

Thomas Heucke

Genogramm und Familienstellen

Das innere Bild der Familie als Quelle heilender Kraft

param

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de>
abrufbar.

Copyright © 2008 by Param Verlag, Ahlerstedt

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt

Gesamtherstellung Steinmeier, Nördlingen

ISBN 978-3-88755-272-5

www.param-verlag.de

1	Vorwort	7
2	Das Leben als Entwicklungsprozess	15
	2.1 Das menschliche Leben	17
	2.2 Paarbeziehung und Familie	21
	2.3 Die Lebensgeschichte	23
3	Entstehung und Gestaltung innerer Bilder	29
	3.1 Neurobiologische Grundlagen	31
	3.2 Wahrnehmung	34
	3.3 Gefühle	39
	3.4 Wille	42
	3.5 Gedanken	53
	3.6 Sprache und Handeln	60
	3.7 Zusammenfassung	61
4	Störungen bei der Entwicklung innerer Bilder	67
	4.1 Die sieben Grundbedürfnisse von Kindern	67
	4.2 Störungen im Leben des Einzelnen	68
	4.3 Die Entstehung aktueller Konflikte	77
	4.4 Muster und Persönlichkeitsentwicklungen	78

5	Das Genogramm	81
5.1	Das innere Bild der Familie als Genogramm	84
5.2	Das Genogramm lesen und verstehen	86
5.2.1	<i>Warum wird gerade dieser Mensch krank?.....</i>	<i>90</i>
5.2.2	<i>Warum erkrankt ein Mensch gerade jetzt? ...</i>	<i>101</i>
5.2.2	<i>Warum erkrankt ein Mensch gerade so?</i>	<i>109</i>
6	Das innere Bild der Familie in einer Aufstellung	119
7	Das innere Bild der Familie als Quelle heilender Kraft	129
7.1	Die lösungsorientierte, systemische Basis	130
7.2	Heilender Umgang mit sich selbst	137
7.3	Heilende Kommunikation in der Therapie	139
7.4	Das Genogramm erarbeiten und entdecken	143
7.5	Das innere Bild erleben und verankern	154
7.6	Fotographien als Quelle heilender Kraft	160
8	Hilfe auf dem geistigen Weg	165
8.1	Reiki	168
8.2	Heilstrom	181
8.3	Schlussgedanken	187
	Literaturverzeichnis	189

5

Das Genogramm

In den bisherigen Abschnitten kam zunächst zur Sprache, wie sich das Leben des einzelnen Menschen auf dem Hintergrund seiner körperlichen, näher hin betrachtet leiblichen Verbundenheit auch auf psychischem Gebiet und in seinen Beziehungen entwickelt. Die Kapitel 2 und 3 waren der gesunden Entstehung und Gestaltung innerer Bilder auf dem Hintergrund in der Lebensgeschichte gesammelter Erfahrungen gewidmet. Sie wollen überdies grundsätzliche Weisen beschreiben, wie das Innere des Menschen entsteht und funktioniert, bis er schließlich als Patient, als Leidender, in die psychotherapeutische Praxis kommt.

Diese Art des Herangehens soll nun durch zwei weitere Methoden, die Arbeit mit dem Genogramm sowie mit der Familien- und Systemaufstellung, ergänzt werden.

5.1 Das innere Bild der Familie als Genogramm

Beim Genogramm handelt es sich dabei um eine graphische Darstellung dessen, wie das Leben eines Menschen im Rahmen seiner Familie entstanden ist und wie es sich bisher entwickelt hat.

Es gelingt leicht, sich damit vertraut zu machen. Auch technisch und naturwissenschaftlich Ausgebildete können sich auf diesem Wege mühelos einen nachvollziehbaren Überblick verschaffen. Die Familie zeigt sich als Ganzes und doch hat jeder Einzelne seinen persönlichen, unverwechselbaren Platz. Dieser gehört nur ihm und keinem anderen zugleich. Es lässt sich etwas wahrnehmen und mit dem Verstand (gedanklich, geistig) erfassen. Auf diese Weise ist es zusätzlich rasch möglich, dass zwei Menschen, etwa Therapeut und Patient, sich darüber verständigen.

