

## Genogramm

### Was ist ein Genogramm?

Um Verstrickungen aus dem eigenen Familiensystem auf die Spur kommen zu können, verwenden einige Familienaufsteller als Hilfsmittel das Genogramm.

Ein Genogramm ist eine Art verkürzter Stammbaum mit Symbolen für die zum Familiensystem gehörigen Personen. Er enthält Fakten über alle Familienmitglieder entsprechend der Generationenfolge. Es ist gut, bei noch lebenden Verwandten nachzufragen, so dass man möglichst viele hilfreiche Informationen zusammentragen kann.

### Wer gehört dazu?

Wichtig sind alle Blutsverwandten, die zur Familie gehören, auch oder besonders wenn sie früh verstorben sind, ausgeschlossen waren oder sogar vergessen wurden (z.B. Totgeburten, über die nicht mehr gesprochen wird oder ein Onkel, der ausgewandert ist und keinen Kontakt mehr hatte).

Es gehören außer den Blutsverwandten aber auch alle dazu, die für jemanden Platz gemacht haben (z.B. die erste Frau des Großvaters, die gestorben ist. Nur deshalb hat der Großvater ja nochmal heiraten können, z.B. die leibliche Großmutter). Auch in den heutigen Patchwork-Familie gehören die früheren, wichtigen Partner dazu. Sie haben ja durch Trennung oder Tod ebenfalls Platz gemacht.

Auch Personen, die durch eine Opfer-Täter Dynamik mit der Familie verbunden sind, müssen im Genogramm mitbedacht werden: Also falls es in einer Familie einen Mörder gibt, so gehören auch dessen Opfer dazu und umgekehrt: Falls jemand aus der Familie ermordet wurde, muss auch der Täter mit in den Blick kommen.

Wird jemand, der auf die og. Weise mit zum Familiensystem gehört, ausgeschlossen, so wird diese Person durch Nachkommen vertreten und zwar so lange, bis die ausgeschlossene Person wieder einen respektvollen Platz im Familiensystem bekommt.

Dass auf eine bisher noch nicht wirklich gut erklärbare Weise, Schicksale von früheren Generationen wiederholt werden, wurde durch die Methode des Familienstellens nach Bert Hellinger ans Licht gebracht. Die Psychologen nennen diesen Vorgang Wiederholungszwang, die Theologen Erbsünde.

Ungelöste schwere Schicksale aus zurückliegenden Zeiten werden von den Nachkommen auf ähnliche Weise wiederholt, so als könnte man den Früheren damit helfen, ein viel zu schweres Schicksal zu tragen. Bert Hellinger nennt diese verborgene Liebe zu den Ahnen eine blinde, kindliche Liebe. Sie ist in der Regel unserem Bewusstsein nicht zugänglich und wirkt unbewusst. Das Familienstellen ist eine Methode, um verborgenen Zusammenhänge, die unser Leben lenken, ans Licht zu bringen, abzumildern oder ganz aufzulösen. Dadurch kann die betroffene Person freier für das eigene Leben werden.

### Beispiele für schweres Schicksal sind:

- » der frühe Tod eines Verwandten (Geschwister, Elternteil, Onkel, Tante, eigenes Kind, Ehepartner, Großmutter oder Großvater, Tod im Kindbett etc.)
- » Behinderung, schwere Krankheit
- » Mord, Selbstmord
- » Verlust der Heimat (Flucht)
- » Besondere Funktion im Dritten Reich (SS, SA)
- » Katastrophen (Unfälle, Kriegsgeschehen)
- » Vergewaltigung

## Mögliche Ursachen sexueller Blockaden

Bei einer blockierten Sexualität oder bei Beziehungsunfähigkeit können nach den langjährigen Erforschungen von Regina Heckert folgende Verstrickungen die Ursache sein:

- » Früher Tod eines geliebten Menschen
- » Nonne oder Priester in der Familie
- » Tod im Kindbett einer Ahnin
- » Flucht
- » Vergewaltigung
- » Sexueller Missbrauch im Familiensystem

## Woher weiß ich, dass ich eine Familienaufstellung machen sollte?

Wenn der gute Wille und Einsatz nicht ausreicht, um zum Beispiel den [FfF E-Mail Kurs](#) mit seinen Aufgaben mitmachen zu können, wäre das ein erster Hinweis darauf, dass es etwas in Ihnen gibt, das stärker ist als Ihr Wille und Ihr Leben gegen Ihren Willen zu lenken scheint.

