

Alessandra Fois – Familienaufstellungen-Ahnenaufstellungen – Systemische Aufstellungen – Systemisches Coaching

Wie du auf einfache Art dein erstes Familiengenogramm erstellst Vereinfachte Version für deinen Einstieg in die Ahnenarbeit

In deinem Familiengenogramm geht es um die graphische Darstellung deiner Familien- bzw. Verwandtschaftsverhältnisse über mehrere Generationen hinweg. Die Familie als Ganzes spielt eine Rolle, du erhältst sozusagen einen Blick auf deine Familie aus der Mehrgenerationenperspektive und gestattest dir einen Einblick in die historische Entwicklung deines Familiensystems.

Visualisiert hast du einen Überblick darüber, welche Personen zur Familie gehören und wie deren Beziehung zueinander ist. Zudem werden Traditionen, Verhaltens- und Beziehungsmuster, wiederkehrende Themen, Sachverhalte und Probleme, die Art, wie über einzelne Familienmitglieder oder Sachverhalte gesprochen wird, sehr deutlich. (oder auch, ob gar nicht gesprochen wird).

Dein Familiengenogramm bietet dir die Möglichkeit, dich selbst in deinem Familiensystem einzuordnen und emotional besetzte Themen neu zu formulieren, zu entgiften oder zu neutralisieren. Du gewinnst klare Zusammenhänge in Bezug auf ein dir wichtiges (zu veränderndes Thema) und einmal mehr ein Verständnis deiner eigenen Identität und Zugehörigkeit.

Vergegenwärtige dir, dass alle im Genogramm auftauchenden Personen dich und deine Entwicklung direkt oder indirekt geprägt haben. Denn alle Mitglieder einer Familie bilden das Ganze und stehen in einem wechselseitigen Verhältnis zueinander.

Für deinen Weg darfst du dir nun gestatten, die Kraft und die starken Ressourcen aus deinem Familiensystem wahrzunehmen und tief in deinem Herzen anzunehmen.

Alessandra Fois – Familienaufstellungen-Ahnenaufstellungen – Systemische Aufstellungen – Systemisches Coaching

Erstelle ein Genogramm über mindestens drei Generationen. (Wenn du Kinder hast, ist es empfehlenswert sie auch im Genogramm mit aufzunehmen). Das heißt deine Eltern, Geschwister, Großeltern, Kinder, Tanten und Onkel. Eventuell musst du mehrere Blätter aneinander kleben, um alles übersichtlich und klar zu bekommen. Es lohnt sich wirklich, hier sauber, ordentlich und klar zu arbeiten.

Fragen, die für dein Genogramm wichtig sind

Folgende Informationen (soweit vorhanden) gehören zu jeder Person im Genogramm.

- der volle Name
- das Geburtsdatum
- qualifizierter Schul- bzw. Universitätsabschluss
- Todesdatum und Todesursache
- schwerwiegende psychische und emotionale Probleme
- Eheschließung, Trennung, Scheidung
- Wurde ein Familienmitglied aus der Familie ausgeschlossen?

Fragen zu deiner Person:

- Dein Vor- und Zuname
- Dein Familienstand
- Hast du Kinder?
- Was machst du beruflich?
- Hast du Geschwister? Wenn ja, wie viele? Wo befindest du dich in deiner Geschwisterreihe?
- Gibt es Abtreibungen, Fehlgeburten oder Totgeburten?
- Gibt es Pflege- oder Adoptivkinder?
- Mit wem lebst du zurzeit zusammen?

Fragen zu deiner Herkunftsfamilie:

Name deiner Mutter

Name deines Vaters

Nationalität der Eltern

Geschwister der Mutter (bitte die Namen dazu schreiben, und ob die Geschwister männlich/weiblich sind)

Wo in der Geschwisterreihe befindet sich deine Mutter?

Geschwister des Vaters (bitte die Namen dazu schreiben, und ob die

Alessandra Fois – Familienaufstellungen-Ahnenaufstellungen – Systemische Aufstellungen – Systemisches Coaching

Geschwister männlich/weiblich sind)

Wo in der Geschwisterreihe befindet sich dein Vater?