Genogrammarbeit fördert also das Grundbedürfnis, als Person anerkannt zu werden, wie es schon Martin Buber beschrieben hat.²⁴ Natürlich werden wir durchaus auch emotional bewegt, wenn wir uns auf diese Weise mit dem inneren Bild der Familie beschäftigen und beim Anschauen innehalten.

Im Genogramm finden alle Familienangehörigen ihren Platz. In jeder Familie wird das Leben in seiner ganzen Fülle weitergegeben. Daher soll ein Genogramm möglichst vollständig gezeichnet werden. Die Zugehörigkeit jedes Einzelnen ist wichtig.

Wer gehört zur Familie dazu? Alle leiblichen Verwandten wie Eltern Geschwister, Halb- und zuweilen auch Stiefgeschwister (Halbgeschwister haben einen gemeinsamen Eltern-

²⁴vgl. Kapitel 3.2

teil, Stiefgeschwister leben zwar in derselben *Patchwork*-Familie, haben aber keine gemeinsamen, leiblichen Eltern). Auch Fehlgeborene (in den ersten zwölf Schwangerschaftswochen) und Totgeborene (ab der dreizehnten Schwangerschaftswoche, weil dann das Geschlecht offensichtlich ist), sowie Abgetriebene, zur Adoption Gegebene, Adoptierte und Unbekannte. Onkel und Tanten, die Großeltern, (manchmal auch einzuzeichnen) die Urgroßeltern, frühere Partner der Eltern und der Großeltern, denn das Scheitern der früheren Beziehung bildet die Grundlage für spätere Beziehungen und damit auch für das Leben der danach Geborenen.

Zusätzlich wird in das Genogramm eingetragen, wodurch Zugehörigkeit begründet wird, nämlich Zeugung, Geburt, Adoption, Heirat oder Beginn einer Paarbeziehung, Einwanderung, Klostereintritt, Priesterschaft und so weiter. Dann folgen die Ereignisse, durch die Zugehörigkeit aufgelöst bzw. gewandelt wird. Erfahrungen aus Familienaufstellungen zeigen, dass Menschen bereit sind, stellvertretend für nahe Angehörige zu sterben oder ihnen in den Tod zu folgen. Offenbar bleiben also familiäre Bindungen über den Tod hinaus bestehen. Deswegen spreche ich anstelle von Auflösung der Zugehörigkeit stimmiger von deren Wandlung. Allemal wissen wir, dass sämtliche Lebensübergänge als Auslöser von Krankheit in Betracht kommen können. Die Ereignisse sind Tod, Trennung und Scheidung, Auswanderung (ggf. wohin), Heimatverlust durch Vertreibung und so weiter.

Nach den Auflistungen von Reinhard Lier und Berthold Ulsamer, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben, sind zusätzlich folgende Ereignisse einzutragen: schwere Krankheiten, Behinderungen, Süchte (bewirken unter Umständen seelische Abwesenheit oder erfordern erhöhte Auf-

merksamkeit Angehöriger); Errettung aus lebensbedrohlicher Situation, zum Beispiel Ertrinken, Verschüttung bei Bombenangriff; Todesursachen, besonders unnatürliche, wie Unfälle, auch überlebte (selbst oder durch Fremde verschuldet?); schwere Krankheiten, Ertrinken, Verbrennen, Mord, Selbstmord; Inzest, sexueller Missbrauch; Verbrechen, auch wenn sie nur mit angesehen werden mussten, zum Beispiel im Krieg; Erbstreitigkeiten, besonders wenn sie zu Kontaktabbruch führten; Abstammung der Eltern aus verschiedenen Ländern; Außenseiterposition (zum Beispiel Homosexualität, Pflegebedürftigkeit, Aufenthalt in psychiatrischer Klinik oder Gefängnis); Menschen, durch deren Gehen oder Tod die Familie einen Vorteil erlangte. Zusätzlich notieren wir, wann die Ereignisse eintraten, um abzulesen, wie alt jemand bei dem betreffenden Ereignis war.

