

Anleitung zur Erstellung eines eigenen Genogramms



INSAC – Institut für systemische Aufstellungen und Coaching
André & Anke Hintermann
Ottenbacherstrasse 52, CH-8912 Obfelden/Zürich
www.insac.ch kontakt@insac.ch

- Ausbildung von Systemischen Coaches, Leiter von Familienaufstellungen, Transformations-Coaches, Aufstellung mit Figuren
- Seminare: Familienstellen, Organisationsaufstellungen, Visionssuche, Auszeit
- Beratung und Therapie in eigener Praxis
- Supervision und ‚massgeschneiderte‘ Workshops und Referate

Inhaltsverzeichnis

Was ist ein Genogramm?	2
Welche Fragestellungen zur Familiengeschichte sind wichtig?	4
Wie erstelle ich ein Genogramm?	5
Genogrammzeichen	7
Beispiele	9

Wir freuen uns, wenn dieser Leitfaden Menschen dazu animiert, sich mit ihren Wurzeln auseinander zu setzen.

Die Verwendung dieser Anleitung für eigene Zwecke ist gerne gestattet und wir stehen für Fragen gerne zur Verfügung.

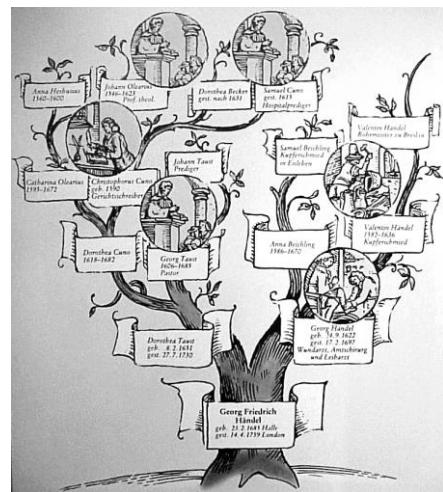
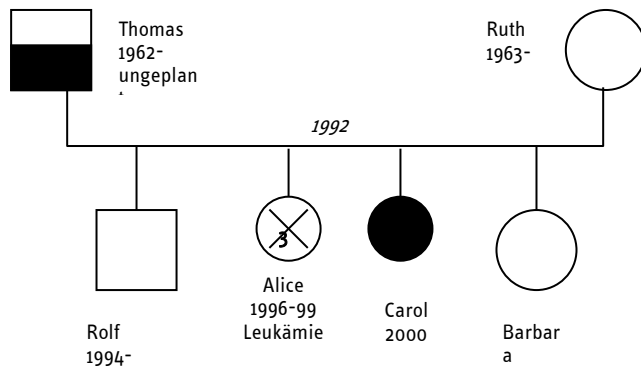
Wenn Sie die Inhalte jedoch für weitergehende Zwecke (Publikation in gedruckter oder elektronischer Form, Manuskript oder Weiterbildungsunterlagen, Verwendung in Diplomarbeiten, etc.) benutzen wollen, dann kontaktieren Sie uns vorgängig.

Was ist ein Genogramm?

Das Genogramm ist eine grafische Darstellung von biologischen und juristischen Informationen über ein Familiensystem:

1. Grundlegende Fakten, zB. Zugehörigkeit, Geburtsdaten, Vermählungen, Todesfälle
2. Tot geborene und abgetriebene Kinder gehören unbedingt in ein Genogramm, ebenso ausgestossene/abgeschobene Personen, schwere Krankheiten,
3. Kinder aus früheren Beziehungen (inklusive tot geborene oder abgetriebene)
4. Weitere Infos über einzelne Familienmitglieder und deren Beziehungsmuster

Von einem klassischen ‚Familienstammbaum‘ unterscheidet sich ein Genogramm insbesondere in den Punkten 2 bis 4



Es gibt keinen Standard für ein Genogramm und auch keine allgemein gültige Norm.

