

FamilienBiographisch fundierte GenogrammArbeit

Eine kleine Einführung für Aufstellende und alle Interessierten

Thomas Heucke

2. Auflage 2023

Verantwortlich für den Inhalt:

Dr. med. Thomas Heucke

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Anerkannter Lehrtherapeut der DGfS

Auf der Heide 22, 53547 Leubsdorf

Telefon: 02644/980026 – E-Mail: isbe.linz@t-online.de – Website: www.isbe-linz.de

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verfassers.

Die nachfolgenden Bilder stehen mit entsprechender Zitierweise auf Wunsch zur Verfügung.

Weiterführende Literaturangaben sind gerne auf Anfrage erhältlich.

Inhaltsverzeichnis

1	Zur Einstimmung	3
2	Kleiner Basiskurs zur GenogrammArbeit.....	6
3	Grundlagen der FamilienBiographisch fundierten GenogrammArbeit	27
4	Beispiele aus der Praxis	52
4.1	„Meine tiefe Liebe gilt den Toten!“ - Katharina	54
4.2	Franz im Erstgespräch: „Ich bin ein Narzisst.“	60
4.3	Luisa kommt in die Stunden: „Welche Freude, dass Du da bist!“	66
5	Zusammenfassung	75
	Literaturverzeichnis	82

1 Zur Einstimmung

„ICH, der Herr, bin ein „eifriger“ Gott, der da heimsucht das Fehlen der Väter an den Kindern bis ins dritte und vierte Glied.“ (Altes Testament 2. Mose 20, 5)

Das Genogramm als Sammlung lebens- und familiengeschichtlicher Informationen über mindestens 3, nicht selten sogar 4 Generationen ist Therapeuten und Therapeutinnen, Beratenden, näher hin im Vorfeld von Familien- und Systemaufstellungen, inzwischen weitgehend geläufig. Die vorliegende, kleine Einführung ist als Lern- und Lehrhilfe im Rahmen der Akademie der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen (DGfS) konzipiert und zugleich für alle Interessierten bestimmt.

Die vorliegende Zusammenstellung möchte einen Vor – Geschmack anbieten auf die skizzierte Herangehensweise, näher hin wie sich die Arbeit mit dem FamilienBiographisch fundierten Genogramm, tiefer und weiter, (Selbst-)Verständnis und Sinn suchend beziehungsweise findend, für den Praxisalltag nutzen sowie als Informationsquelle für Betroffene hinzuziehen lässt.¹ Genogramm (und Aufstellungen) bilden einen Baustein bei der Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen guten Willens, die während ihres Daseins im Leben als Ganzes nach besten Kräften gesunde Entwicklung an Leib, Seele und Geist fördern möchten.

An einen „kleinen Basiskurs zur GenogrammArbeit“ schließt sich eine Präsentation der FamilienBiographisch fundierten GenogrammArbeit an. Drei Beispiele aus der Praxis und eine Zusammenfassung runden das Bild ab. Am Ende ist eine Literaturliste angefügt.

¹ Um eine möglichst flüssige Lesbarkeit zu begünstigen, wird auf die moderne, sog. gendergerechte Formulierungsweise verzichtet. Alle Menschen mögen sich unabhängig von ihrer geschlechtsspezifischen Verschiedenheit gleichwertig auf Augenhöhe angesprochen fühlen.

Wie Bert Hellinger für das Familienstellen verdient ebenso Rainer Adamaszek zusammen mit seiner Frau Monika als Begründer der gegenwärtig anzuwendenden Familienbiografik, die er mittlerweile zur Familienbiographik und schließlich zur Biographik ausbaute, eingehende Würdigung. Auf dem Boden des Lebenswerkes von Viktor von Weizsäcker² haben sie die Psychoanalyse als Grundlage, „Kranken“ *nur* von ihrem Selbstverständnis her zu helfen, fortentwickelt und im Laufe der Jahre die Biographik immer weiter differenziert. Während der eigenen Arbeit in der Praxis darf ich jeweils im Hier und Jetzt Menschen begleiten, in ihren konkreten Beziehungen sich selbst, ihren lebenden und bereits gestorbenen „Angehörigen“ sowie der Welt und dem „Großen Ganzen“ in Freiheit und bedingungsloser Liebe zu begegnen.

Die hoch differenzierten Ausführungen von Adamaszek (mit zahlreichen, seltenen Fremdwörtern, langen Nominalsätzen sowie teilweise schwer nachvollziehbaren Bezügen) dienen dem schon von Viktor von Weizsäcker vorgetragenen Wunsch, die Ergebnisse der Biographik in den Lehrbetrieben an Universitäten einzubringen, während die vorliegende Arbeit „nur“ der Praxis gewidmet ist.

Seit 2005 wende ich die (Familien-)Biographik praktisch an und setze dieses Theoriemodell als *eine* fruchtbare Basis meiner täglichen Arbeit ein. Während Adamaszek schon lange die Rekonstruktionsarbeit und neuerdings auch die Bedeutung von Träumen hinzufügt, begnüge ich mich mit dem Genogramm und Aufstellungen³ in verschiedenen Formaten, die für jede Person und ihr Anliegen individuell gemeinsam abgestimmt werden.

² Viktor von Weizsäcker, Arzt, Theologe und Philosoph, geboren am 21.04.1886 in Stuttgart, verstorben am 08.01.1957 in Heidelberg im Alter von 70 Jahren

³ Neben der sog. Klassischen Familienaufstellung zählen hierzu der Lebensintegrationsprozess nach Wilfried Nelles, die Systemische Selbstintegration nach Ero Langlotz, das Tetralema nach Matthias Varga von Kibed und Insa Sparrer u.v.a.m.

Das Anliegen der hier vorgestellten und im kollegialen Miteinander weiter zu konzeptualisierenden Vorgehensweise besteht darin, Aufstellende sowie beratend bzw. therapeutisch Tätige zu ermutigen, diese Art und Weise der Genogramm-Arbeit näher kennenzulernen. Die genannten Angebote, insbesondere das Genogramm zusammen mit Aufstellungen, wollen stets auch für alle anderen Interessierten offen sein. Mögen sie im Dienste der Förderung anzustrebender, bewusster, gesunder Entwicklung näher hin zu individuell stimmigem, mitfühlendem Verstehen und Handeln in den Beziehungen zu sich selbst und anderen im Sinne Bezogener Individuation⁴ beitragen. „Wahr ist nicht (allein), was jemand sagt, sondern wahr ist, was die/der andere hört.“ (Paul Watzlawick)⁵

Dr. med. Thomas Heucke

Leubsdorf, Herbst 2023 (2. Auflage)

Für die wertvollen Hinweise zur 2. Auflage danke ich Monika Adamaszek (persönliche Mitteilung am 23. Oktober 2023).

⁴ Stierlin (1976) (2001)

⁵ Tiefsinnige Einsichten hinsichtlich „Wahrheit“ finden sich u.a. bei Frankl (2021) sowie Frankl und Lapide (2020).

2 Kleiner Basiskurs zur GenogrammArbeit

Dieser Teil umfasst einige Bilder aus einem Basiskurs. Er möchte Lesenden, die bisher noch nicht mit dem Genogramm vertraut sind, den Einstieg erleichtern.

Der anschließende Teil 3 enthält Gesichtspunkte aus der Familienbiographik als Grundlage, Genogramme, d.h. Familien- und Lebensgeschichten, in ihren inneren Zusammenhängen vor diesem Hintergrund tiefer und weiter zu verstehen.⁶

Die Psychoanalyse bezieht sich auf die *Psyche* in der Kind – heit. Die Biographik befasst sich dagegen und somit darüber hinaus mit der *Kindschaft*, d.h. mit der Tatsache, dass alle Menschen durch ihren *Leib* als Einheit von Geist, Seele und Körper, als Kinder mit ihren Eltern verbunden und vor einem Größeren gleich sind.⁷

Die Grundlagen der Biographik lauten: „Wirksam ist das ungelebte Leben; verwirklicht wird das Unmögliche.“⁸ Der erste Satz bedeutet näher hin: Wirksam ist die *nicht bedingungslos gelebte Liebe*; der zweite Teil zeigt auf, dass es trotz der aufgrund von kindlicher Bindungsliebe „gut gemeinten“ Stellvertretung von Früheren durch Spätere niemals gelingen kann, sich anzumaßen, die Vergangenheit, d.h. die Lebensgeschichte der jeweiligen Vorfahren im Sinne von Reparatur nachzubessern. Fehlende zu be – trauern und Abschied zu nehmen, wirken heilsam und ermöglichen einen Neubeginn mit Stärkung des eigenen Selbst, der Persönlichkeit als „Ich“.⁹ Insofern die Toten in der Ewigkeit, im Licht, bei „Gott“, im großen Ganzen, als

⁶ Vgl. Adamaszek (2020a) als treffliche, kurze Zusammenfassung

⁷ Adamaszek (2021b), S. 7; auf die Zusammenhänge der Erd- und Menschheitsentwicklung, auch auf gesellschaftlicher und kultureller Ebene, detailliert einzugehen, würde den Rahmen der hiesigen Arbeit sprengen.

⁸ Weizsäcker (1956), S. 277, zitiert nach Adamaszek (2021b), S. 45

⁹ „Ich“ meint den Wesenskern des Menschen, auch im Sinne der Gottebenbildlichkeit des Menschen („Gott offenbart sich als ‚Ich bin der ICH BIN‘.“; 2. Mose 3, 1–16) und ist zu unterscheiden vom „Ego“ wie in Ego – ismus.

hier „seiend Gewesene“ im Sein aufgehoben „gedacht werden“ oder, wenn auch im Tagesbewusstsein unsichtbar, sogar dort **sind**, lässt sich, wenn gewünscht, über Heilung hinaus sogar von Heil – ig – ung sprechen, d.h. *verbunden mit dem Ursprung des großen Ganzen in selbst bewusstem, verantwortlichem Sein*. Selbstverständlich gilt auch in diesem Zusammenhang die größtmögliche Selbst – be – stimmung jedes Einzelnen im Unterschied zu Schaden anrichtendem, missionarischem Eifer, zusammenfassend verkürzt im Sinne des Satzes von Hans-Joachim Maaz: „Religion (und Sexualität) sind Privatsache.“ Sie kommen nur auf Wunsch bzw. mit Zustimmung eines Gegenübers zur Sprache.

Viele heilsame Erfahrungen und Lebens-Freude wünscht Ihnen

Dr. med. Thomas Heucke

Der in der Praxis benutzte Datenbogen steht auf www.isbe-linz.de kostenlos zum Download zur Verfügung.

Die Abbildungen in diesem Band wurden mit dem Genogrammaker Millennium der Fa. Genoware hergestellt.

Für Rückfragen steht der Verfasser gerne zur Verfügung.

...wahr – nehmen UND ver – stehen...

„Wahr ist nicht, was jemand sagt. Wahr ist, was der andere hört.“ (Paul Watzlawick)

(nicht allgemeingültig formuliert, hier „nur“ auf Komm – uni – kation bezogen)

Vom eigenen, jeweils begrenzten Raum, dem gegenwärtigen „Stand – Ort“ aus
sich hinbewegen zum anderen

Mitgefühl (Empathie ohne Mit – Leid) entwickeln*

gemeinsam EINEN Raum von Beziehung erschaffen,

um einander UND sich selbst zu begegnen.

(„Das Ich wird am Du.“ (Martin Buber))

Prinzipien („im Anfang“**) **von Beziehung***** als Drittes:

- 1. Gleich und gleich gesellt sich gern** (Schwingung) UND
- 2. Gegensätze ziehen sich an** (z.B. Polarität, Geschlecht)

*Lieben & Schmickl (2014)

**Diese beiden ersten Worte der Bibel (hebräisch: „Bereschit“) bedeuten wörtlich ebenfalls „im Prinzip“ oder „in der Hauptsache“.

***Vgl. hermetische Gesetze (Atkinson)

Menschen erscheinen auf Erden als komplexe Systeme aus Materie, Energie und Information

- Menschen haben eine durch ihre Teilhabe an der erschaffenen Natur bedingte, geistig gelenkte, kulturell ausgestaltete Fähigkeit zur Selbstregulation sowie Selbstreflexion.
- Sie sind in ihrer Erscheinung in der Welt endlich, vergänglich und verletzlich sowie störanfällig durch gewaltsame Spaltung, z.B. infolge von Egozentrik und/oder dualistischen Herrschaftsformen (im Unterschied zu Demokratie*.
- Alles, was existiert, bedarf eines anderen, um da zu sein.
- Die Aufgaben des Menschen sind Selbsterhalt und Erhaltung der Art sowie Entwicklung von bewusstem Sein.
„Du sollst Deinen Nächsten lieben wie Dich selbst und „Gott“ über alles!“ (Lukas 20,8)
- Genogramm und Aufstellungen dienen u.a. dazu als Hilfen.

*Vgl. Jürgen Wiebicke

Ebenen der Arbeit in der Praxis: Was die Beziehungen zu sich selbst und anderen gelingen lässt*

Gewaltfrei, Gesundheit fördernd (salutogen)
komm – uni – zieren**

Dasein (z.B. Einkommen) hinreichend sicher **organisieren**

Verletzungen aus dem eigenen Leben heilen lassen***

Paarbeziehungen achtsam abschließen und führen

Die eigenen Wurzeln, wie sie waren UND sind, ohne Urteil **JETZT anerkennen**

(Die Verantwortung bei dem jeweils Handelnden lassen und den eigenen Teil übernehmen)

*Jellouschek (1992), modifiziert von Heucke (2008)

**Vgl. Petzold

*** Maaz (2014, 2018) sowie www.franz-ruppert.de

Einander ergänzende, hilfreiche Wege zur Heilung



Was ist ein Genogramm?

Das Genogramm bildet ab, wie Menschen im Rahmen ihrer Familien **kommen UND gehen**.

Stammbaum:

- Unmittelbare Ab – stamm – ung (Durch welche Menschen kam mein Leben?)
- Eltern-Kind-Beziehungen des Einzelnen

Genogramm als erweiterter Stammbaum über 3 bis 4 Generationen:

- Alle leiblichen Verwandten (Cousinen und Cousins sind ggf. gesondert zu berücksichtigen, sie werden i.d.R. nicht vertreten)
- Eigene frühere Partner und Kinder bzw. Schwangerschaften
- Ggf. (sozial oder emotional) bedeutsame Personen
(z.B. Halb- und Stiefgeschwister, frühere und auch spätere PartnerInnen)
- Personen kennzeichnen, die als gute Kraft (Ressource) wirken

Therapie für Kranke und Beratung für Gesunde beginnen mit einem persönlichen Anliegen

Fragen an das Genogramm als Datensammlung mit familienbiographischer Betrachtung:*

1. Wo stehe ich?
Warum bin gerade ich betroffen,
an dieser Stelle im System Familie,
näher hin in der Geschwisterreihe?
2. Woher komme ich?
Warum gerade jetzt, in diesem Alter?
Warum gerade so?
3. Wohin gehe ich?

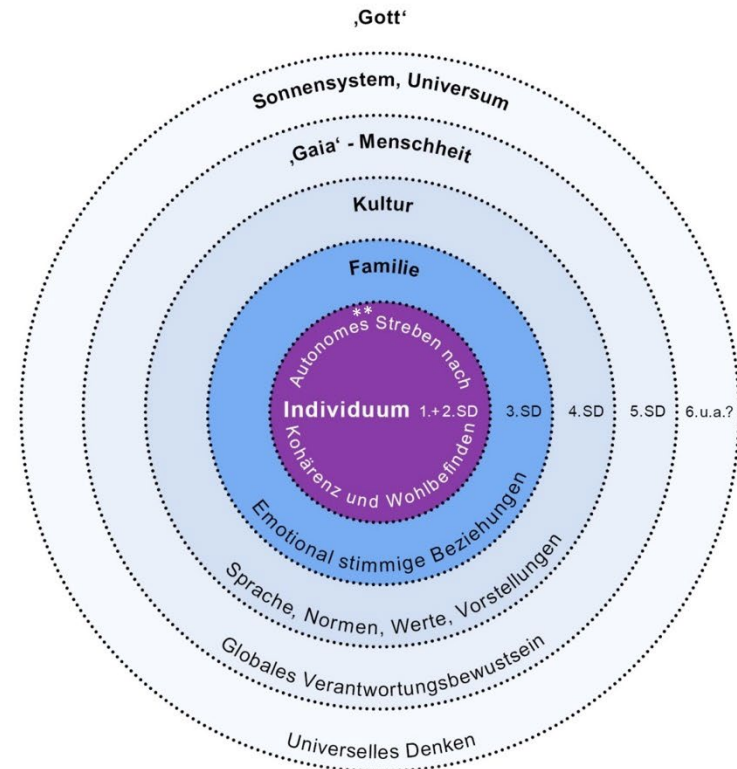
*Nach Rainer und Monika Adamaszek, beruhend auf Viktor von Weizsäcker

Leitfragen können sein: Was möchte ein Auftraggebender erkennen/erfahren? Was fällt einem Begleiter auf? Ergeben sich daraus Fragen?
Die erwachsene Perspektive im sicheren Hier und Jetzt der „Sitzung“ (des Settings) halten; ggf. für Containment sorgen.
Achtsam hinschauen, Selbstbestimmung stärken, Retraumatisierung, Triggern und ggf. Dissoziation vorbeugen.
Im Einklang zwischen Wollen, Denken, Fühlen und Handeln.

Daseinsdimensionen: Der Mensch im Großen Ganzen*



Jede System-Dimension hat ihre
charakteristische Kohärenz und
Resonanzfähigkeit.



*Nach Theodor Dierk Petzold (2010). Vielen Dank für die Genehmigung zum Abdruck.

**„Autonom“ ist m.E. zu übersetzen als (bestmöglich) „selbstbestimmt“.
Wörtlich „sich das eigene Gesetz geben“ kann irreführend verstanden werden.
„Autonom“ ist zu unterscheiden von „autark“, d.h. sich selbst genügend, auf niemanden angewiesen.