Lassen Sie mich zunächst mit dem einfachen Grundbild beginnen, das Sie später nach Ihren eigenen Gegebenheiten anfertigen und ergänzen können. Auch hier sehen Sie, verschiedene Genogramme weisen Gemeinsamkeiten auf, aber keines gleicht dem anderen.

In Familien gilt eine Reihenfolge, d. h. eine Ordnung der Zeit, die im Genogramm von links (früher, älter) nach rechts (später, jünger) eingetragen wird. Deswegen beginnt die Darstellung links oben mit dem meist ältesten Mann, also dem väterlichen Großvater, da meist nur drei Generationen betrachtet werden.

In der Sprechstunde beginne ich oft umgekehrt mit dem Betroffenen und arbeite zunächst so weit, wie seine Kenntnisse reichen. Damit erspare ich ihm eine Beschämung, denn den meisten sind die Daten über Bindung und Verlust zumindest ihrer älteren Verwandten unbekannt. Um Ihnen die

Übersicht zu erleichtern, wurden zwar alle wichtigen Punkte einmal beispielhaft aufgezeichnet, auf die Erstellung eines komplett beschrifteten Bildes wurde hier jedoch absichtlich verzichtet. Mögen Sie also dadurch nicht abgeschreckt, sondern ermutigt werden, das Bild ihrer eigenen Familie vollständig anzuschauen.

Am besten beginnen Sie mit der Sammlung der Informationen und fertigen danach, dem Muster entsprechend, die Zeichnung an. Wenn Sie neue Kenntnisse gewinnen, können Sie diese mühelos nachtragen.

Die Auswertung des Genogramms muss freilich individuell und bevorzugt mit professioneller Unterstützung erfolgen. Für die Praxis gibt es hilfreiche Software. Sie bietet auch den Vorteil, dass die Grafik jederzeit ergänzt und aktualisiert werden kann.

Vielleicht werden schon beim Erforschen und Erfragen der Daten frühere Beziehungen neu belebt. Dies kann sich mit den tatsächlichen Personen, aber auch im Inneren des Beobachters ereignen. Ich wünsche Ihnen dabei viele, für Sie wertvolle Erfahrungen. Speisen Sie diese in Ihre persönliche Quelle heilender Kraft ein, die schon an dieser Stelle zu sprudeln beginnt.

5.2 Das Genogramm lesen und verstehen

In den früheren Abschnitten wurde bereits erwähnt, dass Bert Hellinger und nach ihm viele Familien- und Systemaufsteller weitgehend übereinstimmende Beobachtungen beschrieben haben. Sie leuchten auch Kursteilnehmern unmittelbar ein, die sich dadurch auf einer tiefen seelischen

Ebene berührt fühlen. Zum einen handelt es sich also offenbar um allgemein gültige Ordnungen, die dazu dienen, dass das Leben weitergegeben werden kann und sich entwickeln darf. Zum anderen steht es jedem Einzelnen offen, selbst zu prüfen, ob das Gesehene für ihn stimmt und ob bzw. wie weit er es annehmen will.

Auch wenn inzwischen viele Aufsteller Genogramme als Grundlage ihrer Arbeit benutzen, führen die vorliegenden Ausführungen doch weit darüber hinaus. Zunächst möchte ich mit einem kurzen Abriss der Forschungsgeschichte beginnen.

Die hier vorgestellte Art der Genogrammarbeit geht auf Viktor von Weizsäcker zurück.²⁵ Als Leiter der Medizinischen Universitätsklinik Heidelberg beobachtete er schon in den 30-er Jahren vorigen Jahrhunderts seine Patienten genau. Vor allem nachdem ihm die gesunden Familienangehörigen aufgefallen waren, welche die Kranken besuchten, stellte er sich folgende drei Fragen:

- ① Warum wird gerade dieser Mensch krank?
- ② Warum wird er gerade jetzt krank?
- ③ Warum erkrankt er gerade so?