Das einzige was zählt ist, dass DU gut damit arbeiten kannst und es Dir die gewünschte Uebersicht so gibt, wie es für Dich persönlich stimmt. Es gibt also keine „guten“ oder „korrekten“ Genogramme, sondern nur Dein eigenes.

Ein Genogramm darf in der Phase der Sammlung von Informationen ruhig chaotisch aussehen. Danach empfiehlt sich eine klare Ordnung, um die Uebersicht zu behalten.

Die nachstehenden Anleitungen, Symbole und Beispiele sollen Dir Ideen und Impulse geben. Verwende ruhig eigene Symbole, schreibe direkt auf Kärtchen, Zettel, Post-It, auf Plakate, Flipchart, etc., genauso wie Du es willst.

Berücksichtige beim Beginn, dass die Erstellung eines Genogramms möglicherweise viele Wochen oder länger in Anspruch nimmt. Oftmals dauert die Informationsbeschaffung länger als Du denkst, denn Du erhältst immer wieder neue Impulse. Beginne trotzdem jetzt und halte schon mal fest, was Du weisst!

Welche Fragestellungen zur Familiengeschichte sind wichtig?

- Welche schweren Schicksale gibt es in der Familie?
- Wurde jemand aus der Familie ausgestossen? Schwarze Schafe?
- Gibt es Abtreibungen, Aborte, Totgeburten? Herrscht darüber Stillschweigen oder Offenheit?
- Gibt es Liebesbeziehungen, die nicht sein durften?
- Wiederkehrende Ereignisse (Unfälle, Krankheiten, Konkurse)
- Vererbte Charaktermerkmale, Verhaltensmuster?
- Gibt es spezielle Familienregeln, Vereinbarungen (offen oder verdeckt?)
- Gibt es Geheimnisse?
- Wer traf wichtige Entscheidungen?
- Wie wurde über andere Familienmitglieder gesprochen?
- Wie wurde mit Geld umgegangen, wer hatte das letzte Wort?
- Gab es Familienkrisen, wie wurde damit umgegangen?
- Kam Gewaltanwendung vor?
- Etc., etc.

Wie erstelle ich ein Genogramm?

Reihenfolge

Reihenfolge in der vertikalen Achse (= Generationen)

- Beginne mit Dir selbst, nahe am unteren Rand. Zwischen dem Blattrand und Dir dann gegebenenfalls die Kinder
- Dann oberhalb von Dir Deine Eltern, neben Dir Deine Geschwister in der Reihenfolge des Alters
- Ueber den Eltern dann die Grosseltern, Geschwister der Eltern
- Falls Information vorhanden: Urgrosseltern, Geschwister der Grosseltern, usw.

Reihenfolge in der horizontale Achse (= Zeitliche Reihenfolge)

- Die Reihenfolge muss korrekt sein, das ist aus systemischer Sicht sehr wichtig (Prinzip der Ordnung)
- Innerhalb der gleichen Geschwister-Reihe immer von links nach rechts: Erstes Kind ganz links, jüngstes rechts (Abtreibungen, Aborte, Totgeburten nicht vergessen)

Angaben

- Namen, Familienstand, Geburts-/Sterbedaten, Sterbeursache. Heirat/Trennung/Scheidung
- Schulbildung, Beruf, Nationalität, gesellschaftliches Ansehen, etc.
- Spezielle Begabungen und Talente, zB. erfolgreicher Geschäftsmann, musisch
- Charaktermerkmale, zB. aufbrausend, devot, gewalttätig, lebenslustig, einfühlsam
- Besonderheiten, zB. Sehr religiös, Krankheiten, im Krieg umgekommen, von der Familie in Heim abgeschoben, ausgewandert nach USA, verschollen, war im Gefängnis wegen „man sagte über sie, dass...“, Opfer eines Verkehrsunfalls, wurde nie richtig ernst genommen, Alkoholiker, panische Angst vor Männern, Rolle in der Familie, Glaubenssätze, Tabuthemen, etc.
- Beziehungen zu anderen Familienmitgliedern
- usw.

