderen Fähigkeiten und Vorstellungen, die wir aus uns selbst schöpfen, erwerben wir viele Kompetenzen durch Nachahmung oder durch unsere Versuche, schwierige Situationen individuell zu bewältigen. Bevor Fremde und Freunde unser Denken und Fühlen beeinflussen, sind es die Familienbande, meist zunächst die Eltern und Geschwister, die uns als Vorbilder dienen. Dabei zeigt sich immer wieder, dass Denkmuster und Verhaltenstraditionen nicht nur durch den direkten Kontakt, sondern auch über Generationen hinweg – teilweise unbewusst – weitergegeben werden. „Große“ Themen scheinen den größten Einfluss zu haben: Geburten und Todesfälle, großes Unrecht, schwere Schicksale.

Das Genogramm ist eine Verbildlichung solcher Einflussfaktoren. Klassisch werden im Genogramm nur die genetischen Beziehungen zwischen Eltern und Kindern, ggf. über mehrere Generationen, dargestellt. Für die Zwecke der Systemischen Therapie reicht das häufig nicht aus. Zusätzliche können auch andere wichtige Bezugspersonen eingezeichnet werden und vor allem werden die emotionalen Beziehungen hinzugefügt, welche für das Verständnis der eigenen Lebensgeschichte besonders wichtig sind.

Das Genogramm – Fokus Erbgang (am Beispiel)

Das Entschlüsseln der eigenen Lebensgeschichte sollte also mit der Herkunftsfamilie beginnen. Wer sind meine Eltern, wer meine Großeltern? Welche anderen Bezugspersonen sind mir wichtig? Das klassische Genogramm dient zur Visualisierung des Erbgangs. Es gibt dazu diverse Darstellungen. Das nachfolgende Bild zeigt eine mögliche Form. Wichtig ist vor allem der Inhalt. Die genutzten Symbole dürfen variieren, sollten jedoch konsistent verwendet werden. Üblich sind Kreise für weibliche Personen und Rechtecke für männliche. In der Regel werden Kinder in der Reihenfolge ihrer Geburt aufgeführt – unter dem Motto: Ältere haben ältere Rechte. Bei Patchwork-Familien kann das allerdings nicht immer durchgehalten werden.