Siehe Folie „Gesundheit fördernde Faktoren“.

...ganzheitlich...

Alles ist in Gott, aus Gott und zu Gott hin. (nach Paulus)

(„schöpfender (Vater), empfangender (Sohn) und Beziehung im (Heiligen) Geist“)

Gott ist Geist, und die ihn anbeten, müssen ihn im Geist und in der Wahrheit anbeten.

(Neues Testament, Johannes 4,24)

Und wir haben erkannt und geglaubt die (vertraut der) Liebe, die Gott zu uns hat. Gott ist die Liebe; und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.

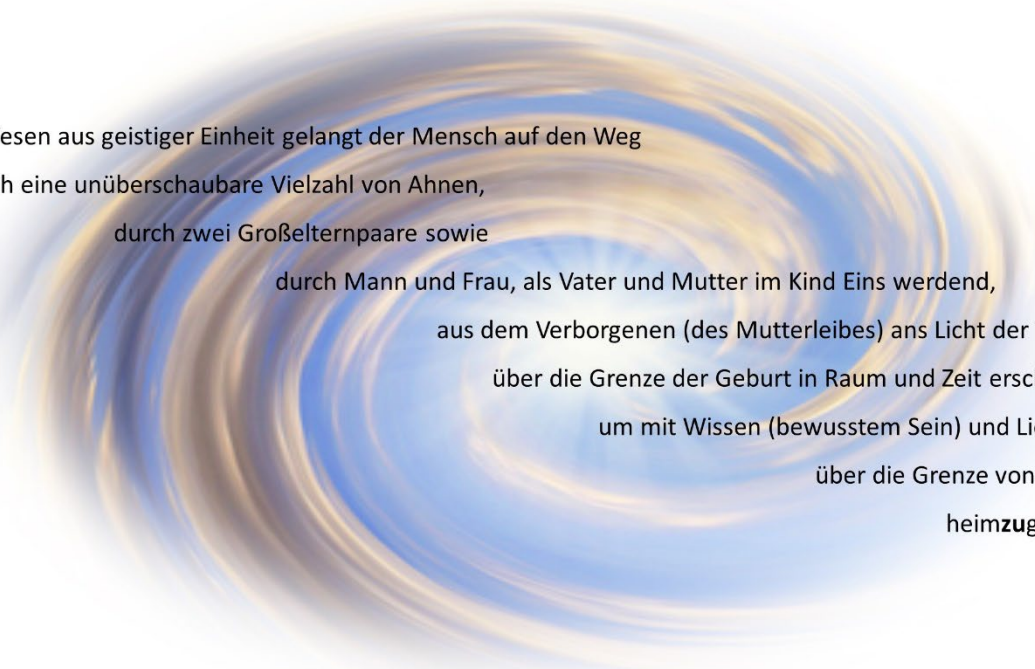
(Neues Testament, 1. Johannes 4,16)

Ein – Blicke in die Ganzheit sind immer nur teilweise möglich
in der jeweiligen Gegenwart als Imagination, Inspiration und Intuition, in der Meditation,
unter Umständen im Hintergrund der Arbeit mit dem Genogramm und in Aufstellungen.

Es handelt sich hier lediglich um bloß skizzenhafte Anmerkungen als Einblicke in den gegenwärtigen Erkenntnis- und Forschungsstand des Autors. Im Unterschied zu den zerfallenden bzw. „zersplittert“/spaltend, paradox anmutenden und oft schwer verstehbaren christkirchlichen Lehren mit ihrem Verharren/Erstarren im „Gruppenbewusstsein“ fühlt sich (für mich) das an Ich- und Selbstentwicklung orientierte, sog. Esoterische, von der Anthroposophie befruchtete, kosmische, johanneisch lebendige Christentum der „Freiheit in bedingungsloser Liebe“ guter ER – Lösung (?) dienlicher an. Einzelheiten würden den hiesigen Rahmen sprengen. Es gilt m.E. absolut das Zitat von Maaz: „Religion ist Privatsache“, d.h. sie obliegt der Selbstbestimmung jedes Einzelnen (vgl. Stierlin, 2001).

Der doppelte Ursprung des Menschen*: Einladung zu einer kurzen Meditation

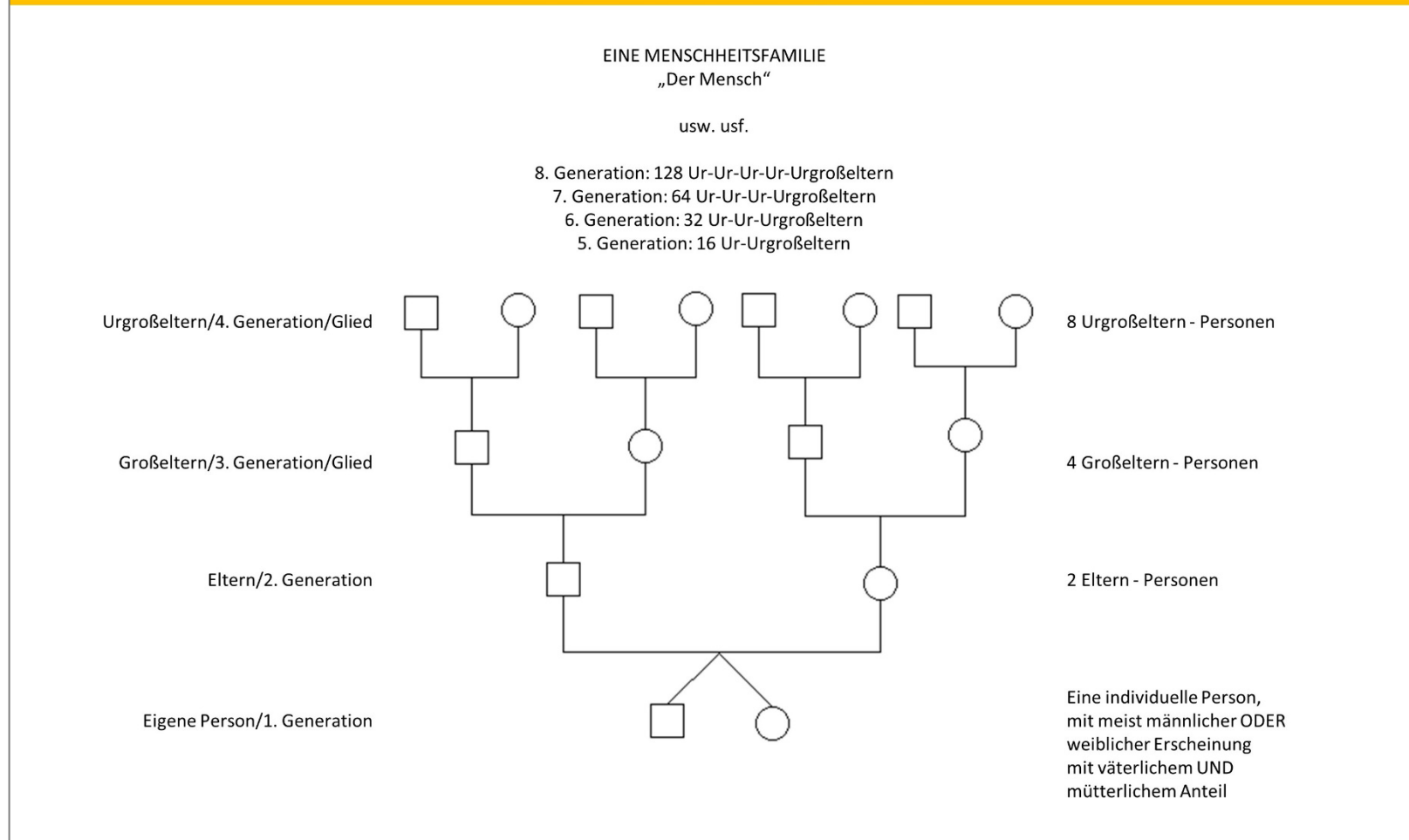
(SOWOHL Teil des Großen Ganzen ALS AUCH Nachkomme (Kind) unzählig vieler AhnInnen)



Von Ewigkeit als Wesen aus geistiger Einheit gelangt der Mensch auf den Weg
durch eine unüberschaubare Vielzahl von Ahnen,
durch zwei Großelternpaare sowie
durch Mann und Frau, als Vater und Mutter im Kind Eins werdend,
aus dem Verborgenen (des Mutterleibes) ans Licht der Welt,
über die Grenze der Geburt in Raum und Zeit erscheinend,
um mit Wissen (bewusstem Sein) und Liebe angereicht,
über die Grenze von Sterben und Tod
heimzugehen in die **Ewigkeit**.

*Nach Friedrich Weinreb, Karlfried Graf Dürckheim und Markolf Niemz

Der Mensch erscheint durch viele Ahnen in der Menschheitsfamilie, darstellbar im Genogramm



Das Verhältnis 1:4 findet sich beim Menschen vielfach wieder

- **Jeder Mensch** hat je 2 Großväter und 2 Großmütter.
Sie bilden die Grundlage für das Leben der Eltern und das eigene Hiersein.
- **An der Hand:** 1 Daumen und 4 Finger
„Rechts ist dort, wo der Daumen links ist“ und umgekehrt gilt nur, wenn die Handflächen (z.B. bei der Arbeit) der Erde zugewandt sind.
Sind sie (z.B. zum Gebet) himmelwärts gerichtet, stimmt es,
dass der rechte Daumen rechts und der linke links liegt.
- **Beim Atemrhythmus*:** Jeder Atemzug umfasst
sich hergeben, sich hingeben, sich aufgeben und sich wiederfinden

*Nach Karlfried Graf Dürckheim

Eine gewöhnliche Familie

- Lässt folgende Grundprinzipien in der Welt erscheinen („Seid fruchtbar und mehret Euch!“):

schöpfen

zeugen/empfangen, gebären, geboren werden,
(dank Mutter) im Dasein („Leben“) und (dank Vater) in der Welt ankommen, Beziehungen
eingehen: willkommen (ge)heißen (werden), das Licht erblicken

trennen

sich lösen, aus dem Großen Ganzen inkarnieren, Materie werden, später Grenzen nutzen,
ein erwachsenes Leben führen, sterben

(sich) wandeln

bewusst sein, sich ent – wickeln, sich neu binden („auspacken“, was innen ist, UND das
Potential komplex entfalten)

- Das Kind wird durch einen Mann UND er wird dadurch zum Vater UND
das Kind wird durch eine Frau, die dadurch zur Mutter wird.
Dieser Mann und diese Frau werden als Eltern im Kind EINS.
- **Dieselben Personen BINDEN EIN – ANDER leiblich UND sozial.**

Was in Familien zählt und heilt

Leiblichkeit

Lebendiger Leib meint durch Geist und mit Seele verbundener Körper.
Das Materielle zerfällt am Ende nach der Leichenstarre.

Vollständigkeit und Zugehörigkeit aller

„Weißt du, wie viel Sternlein stehen an dem großen Himmelszelt?“
„Denn der Herr hat sie gezählet, dass ihm auch nicht eines fehlet...“

Ausgleich von Geben und Nehmen*

zwischen ebenbürtigen Personen, z.B. Paaren,
Kinder können Eltern für das Leben nichts Gleichwertiges zurückgeben.
Ausgleich erfolgt durch Dankbarkeit
und in die nächste Generation.

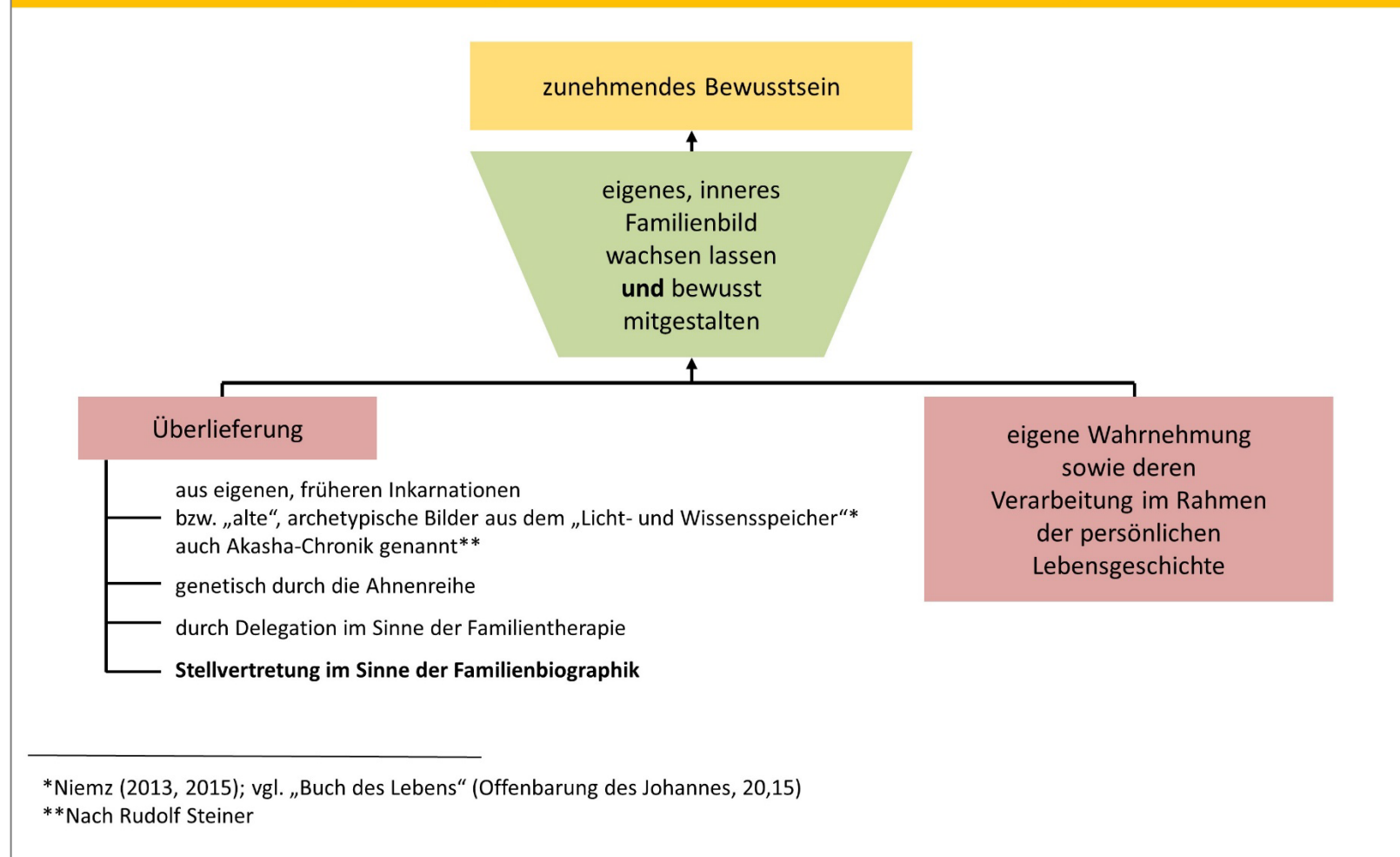
Ursprungsordnung

Den Früheren gebührt (im System) zeitlich Vorrang vor den Späteren.
Das Gegenwartssystem, in dem das Leben weitergegeben wird,
bekommt Vorrang vor dem Herkunftssystem.

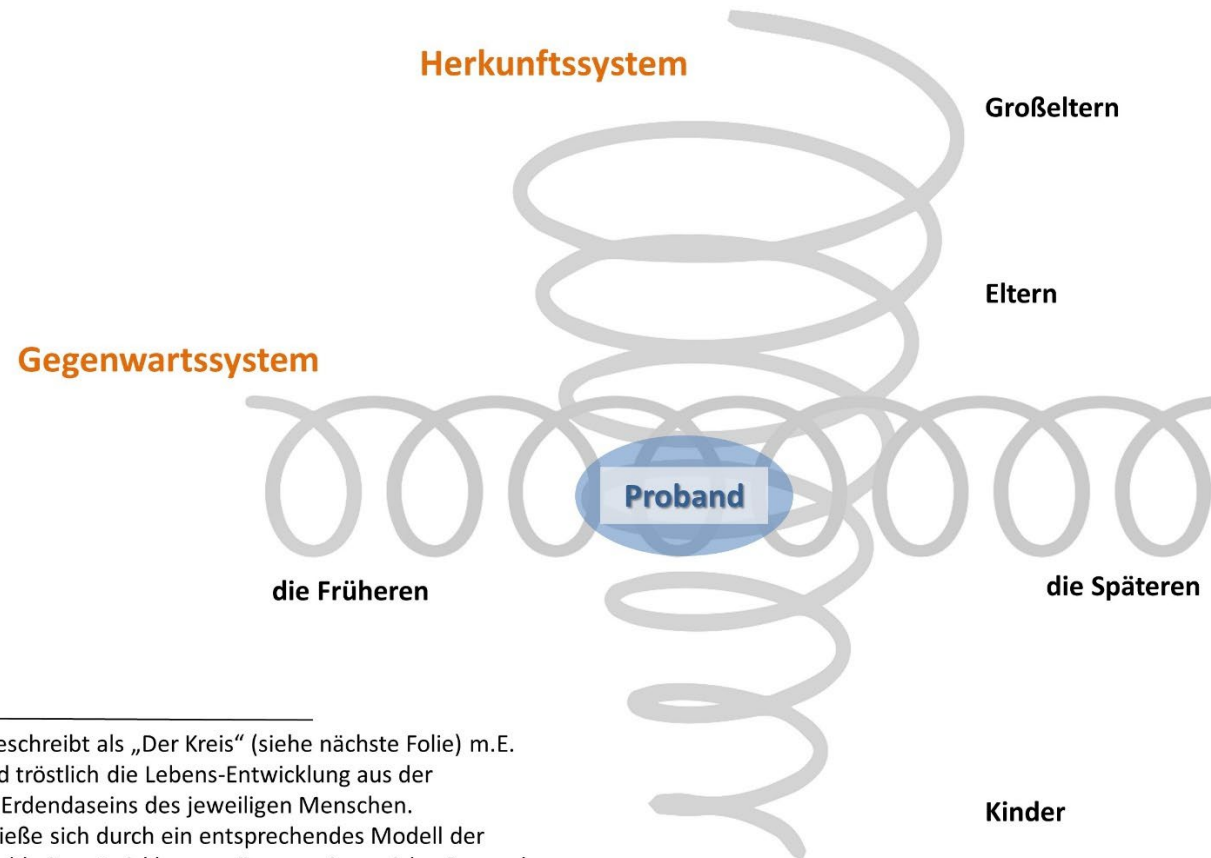
*Nach Traumatisierung erscheint dieser Schritt häufig zumindest anfangs unmöglich oder wenigstens erschwert. Eine Unterscheidung zwischen der „grundsätzlichen“ „Güte“ des verliehenen Lebens/Daseins einerseits und dem leidvoll Erhaltenen, verbunden mit Wut, Scham, Schuld, (oft übernommenen) Schuldgefühlen sowie oft kaum bewusst erinnerbarem Schmerz andererseits ist ggf. nur mittelbar zu erreichen, z.B. beim Lebensintegrationsprozess (LIP) nach Wilfried Nelles. Spezielle Hilfen sind hierbei zusätzlich meist unverzichtbar.