Tipp 1: Darstellung

- Pro Person ein gelber Post-It Zettel mit den Informationen darauf. Wenn der Platz nicht reicht, klebe einfach einen weiteren dazu.
- Dann an eine Wand, auf den Boden, auf die Rückseite einer Türe, an ein Fenster, etc. kleben und solange umgruppieren, bis die Uebersicht gut ist
- Erst dann auf Papier aufzeichnen, nehme einen grossen Bogen, zB. A2 oder A3. Wenn Du viele Informationen hast, verwendest Du am besten verschiedenen Bogen für jeden Stamm. Führe jedoch unbedingt ein "zentrales" Blatt, wo Du die gesamte Uebersicht hast.

Tipp 2: Viele Kontakte nutzen

- Mit vielen unterschiedlichen Personen sprechen
- Die Alten in den Familien verfügen oft über erstaunliche Detailkenntnisse - und freuen sich auch, wenn sich jemand für die Familiengeschichte interessiert und sie aus ihrem Leben erzählen können.
- Frauen wissen in der Regel mehr über Familiengeschichte und Geheimnisse, oftmals auch über die Familien der Ehemänner
- Einwohnerbehörde (Wohn-/Heimatort) anfragen für einen Einblick in das Familienregister
- Wichtig: Abweichende und unterschiedliche Sichten und Meinungen akzeptieren, statt werten
- Du bist im Vorteil, wenn Du Dich an Fakten hältst. Gehe vorsichtig mit Gerüchten, Mutmassungen, etc. und bemühe Dich, nicht zu interpretieren. So vermeidest Du, einen inneren Filter aufzubauen. Dadurch kannst Du die Dinge freier und unbelasteter sehen.

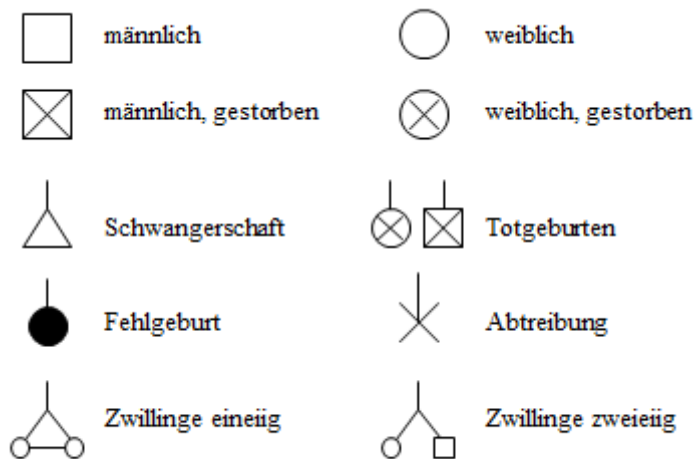
Tipp 3: Perspektive ändern

- Versetze Dich nacheinander in jede Person auf dem Genogramm hinein und nimm das Umfeld aus einer 360° Perspektive wahr. Möglicherweise erhältst Du durch die veränderte Perspektive neue Impulse.

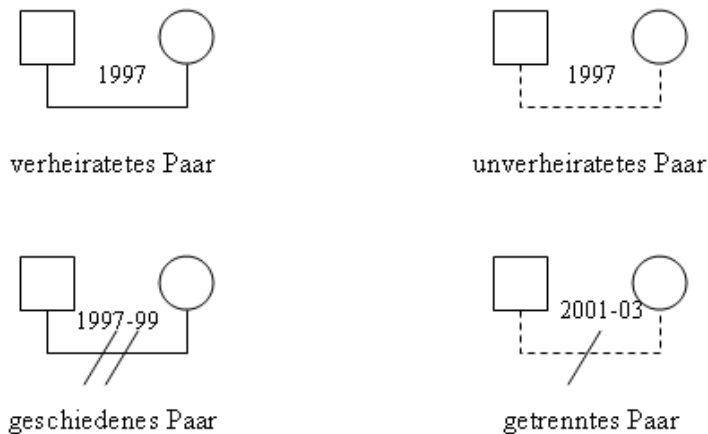
Genogrammzeichen

Es ist egal, was Du für Symbole und Zeichen verwendest - Hauptsache ist, dass Du es verstehst. Mache aber unbedingt einen Unterschied zwischen männlich und weiblich. Wichtig ist, dass Du bei einem gewählten System bleibst. Nachstehend findest Du eine Auswahl von Symbolen, wie sie in Fachbüchern verwendet werden. Wie weit Du damit gehen willst, ist Deine Sache.

