



GEFANGEN IM GEFALLEN-WOLLEN

Wie Genogramme helfen, erlernte Muster zu erkennen
und zu durchbrechen.

VON ANNE KRÄMER

Familienaufstellungen sind wahrscheinlich vielen von Ihnen ein Begriff. Schnell denkt man an Bert Hellinger und seine Methode. Um eine Familienaufstellung sinnvoll vorzubereiten, erstellt man hilfsweise ein Genogramm der entsprechenden Familie. Die Genogramm-Arbeit ist bedeutender Bestandteil des familienbiografischen Coachings. Ein Genogramm ist eine grafische Darstellung von Familienbeziehungen über mehrere Generationen hinweg. Es zeigt nicht nur die familiäre Struktur und Verwandtschaftsverhältnisse, sondern liefert auch wichtige Informationen über emotionale Beziehungen, Krankheiten oder besondere Ereignisse. Genogramme werden genutzt, um Muster und Dynamiken in Familien besser zu verstehen.

Ein familienbiografisches Coaching kann dabei helfen, ein Thema, das den Klienten oder die Klientin gerade „umtreibt“, mithilfe der eigenen Familiengeschichte „neu“ oder anders zu betrachten. Sind die Themen, die die Person heute beschäftigen, eventuell schon durch die Offenlegung der familiären Hintergründe nachzuvollziehen?

Gibt es beispielsweise andauernde Konflikte zwischen Familienmitgliedern, nicht enden wollende Streitigkeiten zwischen Geschwistern, Kontaktabbrüche, Ehekrisen, berufliche oder partnerschaftliche Konflikte, Zustände von Erschöpfung oder ein Gefühl des Nicht-Ankommens?

Wie funktioniert die Genogramm-Arbeit?

Man erstellt ganz praktisch eine Skizze auf Papier, idealerweise ungefähr Flip-

chart-Größe. Alle Familienmitglieder werden in zeitlicher Ordnung erfasst. Man ergänzt alle vorliegenden Daten der Person (Geburtsdatum, Sterbedatum, Alter zum Zeitpunkt des Todes oder bei noch lebenden Personen das Alter, welches sie zum Zeitpunkt der Genogramm-Arbeit aktuell haben).

Was tut man, wenn Daten nicht bekannt sind?

Die für die Arbeit relevanten Daten können recherchiert werden. Ich empfehle, zunächst durch Gespräche innerhalb der Familie Informationen zu sammeln oder Unterlagen, wie etwa das Familienstammbuch, einzusehen. Die fehlenden Daten kann man bei den zuständigen Behörden/Ämtern anfragen oder sich durch Ahnenforscher:innen unterstützen lassen.

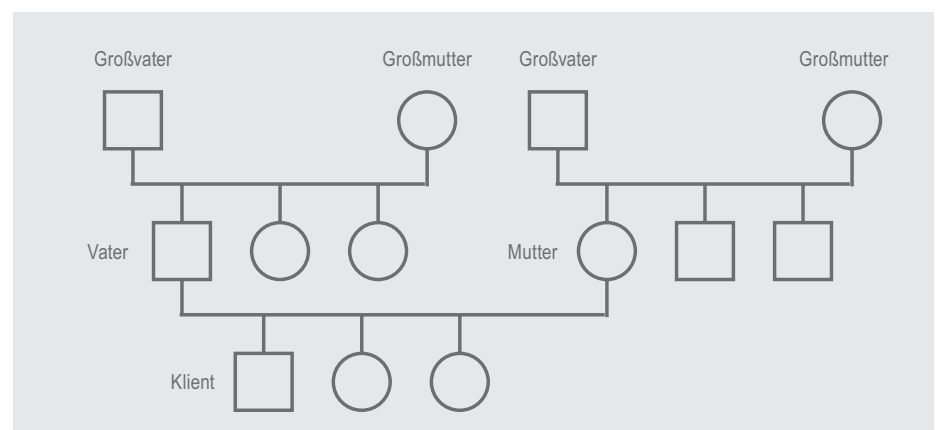
Was hat die familienbiografische Arbeit mit „People Pleasing“ zu tun?

