

W(oh)er. Wohin.

1.2

Wurzeln Ahnen



Nun, da du dich mit deiner Familie und ihren Mitgliedern auseinandergesetzt hast fällt dir möglicherweise einiges auf.

Wen hättest du gerne kennengelernt?

Es kann sein, dass es da jemanden gibt, zu dem du besonders in Resonanz gehst.

Welche Personen deiner Familie treten deiner Empfindung nach dominant hervor?

Wem schenkst du deine Aufmerksamkeit und Gedanken?

Es kann sogar sein, dass es jemand ist, der sehr selten, bis gar nicht erwähnt wird.

Es kann sein, dass es ein*e Außenseiter*in der Familie ist.

Es kann sein, dass es die/der Held*in der Familiengeschichte ist.

Es kann sein, dass dein Interesse gerade an EINER Figur besonders hängenbleibt.

Achte auf

deine Gefühle,

deine Körperempfindungen

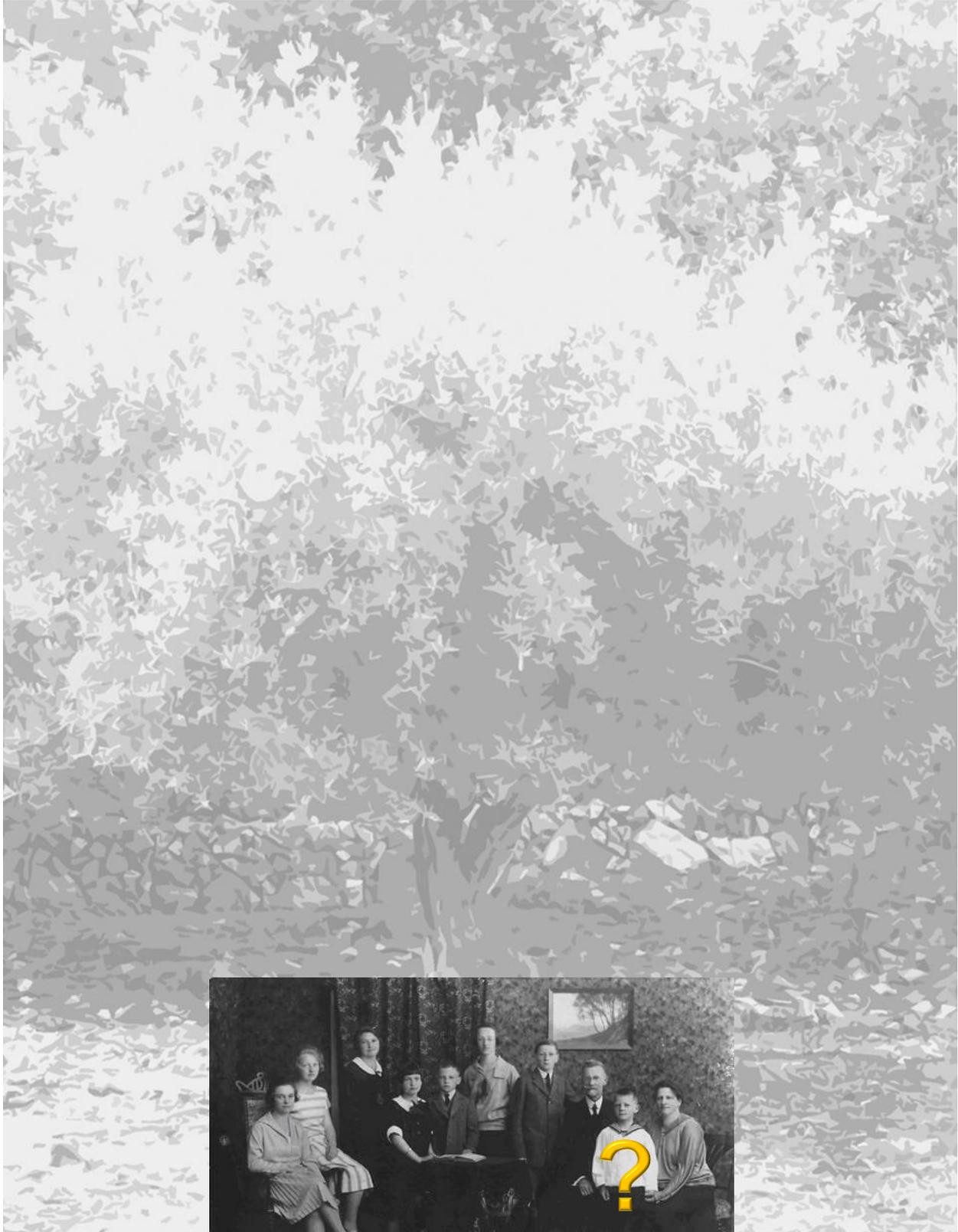
und Bilder, die vor deinem geistigen Auge auftauchen,