Haben Sie Erinnerungen an sexuellen Missbrauch oder Vergewaltigung in Ihrem Leben, so ist eventuell eine Sexualtherapie angezeigt, um Ihre alten Wunden zu heilen und Sie wieder behutsam zu einer erfüllenden Sexualität hinzuführen. Parallel dazu oder im Anschluss an eine solche Therapie wären Sie dann in der Lage, den [E-Mail Kurs](#) mitzumachen und wieder Ihre Lebensfreude, besonders in Form von beglückender Sexualität zu entfalten.

Das Familienstellen führt dort weiter, wo die normalen Lebenshilfe-Konzepte versagen oder unwirksam bleiben. Denn es erschließt ja einen Bereich, der weit über die eigene Lebensgeschichte hinausführt und dennoch unbewusst diese Lebensgeschichte bestimmt.

So kommt es zum Beispiel heutzutage häufig vor, dass Frauen Missbrauchs Erfahrungen ahnen, aber gar keine wirklichen Erinnerungen daran haben. Manchmal stellt sich dann heraus, dass das Gefühl des Missbrauchs stimmt, aber eben nicht zu dieser Frau gehört, sondern zu einer tatsächlich missbrauchten Ahnin. Man spricht von „übernommenen Gefühlen“.

Auch tragische Schicksale von Vorfahren wirken auf diese Weise weiter. Deren nicht ausgedrückter Schmerz kann manchmal erst in den Folgenerationen gefühlt und ausgedrückt werden, hat aber mit der aktuellen Lebensgeschichte gar nicht wirklich etwas zu tun.

Ein Beispiel soll das verdeutlichen: Die Großmutter hat im Krieg ihren Mann verloren und die drei Kinder dann alleine großgezogen. Dazu musste sie Mutter und Vater zugleich sein und zudem noch den schweren Verlust ihres Mannes verschmerzen. Viele dieser Kriegswitwen sind dadurch sehr hart geworden. Was das Leben ihnen abverlangt hat, war gewaltig und für den großen Seelenschmerz war nicht wirklich Raum. Dieser hat sich leider nicht von selbst aufgelöst, sondern wurde unbewusst an eine Nachfahrin, z.B. an ihre Enkelin weitergegeben. Diese hat sich, ebenfalls völlig unbewusst, aus blinder Solidarität mit dem Schicksal ihrer Großmutter einen Mann gesucht, der sich von ihr scheiden lässt, als sie etwa im gleichen Alter ist, in dem die Oma ihren Mann verloren hat. Auch sie ist jetzt mit den Kindern alleine und einem unfassbar großen Schmerz: Es ist ihr aktueller Schmerz, verstärkt durch den im Familiensystem noch schwelenden unerlösten Schmerz der Großmutter.

Normale Psychotherapie kann solche generationsübergreifenden, unbewussten Verstrickungen in der Regel nicht aufarbeiten. Dort wird meist nur auf die eigene Lebensgeschichte des Klienten geschaut, die erst bei der Geburt beginnt.

## Eine Familienaufstellung ist also dann zu empfehlen:

- » wenn eine Not im gegenwärtigen Leben verspürt wird, die nicht durch normale Lebenshilfe gewendet werden kann (Im Fall von FfF: Wenn der FfF E-Mail Kurs entweder nichts ändern würde, oder was wahrscheinlicher ist: Wenn die Kraft einer Frau nicht reicht, ihn umzusetzen.)
- » wenn das Genogramm deutliche Hinweise auf eine Verstrickung gibt

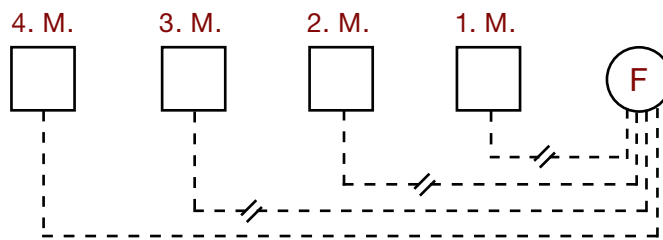
## Wie gehe ich vor, um ein hilfreiches Genogramm erstellen zu können?