People Pleasing und transgenerationale Themen hängen häufig zusammen, da das ständige Bemühen, es anderen

recht zu machen und Konflikte zu vermeiden oft eine Reaktion auf unbewusste Muster aus früheren Generationen ist. Diese Muster können durch unverarbeitete Themen innerhalb der Familiengeschichte oder kulturelle Prägungen weitergegeben worden sein.

In zahlreichen Familien werden bestimmte Verhaltensweisen, Glaubenssätze und emotionale Reaktionsmuster über Generationen hinweg weitergegeben. Viele Themen sind auf die frühe Kindheit und die eigenen Bindungserfahrungen der Menschen zurückzuführen. Jemand, der in seiner frühen Entwicklung nicht die notwendige Bestätigung oder Zuwendung von seinen Eltern oder wichtigen Bezugspersonen erhalten hat, könnte versuchen, diese Anerkennung durch übermäßiges Bemühen um Zuneigung zu erlangen. Kinder könnten lernen, dass Liebe nur unter bestimmten Bedingungen erreicht wird, wenn beispielsweise ein Elternteil emotionale Unterstützung nur dann anbietet, wenn sich das Kind angepasst verhält oder Konflikte vermeidet.

Ein Elternteil, das in einer Umgebung aufwuchs, in der es notwendig war,



Beispiel für ein Genogramm.

Manche Klient:innen haben eine dumpfe Ahnung oder ein Gefühl, können dies aber (noch) nicht deuten.

anderen zu gefallen, um Anerkennung oder Liebe zu erfahren, könnte dies als „normales Verhalten“ seinen eigenen Kindern vorleben. Das kann dazu führen, dass diese Kinder wiederum als Erwachsene „People Pleasing“-Tendenzen entwickeln. Betroffene haben ein unbewusstes und ungestilltes Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Anerkennung und Sicherheit. Sie vermeiden Ablehnung, da dieses Verhalten tief in der familiären und persönlichen Geschichte verwurzelt ist.

Lernen die betroffenen Familienmitglieder nicht, gesunde emotionale Grenzen zu setzen, kann es dazu führen, dass auch die nachfolgenden Generationen Schwierigkeiten haben, ihre eigenen Bedürfnisse von denen der anderen zu trennen. People Pleasing kann auch Ausdruck mangelnder Selbstwahrnehmung sein. Der Wunsch nach externer Bestätigung wird durch unbewusste familiäre Dynamiken verstärkt. People Pleasing kann eine Folge transgenerationaler Themen sein, die durch erlernte Verhaltensmuster und unausgesprochene familiäre Erwartungen entstehen.

Wie kann man zu einer Lösung kommen?

Das familienbiografische Coaching kann familiäre Verstrickungen und über Generationen wirkende Verhaltensweisen aufzeigen.

Ich begleite Klient:innen im Einzelsetting sanft dabei, sich der eigenen familiären Muster und zugrunde liegenden emotionalen Belastungen, die über Generationen hinweg weitergegeben wurden, bewusst zu werden. Durch die Genogramm-Arbeit kann man

schnell und zielsicher Zusammenhänge zwischen aktuellen Themen und denen der Vorfahren erkennen. Manche Klient:innen haben eine dumpfe Ahnung oder ein Gefühl, können dies aber (noch) nicht deuten. Die Lösung zeigt sich oft von ganz allein während der Arbeit oder kann durch Aufstellungsarbeit unterstützt werden.

Menschen, die sich im People Pleasing wiederfinden, können durch ein Coaching mit Genogramm-Arbeit zu einer tiefgründigen Erkenntnis gelangen. Durch das Hochspülen unterdrückter Emotionen können sich Lösungen anbahnen. Ergänzt durch EMDR-basiertes Neurocoaching kann der individuelle Prozess begleitet werden. ■



© Linda Grigo

Anne Krämer
Systemischer Coach,
Neuro-Coach®, Ahnen-
forscherin und bald
zertifizierter familien-
biografischer Coach

aus Aachen.

<https://www.meine-wurzeln.com>