Symbole



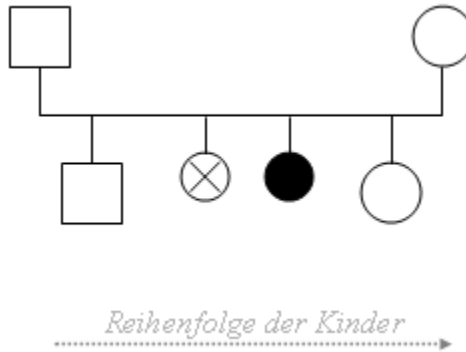
Beziehungen



Einfaches Beispiel für die Verwendung von Genogrammzeichen

Das nachstehende Beispiel ist eine Familie in folgender Konstellation:

Eltern verheiratet, 1 Kind ist ein Sohn (lebt), 2. Kind ist ein totgeborenes Mädchen, 3. Kind ist eine Fehlgeburt (weiblich), 4. Kind ist weiblich und lebt.



Körperliche & geistige Probleme, Süchte

Auf schwere geistig-seelische und körperliche Probleme kann mittels ausfüllen der linken Hälfte hingewiesen werden

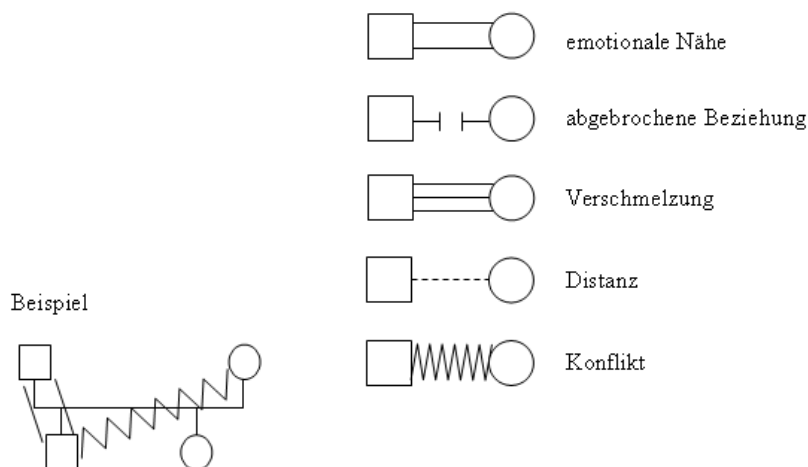


Drogen- und Alkoholprobleme können mittels ausfüllen der unteren Hälfte angezeigt werden