wenn du an diese Person denkst.



"Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben." (Seneca)

Dein Baum





Was wird erzählt?

Welche Eigenschaften werden dieser Person zugeschrieben?

Was denkst du verbindet dich gerade mit dieser Person?

Wie geht es dir, wenn du versuchst dich in diese Person einzufühlen?

Welche Fragen würdest du dieser Person gerne stellen?

Könnte sie dir einen Rat geben?

Wie alt ist die Person zu dem Zeitpunkt, wenn du Fragen stellen würdest?

Geschichte

Es hat sich vieles verändert im Laufe der Zeit.

Von einer Generation zur nächsten verändern sich Gesellschaft, Werte, Ordnungen. Es geht kontinuierlich und rasch von statten. Während eine Generation noch mitten im Leben steht, lebt die nächste Generation schon mit einem anderen Weltbild.

Es ist nicht so, dass die Generation der jeweiligen Eltern das nicht bemerken würde. Doch wird es eher als Beobachtung erlebt, während die Generation der jugendlichen bis jungen Erwachsenen es in Fleisch und Blut als „Sie selbst in ihrer Zeit“ leben.

Und doch übertragen sich Muster.

Muster als Versuche ein

Gleichgewicht

zu erhalten.

Jedes Familiensystem strebt nach einem Gleichgewicht. Ein System ist beweglich, d.h. es unterliegt immer wieder Schwankungen und Ausgleichsbewegungen.

Zum Beispiel kann es sein, dass ein Familienstrang seit Generationen Mehrkinder – Familie ist, wobei der andere aus Einzelkindern besteht. In einem Familienstrang sind Rollenbilder möglicherweise streng definiert, der andere geht damit vielleicht freier um.

Auf einer Familienseite gibt es möglicherweise ein musikalisches Talent. Auf der anderen Seite ist finanzieller Wohlstand oder eine Berufszugehörigkeit dominant.

Treffen Familienstränge mit verschiedenen auffälligen Mustern zusammen kann das zu Konflikten führen – es wird versucht ein Gleichgewicht herzustellen.

Das kann offensichtlich geschehen, indem Konflikte ausgetragen bzw. Maßnahmen ergriffen werden, oder Regeln aufgestellt werden (implizit oder explizit).

Aber auch Krankheiten, Abhängigkeiten, Auffälligkeiten und Besonderheiten einer Person können indirekt Versuche sein ein Gleichgewicht herzustellen

Oft gibt es Dysfunktionen oder Besonderheiten in den Familiensträngen, die immer wieder auftreten. Dann kann es sein, dass innerhalb dieser Familien Wege gefunden werden, um die Schwierigkeiten, die mit diesen Dysfunktionen einhergehen, zu kompensieren.

In einer Familie, in der immer wieder Taubheit bei weiblichen Familienmitgliedern als Dysfunktion über Generationen auftrat beschäftigten sich drei Generationen von männlichen Familienmitgliedern mit Sprache, Kommunikation und technischem Fortschritt betreffend Sprechmaschinen. (vgl. McGoldrick & Gerson, 1985, S. 125).



"Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben." (Seneca)

Glaubenssätze und Paradigmen

Neben Mustern und Wiederholungen in den jeweiligen Lebensgeschichten werden auch Glaubenssätze und Paradigmen innerhalb von Familiensystemen weitertransportiert.

Was einmal einen Grund hatte, was einmal nötig war und für wirksam befunden wurde, wird weitergegeben, teils ganz unbewusst.

Tatsächlich aber ändert sich im Laufe der Zeit und ihren Veränderungen der jeweilige Kontext. Ganz plötzlich passt ein Glaubenssatz nicht mehr.

Wird er nun nicht reflektiert und erkannt, so wird er zur Belastung, macht Druck und Stress.

Oft bemerken wir gar nicht, dass wir einem Muster entsprechen wollen, das uns gar nicht mehr passt – weder zu unserer persönlichen Entwicklung noch in den Kontext unserer Zeit.

*EIN INDIANER KENNT KEINEN SCHMERZ NUR DIE HARTEN KOMMEN DURCH
EIN BUB WEINT NICHT EIN MÄDCHEN TUT SO ETWAS NICHT ICH DARF
ANDEREN NICHT ZUR LAST FALLEN WER GENUG LEISTET WIRD GELIEBT
VERTRAUEN IST UND KONTROLLE IST BESSER ICH DARF NICHT WÜTEND
SEIN ICH MUSS ALLES ALLEINE SCHAFFEN WAHRE FREUNDSCHAFT GIBT ES
NUR UNTER MÄNNERN SCHÖNHEIT MUSS LEIDEN GELD VERDIRBT DEN
CHARAKTER OHNE FLEISS KEIN PREIS ICH MUSS MICH ZURÜCKHALTEN*

Mit deinem Genogramm vor Augen und ein wenig geschichtlichem und kulturellem Hintergrundwissen ist es möglich Glaubenssätze im jeweiligen Kontext erkennen zu können und die Sinnhaftigkeit im Heute zu hinterfragen.



Ganz nebenbei entsteht dadurch

Verständnis

für die Handlungen, Gefühle und Lösungsversuche unserer Ahnen, die ja – wie sich deutlich erkennen lässt – ihre Spuren in unserem Leben hinterlassen haben.

Es kann sein, dass Dinge geschehen sind, die Leid verursacht haben, gekränkt haben, und Folgen sind bis heute spürbar – für die/den eine/n oder andere/n.

Du magst denken „Gut, ich sehe das, aber was hilft mir das nun?“

Nun: Verständnis kommt von Verstand.

Der funktionierende Verstand hält uns im Gleichgewicht, in uns selbst und bei der Wechselwirkung mit unserer Umwelt. Er gleicht aus, strukturiert, macht sich ein Bild, wägt ab, sortiert neu, ...

Um das zu können muss unser Körper – Geist – Seele – System verstehen. Wenn wir verstehen haben wir die Möglichkeit Verständnis zu empfinden - über bewusste Gefühle ([vs. Emotionen](#))

VERSTÄNDNIS

MACHT

DEN GEIST

RUHIGER UND MILDER

UND DAS HERZ

WEIT.



"Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben." (Seneca)

Auf neurobiologischer Ebene bedeutet das, dass unser Nervensystem entspannt bleiben kann. Der Mandelkern feuert nicht, Stresshormone müssen daher nicht ausgeschüttet werden. Im Gegenteil! Das Nervensystem meldet: ALLES IST GUT.

Körpereigene Belohnungshormone werden ausgeschüttet, wenn das Hirn tut, was es am liebsten tut: Lernen.

Wenn wir verstehen, so lernen wir.

VERSTÄNDNIS BEDEUTET NICHT DAFÜR ODER DAGEGEN ZU SEIN. ES BEDEUTET SCHON GAR NICHT VERZEIHEN ODER GAR VERGEBEN ZU MÜSSEN. DAS IST JEDES MENSCHEN GANZ EIGENE ENTSCHEIDUNG.