Das innere (Familien-)Bild entstehen lassen und anschauen

(Substantive geben wirkliche Prozesse leid – er nur abstrakt wider)



Die Ursprungsordnung: Das Prinzip ihrer Darstellung im Genogramm



Bert Hellinger beschreibt als „Der Kreis“ (siehe nächste Folie) m.E. sehr trefflich und tröstlich die Lebens-Entwicklung aus der Perspektive des Erdendaseins des jeweiligen Menschen. Die Geschichte ließe sich durch ein entsprechendes Modell der gesamten Menschheitsentwicklung ergänzen, wie es sich z.B. aus der Anthroposophie (Rudolf Steiner) ergibt. Eine auch nur andeutungsweise Darstellung würde jedoch den hiesigen Rahmen sprengen.

Der Kreis

Ein Betroffener bat einen, der mit ihm ein Stück des gleichen Weges ging:
„Sage mir, was für uns zählt.“

Der andere gab ihm zur Antwort:
„Als erstes zählt, dass wir am Leben sind für eine Zeit,
so dass es einen Anfang hat, vor dem schon vieles war,
und dass es, wenn es endet, zurück ins Viele vor ihm fällt.“

Denn wie bei einem Kreis, wenn er sich schließt,
sein Ende und sein Anfang ein und dasselbe werden,
so schließt das Nachher unseres Lebens sich nahtlos seinem Vorher an,
als wäre zwischen ihnen keine Zeit gewesen:
Zeit haben wir daher nur jetzt.

Als nächstes zählt, dass, was wir in der Zeit bewirken,
sich uns mit ihr entzieht,
als würde es zu einer anderen Zeit gehören,
und würden wir, wo wir zu wirken meinen,
nur wie ein Werkzeug aufgehoben,
für etwas über uns hinaus benutzt
und wieder weggelegt.
Entlassen werden wir vollendet.“

Der Betroffene fragte:
„Wenn wir und was wir wirken, jedes zu seiner Zeit besteht und endet,
was zählt, wenn unsere Zeit sich schließt?“

Der andere sprach:
„Es zählt das Vorher und das Nachher
als ein Gleiches.“

Dann trennten ihre Wege sich und ihre Zeit
und beide hielten an
und inne.

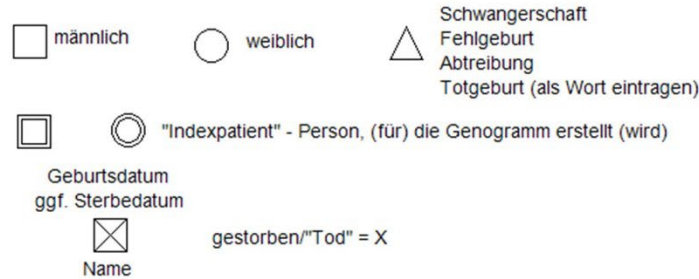
Bert Hellinger, Die Mitte fühlt sich leicht an

Hinweise zum Zeichnen eines Genogramms

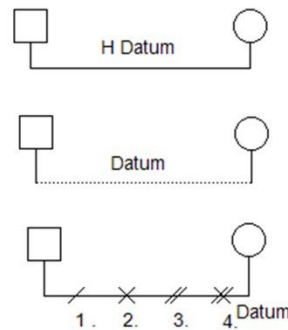
von Dr. med. Thomas Heucke, Leubsdorf/Rhein - angelehnt an Monica Mc Goldrick

1. Symbole

Männer und die Älteren stehen links, Frauen und die Jüngeren rechts.



2.1 Darstellungen von Paarbeziehungen



Eheschließung (H) mit Datum
 li. u. re. ggf. Alter der Partner
 zu diesem Zeitpunkt, falls auffällig
 Ehemann steht links, Ehefrau rechts

Unverheiratete Paare
 oder Liebesbeziehungen (Affären?)

1. Trennung
2. Paar wieder zusammen
3. Scheidung
4. Geschiedenes Paar wieder zusammen

Es kann eingetragen werden:

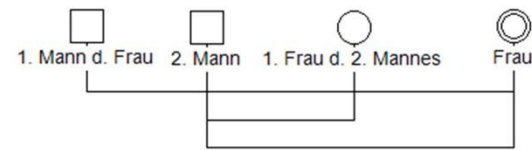
(lieber beschreiben wegen Übersichtlichkeit??)

Beziehung sehr eng = 3 Striche, ggf. farbig
 konfliktreich = wellenförmig
 distanziert: gestrichelt, Abbruch,
 ggf. m. Datum, konfliktreich u. verschmolzen,
 ggf. 3 Striche und Wellenform

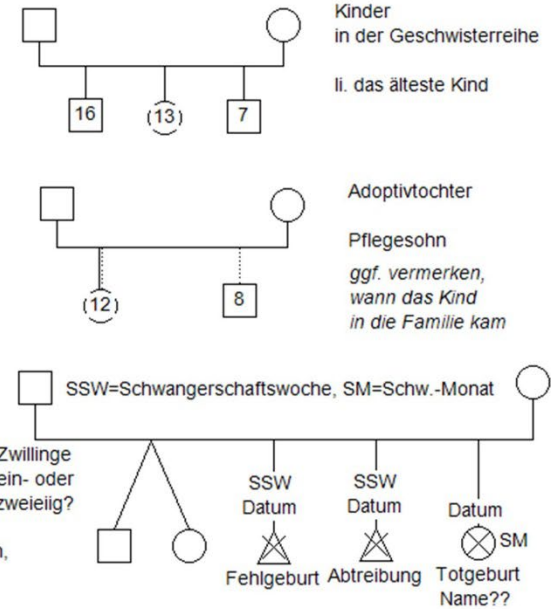
Zusammenleben im Haushalt gepunktet

2.2 Darstellung mehrerer Paarbeziehungen im Leben

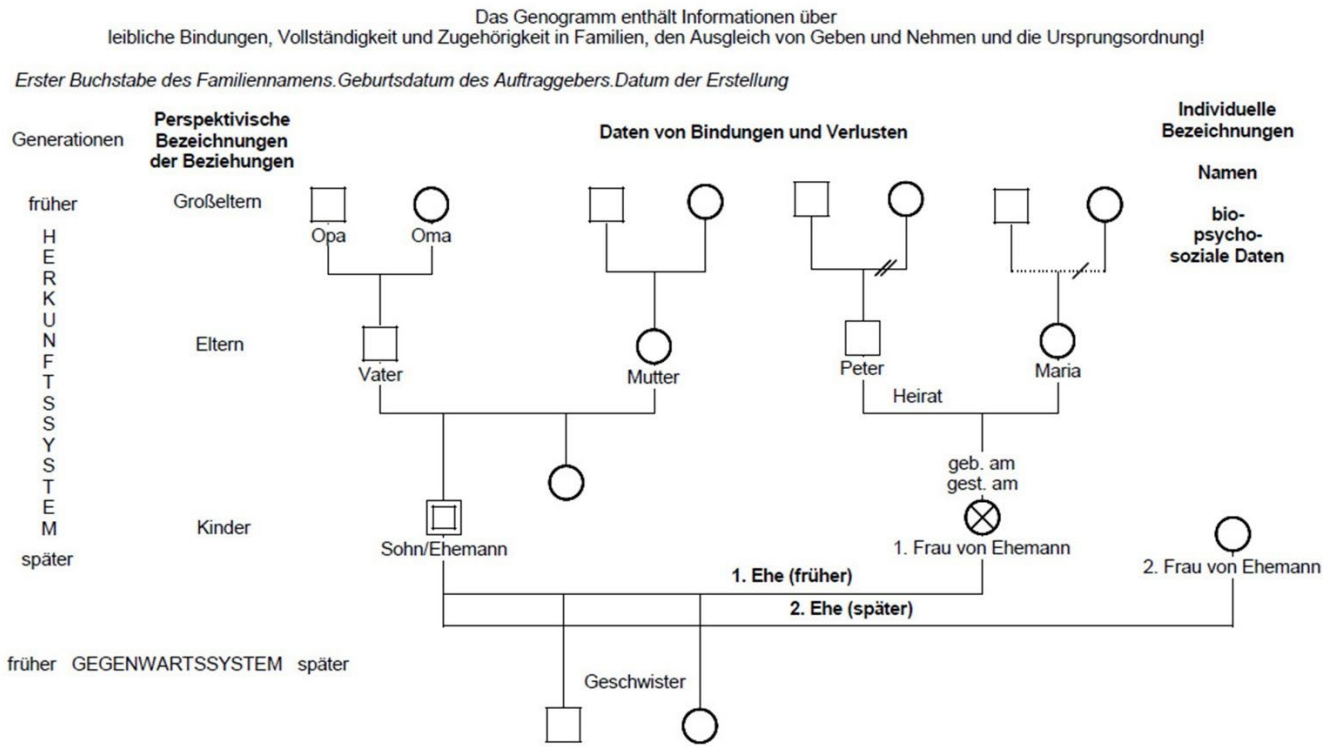
z.B. zum zweiten Mal verheiratete Frau



3. Darstellung von Eltern - Kind - Beziehungen



Das Genogramm bringt das Weltprinzip der Dualität in der Daseinsdimension „Zeit“ sichtbar in den Raum

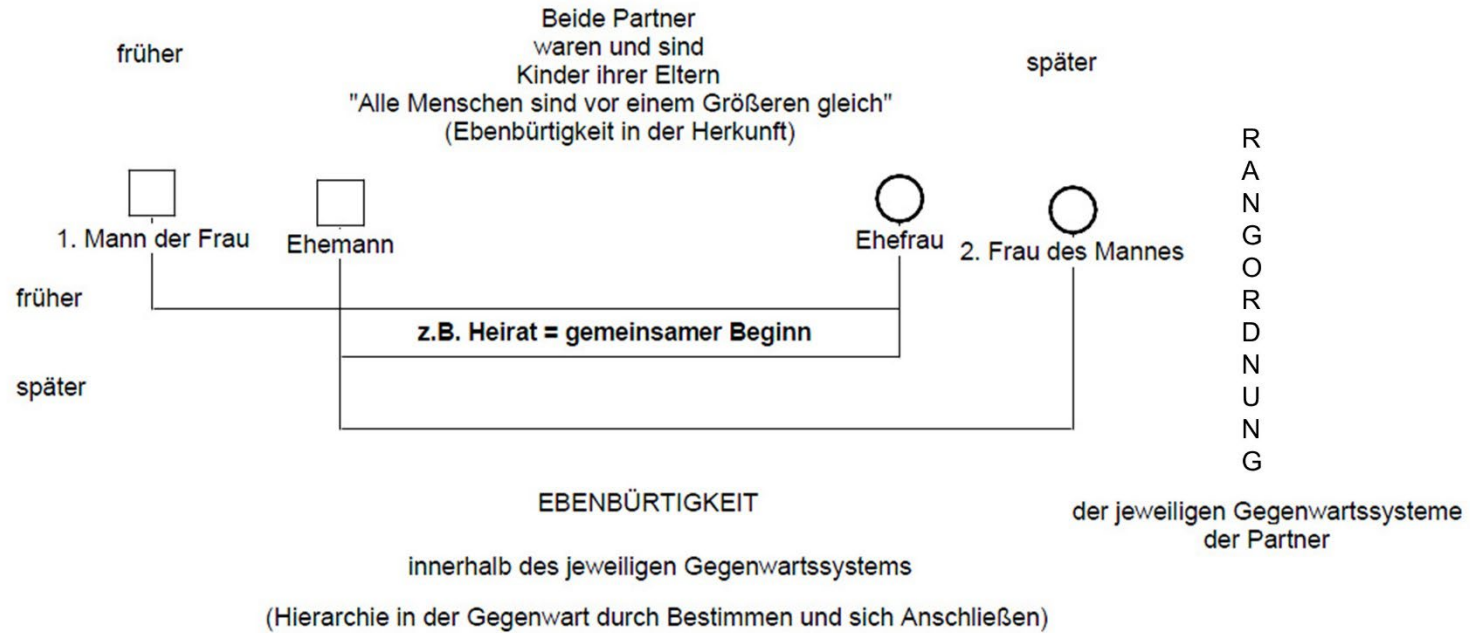


Genogrammarbeit fördert „Bezogene Individuation“*.

*Stierlin (1976)

Gegenwartssysteme im Genogramm

Mit dem Eingehen einer Partnerschaft bekommt das Gegenwartssystem Vorrang vor den Herkunftssystemen, weil es seinem Wesen nach auch der Weitergabe des Lebens dient.
 Innerhalb der jeweiligen Systeme gebührt den Früheren Vorrang vor den Späteren.



3 Grundlagen der FamilienBiographisch fundierten GenogrammArbeit

Das (familienbiographisch gedeutete) Genogramm

- Bildet die leiblichen und sozialen Bindungen in Familien ab.
- Hilft, die Beziehungen im inneren Bild zu ordnen und zu verstehen, sodass **alle** Angehörigen ihren Platz bekommen und jeder (der für sich damit arbeitet) seinen Platz voll und ganz einnehmen kann.
- Zeigt die Generationswechsel in Familien, d.h. zuerst die **Liebe zu den Verstorbenen**.
- Kennzeichnet die Liebe auf der Paarebene sowie die Eltern-Kind-Liebe und die Kind-Eltern-Liebe sowie Geschwisterliebe.
- Lässt die Übergänge und Zusammenhänge zwischen Herkunfts- und Gegenwartsfamilien tiefer verstehen (Ursprungsordnung).

Familienbiographik möchte Antworten finden ...



Fragen an das Genogramm ... und mögliche Antworten

Datensammlung und Betrachtung mithilfe der Familienbiographik*

Antworten auf **3 im Hier und Jetzt be – deut – same, zunächst rückblickende Fragen:**

1. Warum gerade jetzt (in diesem Alter)?
2. Warum gerade diese Person (an dieser Stelle in der Geschwisterreihe)?**
3. Warum gerade so (auf diese Weise/mit diesem „Symptom“, mit dieser Botschaft)?

Begrenzungen:

- Wunsch und Möglichkeiten des Gastes (z.B. nach Trauma)
- Zur Arbeit zur Verfügung stehende Zeit und Rahmenbedingungen

Chancen:

- Ermutigung zur eigenen Selbstwirksamkeit
- Ressourcenorientierung (Wer oder was stärkt, hilft und wirkt heilsam?)
- Zukunfts- bzw. Lösungsorientierung: Altes zurücklassen. WOZU gerade...?

*Nach Rainer und Monika Adamaszek

**Um Rat und Hilfe Suchende, die „ihre“ Daten erst noch zu vervollständigen haben, vor Beschämung zu bewahren, beginne ich in der Praxis im Allgemeinen mit der zweiten Frage.

Bruchstellen im Leben: Auswirkungen

Bruchstellen* im Leben(splan) des Einzelnen (früher genannt: „nicht gelebtes Leben“) wie z.B.:**

- Früher Tod
 - Funktionsausfälle
 - Trennungen/Scheidungen
 - Heimatverluste
 - Krankheiten
-
- Einschnitte/„Bruchstellen“ im Familiensystem
 - Ausgangspunkt für Aufgaben, die andere Personen im Familiensystem stellvertretend übernehmen:
sog. „**Stellvertretungsaufgaben**“
 - Diese unterliegen Ordnungen, die durch Auswertung vieler Familiengeschichten empirisch gefunden wurden: sog. „**Stellvertretungsordnungen**“.

*Im Rahmen einer familienbiographischen Betrachtung ließe diese sich ggf. bei einem Vertretenden in einem bestimmten Lebensalter, in dem ein Früherer ein Schicksal erlitten hatte, als „Sollbruchstelle“ bezeichnen.

Zukunftsaussagen verbieten sich aufgrund der sog. Autonomie jedes Einzelnen von selbst!

**Ulsamer (1999)

Auswirkungen von Lücken im inneren Bild

- Personen/Familienangehörige werden (unbewusst) vergessen, verschwiegen, ausgeklammert oder verurteilt und
- Damit verbundene Fragen nach Verantwortlichkeit und Schuld „verdrängt“.
- Häufig geht es (unbewusst) darum, Ohnmachtsgefühle, seelischen Schmerz, Trauer, Wut und Scham oder Beschämung durch Illusionen, auch im Verhalten, zu vermeiden, zu kompensieren (Sucht) oder sogar abzuspalten.