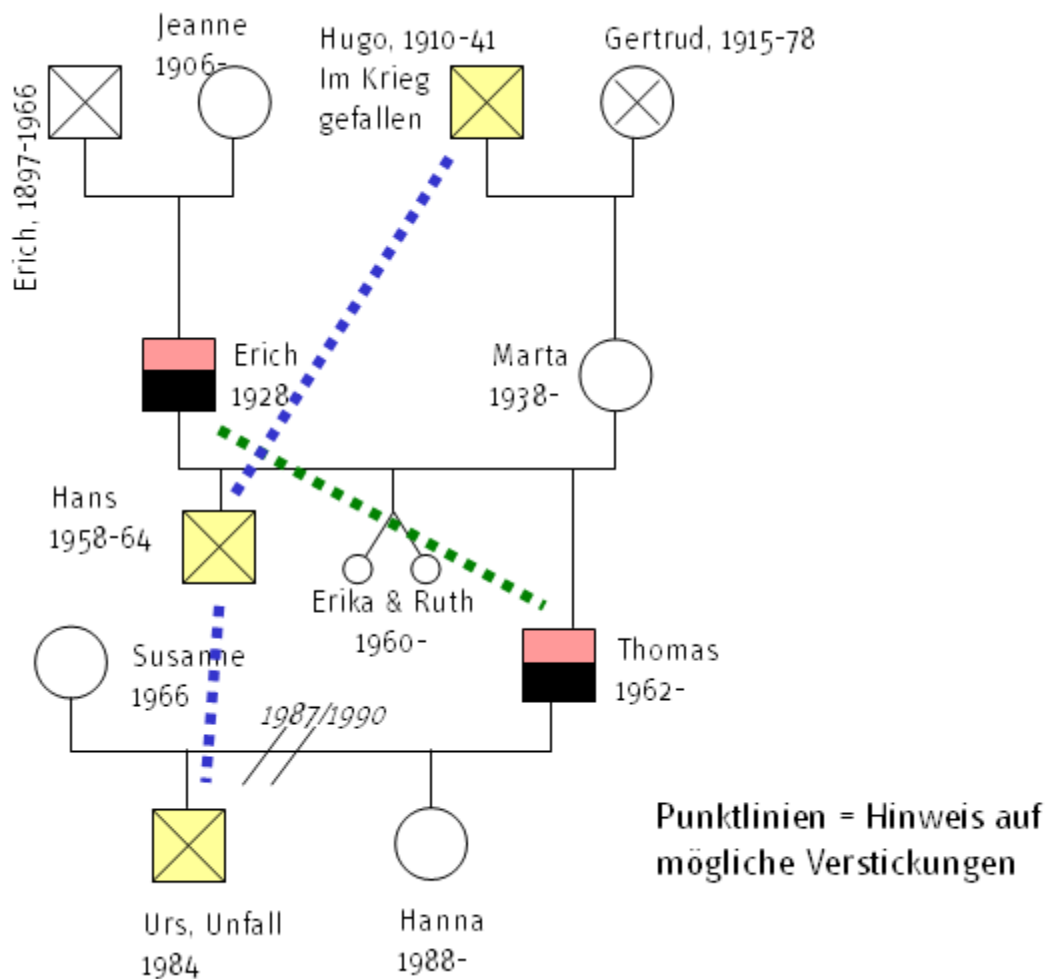


Emotionale Beziehungen

Empfehlung: Zu Gunsten der Uebersichtlichkeit nur dort anwenden, wo dies ausgeprägt zutrifft.