1. Erfragen Sie alle Daten aus Ihrem Familiensystem. Besonders hilfreich kann es sein, Verwandte aufzusuchen, zu denen kein Kontakt mehr besteht. Meist wissen gerade diese Angehörigen wichtige Familienereignisse oder Geheimnisse.
2. Um an die wichtigen Informationen zu kommen, versteht sich von selbst ein respektvoller Umgang mit den Verwandten. Bedrängen Sie sie nicht. Die alten Menschen erzählen sehr gerne von früher. Steuern Sie nicht direkt auf die „heißen Eisen“ im Familiensystem zu, sonst verschließen sich die Befragten. Bei einem Kaffeekränzchen können Sie beiläufig erwähnen, dass Sie dabei sind, einen Stammbaum zu erstellen, und dass Sie sich über Mithilfe freuen würden. Lassen Sie dann Ihre Verwandten erzählen. Haken Sie da und dort nach, immer mit der Absicht, dass niemand im Familiensystem vergessen wird. Machen Sie sich Notizen, die weit umfangreicher sein werden als die Informationen, die Sie dann für das Genogramm benötigen. Bedanken Sie sich für die Unterstützung und wiederholen Sie bei Gelegenheit den Besuch. So kommen meist noch tiefere Schichten ans Licht. Ein Großvater hat meistens Erinnerungen bis hin zu seiner eigenen Großelterngeneration, also Ihrer Ur-Ur-Großeltern. Die Fragen, die Sie einfließen lassen können, finden Sie alle in den vergangenen E-Mail Kurs Briefen. Sie können sich auch auf der Fff Website bei den [Sofort-Tests den Fragebogen](#) herunterladen (der nicht ganz so umfangreich ist).
3. Haben Sie alle verfügbaren Informationen (vielleicht sogar von unterschiedlichen Personen Ihrer Familie) gesammelt, können Sie das Genogramm, wie unten angegeben, erstellen. Markieren Sie im Anschluss danach mit roten Kreisen die schweren Schicksale. Haben Sie Ihre Gegenwartsfamilie und das gesamte Genogramm fertig erstellt, wird es spannend: Können Sie Ihr Gegenwärtsmuster schon in einer früheren Generation entdecken? Dann hätten Sie eine Hypothese zu einer möglichen Verstrickung.

## Das Genogramm erstellen

### Die Gegenwartsfamilie

Zeichnen Sie zunächst Ihre Gegenwartsfamilie auf. Die Gegenwartsfamilie ist die jetzige Familie, in der Sie in der Regel die Mutter sind, oder, falls Sie kinderlos sind, die Frau. Falls Sie nicht verheiratet sind und keine Kinder haben, dann malen Sie sich selbst (F) und Ihre wichtigsten Bindungen dazu. Falls Sie nur mehrere lockere Beziehungen hatten, könnte es etwa so aussehen:



Diese Struktur gibt schon einen Hinweis, dass im Familiensystem vermutlich ein Mann früh verstorben oder ausgeschlossen ist, den Sie unbewusst finden möchten. Deshalb ziehen Sie von einem Mann zum nächsten, immer mit dem eigentlich richtigen Gefühl: „Er ist nicht der richtige!“.

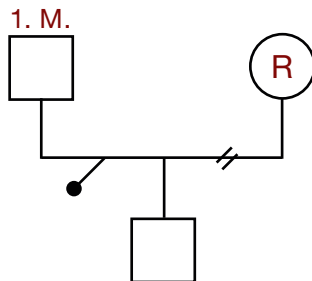
Die hier aufgezeichnete Struktur könnte auch ein Hinweis auf eine Flüchtlingsthematik im Familiensystem sein. Oftmals geschieht es, dass die gar nicht von der Flucht betroffenen späteren Generationen das Gefühl ihrer Vorfahren, heimatlos zu sein, übernehmen, und nirgends Wurzeln schlagen zu können. Manchmal zeigt sich diese Dynamik der Zerrissenheit zwischen zwei Welten auch in einem Hin und Her zwischen zwei Partnern. Die Frau kann sich einfach nicht für einen entscheiden. Bei dem einen fühlt sie sich wohl und vertraut, kommt ihm aber irgendwie nicht wirklich nah oder die ehemalige sexuelle Anziehung ist erloschen. Der andere ist aufregender, aber irgendwie fehlt es dort an seelischer Tiefe. Das übernommene Gefühl der Vorfahren könnte die Ursache sein: Zur vertrauten Heimat konnten sie nicht mehr. Die neue Heimat hatte keine Wurzeln und war und blieb fremd und oberflächlich.