→ Folge: regelhaft „blinde“ Reparaturversuche

unbewusst zweitbeste, der eigenen freien Wahl sich entziehende Lösungen

- Wiederholung alter „Geschichten“
- Selbst häufig dann, wenn ein derart Betroffener radikal anders handeln möchte, jedoch aus zunächst unerfindlichen Gründen „scheitert“

Bindungsliebe führt bei Stellvertretern zu inneren Sätzen

„Bindungsliebe“ entsteht aufgrund der Kind – schaft in der Kind – heit
und lebt meist unbewusst in Stellvertretenden bis ins Erwachsenenalter hinein fort.

„Ich folge Dir nach!“

*„Ich leide stellvertretend zur Sühne.“
(Ordnung des Ausgleichs)*

„Ich tue/erleide etwas an Deiner Stelle!“

Dies geschieht als Wirkung der gegensätzlichen **Gewissen**:

- Das gefühlte, persönliche Gewissen dient der Absicherung der eigenen Zugehörigkeit.
(„Ich weiß, was ich dafür zu tun bzw. zu lassen habe.“)
- Das Gruppen-(Familien-)Gewissen dient der Zugehörigkeit aller und setzt dadurch Stellvertretung ins Werk.

Wie Stellvertretung geschieht

Stellvertretung geschieht mittels
Relationalität
(genau in diesem Alter)

UND

Stellvertretung geschieht mittels
Komplementarität*



Dadurch kommt insgesamt eine Variation DES GANZEN Themas in den Blick
(z.B. erlebt ein Vater mit seinem Sohn, was er als Kind erlitten hat,
„mit umgekehrten Rollen“, etwa früher als Opfer, später als Täter usw.).**

- Stellvertretungsaufgaben können **mit** dem Strom der Zeit weitergereicht werden (Stellvertretung der Stellvertretung).
- Eltern übernehmen ggf. **gegen** den Strom der Zeit Stellvertretungsaufgaben ihrer (fehl- oder tot geborenen bzw. abgetriebenen oder verstorbenen) Kinder.

*Manchmal zeigt sich ein früheres Thema auch in einem anderen Lebensbereich, z.B. ein Früherer starb, d.h. verlor sein „Leben“, ein Späterer verliert seinen Arbeitsplatz *oder* tritt eine neue Stelle an.

Jeder Mensch und jedes Anliegen möchten ohne Urteil individuell angeschaut und wahrgenommen werden, wie sie sind und waren.

**Vgl. transgenerationale, identitätsorientierte Theorie des Psychotraumas von Franz Ruppert

Regeln der Stellvertretung nach der Familienbiographik*

- Die Ausgestaltung der Stellvertretung geht vom **Schicksal** eines Menschen aus **und** hängt zugleich ab von seiner „**Bearbeitung**“ durch das System und die Betroffenen.
- Der Stellvertreter greift ein altes, unerledigtes Thema auf:
Er möchte aus „blinder Liebe“ ausgleichen, was einem Früheren unmöglich war.
Er wiederholt ggf. das Schicksal in doppelter Weise:
 1. Ihm widerfährt dasselbe Thema (**keine 1:1-Kopie!**) wie dem Menschen, den er vertritt.
 2. Er nimmt dadurch seinen eigenen Platz nicht ganz ein und hinterlässt „Lücken“. Bewusst angeschaut, kann scheinbar „Fehlendes“ bzw. von früher her „Offenes“ zur Entwicklungsaufgabe werden.
- Da sich ein Kind erst allmählich bis zum Ende der Pubertät aus dem Einheitserleben (wie im Mutterleib) löst, geschieht Stellvertretung umso mehr, je früher sie einsetzt, z.B. von Geburt an („primär existentiell“), „total“, unbewusst, „blind“, „mit Leib und Leben“.

*Adamaszek (2011)

Geschlecht und Stellvertretung nach der Familienbiographik

- Die Stellvertretung erfolgt **geschlechtsspezifisch**.
- **Einzelkinder** bekommen die gesamte Liebe aus ihrer Familie, tragen aber auch alle Stellvertretungsaufgaben.
- **In einer gleichgeschlechtlichen Geschwisterreihe** vertritt das 2. Kind zusätzlich das andere Geschlecht.
- Die Übernahme von Stellvertretungsaufgaben beider Geschlechter wird oft als **große Belastung** (bis hin zu „Zerrissenheit“) empfunden, kann intrapsychisch zu Borderline-Struktur beitragen.
- Unabhängig vom Geschlecht werden vertreten:
 1. Benachbarte Geschwister, besonders auch Fehl- oder Totgeborene und Abgetriebene
 2. Vorfahren, die im Jahr vor oder nach der Geburt des Stellvertreters („Patienten“) verschwunden bzw. gestorben sind

Auch fehlende Geschwister werden vertreten, am stärksten nach Abtreibung, die nach eigener Erfahrung regelmäßig ausgeprägte Täter-Opfer-in-Einem-Dynamiken nach sich zieht.

Jüngere Geschwister wünschen sich oft „Versorgung“ durch die Eltern oder fühlen sich „zu kurz gekommen“, insb. wenn der Altersabstand geringer als 18 Monate ausfällt. Ältere haben häufig das Gefühl, (zu früh) allein „auf sich selbst zurückgeworfen“ zu sein bzw. Verantwortung übernehmen zu müssen.

„Kurz“ nach einem verstorbenen Geschwister oder nur aufgrund einer Fehlgeburt geborene Kinder zweifeln häufig an ihrem Lebensrecht und Selbstwert. Wenn die Eltern noch an das „verlorene“ Kind in Trauer gebunden sind oder auch nicht getrauert haben, z.B. weil andere Lebensaufgaben als vordergründig erschienen und/oder der Verlust so wehgetan hat, fühlen sich die Nachgeborenen ggf. nicht in Freude an ihrer Lebendigkeit gesehen und vertreten das verstorbene Geschwister, um Aufmerksamkeit zu erfahren.

Aufteilung der Stellvertretung nach der Familienbiographik

- In Familien mit 3 Töchtern und 3 Söhnen hat jedes Kind nur seine spezifischen Stellvertretungsaufgaben.
- Bei Einwirkungen von Krieg oder Tod einer Mutter infolge einer Schwangerschaft sowie bei 3. Söhnen bzw. Töchtern ist in der Regel erforderlich, die Urgroßeltern-Generation mit zu berücksichtigen.

1. Söhne bzw. Töchter

vertreten

die Großeltern-Generation

2. Söhne bzw. Töchter

vertreten

**den gleichgeschlechtlichen Elternteil (ggü. dem anderen)
die Geschwister der Eltern
frühere Partner der Eltern**

3. Söhne bzw. Töchter

vertreten

die Eltern in ihrer Herkunft

4., 5. oder 6. Söhne bzw. Töchter zeigen die entsprechenden Themen der 1., 2. oder 3., jedoch häufig auf Schweres/Schicksalhaftes bezogen

Ein erstgeborenes, erwünschtes und individuell willkommen geheißenes Kind erfreut seine Eltern, unabhängig von seinem Geschlecht, dadurch, dass es lebt *und* gedeiht. Dadurch gewinnt das Kind, so Rainer Adamaszek, eine „Macht über die Eltern“. Fehlte einem Elternteil ein naher Angehöriger des anderen Geschlechts früh, kann dies u.a. Anlass geben, dass sich Eltern freilich unerfüllbar, ein bestimmtes Geschlecht ihres Kindes wünschen und ggf. das tatsächliche und damit den ganzen Menschen für alle Beteiligten schmerzlich ablehnen. Es findet zugleich zu Beginn die oben genannten Gegebenheiten eines Einzelkindes vor. Folgen weitere Geschwister, übernehmen diese manche Stellvertretungsthemen.

Paarbeziehungen und Sympathien (Freundschaften), im Blick der FamilienBiographik

Paarberatung mithilfe des Genogramms bringt ans Licht...

- Paare und innige Freundinnen und Freunde finden sich offenbar nicht zufällig.
- Sie haben oft ähnliche Schicksalsgeschichten, als seien sie „seelenverwandt“.*
- Finden sich die entsprechenden Schicksals-Geschichten um eine Generation „versetzt“, trägt ein Partner bzw. eine Partnerin, bei dem/der das Schicksal weiter zurückliegt, ggf. dazu bei, dem anderen zu erweisen, dass das Leben **dennoch** „gut“ weitergegangen ist.
- Gerät also jemand gleichsam in die Rolle eines oder mehrerer Angehöriger, die dem Gegenüber bzw. in seiner Familie fehlen, stellt dies für eine Beziehung auf Augenhöhe eine große Herausforderung dar.**
- **Anmerkung:** In Beratungs- oder therapeutischen Beziehungen sind solche Dynamiken zu berücksichtigen; dabei ist von früher her Fehlendes ebenso unersetzlich. Dies erscheint m.E. in Ausbildung und Inter- bzw. Supervision als wesentliches Thema.

*Manchmal zeigen sich die Themen kongruent, z.B. werden „vaterlos“ aufgewachsene Kinder ein Paar, manchmal auch komplementär, z.B. eine Frau, der der Vater früh fehlte, erwählt einen Mann, der als Kind seine Mutter verloren hat. Zuweilen finden sich auch ein zweiter Sohn und eine Frau, weil sie (im Hinblick auf seine Herkunft) die weibliche Person **ist**, die er selbst nicht ist und umgekehrt.

Denn es gilt „anzuerkennen, was ist“ und dass sich die Vergangenheit nicht nachbessern lässt, sondern ggf. zu betrauern ist. Idealerweise kommt es anstelle einer Trennung, z.B. bei Herausforderungen durch Kinder, zu einer zugleich persönlichen **und gemeinsamen Entwicklung.

Wenn ein Genogramm keine Antwort liefert ...

- **Kann ein Thema aus der eigenen Biographie (z.B. selbst erlittenes „Trauma“*) oder der persönlichen Erlebnisverarbeitung bedeutsam sein, wonach stets zu fragen ist.**
- Sind evtl. die Daten falsch übermittelt worden oder unvollständig.
- Liegt ggf. ein Familiengeheimnis vor**.
- Ergibt es Sinn, eine weitere Generation (Stellvertretung der Stellvertretung) anzuschauen.
- Ist ggf. angezeigt, nach einem karmischen Thema zu fragen, wenn ein Betroffener dafür offen und jemand als seriöses Medium mit Einhaltung der Guide-Gesetze*** zur Mitarbeit bereit ist****.

*Vgl. Folie „Bruchstellen“

**Chu (2007)

***Die Guide-Gesetze werden gerne auf Anfrage kostenfrei per Mail zur Verfügung gestellt.

****Bspw. Marion Lockert oder Angelika Lutz. Anschriften auf Anfrage.

Gesundheit fördernde Faktoren*



Gefühle der

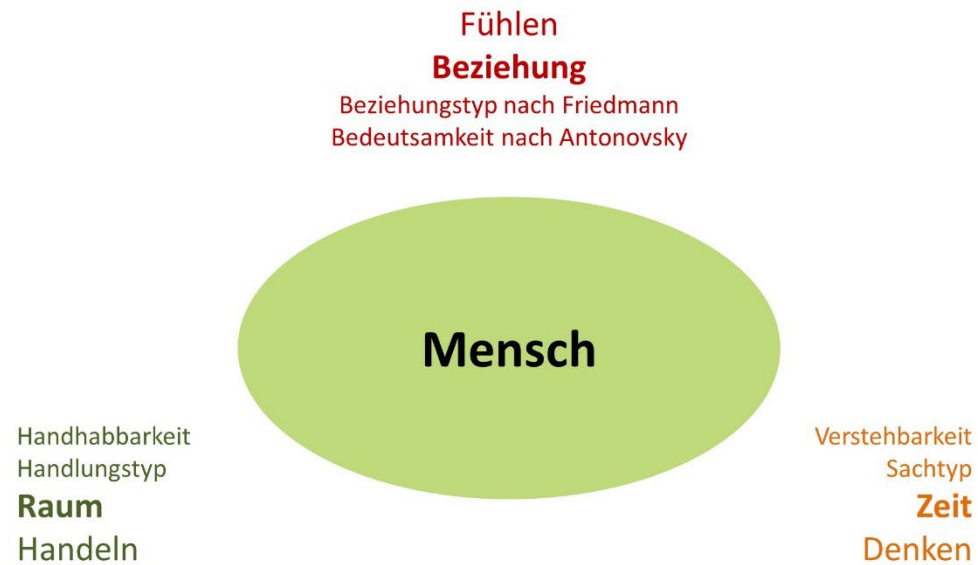
- Kohärenz (Stimmigkeit und Verbundenheit)
- Permanenz (Dauer)

angesichts der Tatsache, dass
Menschen nicht wissen, wann sie sterben müssen.

*Salutogenese nach Aaron Antonovsky (1997)

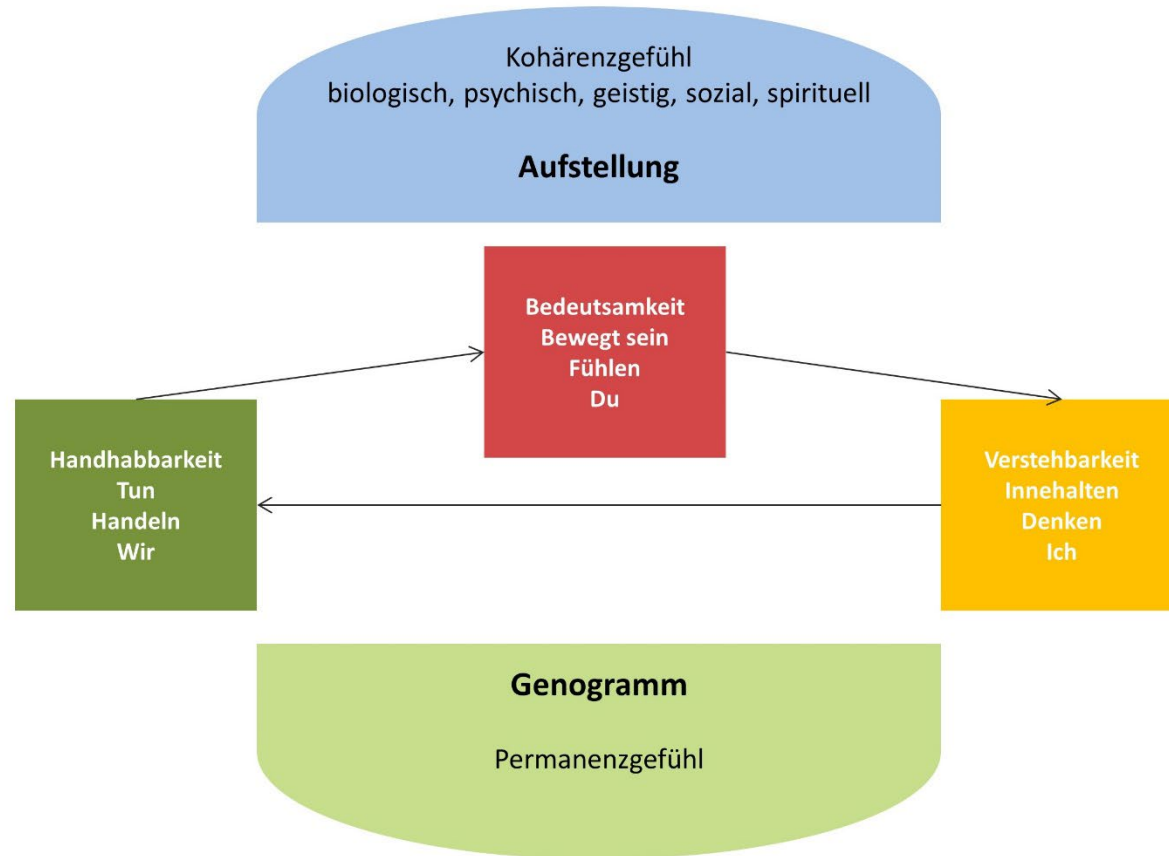
Theoriemodelle hinter familiensystemischer Arbeit

Beziehung, Raum und Zeit

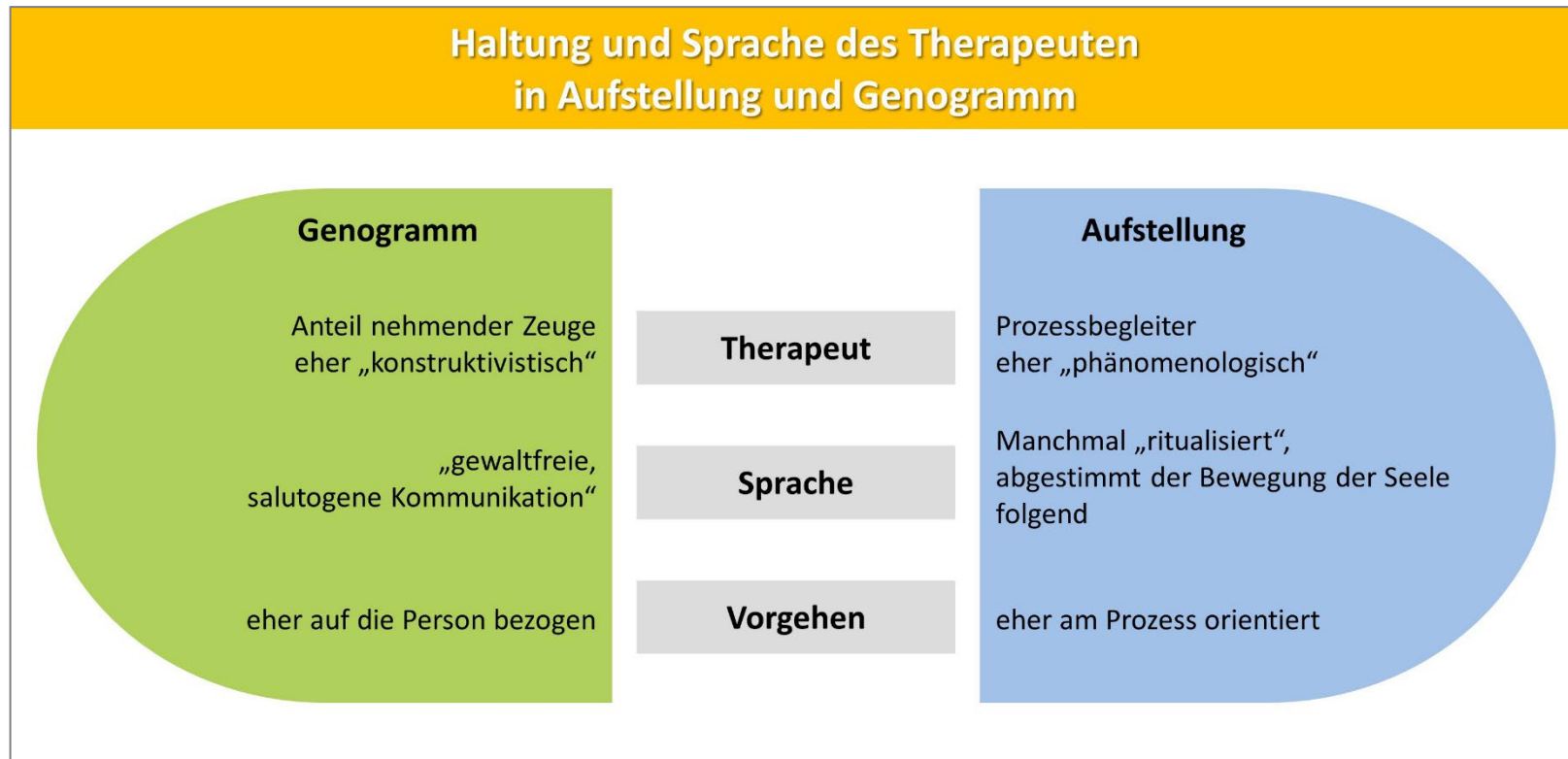


Denken (Wollen), Fühlen und Handeln (sowie der Auftraggebende) lassen sich als „dynamisches Dreieck“ (nach Jutta Barth) aufstellen. Dieses Vorgehen trägt zur Integration der inneren Teile in das Ganze einer Persönlichkeit bei.

