

W(oh)er. Wohin

2.1

Das Soziogramm

Wurzeln Ahnen



Die **Herkunftsfamilie** steht fest. Sie ist unabänderlich.

Du kannst sie als Genogramm aufzeichnen, bei noch lebenden Familienmitgliedern weitere Informationen einholen, Geheimnisse aufdecken, oder welche vermuten, und Unstimmigkeiten erkennen, Hypothesen aufstellen und dadurch eventuell neue Perspektiven zulassen, Legenden und Zuschreibungen hinterfragen und schließlich von jeder einzelnen Person deines Herkunftssystem eine Eigenschaft für Dich wählen und als Stärke in dir konservieren. Resilienzen und Ressourcen liegen im Herkunftssystem verborgen, du selbst entscheidest, was du für dich daraus mitnehmen möchtest.

[Siehe Wurzeln.Ahnen.1](#)

[Übungen & Anregungen „Geschenke“](#)



Die **Wahlfamilie** ist „mobiler“. Dennoch ist sie geprägt von Werten, Erwartungen, Bedürfnissen und Verantwortlichkeitsgefühlen durch die Herkunftsfamilie. Es zeigt sich deutlich bei Gedanken zu kulturell und gesellschaftlich verankerten Ritualen und Festen.



Tanten, Onkel, Cousins und Cousines, nahe und ferne Bezugspersonen von früher, sympathisch oder weniger sympathisch, aber meist aus der Herkunftsfamilie, mit engen Begleiter*innen und Freunden des alltäglichen Lebens werden gebeten daran teilzunehmen.

Neben oder über das Genogramm der Herkunftsfamilie gelegt sieht man deutlich, dass das Modell Wahlfamilie ein weniger starres und ein dynamischeres ist. Es verändert sich im Kontext deiner persönlichen Entwicklung, deiner Anforderungen und Interessen, und der gesellschaftlichen Veränderungen. Menschen im System Wahlfamilie kommen und gehen, manche waren immer da und bleiben.



Es lohnt sich den Blick auf die einzelnen zu werfen. Es ist eine Bereicherung und persönliche Erkenntnis sich freundlich die Frage nach einem „Was verbindet mich mit den einzelnen?“ zu stellen.

[Wurzeln. Ahnen.2](#)

[Übungen und Anregungen](#)

Manche innere Antwort könnte dich überraschen.

Wer oder was er definiert „Familie“?

Wortherkunft:

Aus lat. familia „alle einem Hausherrn unterstehenden Personen, einschließlich Dienerschaft“, zu lat. famulus „Diener“, weitere Herkunft unsicher

Der Duden:

Familie bedeutet eine aus einem Elternpaar oder einem Elternteil und mindestens einem Kind bestehende [Lebens]gemeinschaft.

Familie ist eine Gruppe aller miteinander [bluts]verwandten Personen; Sippe



Normative Vorstellung von Familie bis Mitte 20.Jh.:

- verheiratetes Elternpaar, oft mit Entscheidung für Ehepartner aus Liebe (Liebesheirat)
- eigene (leibliche) Kinder
- Haushaltsgemeinschaft aus einem verheirateten Paar und dessen in der Regel leiblichen, unmündigen Kindern
- lebenslange, monogame, heterosexuelle Ehe
- Traditionelle Rollenverteilung innerhalb der Geschlechter: Der Vater war der Hauptnährer, besaß höchste Autorität („Familienvorstand“); die Mutter hatte in etwa 70 % der Fälle einen Nebenerwerb und stand der Haushaltsorganisation vor (Schlüsselgewalt).

Familienpsychologie:

„Familie ist unabhängig von räumlicher und zeitlicher Zusammengehörigkeit als Folge von Generationen, die biologisch, sozial und/oder rechtlich miteinander verbunden sind. Wichtige Kennzeichen von Familiensystemen sind u.a. ein mehr oder minder großes Ausmaß an Abgrenzung, Privatheit, Dauerhaftigkeit und Nähe. ([Familie - Lexikon der Psychologie \(spektrum.de\)](http://www.spektrum.de))



Heute:

- Alleinerziehenden Haushalt
- nichteheliche Lebensgemeinschaft mit Kind(ern)
- getrenntlebende Paare mit gemeinsamen Kind(ern), die abwechselnd bei beiden Erziehungsberechtigten wohnen
- Fernbeziehung oder Ehe (beide Partner arbeiten unter der Woche getrennt wohnend und sehen sich oft nur am Wochenende) mit Kind(ern), die gewöhnlich bei einem der beiden Partner wohnen
- Wohngemeinschaft Erwachsener mit Kind(ern), auch ohne leibliche Elternschaft oder Adoption
- gleichgeschlechtliche Lebenspartnerschaft mit Kind(ern)
- gleichgeschlechtliche Ehe mit Kind(ern)
- Regenbogenfamilie
- Kinder mit mehreren (biologischen und sozialen) Müttern und Vätern (Adoptiv-Familien oder Stieffamilien); man spricht auch von sogenannten „binuklearen Familien“, wenn die geschiedenen – nicht sorgeberechtigten – Elternteile den Kontakt mit ihren Kindern aufrechterhalten
- polyamore Familien, also Familien mit mehr als einer Partnerschaft zwischen den (mindestens drei) Erwachsenen



Sich mit der eigenen Familie auseinanderzusetzen, führt dich unweigerlich zu Dir ins Heute.