Viktor von Weizsäcker dachte gründlich über diese Fragen nach und gewann tiefe Einsichten, die er während seiner gesamten Laufbahn in zehn umfangreichen Bänden niederschrieb. Die Darstellung war jedoch so kompliziert, dass es ihnen erging, wie vielen frühen, wertvollen Erkenntnissen, sie verstaubten in den Bibliotheken. Erst vor etwa 30 Jahren begannen Rainer Adamaszek und seine Frau Monika die alten Schriften auszugraben und noch einmal neu zu studieren.

²⁵vgl. Kapitel 2.1

Sie legten die drei genannten Fragen zugrunde und untersuchten daraufhin Tausende von Familiengeschichten anhand der zugehörigen Genogramme.

Die persönliche Lebensbeschreibung eines Menschen nennen wir Biographie. Das Bild einer ganzen Familie ließe sich als Familien-Biographie bezeichnen. Wie schon die Aufsteller beobachteten auch die Eheleute Adamaszek dabei ausnahmslos auftretende Gesetzmäßigkeiten. Sie haben diese zu einem in sich schlüssigen, kohärenten wissenschaftlichen System zusammengetragen. Da es sich offensichtlich um allgemein gültige Lebensordnungen handelt, die jeder nachvollziehen und überprüfen kann, heißt diese Weise, Zusammenhänge und Abläufe in Familien zu beschreiben: Familien-Biographik.

Die beiden Methoden Aufstellung und Genogrammarbeit ergänzen sich sinnvoll. Ihr nun im Einzelnen zu beschreibender Haltungshintergrund eignet sich vorzüglich, um körperliche, seelische und soziale Not besser, d. h. auf einer tieferen Ebene zu verstehen. Aus diesem Verständnis lassen sich wiederum, wie in der Tiefenpsychologie, Lösungswege ableiten.

Wenn Menschen Rat suchend in die Praxis kommen, erleben sie sich oft wie Wanderer, die auf ihrem Weg zahllose, verschiedene Bäume sehen. Meist fühlen sie sich davon weniger fasziniert, sondern vielmehr verwirrt. Manche tragen vielleicht ein Biologiebuch im Rucksack und bestimmen die einzelnen Pflanzen. Sie gehen dabei häufig gründlich und auch richtig vor, so dass andere Ihre Ergebnisse bestätigen und nachvollziehen können. Trotzdem bleiben sie bei all den Bäumen unglücklich. Vielleicht haben Sie den Wald in seiner Pracht und Schönheit als Ganzes nicht bemerkt.

Auf diesem Hintergrund möchte ich, ohne jeglichen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit und Vollständigkeit, die faszinierenden Beobachtungen der Eheleute Adamaszek und der Familien-Biographik auf möglichst einfache und übersichtliche Weise vorstellen.

Ein Trost vorweg. Wenn Menschen gewahrt werden, wie innig sie verbunden sind, glauben sie oft, sie seien einem Schicksal (manche nennen es auch Karma) hilflos ausgeliefert. Natürlich unterliegen wir in diesem Leben stets dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Das ist das Eine. Zum Anderen treffen wir im Alltag aber viele Menschen, deren Familiengeschichte Schicksale enthält, ohne dass später jemand krank wird. Die *kränkende* Wirkung von Schicksal hängt offenbar wesentlich davon ab, wie jemand damit umgeht.

Hiervon können wir die Handhabung in der Familie als Ganzes unterscheiden. Oft gibt es Geheimnisse, die verschwiegen wurden, weil die Scham- und Schuldgefühle der beteiligten Personen so groß waren. Schicksal zeitigt dann Folgen, wenn auch nur einer der im Kapitel 5.1 genannten Angehörigen oder ein entsprechendes Ereignis verschwiegen, vergessen, verleugnet oder in seiner Bedeutsamkeit²⁶ missachtet wird.