Genogramm und Aufstellung können unter den Aspekten des Modells „Salutogenese“ betrachtet werden*



*Aaron Antonovsky, Theodor Dierk Petzold, Bad Gandersheim



Der Mensch als Leidender

Leiden als Folge des Erlebens von Trennung

Klient – von einem Patron Abhängiger (wie beim Anwalt)*

Kunde, der die Ware „Gesundheit“ käuflich erwerben will?

Leidender – Mensch wie Du und Ich – mündiger Patient!

Zwischen**

Wollen

Können

Müssen

Sollen

Dürfen

Institutionen spiegeln stets Aspekte *sowohl* der individuellen Psychodynamik *als auch* der gesellschaftlich-sozialen Verhältnisse wider.

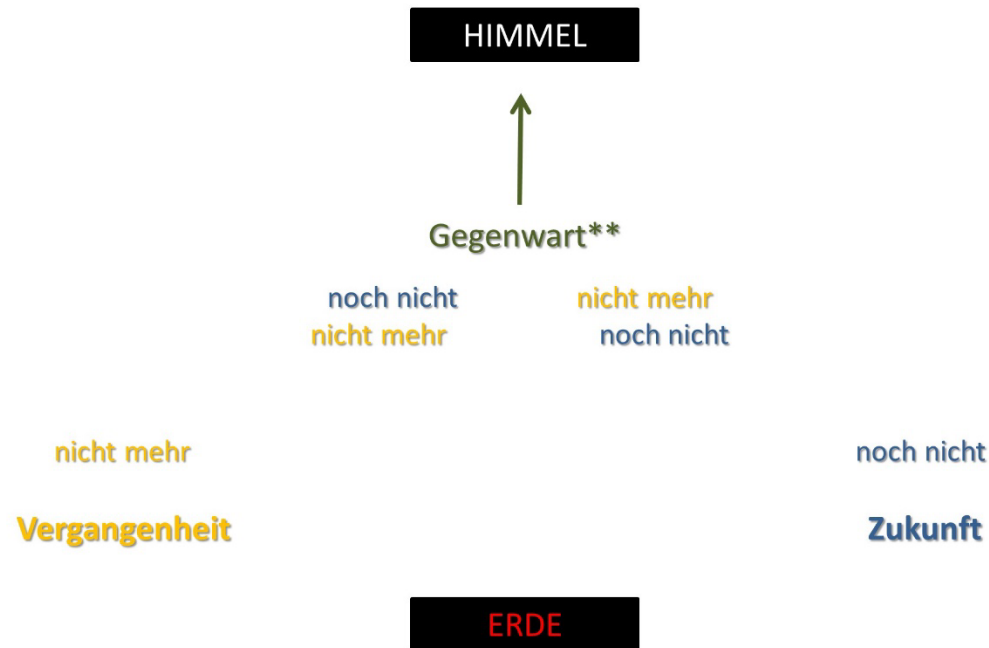
→ Folgen: Zuwachs an Erfahrungen, jedoch Einbuße an Geborgenheit und Schutz***

*Gehrmann (2009)

**Vgl. pathische Kategorien von Viktor von Weizsäcker

***Reddemann (2021)

Ein „ganzheitliches“ Zeit-Bild, das hilft und heilt*



*Schmitz (2011), Weinreb (1981)

**Im „Hier und Jetzt“ (z.B. einer Therapie- oder Beratungsstunde) hilft zuweilen darauf hinzuweisen, dass der Gast in Sicherheit ist. Aus dieser (erwachsenen) Perspektive schaut er auf sein Anliegen und ggf. Leidvolles (das aus der Vergangenheit nach – hallt) (vgl. Folie „Der doppelte Ursprung des Menschen“).

In der Ewigkeit (in der geistigen Welt jenseits unseres Tagesbewusstseins) ist immer alles da. Erfahrungen mit einem Vorher und Nachher gibt es nur im Dasein auf Erden. Das Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma) wirkt darüber hinaus (vgl. Folie „Wenn das Genogramm keine Antwort liefert“).

Therapieziele: Den Lebenssinn neu finden

Der Mensch als Teil von „Alles“,

verbunden mit den Kräften von Schöpfung und Wandlung.

Sich getrennt fühlen, um „unterscheiden“ zu lernen, ermöglicht die

Erfahrung: „Alles ist Eins“ durch EINSWERDEN („Komm – uni – kation“).

- Bewusstes Sein entwickeln*
- Leiden lindern
- Stärken fördern**

*Aus der Einheit (z.B. des Mutter – Leibes) heraus die Welt der Zwei wahr – nehmen, (innerlich) als „ein Drittes“ zu einer neuen Einheit zusammenführen, z.B. Vater, Mutter, Kind (Triangulierung); z.B. spirituell (nach jüdisch-christlicher Tradition) im Vertrauen auf die „Trinität“, d.h. Vater (Gott), Sohn (Christus Jesus) und Heiliger Geist, mit Möglichkeit der Ablehnung je nach persönlicher, freier Wahl aufgrund bedingungsloser Liebe...

**Ziele von Therapie/Wege zur Heilung nach Belschner

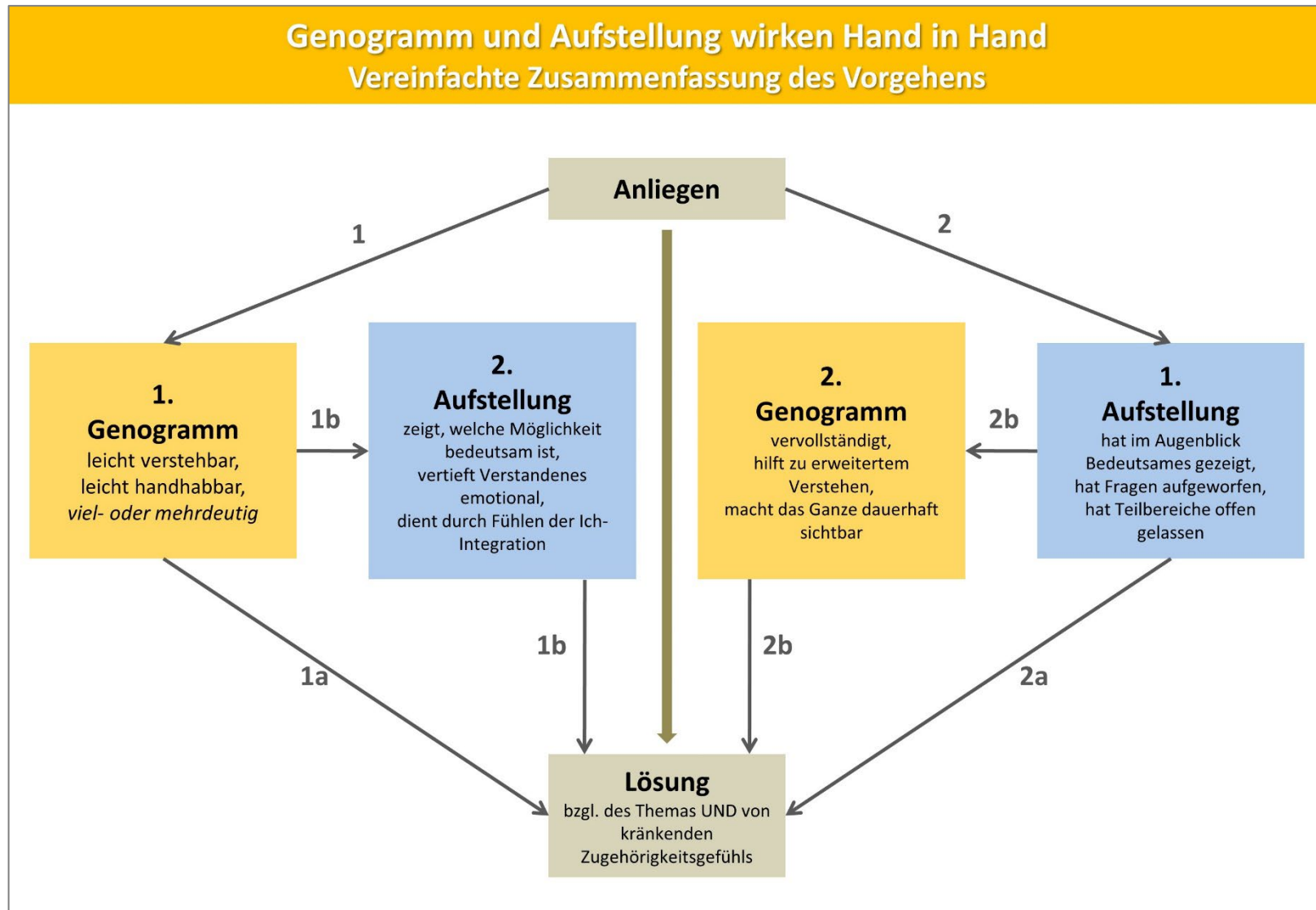
Vom Genogramm zu Aufstellungen

- Die Arbeit umfasst 2 bis 4 Stunden für das Genogramm, eine Aufstellung und mindestens eine Nachbesprechung, jeweils im Abstand von 2 Wochen.
- Kein Prozessbegleiter kann sein Gegenüber „retten“. Arbeitsschritte und die Mitteilung von Deutung(en) bedürfen der Zustimmung und folgen dem für beide Beteiligten bekömmlichen Tempo.
- Das Genogramm zeigt u.U. eine Vielfalt von Themen; eine Aufstellung lässt erkennen, ob einer dieser Aspekte im Hinblick auf das Anliegen bedeutsam ist; dieses kann dann in den Blick genommen, bearbeitet und ggf. gelöst werden.
- Manchmal zeigt sich beim Aufstellen ein nicht erwarteter oder noch nicht hinreichend gewürdigter Aspekt, auf den dann einzugehen ist.

Systemaufstellungen

- Ermöglichen, durch ein Spiel zwischen Distanz und Nähe, Blickkontakt und Sprache die bedeutsamen Beziehungen zu fühlen und leiblich wahrzunehmen.
- Verschiedene Formen können zum Einsatz kommen:
klassisch, Lebensintegrationsprozess nach Nelles* u.v.a.m.
- Ermöglichen Abschied zu nehmen (Trauerarbeit).
- Fördern „Bezogene Individuation“,
d.h. „sowohl – als auch“ als Wirklichkeit unseres Lebens in der Welt der Zweiheit.
- Tragen im sicheren JETZT dazu bei,
die Gegenwart von erlittenen Trennungsprozessen (Traumata) DAMALS zu UNTERSCHIEDEN und bewusst als Erlebnis und Erfahrung in das eigene Selbst zu INTEGRIEREN.

*Nelles & Gessner (2014)



Zugehörigkeitsgefühl wirkt heilsam

- Das Bild „Daseinsdimensionen“* zeigt den Menschen eingebettet in seiner Zugehörigkeit im Sinne „Bezogener Individuation“**.
- Belege der Salutogenese-Forschung*** liegen vor.
- Heilsam wirkt, die (vorhandene) Zugehörigkeit bewusst zu fühlen.
- Zugehörigkeitsgefühl hilft, die eigene innere Freude, durch Entwicklungsschritte immer wieder neu EINS zu werden, zugleich gemeinsam zu erleben.
- Zugehörigkeitsgefühl entsteht dort, wo der Lebensweg des Menschen auf Erden beginnt: in der Familie.

„Ist bei Trauma Heilung möglich?“:

„Heilung fast nie – Besserung manchmal – Linderung immer!“****

*Petzold (2010), vgl. Folie „Daseinsdimensionen: Der Mensch im Großen Ganzen“

**Stierlin (1976)

*** Bspw. von Ronald Grossarth-Maticek

****Luise Reddemann beim 50. Geburtstag des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke am 06.07.2019 unter dem Titel: „Heilsame Beziehungen“

Schritte auf dem Weg

- Gesundheit und Heilung sind auf einem Kontinuum mit fließenden Grenzen angesiedelt.*
- Das Leiden an der Trennung wird bewusst.
Trennung wandelt sich in Unterscheidung, damit Erfahrungen und Begegnungen über halboffene Grenzen hinweg möglich werden mit dem Ziel, das Einswerden immer wieder neu freudvoll zu erleben.
- Ein neues Bild der Zeit entwickeln
- Geistiger Rückbezug zum ewigen Großen Ganzen jenseits von Raum und Zeit
durch die eigene Spiritualität und die jeweilige „Religion“(sgemeinschaft)
mit Sammlung/Stille in der leeren Mitte (Gebet, Meditation)
nach freier, eigenverantwortlicher Wahl

*Vgl. Aaron Antonovsky



Vielen Dank, dass Sie, liebe Lesende, bis hier her mitgegangen sind.

4 Beispiele aus der Praxis

Häufig meldet sich in der täglichen Praxis gleichzeitig eine große Anzahl von Menschen, die mithilfe eines Genogramms Ressourcen entdecken möchten und/oder gute Lösungen für ein schon länger bestehendes oder ein akut aufgetretenes Anliegen suchen. Bei knapp verfügbaren Terminen erhalten die Betroffenen vorab einen Anamnesebogen.¹⁰ Von Vorteil wäre es freilich vielmehr, die Informationen im persönlichen Gespräch von Angesicht zu Angesicht zu sammeln und einander Sinn stiftend zuzuordnen, um die Interessierte(n) emotional und Begleitende von formaler Arbeit zu entlasten. Die vorab eingesandten Daten sind dabei gleichsam als Vorleistung mit dem Genogram-Maker Millennium der Fa. Genoware oder anderen Tools in ein Genogramm einzubringen, das im Rahmen der weiteren Arbeit korrigiert, modifiziert, näher hin mit wachsen und nicht zuletzt wegen des fortschreitenden Alters aller lebenden Menschen bei Bedarf aktualisiert werden kann.

Im Kontakt gilt für die Praxis, die erkennbaren Zusammenhänge dem „Gast“ (z.B. Patientinnen und Patienten bzw. Ratsuchenden) nicht ähnlich einem Diagnoseschock „wie einen nassen Waschlappen um die Ohren zu hauen“, sondern gleichsam als „Realitätenkellner“¹¹ auf Augenhöhe wie einen Mantel hinzuhalten.

In einer besonderen Weise, mit dem familienbiographisch gedeuteten Genogramm selbst praktisch zu arbeiten, eignet sich m.E. auch vorzüglich das Buch *Aus Liebe verrückt* von Mechthild Batzke.¹²

¹⁰ Der Fragebogen zu zeitbezogenen Informationen aus der Familien- und Lebensgeschichte über drei Generationen steht auch unter www.isbelinz.de kostenlos als Download zur Verfügung.

¹¹ Schmidt (2011)

¹² Batzke (2017)

Für Begleitende entsteht bei der hier gezeigten Vorgehensweise ein möglichst weites, offenes Bild, wobei freilich für beide Beteiligten stets das schon (leiblich bedingt) und daher unausweichlich begrenzte Gesichtsfeld des Menschen in Ruhe von maximal 180 Grad berücksichtigt werden muss. Daher erscheint mir unabdingbar, gegenwärtig (in Präsenz) mit sich und jeweiligen Partnern im Rahmen einer resonanzsensiblen Beziehung¹³ den dynamisch-lebendigen Kontakt zu suchen und bestmöglich zu halten.