Zoomen wir noch näher heran.

DAS SOZIOGRAMM

Das Soziogramm stellt die Menschen dar, mit denen du in deinem alltäglichen Leben regelmäßigen Kontakt hast und die dir Ressourcen sind.

AUCH WENN DU GEHST, DU BLEIBST IMMER EIN TEIL DEINER FAMILIE.“

(UNBEKANNT).

Es ist eine philosophische, biologische, gesellschaftspolitische, transgenerationale Frage, welchen Weg du einschlägst, welche Ziele du verfolgst und auch welche Menschen dir nahestehen und dich auf deinem Weg begleiten.

Neben Beeinflussungen durch Vorbildwirkung und den weitergegebenen Erfahrungen, die deinem Herkunftssystem entspringen, wirken auf deinen Lebensweg und die Wahl deiner Gesellschaft deine individuelle genetische Disposition, dein angeborenes Temperament und der Kontext der Zeit, in der du lebst auf die Entscheidungen, die triffst.

Das Soziogramm stellt jene dar, rund um dich herum, mit denen du – freiwillig - dein tägliches Leben verbringst.

Wir sprechen nicht mehr von Familie.



Neben nahen Freund:innen, Berufskolleg:innen, nahen und ferneren Bekannte sind auch Familienmitglieder im System Alltag anzutreffen, allerdings ausgewählt jene, deren Kontakt zu dir in irgendeiner Form für dich gewinnbringend sind. Sei es aus emotionaler, pragmatischer oder wirtschaftlicher Sicht.

- Jemand, der wirtschaftlich unterstützt, den du unterstützt.
- Jemand, der gesundheitlich unterstützt, oder den du unterstützt.
- Jemand, der sich sorgt, oder um den du dich sorgst.
- Jemand, der Sinn gibt oder dem du Sinn gibst.
- Jemand, für den du dich verantwortlich fühlst, oder der sich für dich verantwortlich fühlst.
- Jemand, der dir mit Rat (und Tat) behilflich ist.
- Jemand, der durch emotionale Nähe bindet.
- Jemand, mit dem du dich verbunden fühlst.
- Jemand mit dem du beruflich verbunden bist.
- Jemand, mit dem du durch gemeinsame Interessen verbunden bist.
- Jemand, der ...
- ... und immer auch umgekehrt.



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

„JEDERMANN WIRD ZUGESTEHEN, DASS DER MENSCH EIN SOZIALES WESEN IST. WIR SEHEN ES IN SEINER ABNEIGUNG GEGEN EINSAMKEIT SOWIE SEINEN WUNSCH NACH GESELLSCHAFT ÜBER DEN RAHMEN SEINER FAMILIE HINAUS.“ CHARLES ROBERT DARWIN

ES IST GESUND UND VERNÜNFTIG, SICH MIT MENSCHEN ZU UMGEBEN, DIE DIR GUTTUN.

Manchmal können es zu viele sein. Und manchmal zu wenige.

NIMM DIR EIN BLATT PAPIER

und schreibe, ohne lange nachzudenken, die Namen jener Menschen auf, mit denen du dich jetzt gerade verbunden fühlst.

Nun erweitere die Namensliste, indem du an deine Arbeitswoche und deine Wege denkst.

Weiters die Namen, die du mit Wochenenden, Urlaub und Hobbies verbindest.

Nun zeichne jene 10 Namen der Menschen an, die dir am meisten bedeuten.

Und in einer anderen Farbe umrande fünf bis 7 davon.

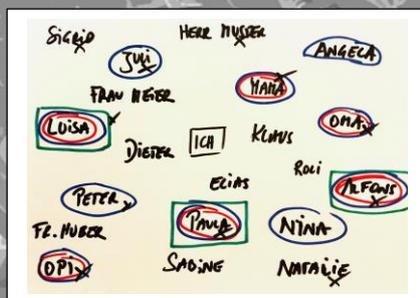
Nun wähle 3 Personen, die deine wichtigsten Freunde sind und **KEINE FAMILIENANGEHÖRIGEN!** – denn Familienmitglieder, die es in dein Soziogramm geschafft haben, sind soundso mit dir verbunden 😊

Alle umrandeten sind die wichtigsten und dir vertrautesten Bezugspersonen deines Alltags.