### Zur Gegenwartsfamilie gehören:

- » Sie selbst
- » Ihr/e Partner
- » Alle ihre Kinder, auch die eventuell verstorbenen
- » Abgetriebene Kinder und Fehlgeburten
- » Pflege- und Adoptivkinder
- » Enkel, falls Sie schon welche haben

Hier sehen Sie, wie das Genogramm der Gegenwartsfamilie entsteht:

### Teil 1



### Erläuterung

□ = Mann

○ = Frau

⊙ = Rita

1. M.

□ = 1. Mann

2. M.

□ = 2. Mann

□ ○ = verheiratet

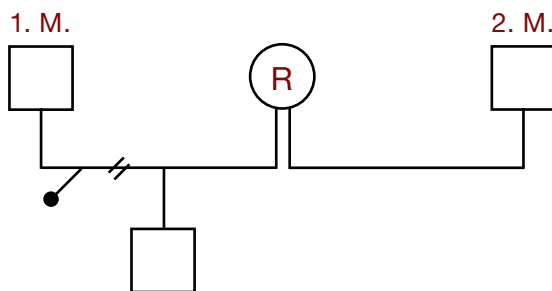
□ / □ = geschieden

□ / □  
|  
□ = 2 Kinder

● = Fehlgeburt oder Abtreibung

□ = Sohn

### Teil 2



### Erläuterung

» Rita, zweimal verheiratet

» Aus erster Ehe: 1 Fehlgeburt, ein Sohn

» geschieden

» verheiratet mit dem zweiten Mann

## Die Herkunftsfamilie

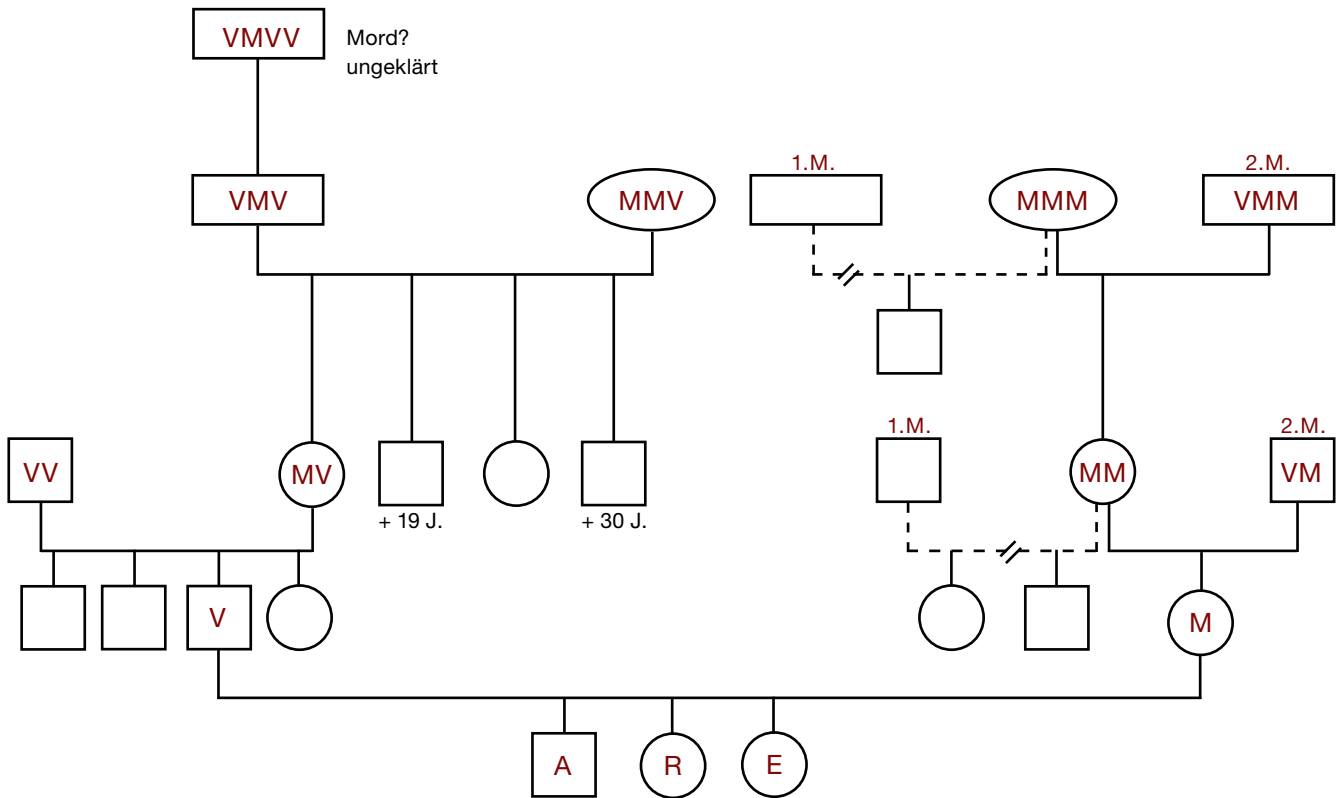
Die Herkunftsfamilie ist die Familie, in der Sie selbst Kind waren und alle weiteren Vorfahren davor.