Im Rahmen des von der Tiefenpsychologie ausgehenden, systemisch erweiterten und an Ressourcen und guten Lösungen orientierten gemeinsamen Vorgehens gelten daher im Hintergrund zusätzlich die Prinzipien der sog. Strukturbezogenen Therapie nach Rudolf.¹⁴ Dabei hole ich als Begleiter Rat suchende Gäste zunächst als „Anteil nehmender Zeuge“ zur Seite dort ab, wo sie/er gerade steht. Vielleicht möchte jemand zuerst das beidseitige Verständnis der Datensammlung in den Blick nehmen oder lieber mit der Schilderung eines unter den Nägeln brennenden Anliegens beginnen. Meist folgt unmittelbar, wenn gewünscht und notwendig, das „Stärken im Rücken“, bevor die Begegnung gemeinsam „spiegelnd gegenüber“ gestaltet wird.

Vor diesem Hintergrund wurden die folgenden Beispiele aus der Praxis für mögliche Selbsterfahrung sowie Lehr- und Lernzwecke aufbereitet und geben daher die konkrete Situation eines einzelnen Gespräches in der Praxis nur bedingt wider.

¹³ Rosa (2013) (2018) (2019)

¹⁴ Rudolf (2006)

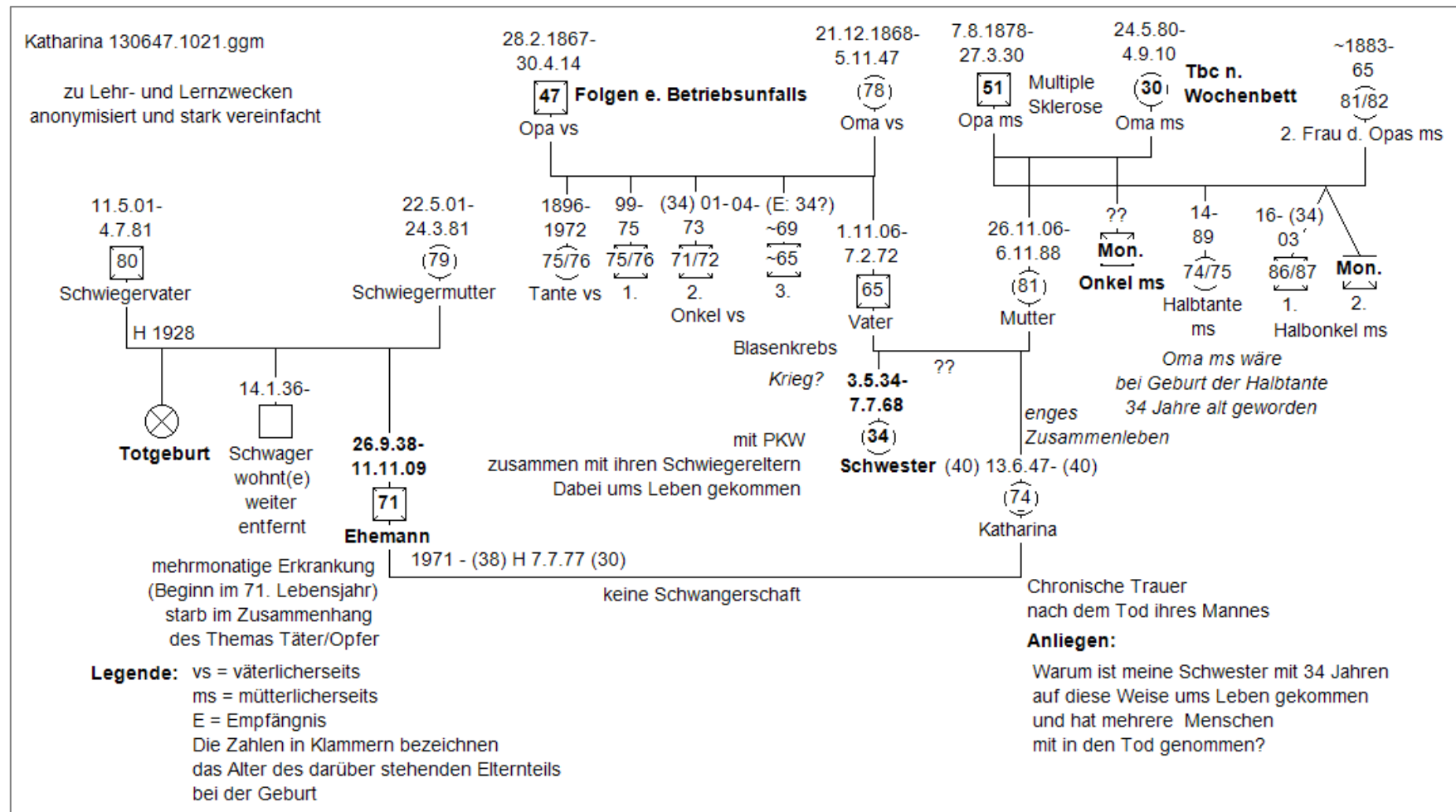
4.1 „Meine tiefe Liebe gilt den Toten!“ - Katharina

Bei einem Gespräch im Herbst 2021 schildert die inzwischen 74-jährige Katharina wie beiläufig: „Manchmal denke ich, ich wäre am liebsten bei meinem Mann, der vor 12 Jahren ums Leben gekommen ist.“ Im Zusammenhang dieses Ereignisses hatte sie seinerzeit meine Praxis aufgesucht.

Katharinas Mann war nicht der erste geliebte Mensch, von dem sie sich, wenngleich nach einigen Monaten Krankheit, letztlich doch plötzlich alleingelassen fühlt. Nachdem sie gerade erst 21 Jahre alt geworden war, war ihre einzige, um 13 Jahre ältere Schwester tödlich verunglückt. Sie war zusammen mit ihren Schwiegereltern gegen einen Baum gefahren; alle Insassen des Autos waren dabei umgekommen.

Jüngst stellte Katharina die Frage, warum ihre Schwester bereits mit 34 Jahren gestorben sei.

Wir nehmen dies zum Anlass, gemeinsam das Genogramm anzuschauen (siehe Abb. 1).



1: Katharinas Genogramm

Dieses erste, hier vorgestellte Beispiel beschreibe ich systematisch, damit auch mit dem Genogramm noch nicht vertraute Lesende das aufgetauchte Thema mühelos verstehen und mit Vorteil für sich anschauen können.

Katharina hat ihren *Vater* mit 24 Jahren an Blasenkrebs verloren. Sie schilderte nicht, was er in den beiden Weltkriegen erlitten und wohin es ihn vielleicht gezogen haben mag. Mit 7 Jahren hatte er seinen Vater an den Folgen eines Betriebsunfalls verloren.¹⁵ Katharinas Oma väterlicherseits hat deshalb bereits mit 45 Jahren als Witwe mit 5 Kindern zwischen 17/18 und 7 Jahren allein dagestanden.

Katharinas *Mutter* hatte beide Eltern früh verloren, ihren Vater, Katharinas Opa mütterlicherseits mit 23 Jahren. Ihre Mutter, Katharinas mütterliche Oma, war im Wochenbett mit dem früh verstorbenen Onkel von Katharina im Alter von 30 Jahren einer Tuberkulose erlegen, sodass ihre eigene Mutter, bereits im 4. Lebensjahr Halbwaise geworden war.¹⁶ Nach dem frühen Tod der Schwester und dem Tod des Vaters knapp 4 Jahre später fielen Katharina sämtliche Stellvertretungsaufgaben zu; sie lebte eng zusammen mit ihrer Mutter. Nach dem Tod der Mutter 1988 wurde dann ihr *Mann* für sie zur wichtigsten Bezugsperson. Er hatte seine älteste, tot geborene Schwester nie kennenlernen dürfen. In diesem Schicksal fühlten sich Katharina und ihr Mann „geschwisterlich“ verbunden. Eine enge Bindung bezog sich für beide Partner noch auf ihre Herkunftsfamilien. Bei dem Mann war die Eltern-Kind-Liebe von Katharinas Schwiegereltern zu ihrem ersten Kind unterbrochen gewesen. Katharinas Mann als deren zweiter Sohn konnte das fehlende Mädchen nicht repräsentieren. Auch sie selbst wurde als zweite Tochter ohne Bruder geboren. Beide weisen also ein sog. Trauma der geschlechtsspezifischen

¹⁵ Unfälle sind bekanntlich stets ein Geschehen mit Täter(n) und Opfer(n), häufig in Einem; nicht selten geht es dabei um „Schuld“(-Zuweisung) und Verantwortlichkeit bzw. Verantwortung.

¹⁶ Obwohl Schicksal wirkt, wird der Tod einer Mutter im Wochenbett häufig als Schuld des Vaters des Kindes gefühlt und löst bei Späteren entsprechende Folgen aus (z.B. Nachfolge in den Tod, stellvertretendes „sterben Wollen“, auch bzgl. der Stellvertretenden, oder Sühne).

Identität auf.¹⁷ Überdies sind beide jüngste Kinder gewesen, die nach eigener Erfahrung oft miteinander darum ringen, wer in der und für die Beziehung die Verantwortung übernimmt.

Bei Katharinas beiden Großeltern hatte die Paarliebe komplementär gelitten. Die väterliche Oma hatte ihren Mann, der Opa mütterlicherseits seine 1. Frau früh verloren. Katharinas Vater und Mutter haben also jeweils Elternteile *und* die Eltern als Paar nicht lange erleben dürfen. Die Großeltern auf Mutters Seite hatten ein Kind, der Großvater sogar zwei Kinder früh verloren, die nicht gedeihen konnten, weil sie früh gestorben sind.

Vor diesen Hintergründen wird verständlich, dass Katharina und ihr Mann keine Kinder bekommen konnten und/oder wollten.¹⁸ Schon der geschwisterliche Anteil ihrer Beziehung stand dem entgegen. Überdies hatten sich, wie skizziert, allenthalben die Kind-Eltern- und die Eltern-Kind-Beziehungen als zerbrechlich erwiesen, sodass das Paar (sicherlich teils unbewusst) das Risiko nicht wagte, das Leben weiterzugeben. Damit geht nämlich einher, so Adamaszek¹⁹, dass zugleich mit dem Leben unentrinnbar auch die Zumutung der Sterblichkeit mit übertragen wird. Schließlich verließ Katharinas Schwester ihre Eltern, die sogar ihr eigenes Kind beerdigen mussten.

Da genaue Zahlenangaben über Bindungen und Verluste (z.B. Geburt, Tod und Heirat) wie häufig so auch in diesem Falle nicht mehr erinnerlich oder mühelos zu erfahren sind, bleibt das biographische Verstehen (zunächst) unvollständig.

Im Alter von 34 Jahren hatte wahrscheinlich die Oma väterlicherseits ihren 3. Sohn empfangen. Die 2. Frau des Opas mütterlicherseits hat vielleicht Katharinas zweiten Halbonkel bereits nach wenigen Lebensmonaten verloren. *Katharinas Schwester* hat als zunächst einziges Kind ihrer Eltern alle Stellvertretungsaufgaben wahrzunehmen. Die wichtigste Aufgabe

¹⁷ Vgl. Ruppert

¹⁸ Fürstenau (1994) nannte dies „Zurückschrecken vor einem fälligen Entwicklungsschritt“.

¹⁹ Adamaszek (2020a) (2020b) (2020c) (2021b)

eines ersten Kindes besteht darin, für die Eltern die wichtigsten Personen zu re – präsent – ieren, denen sie ihr Leben verdanken, d.h. die Großeltern, für eine Tochter näher hin die Großmütter. Vermutlich war die väterliche Oma 34 Jahre alt gewesen, als sie den 3. Onkel empfangen hatte. Da dieser immerhin 65 Jahre alt geworden ist, braucht er nicht unbedingt vertreten zu werden. Er vertritt durch seine Stellung im System allerdings seine Eltern in deren Herkunft, worüber nichts bekannt ist. Insofern bliebe spekulativ, einen Zusammenhang zwischen seinem Ableben und dem Tod der Schwester zu konstruieren.

Als *wesentliches Ereignis* fällt der Tod von Katharinas Oma mütterlicherseits im Wochenbett ins Auge. Wie die Schwester bei dem tödlichen Unfall 34 Jahre alt **gewesen** ist, so wäre die Oma 34 Jahre alt **geworden**, als der Opa durch die Ankunft der Halbtante mit seiner 2. Frau seine 1. Ehe mit der Oma definitiv beendet hatte. Das löst in der Schwester offenbar die geschilderte Bewegung (in den Tod) aus, d.h. die Stellvertretung der Oma wird für sie existentiell. Sie folgt der Oma ins Grab, wo sie inzwischen zusammen mit ihrem Mann, dem mütterlichen Opa, ihrem Sohn sowie dem Onkel, zu Dritt „bei – ein – ander“ sind, wenngleich in der raumzeitlosen Ewigkeit „immerda(r)“ „alles EINS“ ist.²⁰ Auf diese Weise reinszeniert, wiederholt die Schwester im Sinne einer sog. doppelten Verschiebung das Schicksal ihrer Großeltern und „transportiert“ mit sich selbst zugleich auch ihre Schwiegereltern ins Jenseits.²¹

Katharinas Mann erkrankte im 71. Lebensjahr. Ihr an Multipler Sklerose erkrankter Opa mütterlicherseits wäre 70 Jahre alt geworden, als seine Stellvertreterin Katharina geboren war.²² Während ihr(e) Opa(s) am guten Fortgang seines auch durch ihn/sie übermittelten Lebens nicht mehr in dieser Welt teilnehmen konnte(n), musste Katharina den Tod ihres Mannes *erleben*

²⁰ Niemz (2013)

²¹ „Doppelte“ Verschiebung heißt, dass sowohl das Handeln in der Vergangenheit als auch das spätere Handeln nicht von denselben, sondern von verschiedenen Personen ausgeführt wird.

²² Zweite Kinder in gleichgeschlechtlicher Geschwisterreihe vertreten zusätzlich zu ihren „typischen“ Themen die Angehörigen des anderen Geschlechts.

und erleiden. Die Zusammenhänge bezüglich der Verteilung von Stellvertretungsaufgaben zwischen den Paaren würde den hiesigen Rahmen sprengen und ginge „übergreifig“ über Katharinas Anliegen hinaus, sodass nicht zuletzt auch deswegen darauf verzichtet wird.

Während ihre Schwester den bereits von ihren Eltern vermissten Verstorbenen in den Tod folgte, vollzieht Katharina ihre unverbrüchlich anmutende *Liebe zu den Toten*, indem sie diese durch anhaltende, sog. chronische Trauer (in sich) am Leben erhält.

Wie aus Aufstellungen bekannt ist und wie die Stellvertretenden von Verstorbenen zu äußern pflegen, scheinen die Toten diese Art, ein Denkmal gesetzt zu bekommen, nicht als besondere Ehre wertzuschätzen. Sie möchten zwar von den Lebenden gewürdigt werden und zugleich dennoch ihres eigenen Weges gehen bzw. die Lebenden mögen sie bitte ziehen lassen.

Wie können diese Erkenntnisse zu Einsichten werden und Menschen in einer ähnlichen Lage wie der von Katharina tröstend zugutekommen?

*Möge Katharina die von den Früheren und selbst **nicht** (mehr) gelebte Liebe* noch einmal wahr – nehmen. Sie könnte (im Unterschied zu formaler Routine, gar für „die Leute“) bewusst acht – sam meditativ ans Grab gehen.²³ Dort wäre möglich, für jeden Verstorbenen, mit dem sie sich noch unglücklich verbunden fühlt, eine Kerze anzuzünden. Da Katharina meines Wissens einen innigen Bezug zu Gott und Kirche empfindet²⁴, wird sie, wenn sie es als stimmig empfindet, womöglich ein

²³ Der 8. Tag (nach dem 7. Schöpfungstag unserer Zeit) bezieht sich in der Bibel auf die Ewigkeit, den Ursprung, zu dem wir letztlich alle zurückkehren, so wenig wir aus eigener Anschauung im Tagesbewusstsein hier konkret über das Wie dieses Geschehens wissen.

²⁴ Stierlin (2001)

Gebet, zum Beispiel das *Vaterunser*, sprechen. Innerlich darf sie zu den Toten sagen: „*Jetzt sehe ich Euch in Eurem Schicksal und verneige mich davor. Bitte schaut freundlich, wenn ich noch eine Weile hier am Leben bleibe. Erst wenn meine Zeit erfüllt ist, dann komme ich auch.*“ Es umfasst die Liebe zu den Nächsten, zu sich selbst und zu Gott. Wenn diese nach einem im Unterschied zu Depression vorübergehenden Trauerprozess würdigend in den Blick kommt, kann Katharina eine Basis finden, neu zu glauben, d.h. zu vertrauen, dass auch ihr Leben, selbst aktiv freudvoll mitgestaltet, gut weitergeht, solange es *sein* darf.²⁵

4.2 Franz im Erstgespräch: „Ich bin ein Narzisst.“

Den inzwischen 44-jährigen Franz lernte ich erstmals vor etwa 15 Jahren kennen. Damals hatte der sympathisch erscheinende „kluge Kopf“ im 5. Semester Psychologie studiert. Er hatte seinerzeit fasziniert von den Persönlichkeitstypen nach Friedmann²⁶ erzählt, wie er als „Sachtyp“ mit Hilfe dieses Tools erstmals seine therapeutischen Fähigkeiten erprobt hat. Im Wintersemester 2005/2006 hatte er, damals 28-jährig, mehrfach an Prüfungen nicht teilgenommen, weil er „verschlafen“ hatte. So galt er schließlich als durchgefallen und wurde zwangsweise exmatrikuliert. Inzwischen ist er langjährig im selben Unternehmen in einem erlernten Heilberuf, also wahrscheinlich unterhalb seiner intellektuellen Möglichkeiten, berufstätig. Mit den Umständen dort fühlt er sich häufig unzufrieden; er bleibt jedoch dort, obwohl es ihn ab und zu wegzieht. Seit 2012, d.h. seit dem Alter von 35 Jahren, lebt Franz weiterhin allein und hält nur sporadisch oberflächlichen Kontakt zu seiner „Mutter“, die er niemals „Mama“ genannt hat. Als Hobby benennt er „Japan“ und das Spiel auf seiner besonders ausgesuchten

²⁵ Zum Übergang, etwa nach täglichen Besuchen auf dem Friedhof, empfinden manche Trauernde es als hilfreich, für eine Weile „nur“ noch einen Trauertag pro Woche, z.B. den Freitag, bewusstem Totengedenken zu widmen. An den anderen Tagen wagen sie vielleicht, sich wieder ihrem eigenen „gewohnten“ Alltag zuzuwenden.