Wer lebte noch im Haushalt, als deine Mutter aufwuchs?

Wer lebte noch im Haushalt, als dein Vater aufwuchs?

Gibt es Abtreibungen, Fehlgeburten oder Totgeburten in der Familie deiner Mutter?

Gibt es Abtreibungen, Fehlgeburten oder Totgeburten in der Familie deines Vaters?

Musste ein Elternteil aus seiner Heimat flüchten?

Fragen in Bezug auf alle Familienmitglieder:

Gab es Vertreibungen oder Auswanderungen?

Gab es Nicht-Familienmitglieder, die in der Familie lebten?

Wie ist der religiöse Hintergrund in der Familie deines Vaters / deiner Mutter?

Hatte ein Mitglied Probleme mit Alkohol oder Drogen?

Ist ein Familienmitglied mit dem Gesetz in Verbindung gekommen?

Gab es Krankheiten in den Familien? Wenn ja, welche?

Hatte ein Familienmitglied psychische Krankheiten?

Hatte ein Familienmitglied emotionale Probleme?

Gibt es Familienmitglieder, die den Kontakt zueinander abgebrochen haben?

Wer steht sich innerhalb der Familie sehr nah?

Welche Familienmitglieder tragen Konflikte untereinander aus?

Gibt es ein Familienmitglied, über das besonders viel gesprochen wird?

Gibt es ein Familienmitglied, über das sehr wenig gesprochen wird?

Wird ein Familienmitglied „auf unnatürliche Art und Weise“ in den Mittelpunkt gerückt?

Die Grundstruktur deines Genogramms

Bei den Symbolen, die ich dir im Folgenden zur Erstellung deines Genogramms vorschlage, handelt es sich um solche, die üblicherweise in der gängigen Literatur zu finden sind. (Beispielsweise von Monica McGoldrick, John Bradshaw, Claudia Molitor). Im Prinzip könntest du dir auch selbst Symbole ausdenken. Wichtig ist, dass du konsequent und klar bei den jeweiligen Symbolen bleibst, damit die gesamte Darstellung deines Genogramms in sich einheitlich ist und du für dich die notwendigen Informationen herausarbeiten kannst.

Alessandra Fois – Familienaufstellungen-Ahnenaufstellungen – Systemische Aufstellungen – Systemisches Coaching

Bitte behalte immer im Auge, wofür es hier geht: **Du möchtest dich selbst im Familiensystem (infolge dessen auch in anderen Systemen) einordnen können. Du erfährst erste Zusammenhänge in Bezug auf dein Thema, das dir so auf dem Herzen liegt und das du gerne bearbeiten möchtest. Du gewinnst ein klares Verständnis von der eigenen Identität und Zugehörigkeit. Es wird dir klar, von wo Blockaden herrühren und vor allem, von wo du Kraft und starke Ressourcen nehmen darfst.**

Symbole für dein Genogramm

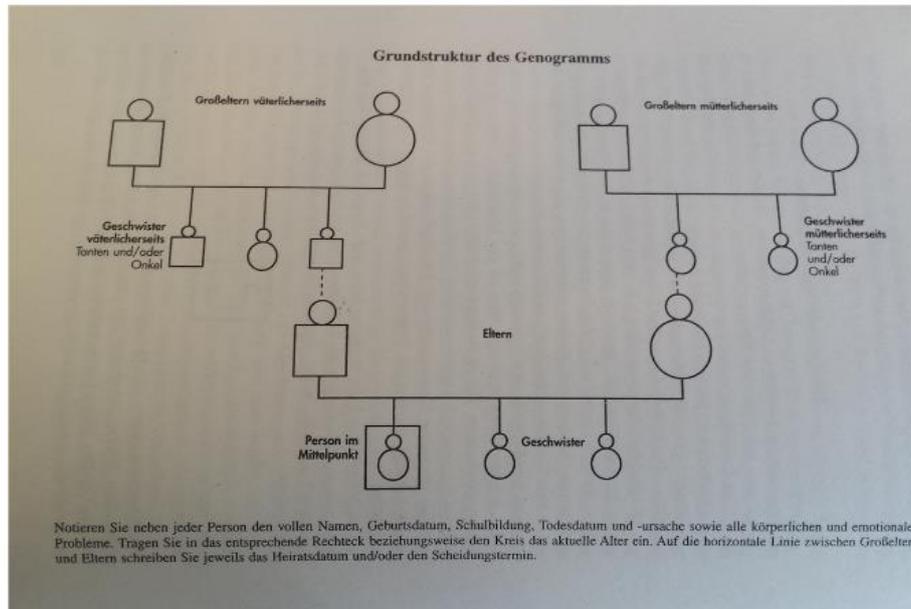
Männliche Personen werden durch ein Viereck symbolisiert, weibliche Personen werden durch einen Kreis symbolisiert.