### Zur Herkunftsfamilie gehören:

- » Ihre Eltern und/oder Pflege- und Adoptiveltern oder sonstige Erziehende
- » Sie und Ihre Geschwister, auch die verstorbenen
- » Halbgeschwister
- » Wichtige frühere Partner der Eltern und Großeltern (etc.)
- » Die Geschwister und Halb-geschwister der Eltern (also Onkels und Tanten)
- » Die Großeltern väterlicherseits (VV, MV) und eventuell deren weitere Partner
- » Die Großeltern mütterlicherseits (VM, MM) und eventuell deren weitere Partner
- » Die Urgroßeltern und weitere Generationen davor, manchmal auch nur einzelne Informationen zu schweren Ereignissen
- » Geschwister und Halbgeschwister früherer Generationen, falls sie schwere Schicksale hatten
- » Weitere mit der Familie in Verbindung stehende Personen wie oben beschrieben

Hier sehen Sie, wie ein Genogramm der Herkunftsfamilie aussehen kann:

Ritas Herkunftsfamilie besteht aus zwei Zweigen: der Linie ihres Vaters auf der linken Seite und der Linie ihrer Mutter auf der rechten Seite.



### Erläuterung

**V** = Vater

**M** = Mutter

**MMM** = Urgroßmutter  
(Mutter von MM)

**VV** = Großvater  
(Vater des Vaters)

**MM** = Großmutter  
(Mutter der Mutter)

**VMM** = Urgroßvater  
(Vater von MM)

**MV** = Großmutter  
(Mutter des Vaters)

**VM** = Großvater  
(Vater der Mutter)

**MMV** = Urgroßmutter  
(Mutter von MV)

**[ ]** = Bruder von MV  
mit 19 Jahren an  
Diphtherie  
gestorben

**R** = Rita

**VMV** = Urgroßvater  
(Vater von MV)

**[ ]** = Bruder von MV  
mit 30 Jahren  
im Krieg gefallen

**E** = Eva

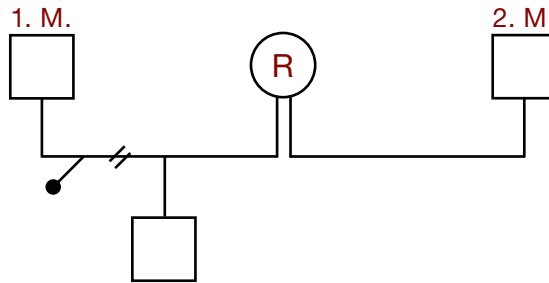
**VMVV** = Vater der Urgroßmutter (MVV) in dessen Haus ein  
Mord passiert ist