²⁶ Friedmann (2007)

E-Gitarre (mit Kopfhörern). Nachdem er kürzlich im Beruf in einen Spezialbereich versetzt worden war und seine Mutter aus einer 70 qm großen Eigentumswohnung im Erdgeschoß in eine 95 qm Wohnung im 1. Stock umziehen wollte, um sich, wie sie sagte, „altersgemäß kleiner zu setzen“, kam Franz mit seiner inneren Not in Kontakt und bat nach vielen Jahren noch einmal um therapeutische Begleitung. Beim Erstgespräch erzählte er mit einer gewissen Koketterie: „Ich bin ein Narzisst.“ Die eindrucksvolle Bild-Geschichte von *Narziss* ist als Mythos bekannt. Rainer Adamaszek²⁷ hat in seinen neuen Büchern an seine früheren Forschungen²⁸ angeknüpft und wissenschaftlich weitreichend und ausführlich begründet, inwiefern sich sein berühmtes Vorbild Viktor von Weizsäcker und die von ihm selbst weiterentwickelte (Familien-)Biographik von der Psychoanalyse unterscheiden.

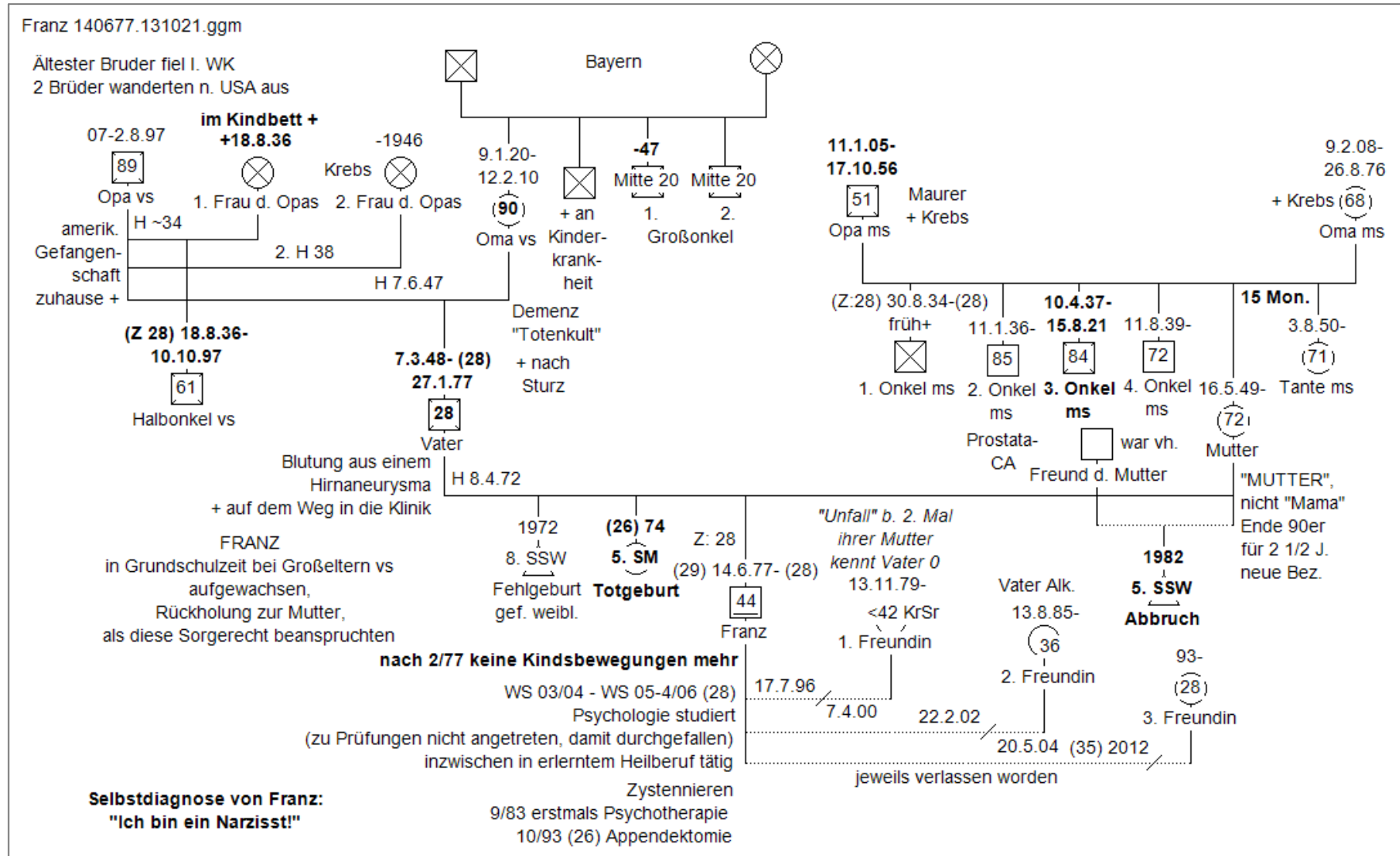
Das nun hier vorgestellte, eigene Beispiel von Franz möchte veranschaulichen, welche tiefe Not sich hinter dem oft (ab)wertenden Begriff verbirgt, insbesondere wenn jemand Außenstehendes (diagnostisch) und womöglich sogar ungefragt feststellt: „Du bist bzw. Sie sind ein *Narzisst!*“. Zum Thema, das hier freilich nicht erschöpflich dargestellt werden kann, sei auf die Literatur von Ermann und näher hin insbesondere auf das Lebenswerk von Maaz hingewiesen.²⁹

Am Anfang steht wiederum das Genogramm, das andeuten möchte, worum es (für Franz) im Wesentlichen geht (siehe Abb. 2).

²⁷ Adamaszek (2021a)

²⁸ Adamaszek (1985)

²⁹ Ermann (2020); Maaz (2014) (2018) (2020)



2: Franz Genogramm

Das *Leid von Franz* nimmt schon im Mutterleib seinen Anfang. Als seine Mutter gerade das Ende des 1. Schwangerschaftsdrittels erreicht hatte, erlitt sein Vater eine massive Blutung aus einem Hirngefäßaneurysma, der er auf dem Weg ins Krankenhaus erlag. Seine Mutter hat ihm später erzählt, dass sie danach keine Kindsbewegungen mehr verspürt habe: Franz war in eine am eigenen Leibe unmittelbar und zusätzlich eine aus der früheren Geschichte und dem aktuellen Erleben seiner Mutter überkommene, posttraumatische Schockstarre geraten. Dennoch ist er 4 ½ Monate später gesund zur Welt gekommen und wurde von Geburt an „primär existentiell“ zur höchst „zwiespältigen“ *Hauptperson in Mutters Leben*.

Die *Mutter* hatte in ihrer Herkunft mit 7 Jahren ihren Vater 51-jährig an Krebs verloren. Sie war das 5. Kind und die erste Tochter der Großeltern von Franz gewesen. Ihr folgte nach nur 15 Monaten Franz Tante, sodass die Oma mit 6 Kindern (die Tante war damals erst 6 Jahre alt gewesen) alleine dastand. So fehlten der Mutter neben ihrem Vater die Zuwendung ihrer überlasteten Mutter *und* die Eltern als Paar. Sie erlitt also später ein ähnliches Schicksal wie ihre eigene Mutter, jedoch noch früher und damit heftiger empfunden. Deshalb fühlte sie sich außerstande, Franz resonanzsensibel zu begegnen, zumal sie dabei ohnehin nicht auf entsprechend erlebte Vorbilder zur Nachahmung und Unterscheidung zurückgreifen konnte.

Die *Mutter selbst* hatte 5 Jahre vor Franz Ankunft bereits eine Fehlgeburt und 3 Jahre zuvor die Totgeburt eines Mädchens im 5. Schwangerschaftsmonat erlitten, sodass für sie „nur noch“ ihre jüngere Schwester als weibliche Bezugsperson in der Familie übriggeblieben war. Ihre Mutter, Franz mütterliche Oma, war nämlich ebenfalls zusätzlich noch im Jahr vor Franz Geburt an Krebs gestorben!

So erlebte Franz in seiner *Kindheit* im Mutterleib nicht nur den Schock durch den plötzlichen und völlig unerwarteten Tod seines Vaters, sondern möglicherweise zusätzlich die ängstliche Sorge seiner Mutter, wie ihre 3. Schwangerschaft ausgehen

würde. Einen Freund der Mutter, von dem sie noch einmal schwanger wurde, erlebte der damals 5-jährige Franz entsprechend nicht als Ressource; ein Halbgeschwister wurde abgetrieben. Vielmehr wurde er danach für die gesamte Grundschulzeit zu seinen Großeltern väterlicherseits *weggegeben*, die ihn an die Stelle seines Vaters setzten und offenbar nicht als den kleinen Jungen *an – erkannten*, der er selbst war. Dieses auch Replacement genannte Einspringen, näher hin „benutzt“ bzw. in Dienst genommen werden für den ihm unbekanntem, eigenen Vater, wurde offensichtlich, als die Großeltern nach einigen Jahren für Franz das Sorgerecht beantragten. Erst daraufhin holte die Mutter ihn nach Hause zurück. 10 Monate vor Franz Geburt war, wie gesagt, auch Franz mütterliche Oma an Krebs gestorben, sodass seine Mutter ihn von der Abstammung her als einzige unmittelbare Bezugsperson fast wie einen Selbstanteil (?) zu benötigen schien.

Auch in der *Herkunft des Vaters* waren schwere Schicksalsschläge vorgekommen. Franz väterlicher Opa hatte mit 28 Jahren Franz Halbonkel gezeugt, dessen Mutter bei seiner Geburt im Kindbett gestorben war. Schon 10 Jahre später starb auch die 2. Frau des Opas an Krebs, sodass die 3. Frau des Opas Franz Oma werden konnte, die erst 2010 hochbetagt starb. Sie hatte selbst ihre sämtlichen 3 Brüder verloren. Wie Franz zu berichten wusste, habe sie zeitlebens einen „Totenkult“ praktiziert und sei nach einem Sturz in *Demenz* gestorben.

Biographisch gesehen ist also Franz Vater der 1. Frau seines Vaters (Franz Opa väterlicherseits) genau in dem Alter ins Grab gefolgt, in dem sein Opa den Halbonkel gezeugt hatte. Die Lebensdaten der 1. Frau des Opas sind leider unbekannt und fehlen deshalb zur Vervollständigung einer biographischen „Untersuchung“ bzw. Analyse. Ihrem Tod verdankt nämlich Franz Vater und folglich auch er selbst sein Leben.

So ist Franz unter den hier nur zu skizzierenden, komplex traumatischen Umständen aufgewachsen. Nach Maaz³⁰ konnte die Mutter ihn zwar ins *Leben* hinein „gebären“ und, wie es offenkundig scheint, auch „ernähren“, aber sie vermochte ihm nicht zu „gewähren“, was ihr selbst so schmerzlich gefehlt hatte. Sie konnte ihn auch nicht vor weiterem Unheil „bewahren“. Franz fehlten die Eltern als Paar und die Stärkung *seines* Vaters, ihm die *Welt* zu zeigen, indem er dazu hätte beitragen dürfen, ihn schützend zu „begrenzen“ und ihn zu „ermutigen“.

Die Schicksalsgeschichte zieht sich wie ein roter Faden durch sein Leben. Schon im Rahmen der oben geschilderten Einschulung bekam er therapeutische Hilfe. Seinen Blinddarm musste er in dem Alter opfern, in dem sein Vater Franz tot geborene Schwester verloren hatte.³¹ Da die genauen Daten weder bekannt noch in Erfahrung zu bringen sind, lassen sich die Altersrelationen bezüglich der Mutter leider nicht zuverlässiger berechnen.

Vor diesem Hintergrund blieb Franz zwar am leiblichen Leben und trägt sogar beruflich engagiert zum Wohl seiner Mitmenschen bei. Als er jedoch das Alter erreichte, in dem sein Vater bewusstlos geworden und gestorben war, verlor Franz beruflich den Boden unter den Füßen und „entschlief“ seinerseits aus dem Dasein an der Universität, dem nie gesehenen oder erlebten, aber doch so sehr vermissten und zugleich offenbar, zumindest zeitweise, (kindlich) „blind“ geliebten Vater folgend.

Im Genogramm ist auch die Paargeschichte eingetragen. Franz wurde von 3 Partnerinnen verlassen. Vielleicht haben er selbst und diese jungen Frauen etwas von Franz brüchigen Wurzeln sowie von seiner engen und zugleich höchst ambivalenten Beziehung zur Mutter gespürt. Aufgrund von deren persönlichen, im Genogramm *kursiv* eingetragenen

³⁰ Maaz (2014)

³¹ Um einen ähnlichen Zusammenhang scheint es in dem Fallbeispiel über die *Hüterin* in Adamaszek (2021b) zu gehen?

Verletzungen (der 1. Freundin) sind sie wohl zunächst mit Franz in Resonanz gekommen. Vielleicht spürten sie auch seinen Bedarf nach einer nicht nur versorgenden, sondern liebevoll seelisch gegenwärtigen Mutter und seiner früh verstorbenen „großen“ Schwester, den sie unmöglich zu stillen vermochten.

Therapeutisch ist gegenüber Franz darauf zu achten, dass auch ein älterer Therapeut seinen Vater nicht ersetzen darf und kann, sondern dass es darum geht, ihn etwa nach den Prinzipien des Lebensintegrationsprozesses nach Nelles³² in der Trauer und hin zu Mitgefühl mit dem eigenen, alleingelassenen, sog. „inneren Kind“ zu begleiten. Wenn es Franz mit seiner Intelligenz und seinem bewussten Hinblicken als Ressourcen gelingt, mit seinen Mitmenschen auf Augenhöhe authentisch lebendig in wechselseitigem Kontakt zu *sein*, wenn er selbst *trotz allem Erlittenen* in stimmiger Selbstfürsorge ein JA zu seinem Leben immer wieder neu findet, wird er der Gefahr widerstehen, sich in Vielheit und Form, im „Höher, Weiter, Größer, Schneller, Besser“ zu verlieren. Möge es ihm gelingen, erwachsen in Bezogener Individuation³³ ein Leben zu führen, das ihm zumindest „immer öfter“ ermöglicht, nach und bei allem Leid Freude in Fülle zu spüren. Möge er daraus Kraft schöpfen, d.h. mit „Kopf“ und „Herz“ im Einklang bestmöglich bewusst selbstbestimmt und eigenverantwortlich handeln.

4.3 Luisa kommt in die Stunden: „Welche Freude, dass Du da bist!“

Die Begleitung der inzwischen 24-jährigen Luisa erstreckte sich über die Zeit vor dem Beginn ihres Studiums im Sommer 2017 bis zum Abschluss als Bachelorette im Juni 2021. Danach hat sie sofort eine Anstellung im Bereich ihres Berufsfeldes in ihrer „Lieblingsgegend“ im deutschsprachigen Raum und dort mit Zustimmung ihrer Eltern und einvernehmlich mit ihrem

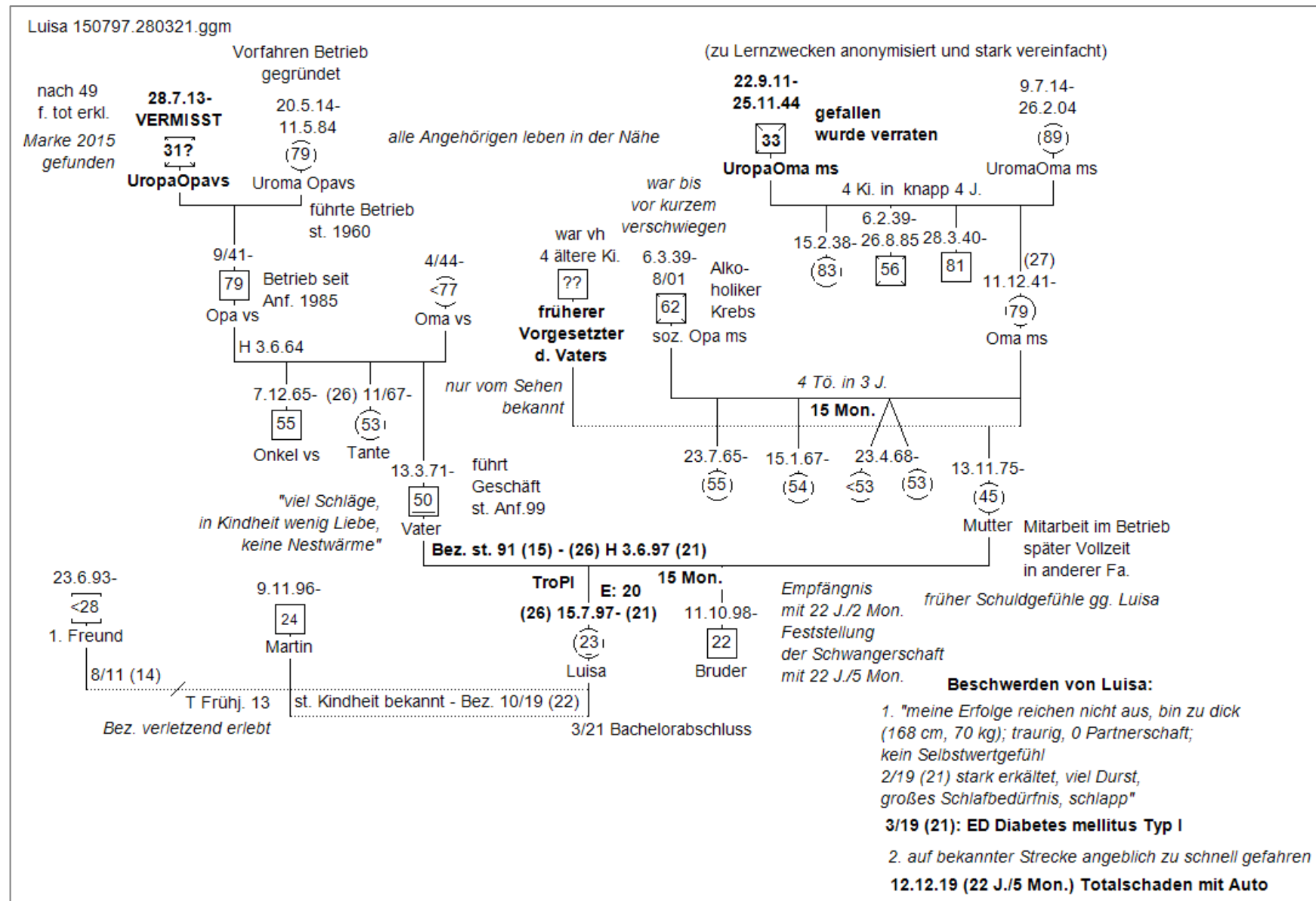
³² Nelles (2009) (2020)

³³ Stierlin (1976)

ebenfalls gerne reisenden Freund ihre erste, eigene gemütliche Wohnung gefunden. Da die Therapie an dieser Stelle zu ihrer Zufriedenheit erfolgreich abgeschlossen werden durfte, entsprechen die weiteren Altersangaben dem Stand im Frühjahr 2021.