So mögen diese Betrachtungen dazu beitragen, dass Sie die Bedeutsamkeit der (jeweils eigenen) Familiengeschichte und der entsprechenden inneren Bilder verstehen können. Genogrammarbeit und Familienstellen bieten dabei gut brauchbare Werkzeuge. Da sie zugleich kraftvoll wirken, sollten sie allerdings mit Sorgfalt und Umsicht, dem Patienten zugewandt und verantwortungsvoll benutzt werden.

²⁶Der Begriff der Bedeutsamkeit bildet neben Verstehbarkeit und Handhabbarkeit eine wichtige Säule im Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky.

Wie jemand mit Schicksal umgeht, liegt allein in den eigenen Händen und beim Patienten auch ein Stück weit an den Angeboten des Therapeuten. Er unterscheidet sich von anderen Menschen vor allem dadurch, dass er von außen schaut. Auch mag er auf seiner Entdeckungsreise schon länger unterwegs und etwas weiter voran geschritten sein.

Wie gesagt, wirkt Schicksal oft blind. Manche reagieren darauf, indem sie vorschlagen: »Augen zu und durch.« Manchmal führt diese Vorgehensweise auch durchaus zum Erfolg. Im Umgang mit Patienten beobachte ich dagegen, mit offenen Augen hinzuschauen, bewusst werden zu lassen, welches Ereignis welcher Person widerfahren ist, stellt den ersten Schritt zur Heilung dar. Das innere Bild der Familie wird zuerst schon dadurch zur Quelle heilender Kraft, dass es, so gut als irgend möglich, bewusst betrachtet wird.

Ich orientiere mich bei meinem Spaziergang durch die Familien-Biographik an den drei Fragen Viktor von Weizsäckers. Sie stehen bei der Betrachtung jeder Familien- und Lebensgeschichte gleichsam als Überschriften im Raum.

5.2.1 Warum wird gerade dieser Mensch krank?

Eine wichtige Grundlage für die Beantwortung dieser Frage ist in einem Kinderlied enthalten: »Weißt du, wie viel Sternlein stehen an dem großen Himmelszelt? Gott, der Herr, hat sie gezählet, damit ihm auch nicht eines fehlet.«

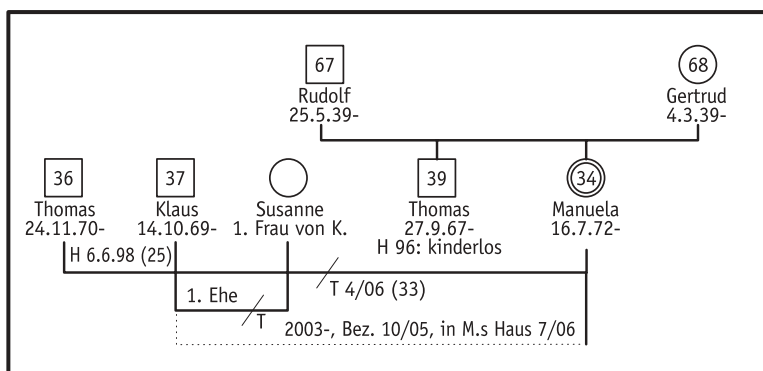
Es war schon angeklungen, dass sich in einer Familie nur dann alle wohl fühlen, wenn sie in ihrem inneren Bild vollständig ist. Alle im Kapitel 5.1 genannten Personen müssen

So möchte dieses Buch nicht nur Einblick geben in meine eigene Art zu arbeiten. Vielmehr möchte ich Sie damit immer wieder ausdrücklich ermuntern, ihre Beziehung zu sich selbst, ihren Familienangehörigen und anderen Mitmenschen anzuschauen, zu erweitern und aktiv zu gestalten.