Schreibe nun zu jeder Person folgende Daten:

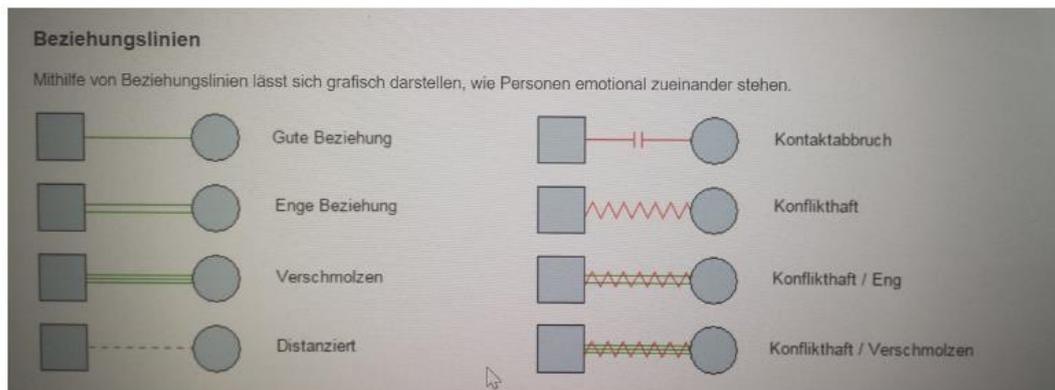
- den vollen Namen
- das Geburtsdatum
- qualifizierten Schul- bzw. Universitätsabschluss
- Todesdatum und Todesursache
- schwerwiegende psychische und emotionale Probleme
- Eheschließung, Trennung, Scheidung

Alessandra Fois – Familienaufstellungen-Ahnenaufstellungen – Systemische Aufstellungen – Systemisches Coaching

Grundstruktur Genogramm



Darstellung der Beziehungslinien im Genogramm



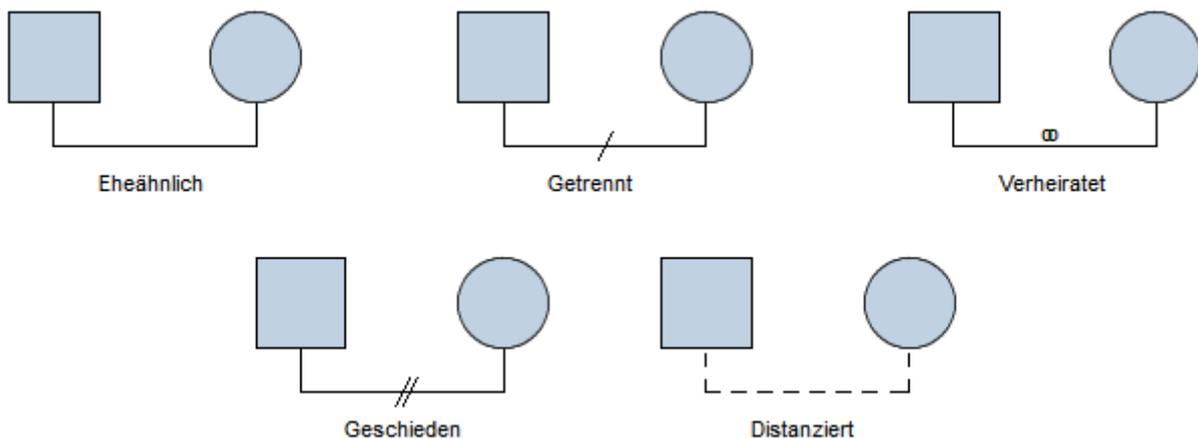
Wenn eine Ehe zwischen Mann und Frau konfliktreich ist, wird diese Grundsituation (die garantiert Auswirkungen auf das Familiensystem hat) mit einer gezackten Linie dargestellt. Auf diese gezackten Linien kommt ein Rechteck, als Symbol für „Lückenschließer“. Denn, wenn Eheleute Probleme und Konflikte miteinander haben, und diese nicht lösen, entsteht ein großes Ungleichgewicht innerhalb der Familie. Eines der Kinder wird sich unbewusst dazu bereit erklären, das Gleichgewicht wieder herzustellen. Im Alltag kann dies so aussehen, dass das Kind sich so verhält, dass es „zum Mittelpunkt“ der Familie wird. Das Verhalten kann nach außen positiv oder auch negativ sein. In jedem Fall sind die Eltern primär von ihren eigenen Problemen abgelenkt. Idealerweise nehmen Eltern ungünstiges Verhalten eines Kindes als Chance zur Veränderung wahr, als Chance ihre eigenen Defizite zu erkennen und zu bearbeiten.