**A** = Andreas

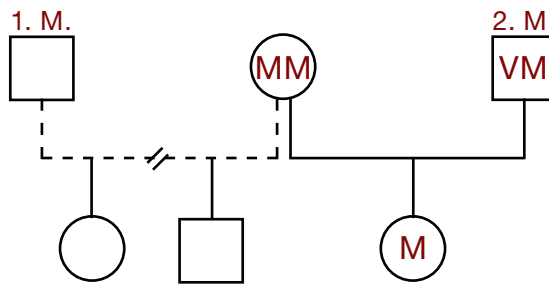
**[ - - - ]** = unverheiratet, Kinder sind unehelich

Schauen Sie sich nun Ritas Gegenwartsfamilie an:

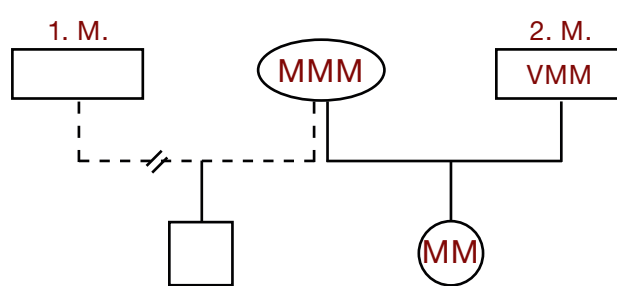
**Gegenwartsfamilie Rita**



**Gegenwartsfamilie MM**



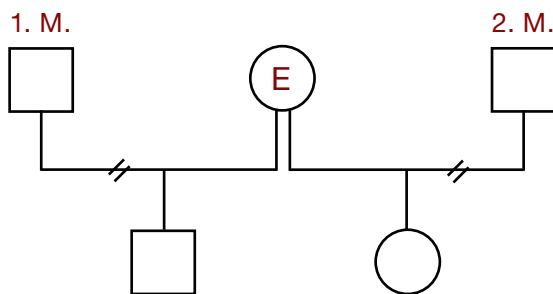
**Gegenwartsfamilie MMM**



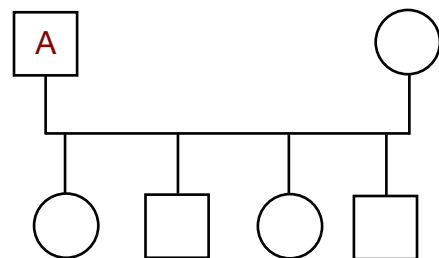
Wo im Genogramm kommt so eine ähnliche Struktur schon einmal vor? Richtig: bei ihrer Großmutter MM und bei ihrer Urgroßmutter MMM. Beide Frauen hatten jeweils einen ersten und zweiten Mann. Beide sind mit dem zweiten Mann zusammengeblieben und haben vom ersten ein Kind oder zwei Kinder. Die Beziehungsstruktur von Rita spiegelt sich also in ihrer weiblichen Ahnenlinie wieder. So ist zu vermuten, dass sie mit ihrer Großmutter oder Urgroßmutter mütterlicherseits verstrickt ist. Dort könnte sie also nachforschen.

Um den Wiederholungszwang einfach noch etwas deutlicher darzustellen:

Ritas jüngere Schwester Eva (Bild 6) hat ebenfalls diese Beziehungsstruktur aus der mütterlichen Linie übernommen, während ihr älterer Bruder Andreas mit der Vaterlinie verbunden ist und genauso wie VV und MV oder auch VMV und MMV vier Kinder hat.



**Ritas jüngere Schwester Eva**



**Ritas älterer Bruder Andreas**

Lassen Sie sich von Ihrem eigenen Genogramm überraschen. Die ähnlichen Strukturen aus Ihrer Gegenwartsfamilie sind lediglich erste Hinweise und sollten wie Hypothesen angesehen werden. Manchmal gibt es verschwiegene Familiengeheimnisse, die stark wirken und wichtiger sind. Die Struktur ist oft auch nur „ähnlich“ und nicht ganz identisch, da ja auch Ihre Partner ein wirksames Familiensystem mitbringen.