Das Genogramm erarbeiten und entdecken

7.4

Anhand eines Beispiel aus der Praxis, möchte ich nun die Erarbeitung eines Genogramms Schritt für Schritt beschreiben. Ich habe dafür den Fall einer Patientin namens Manuela (bei Therapiebeginn 34 Jahre alt) ausgewählt. Am Ende der ersten Stunde sah ihr Genogramm so aus:



Manuela berichtete, sie habe Ende 2002 (damals 30-jährig) ihr Elternhaus übernommen. Ihr um fast fünf Jahre älterer Bruder hatte vor zehn Jahren geheiratet und ein eigenes Haus in der Nähe gebaut, war aber seitdem ebenfalls kinderlos geblieben.

Manuela hatte am 6.6.1998 mit 25 Jahren ihren Mann geheiratet. Kinder seien für sie »nie ein Thema gewesen«. Sie

war seit mehr als zehn Jahren in verantwortlicher Position in der Verwaltung eines mittelständischen Industriebetriebes tätig gewesen.

Ihre Ehe »sei eigentlich ganz in Ordnung gewesen«, berichtete sie, bis sie im Jahre 2003 im Dienst den charmanten Klaus kennen lernte, der sich kurz zuvor von seiner ersten Frau Susanne getrennt hatte. Im Oktober 2005 wurden sie ein Paar, »der Himmel hing voller Geigen«, solche Gefühle hätten sie beide noch nie verspürt und sie konnten sich gar vorstellen, ein Kind zu bekommen.

Geradlinig, wie es dem Charakter von Manuela entspricht, gesteht sie ihrem Mann sofort die neue Liebe. Es sei für beide gar nicht verwunderlich gewesen, so dass ihr Mann im April 2006 das Haus verlassen habe.

Klaus behält zwar noch seine Single-Wohnung am Standort seiner Firma, verlegt aber seinen Hauptwohnsitz in Manuelas Haus und kommt einmal abends und am Wochenende heim. Auf diese Weise behält jeder genügend Zeit für sich und sie haben auch Zeit für gemeinsame Unternehmungen. Sogar ihre Eltern seien von dem sympathischen Mann begeistert. »Der ist ja viel netter als der erste«, hätten sie gesagt.

Leider währte dieses Glück nur wenige Wochen. Manuela erleidet immer wieder Blasenentzündungen. So folgt sie dem Rat ihres Urologen, ihre Harnröhre erweitern zu lassen. Im Dienst fühlt sie sich immer weniger wohl. Sie erntet mehr Kritik als sonst, bemüht sich umso stärker, leistet Überstunden, findet aber keine Anerkennung. Auch ein Gespräch mit dem Firmenleiter schafft nur kurz Abhilfe. Manuela erwägt die Kündigung, bleibt aber aufgrund ihrer Verlässlichkeit zunächst im Betrieb. Schließlich erkaltet auch die Liebe zu Klaus, so dass vor Therapiebeginn »eigentlich gar nichts mehr geht«.