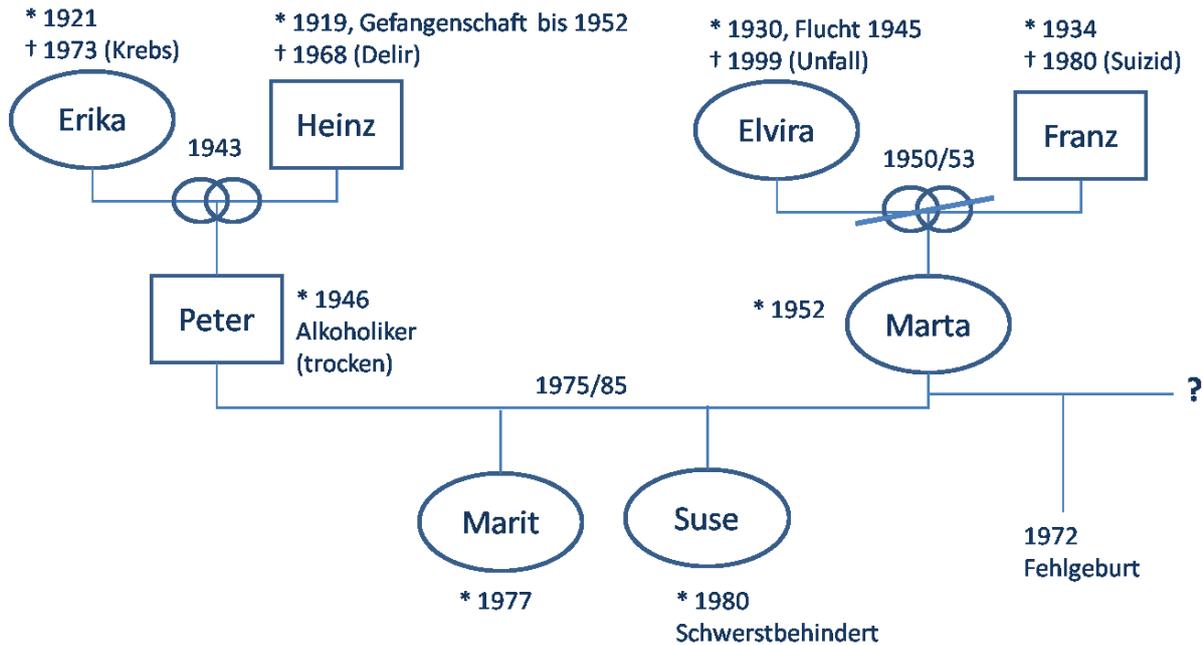


Bild 1 - Beispiel eines klassischen Genogramms

An dem Beispiel oben – aus dem Blickwinkel von Marit – kann man einige wesentliche Elemente eines klassischen Genogramms erkennen. Die Formen sind geschlechtsspezifisch gewählt. Kinder sind unter ihren Eltern angeordnet, einige Geburts- und Sterbedaten sowie die Ehe- bzw. Trennungsjahre sind eingefügt. Manche Informationen sind unbekannt. In dem Beispiel oben hatte Marits Mutter Marta 1972 eine Fehlgeburt aus einer Beziehung mit einem unbekanntem Partner. Das könnte für Marit vielleicht bedeutsam sein.

Das Genogramm – typische Fragen

Alles, was wichtig bzw. bedeutsam erscheint, kann man in dem Diagramm ergänzen. Dazu dienen folgende Fragen (mit Beispielen – ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

- Welche besonderen Umstände gab es zu Geburten und Todesfällen?
 - Fehlgeburten, Abtreibungen
 - Kinder aus Vergewaltigungen
 - Geschlechtsangleichungen
 - Fehlbildungen, Geburtskomplikationen, ...
- Welche großen Veränderungen hatte die Familie zu bewältigen?
 - Flucht, Vertreibung, soziale Ächtung
 - Langandauernde Trennungen
 - Sozialer Auf- oder Abstieg (längere Arbeitslosigkeit), ...
- Wie haben sich persönliche Krisen einzelner ausgewirkt?
 - Schwere Krankheiten, Unfälle, Gewalterfahrungen, ...
- Welche Personen fehlen in meinem System, weil sie nicht im Erbgang auftauchen?
 - Heimerziehung oder Pflegefamilie (Adoption)

- Bezugsperson(en) aus der erweiterten Familie (ohne genetische Verwandtschaftsbeziehung) oder aus dem schulischen, beruflichen, pflegerischen oder privaten Umfeld

Das Genogramm erstellen – sich Zeit nehmen

Die Erstellung des eigenen Genogramms kann einige Zeit in Anspruch nehmen. Meist muss man es auch mehrfach zeichnen, wenn neue Informationen bekannt werden oder weil einfach der Platz nicht reicht (ggf. muss man mehrere Blätter zusammenkleben). Zugleich ergibt sich so ein besseres Verständnis der eigenen Lebensgeschichte. Die Zeit ist gut angelegt. Wie weit man dabei übrigens zurückgeht, hängt von den verfügbaren Informationen und auch der eigenen Einschätzung der Bedeutung früherer Generationen ab. Auch hier gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“, sondern nur die momentane persönliche Bedeutung.

Das Genogramm – Fokus Emotionen (am Beispiel)

In einem zweiten Schritt sollen die erlebten Bindungen in das Genogramm eingetragen werden, und zwar so, wie sie heute noch wirken.