Alessandra Fois – Familienaufstellungen-Ahnenaufstellungen – Systemische Aufstellungen – Systemisches Coaching

Schaue auf deine jeweilige Beziehung zu deinen Familienmitgliedern. Aber auch die „Vernetzung“ insgesamt untereinander wird dir Aufschlüsse geben. Wenn du nicht weißt, wie die Beziehungen untereinander sind, kannst du deine Familienmitglieder fragen. Die meisten finden es übrigens sehr spannend diesbezüglich zu antworten. Je mehr Infos du aus deinem Familiensystem erhältst, umso besser ist es für dich!

Was fällt dir bereits jetzt auf? Welche ersten Eindrücke hast du? Auf welche Beziehungen schaust du am meisten? Welche Beziehungen stärken dich? Welche Beziehungen kosten dich viel Kraft und Energie? Schreibe hier detailliert alle Erfahrungen, die dir unmittelbar in den Sinn kommen.

Partnerschaftslinien: Trage nun die Partnerschaftslinien ein.



Darstellung einer Ehe: Der Mann steht an linker Stelle, die Frau an rechter Stelle. Über die Linie kommt das Datum der Eheschließung.

Trennung: Ein Strich kommt auf die Linie, **Tr** für Trennung sowie das Datum der Trennung

Scheidung: 2 parallel Striche auf die Linie, Zeichen für geschieden sowie das Datum der Scheidung

Ein Paar lebt unverheiratet in einer Beziehung: einfache Linie

Alessandra Fois – Familienaufstellungen-Ahnenaufstellungen – Systemische Aufstellungen – Systemisches Coaching

Kinder kommen graphisch eine Ebene unter die Eltern. Von der waagrechten Linie, die die Eltern miteinander verbindet, gehen senkrechte Linien nach unten. Zeichne die Symbole der Kinder kleiner als die der Eltern. Das älteste Kind kommt nach links, das jüngste rechts. Die Anordnung der Geschwister erfolgt also gemäß der Geburtenfolge.

Dementsprechend kompliziert wird es, wenn Patchwork-Familien bzw. Stieffamilien hinzukommen.

Schreibe nun zu jedem Familienmitglied, welche Erfahrungen es mit deinem Thema hat. Mit dem Thema, das du jetzt gerne bearbeiten möchtest. Z.B. Wenn dein Thema finanzieller Mangel ist. Schau dir die einzelnen Familienmitglieder an und schreibe zu jeder Person auf, wie sie in Bezug auf Geld lebt. Gab es einen Verlust? Hat jemand z.B. sein Haus / seinen Job verloren? Wer lebt finanziellen Mangel und wie zeigt es sich? Wer lebt finanziellen Reichtum und wie zeigt es sich? Siehst du schon erste Zusammenhänge?

Weitere Infos findest du auf meiner Webseite:

<https://alessandra-fois.de/kriegsenkel/>
Passwort: Geschenk