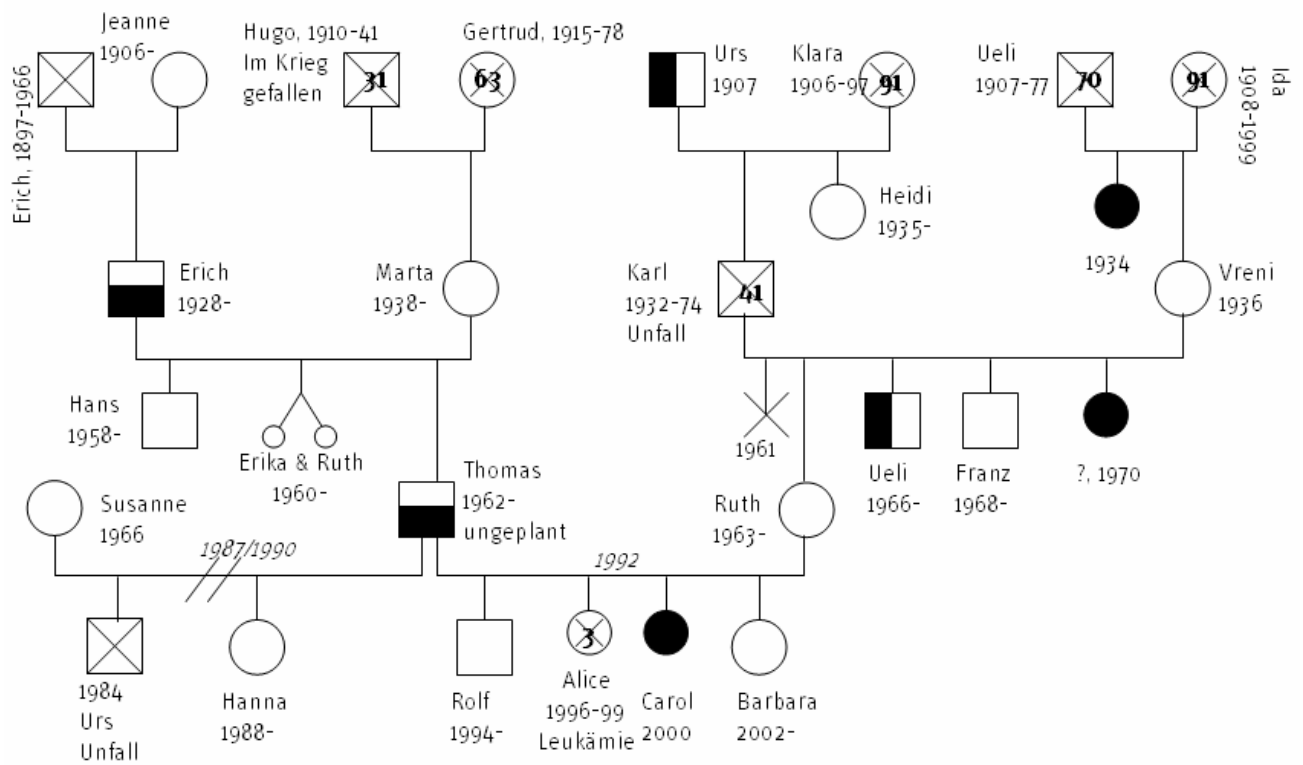
Beispiele



Die gepunkteten Linien auf diesem Genogramm sind von uns eingetragen um Dir ein paar mögliche Verstrickungsbeispiele aufzuzeigen:

- Thomas mit seiner Drogensucht ist mit seinem Vater Erich verstrickt (Alkoholsucht)
- Urs kam im ersten Lebensjahr bei einem schweren Unfall ums Leben. Er ist verstrickt mit seinem Onkel Hans (Bruder des Vaters), welcher mit sechs Jahren einem Unfall zum Opfer geworden ist.
- Hans folgt dem gefallenen Grossvater Hugo nach, welcher mit 31 Jahren im Krieg starb.

Hier ist das Genogramm aus dem ersten Beispiel schon ziemlich gewachsen. Der Ersteller Thomas könnte nun noch ergänzende Informationen zu den entsprechenden Feldern schreiben



Quellen und weitergehende Informationen

Wie bereits auf Seite 2 erwähnt, gibt es keine allgemeingültigen Normen oder Standards für die Erstellung eines Genogramms oder der Verwendung von Genogrammzeichen.

Wir haben uns bei der Erstellung dieser Anleitung inspirieren lassen vom Buch von Monica McGoldrick "Wieder heimkommen - Auf Spurensuche in Familiengeschichten"

"...In diesem Buch beschreibt die Autorin anhand berühmter Familien* den Einfluss von Familiengeheimnissen, offen oder geheimen Allianzen, Geschwisterrivalität, kulturellen Gegebenheiten, Paarbeziehungen und die entscheidende Bedeutung von Todesfällen und Verlusterfahrungen auf die Familie..."

*) u.a. Beethoven, Chaplin, Curie, Dickens, Edison, Kennedy, Roosevelt

Weitergehende Bücher: Stichwort "Genogramm" bei [amazon.de](https://www.amazon.de)

Weiterführende Links: Stichwort "Genogramm" bei de.wikipedia.org