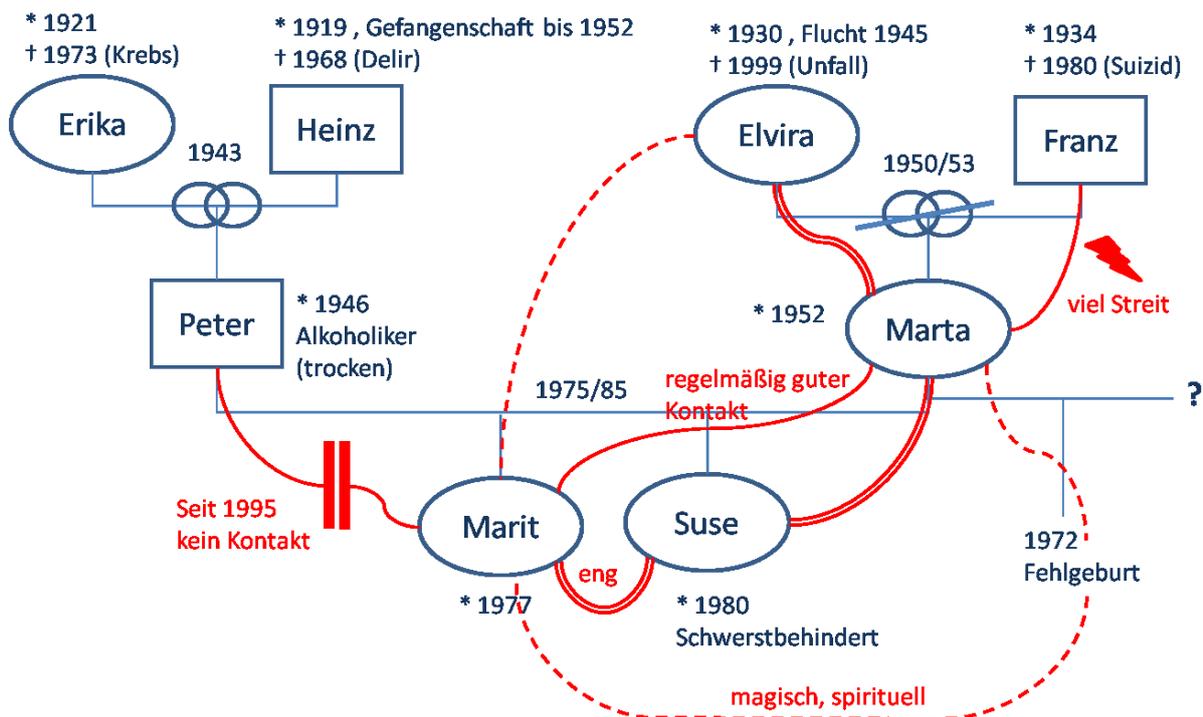


Bild 2 - Beispiel des Genogramms aus Bild 1 mit Emotionsverbindungen

Auch hier gibt es diverse Möglichkeiten, die emotionale Qualität der Verbindungen in Linien umzusetzen und ggf. zu kommentieren. Wichtig ist, wie oben in Bild 1, nur für sich zu bestimmen, welche Linientypen und welche Farben welche Bedeutung haben sollen und das dann konsequent umzusetzen. Bild 2 oben könnte beispielsweise so gelesen werden: Marit

hat eine unterbrochene Beziehung zu Ihrem Vater Peter. Die Beziehung zur ihrer Mutter Marta ist gut. Mit Suse fühlt Marit sie jedoch noch enger verbunden und ihr scheint da auch eine Verbindung zu der Fehlgeburt zu bestehen – vielleicht irgendwie spirituell geistig, so ähnlich wie zur Großmutter mütterlicherseits. Marit hat auch beschrieben, wie sie die Beziehungen ihrer Mutter erlebt (hat). Andere Beziehungen kann sie momentan nicht greifen.

Das Genogramm – Personen und Motive verstehen

Ergänzend sollten die wesentlichen Eigenschaften der Personen aus dem Genogramm – soweit bekannt – erfasst werden. Das kann auch parallel zur Erstellung des Genogramms erfolgen. Dabei kommt es nicht auf objektive Wahrheiten oder Vollständigkeit an, sondern vielmehr auf die subjektiven Gewissheiten oder auch Unsicherheiten. Fragen dazu könnten sein:

- Was sind typische Charakterzüge der für mich wichtigen Personen?
- Was haben diese Personen immer wieder zu mir gesagt?
- Was hat sich in unseren Beziehungen immer wiederholt?
- Womit haben sich diese Personen besonders intensiv beschäftigt (beruflich oder privat)?
- Was hat diesen Personen besonders gefallen und was hat sie maßlos geärgert oder entmutigt?

Man kann versuchen, all das auch noch in das Genogramm einzutragen. Da das vermutlich aufgrund der Menge an Informationen zu unübersichtlich wird, sollte man es separat aufzeichnen.

Das Genogramm aktiv für mich nutzen

Im dritten Schritt wird überlegt, welche Bedeutung die zusammengetragenen Informationen für die Lösung von aktuellen Schwierigkeiten und Herausforderungen haben. Dazu kann man mit folgenden Fragen beginnen:

- Welche Muster haben sich in der Familie und bei mir wiederholt?
- Was habe ich im Kindesalter als mehr oder minder normal und selbstverständlich hinnehmen müssen?
- Was wäre anders, wenn ich manche Erfahrungen neu und anders machen könnte?
- Welche Eigenschaften, welche Denk- und Verhaltensweisen habe ich von anderen übernommen und welche davon möchte ich behalten, welche ablegen?

Im Rahmen einer Systemischen Therapie kann das Genogramm, so wie hier beschrieben, nicht nur für Gespräche sondern beispielsweise auch für eine sogenannte Aufstellung nützlich sein, in der die vielfältigen genetischen und emotionalen Beziehungen erlebt werden können. Auf diese Weise kann eine neue Perspektive für eine gute persönliche Zukunft entstehen.