Verständnis

bedeutet zu erkennen und anzuerkennen, dass alles einmal einen Grund hatte und hat.

Es bedeutet, dich selbst zu verstehen.

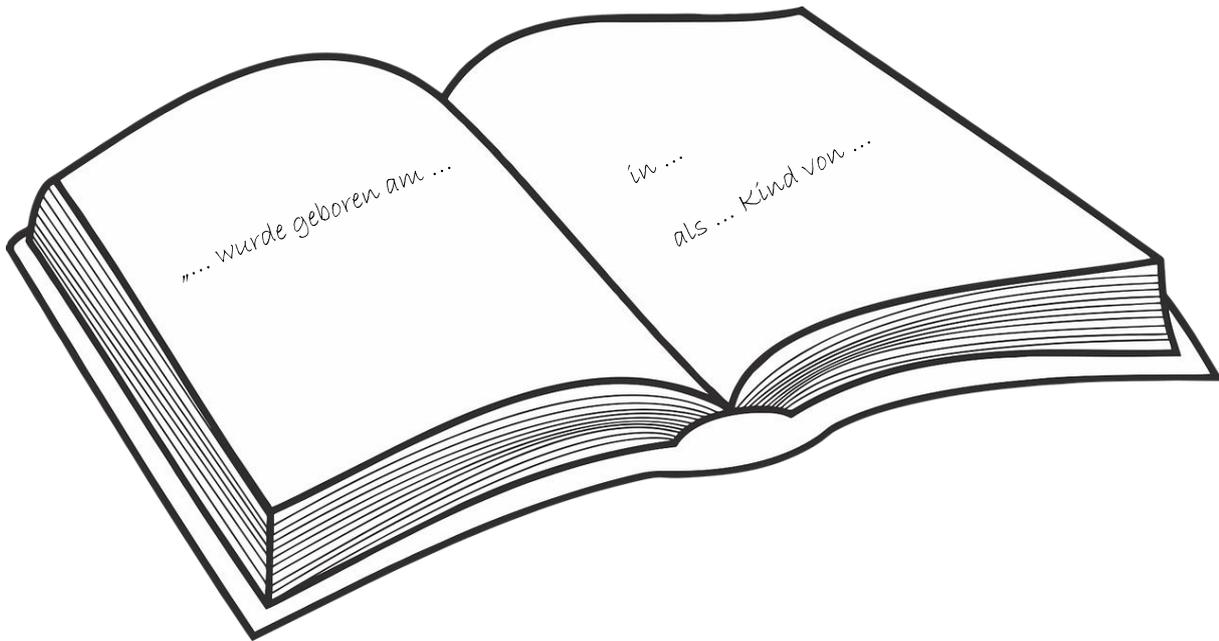
Es bedeutet, deine eigenen Muster zu reflektieren und ändern zu können.

Es bedeutet anzuerkennen, dass Du in Deiner Zeit die Möglichkeit hast zu entscheiden, was Du behalten möchtest, und was du bewusst weitergeben möchtest.

Und es bedeutet auch, dass jede Generation das wieder für sich selbst entscheiden muss. Vielleicht wird. Wenn sie kann. Wenn sie versteht.

Beschreibe deine Familie aus den Augen eines Historikers

Und nun lass deine Feder laufen.



Du kannst dein Genogramm als Gedankenstütze zur Hand nehmen, oder einfach aus deinem Gedächtnis schreiben.

Lass dich von dir selbst überraschen!

Stell dir vor, eines Tages findet jemand diese Notizen.

Was wird in ihr/ihm vorgehen ... wer wird ihr/sein Held*in der Geschichte sein ... wer wird nicht „erlesen“ werden ... wer wir Sympathien oder Antipathien erzeugen ... wer wirst DU in den Augen der/des Leser*in sein ...