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

DEIN BAUM



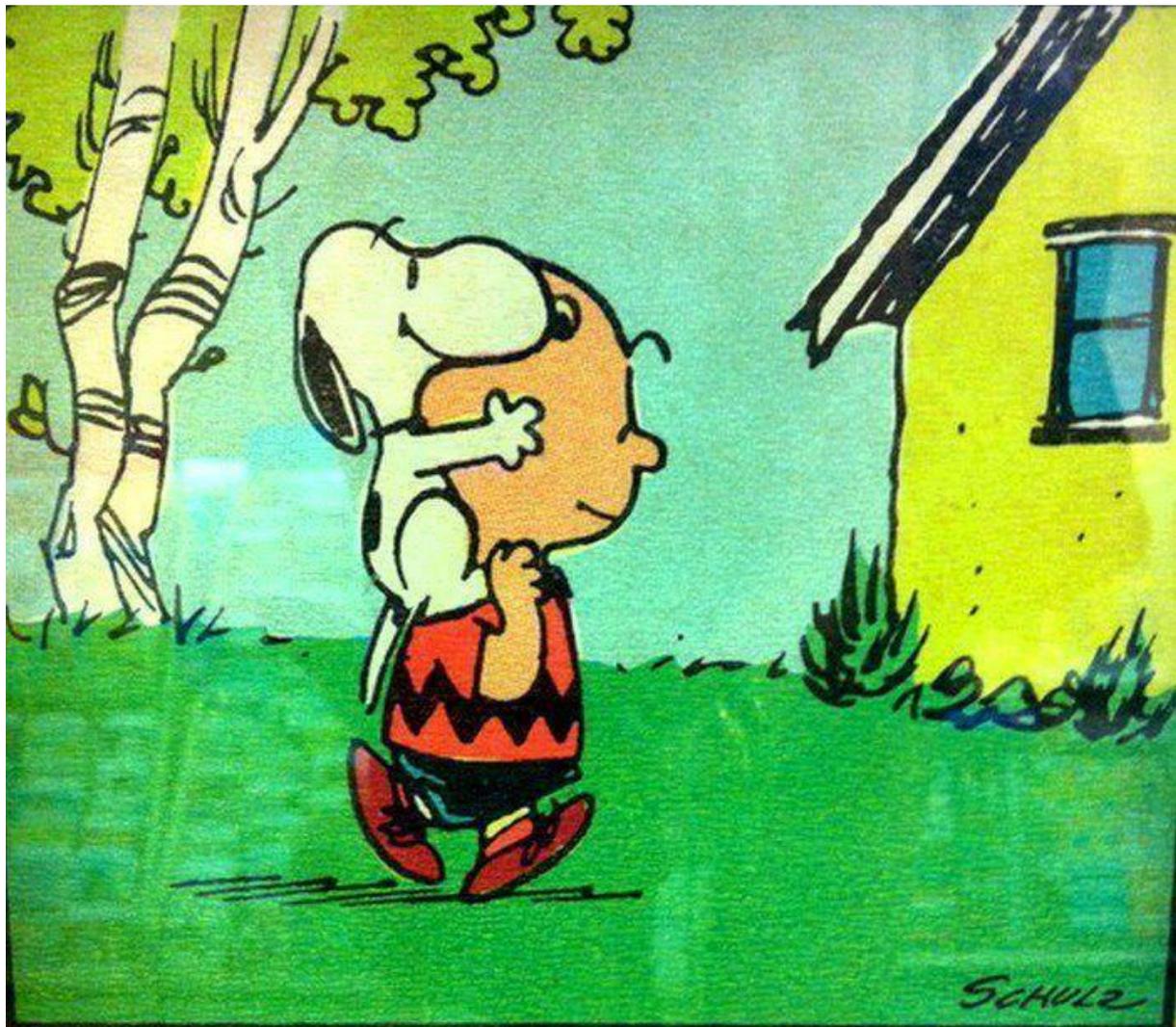
Gelungene Beziehungen benötigen Verantwortung, Konzentration, Hingabe, Verlässlichkeit, Vertrauen, Zeit und Leidenschaft – und Pflege.



Wenn du diese mindestens 3 Menschen nicht findest, könntest du dir überlegen, was du unternehmen kannst, um wieder einen engeren Kontakt zu knüpfen mit jemandem, den du aus den Augen verloren hast.

Sind es zu viele Menschen, und du hast das Gefühl dich nicht ausreichend kümmern zu können, kann es sein, dass du dich unbewusst aus Überforderung beginnst zurückzuziehen. Missverständnisse können die Folge sein, Unklarheiten, das Gefühl von mangelnder Wertschätzung kann Disharmonie bewirken. Schlussendlich nagt das am Selbstwertgefühl und bedeutet Stress.

Beachte auch die Rolle, die du in der Beziehung zu einem Menschen deines Soziogramm innehast. Es gibt Menschen im Soziogramm, für die du in einem höheren Maß verantwortlich bist als umgekehrt sie dir.



IN LIFE, IT'S NOT WHERE YOU GO—
IT'S WHO YOU TRAVEL WITH.