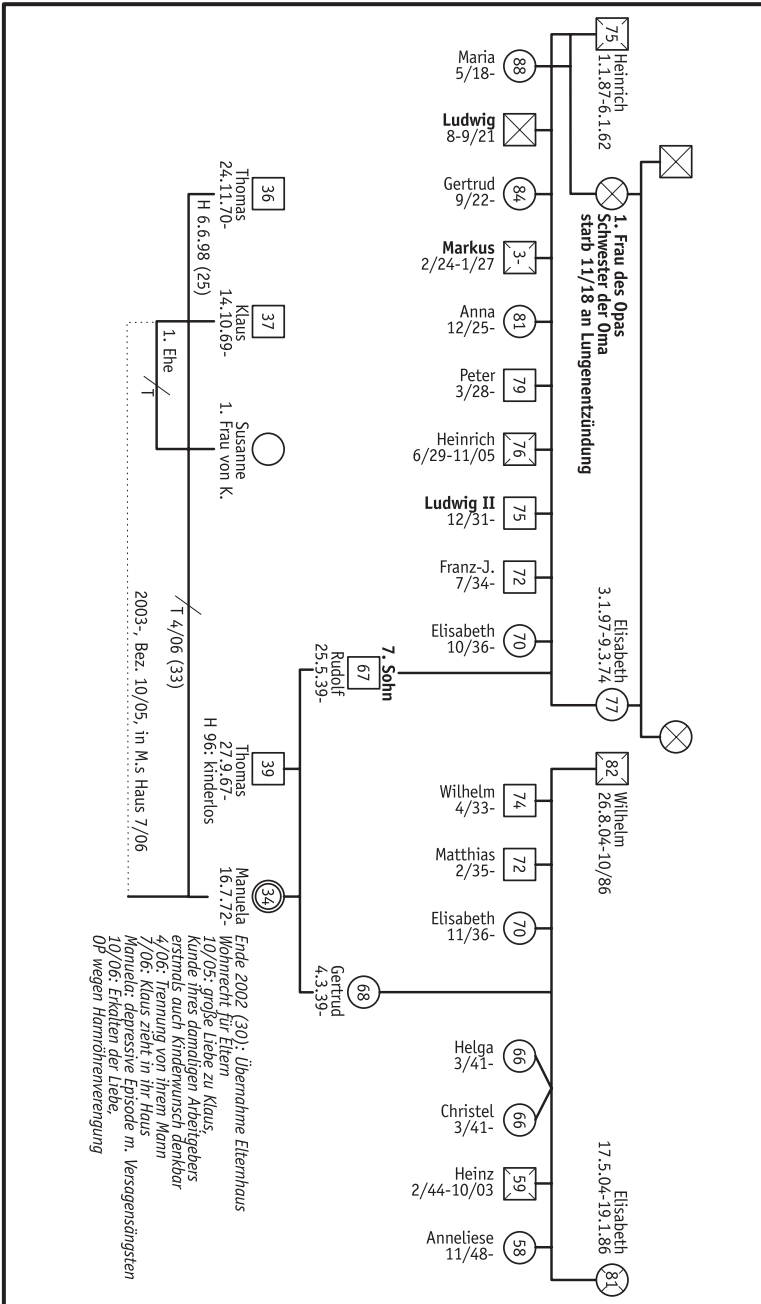
Manuela kommt bedrückt in die Praxis. Alles, was sie schildert, klingt zwar nachvollziehbar, aber es entspricht dem, was klinisch als mindestens mittelschwere, depressive Episode mit Versagensängsten zu bezeichnen ist. Weil sie sich nicht krank schreiben lassen will, ist sie sogar bereit, als erste Maßnahme ein Antidepressivum einzunehmen.

Wir arbeiten zunächst an den Ebenen der Kommunikation und Lebensorganisation mit ihrem früheren Mann, ihrem Chef und Klaus, der treu an ihrer Seite bleibt.

Der hoch motivierten, intelligenten Manuela gelingt es, die in Kapitel 3.7 beschriebenen Punkte in den Alltag umzusetzen. Sie nimmt ihre Situation realistischer wahr, anerkennt ihre Gefühle von Trauer, verbunden mit Selbstzweifeln, »es nicht mehr zu packen«, bemüht sich um klare Gedanken, dass es ja bessere Zeiten gab, in denen sie viel für ihre Firma und ihre Mitmenschen getan hat. Sie lernt, sich besser abzugrenzen und durchzusetzen. Leider bessert sich ihre Stimmung trotzdem lange Zeit kaum.

Inzwischen hat bei Manuela eine Suchbewegung eingesetzt. Warum wohnt sie noch zu Hause? Darf sie die neue Liebe überhaupt genießen? Wie steht es um den Kinderwunsch tatsächlich? Würde er sie in einen Loyalitätskonflikt mit dem Arbeitgeber führen? Denn ihren Dienst hatte sie ja immer gewissenhaft und auch gerne verrichtet.

Das Genogramm haben wir allmählich entwickelt. Die Abbildung (auf der folgenden Seite) zeigt das Ergebnis. Schauen Sie sich das Bild zunächst einfach an. Vielleicht entdecken Sie schon selbst intuitiv Zusammenhänge, die aus der verbalen Beschreibung allein nicht einfach erkennbar sind.



param