Dieses Genogramm am Schluss des Praxisteils der vorliegenden Darstellung eignet sich sehr gut auch für Lesende, die diese Herangehensweise einmal selbst erproben möchten. Die Geschichte von Luisa, die mich immer wieder besonders berührt hat, führt vor Augen, wie eng die Familien- und Lebensgeschichte über die psychische Gesundheit hinaus sogar bei einem chronischen Verlauf *mit dem*, d.h. näher hin, so Adamaszek, **als leibliches Geschehen** auf komplexe Weise „verschränkt“ ist. Die Schilderung lässt durchblicken, wie die Arbeit mit dem Genogramm neben den weiteren, eigenen Bemühungen von Luisa ihren Teil zu subjektivem Wohlbefinden und Gelingen ihres Lebens beitragen konnte.

Schauen Sie sich, wenn Sie mögen, zunächst im Bild die beiden Anliegen an und betrachten Sie anschließend, was Ihnen dort im Hinblick auf die Fragen intuitiv auf- und einfällt. Zunächst das Genogramm (siehe Abb. 3).



3: Luisas Genogramm

Für die Lesenden, die Luisa entsprechend wie in den vorherigen Beispielen begegnen möchten, sei ihre Geschichte kurz erzählt.

Zu Beginn unserer Zusammenarbeit schilderte sie ihre Situation so: „Meine Erfolge *reichen nicht* aus. Überdies fühle ich mich mit 70 kg Gewicht bei 168 cm Größe *zu dick*. Ich hatte bisher keinen Freund, habe einfach kein Selbstwertgefühl.“ Im Februar 2019 mit 21 Jahren war Luisa wochenlang stark erkältet gewesen, hatte viel Durst bekommen, verspürte plötzlich ein großes Schlafbedürfnis und fühlte sich schlapp, nachdem sie binnen weniger Wochen 7 kg an Gewicht verloren hatte. Ihre Eltern unterstützten sie, wegen der körperlichen Symptome einen Internisten aufzusuchen, der wenig später erstmals im März 2019 einen jugendlichen Diabetes mellitus Typ I diagnostizierte.

Am 12.12.2019, also mit 22 Jahren und 5 Monaten, sei sie auf der ihr bestens bekannten „Hausstrecke“ angeblich zu schnell gefahren. Ihr Auto erlitt Totalschaden, Luisa selbst blieb glücklicherweise gänzlich unverletzt. Dazu folgt später mehr.

In die familienbiographische Betrachtung werden dieses Mal ohne Anspruch auf Vollständigkeit lediglich diejenigen Faktoren einbezogen, die für die genannten Fragestellungen bedeutsam erscheinen.

Zwei Urgroßmütter hatten im Krieg ihre Männer verloren. Der Vater von Luisas mütterlicher Oma war durch Verrat zum Militär eingezogen worden und anschließend im Krieg gefallen.

Beide *Eltern* sind jüngste Kinder.³⁴ Der *Vater* hat „viel Schläge, in der Kindheit wenig Liebe und keine Nestwärme“ erfahren, hat jedoch das Geschäft seiner Vorfahren übernommen und zu gutem Erfolg geführt.

³⁴ Vgl. hierzu „Meine tiefe Liebe gilt den Toten!“ - Katharina

Die mütterliche *Oma* hatte in drei Jahren 4 Töchter zur Welt gebracht. Sie war mit einem verheirateten, früheren Vorgesetzten des Vaters, der sich als Vater von 4 Kindern bereits bewährt hatte, eine Affäre eingegangen, vielleicht in der geheimen Hoffnung, doch noch einen als Stellvertreter ihres verratenen und gefallenen Vaters systemisch dringend benötigten Sohn als „Stammhalter“ zu empfangen. Nebenbei: Sie war damals mit 33 Jahren genauso alt *geworden*, wie ihr Vater, Luisas Uropa *gewesen* ist, als er umgekommen war. Dieser Wunsch blieb leider unerfüllt, als 5. Kind bekam die Oma „schon wieder“ eine Tochter, *Luisas Mutter*.

Schon mit 15 Jahren war diese eine Liebesbeziehung mit Luisas Vater eingegangen. Das junge Paar, inzwischen 26 und 21 Jahre jung, hatte im Betrieb der Herkunft des Vaters mithelfen müssen; die Gründung einer eigenen Familie sollte durch hormonelle Kontrazeption verhütet werden. „Die Pille“ versagte, sodass Luisa als sog. „TroPi“ („**T**rotz **P**ille“) am 15.07.1997 durch Heirat nur 6 Wochen vorher schon ehelich zur Welt gekommen ist. Auf den nur 15 Monate als Luisa jüngeren Bruder, mit dem sie dann überdies die Aufmerksamkeit ihrer „gestressten“ Eltern teilen musste, wird später näher eingegangen.

Zum besseren Verstehen und, falls gewünscht, zum Üben wird eine „klassische“ biographische Erläuterung eingefügt. Zunächst noch einmal die *Anliegen*:

1. Woher rührt die Selbstwertproblematik und folglich eine depressive Entwicklung?
2. Wie kommt es „erst“ mit 21 Jahren zu einem jugendlichen, d.h. insulinpflichtigen *Diabetes Typ I*?

Auf die Zusammenhänge mit dem *Verkehrsunfall* wird später eingegangen.

Warum gerade hier? Luisa zeigt als *1. Kind* alle, als *einzigste Tochter*, speziell die Stellvertretungsthemen aller Frauen. Die Themen der Männer übernahm wenig später ihr Bruder.

Warum gerade jetzt? Noch einmal zusammengefasst: Luisa entwickelt eine zunehmende Selbstwertproblematik *mit 21 Jahren in dem Alter*, als ihre damals noch junge Mutter sie *genau in diesem Alter* ungewollt (trotz Verhütung, sog. „TroPi“, d.h. „Trotz Pille“) bekommen hatte.

Warum gerade so? Beim Diabetes handelt es sich um eine Erkrankung, die im Körper die Verbindungsleitungen, besonders Nerven und Gefäße, schädigt, d.h. den Menschen insgesamt „zer – stört“. ³⁵ Der Leib, der einen Diabetes entwickelt, führt offenkundig aus blinder Liebe zu den Eltern aus, was diese damals nicht gewagt hatten, näher hin Luisa sterben zu lassen bzw. zu töten. ³⁶ Damals waren die Eltern auf dem Hintergrund ihrer Herkunftsfamilien systemisch belastet und zusätzlich persönlich intensiv in das übernommene Geschäft eingebunden gewesen. Inzwischen verhalten sie sich Luisa gegenüber unbedingt glaubhaft authentisch freundlich und fürsorglich, wie ich in einem zusätzlich vereinbarten Gespräch zusammen mit den Eltern beobachten durfte. Dabei ließen sie ihr gefühltes Wissen durchblicken, dass sich die Vergangenheit nicht nachbessern lässt. Vielmehr geht es darum, unwiederbringlich Fehlendes Abschied nehmend zu betrauern. ³⁷ Wie Luisa im weiteren Verlauf im Alltag bestätigte, muten und trauen ihre Eltern ihr zu, dass sie ihr Leben im Sinne Bezogener Individuation selbstbestimmt meistert.

Noch einmal näher hingeblickt: Schon beide Großeltern hatten unter Vaternmangel gelitten. Zum *Vater* selbst: Vielleicht gab es eine Fehlgeburt vor ihm? Wenn ja, wann? Er hatte selbst Muttermangel ³⁸ erfahren. Als zweiter Sohn hat er die Themen

³⁵ Die ca. 90 Jahre alte Schilderung einer Vorlesung über dieses Thema findet sich in Weizsäcker (2008).

³⁶ Adamaszek (2020a) (2020b) (2020c)

³⁷ Siehe auch Mahr (2016)

³⁸ Maaz (2014)

seines Vaters zu vertreten. Dieser hatte seinen Vater, Luisas „Uropa Opa väterlicherseits“, nicht persönlich erleben dürfen. Die *Mutter* war als 5. Tochter Omas Ehemann, dem sozialen Vater von Luisas Mutter, unterschoben worden; weder hat sie einen Bruder noch war sie der ersehnte Sohn. Sie weist also das oben skizzierte Trauma der Identität und dessen Folgen auf.

Luisa selbst lässt ebenfalls eine typische Traumabiografie (nach Ruppert) erkennen: Ihr „Trauma“ der Identität besagt, dass sie eigentlich gar nicht da sein sollte. Das nachfolgende „Trauma der Liebe“ entspricht einem Bindungstrauma: Der nur 15 Monate später geborene Bruder, das Aufwachsen in einem „hektischen Geschäftshaushalt“, den der Vater nur 2 Monate nach der Geburt von Luisas Bruder übernommen hatte, zwangen Luisa als Kleinkind zu emotionalen Entbehrungen, die sich als Traurigkeit erneut immer wieder spontan in Tränen Bahn brachen, als nach ihrem Abitur Schritte in ein eigenständiges, erwachsenes Leben anstanden. Fürstenau hat bereits vor 27 Jahren darauf hingewiesen, wie die Entstehung von Symptomen anzeigt, dass Betroffene *vor einem fälligen Entwicklungsschritt zurückschrecken*.³⁹ Schließlich erlitt Luisa während einer hochschmerzhaft und äußerst verletzend erlebten ersten Liebesbeziehung ein Trauma der Sexualität, die sie in der Folge über Jahre ängstlich vermied. Erst im Oktober 2019 während der Begleitung hier wagte sie ganz allmählich und zart, ihre seit der Kindheit bestehende „platonische“ Freundschaft mit „Martin“ als Liebesbeziehung weiterzuführen. Als Trauma der eigenen Täterschaft lassen sich der Rückzug, die erste, auch gegenüber den Eltern nicht in vollem Umfang offenbarte, leidvoll erlebte erste Beziehung und die anschließend lange Partnerlosigkeit auffassen.

Auf leiblicher Ebene ist selbstverständlich der Diabetes ebenso an dieser Stelle einzuordnen. Die Erkrankung spiegelt den Konflikt zwischen Selbstbestimmung bzw. eigener Wahl (USA-Aufenthalt während der Schulzeit und die Reiselust als „Fernweh“) einerseits und das Bedürfnis nach Bindung andererseits wider. Sie lässt Altruismus vermuten, so dass sie zuvor

³⁹ Fürstenau (1994)

unbewusst dem Wohl anderer Menschen mehr Aufmerksamkeit schenkte, anstatt „den Nächsten zu lieben wie sich selbst“. Der Diabetes führt Luisa heilsam zu einer Besserung der Selbstfürsorge hin (einschließlich für sie, wenn nicht schmerzhaft, so doch zumindest lästige Spritzen, Überwachung der Gesundheit einschließlich selbst zu wählender, gesunder Ernährung) sowie zu mehr Aufmerksamkeit der Eltern und Schutz vor Überforderung, z.B. weniger im elterlichen Betrieb mitzuhelfen. Luisa war aufgrund einer existentiellen Angst dem Anspruch ihrer Eltern oft durch ausgeprägte eigene Hilfsbereitschaft, sog. Reaktionsbildung, begegnet. Zugleich fordert das Schicksal Luisa nun insgesamt heraus, dennoch ein JA zum Leben, näher hin zum *Frausein* zu entwickeln.

Im Verlauf der Begleitung hatte Luisa erzählt, dass sie, wie gesagt, genau in dem Alter, in dem ihre Mutter mit ihrem Bruder schwanger geworden war, nach Jahren als Single eine offenbar über Verliebtheit hinausreichende sehr beglückende Liebesbeziehung mit ihrem hier „Martin“ genannten, früheren „besten Kumpel“ eingegangen sei, den sie bereits das halbe Leben lang kennt. In ähnlicher Weise hatte, wie erwähnt, auch ihr Vater die Tochter seines früheren Vorgesetzten, nämlich Luisas spätere Mutter, geheiratet.

Schließlich berichtete Luisa eines Tages, auf einer ihr vollkommen vertrauten Strecke den oben erwähnten *Verkehrsunfall* mit Totalschaden, jedoch ohne jegliche körperlichen Verletzungen, zugleich verursacht und erlitten zu haben. So wenig ihr das bewusst gewesen war, meinte die Polizei, sie sei „zu schnell“ gefahren; ein Straftatbestand konnte jedoch nicht festgestellt werden. Als wir im Nachhinein über das Ereignis sprachen, zeigte sich, für Luisa tief heilsam berührend, dass sie zum Zeitpunkt des Unglücks mit 22 Jahren und 5 Monaten *genauso alt gewesen war wie ihre Mutter*, als 3 Monate nach der Empfängnis die Schwangerschaft mit Luisas Bruder festgestellt worden war. Dabei dürfte sie „dumpf gefühlt“, aber niemals offen ausgesprochen haben: „Ich bin *viel zu schnell* wieder schwanger geworden.“

Um ihre Eltern zu entlasten und ihnen vielmehr Freude zu bereiten, hat Luisa lange Zeit ihre Tränen runtergeschluckt, um als wenngleich „nur“ (angestrengt) gespielter „Sonnenschein“ den Eltern nicht noch mehr Kummer zu bereiten. Häufig hat sie zum Trost etwas zum Essen, insbesondere Süßigkeiten, bekommen. Die Nahrungsaufnahme kann Luisa bei stabilem, sog. Normalgewicht inzwischen hochkompetent selbst steuern, wie sie auch ihr Studium gut gemeistert und einen Einstieg in ein Berufsleben nach ihren persönlichen, eigenen Wünschen gefunden hat.

Schon bevor mir Luisas Schicksalsgeschichte genauer bekannt geworden war, spürte ich im Sinne einer sog. Gegenübertragung, wenn sie vor der Praxistür stand, bei jeder Begegnung innerlich den Satz anklingen: „*Welche Freude, dass es Dich gibt, wie schön, dass Du da bist!*“

5 Zusammenfassung: Genogramm und Aufstellungen als ein Weg zu gesunder Entwicklung mit stärkendem Zugehörigkeitsgefühl

1. Das Leben eines jeden Menschen ist gekennzeichnet durch (Teilhabe an) Schöpfung (z.B. Zeugung/Empfängnis), Trennung (z.B. Geburt/Tod) und Wandlung durch Integration und Transformation (zielgerichtetes, begrenztes Wachstum und verantwortliche Entwicklung von bewusstem Sein). Als Teil von *Alles*, als individueller Ausdruck des Seins, eines geistigen Großen Ganzen (soweit personal gedacht bzw. erlebt, auch „Gott“ genannt), erscheint der Mensch mit „doppeltem Ursprung“⁴⁰ von seinem jenseitigen Wesen her als jeweils einmaliges Kind unzählig vieler Ahnen in der diesseitigen (irdischen) Welt. Das Genogramm beschreibt leicht handhabbar und verstehbar das Werden und Vergehen der dabei bedeutsamen Beziehungen über drei bis vier Generationen.
2. Damit bewusst im Einklang, d.h. in einem dynamischen Fließgleichgewicht, empfindet der Mensch ein Gefühl von Stimmigkeit (Kohärenzgefühl), zu dem die Salutogenese beitragen möchte.⁴¹ Sie umfasst die Komponenten Bedeutsamkeit, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit. Kohärenzgefühl beinhaltet zugleich innere Zufriedenheit, Gelassenheit und Ausgeglichenheit, verbunden mit der zu fördernden Fähigkeit, das eigene Potential so selbstbestimmt wie irgend möglich zu entfalten, sowie von Zugehörigkeit, während ein Permanenzgefühl ergänzend durch Rhythmus (z.B. Atmung bis hin zu miteinander abgesprochenen und regelmäßig eingehaltenen Therapiestunden) wahrgenommen wird.
3. Wenn ein Kind in der Welt eine vorbereitete Umgebung vorfindet, sich bedingungslos willkommen geheißen (geliebt) fühlt und von seinen beiden Eltern, am Lebensanfang insbesondere von seiner Mutter, seinem jeweiligen Entwicklungsstand qualitativ und quantitativ angemessen, in einer von Resonanz getragenen Antwort-Beziehung die Stellung seiner sog. Ich-

⁴⁰ Dürckheim (2009)

⁴¹ Antonovsky (1997); Petzold (2010)

Bedürfnisse (genau genommen: Selbst-Bedürfnisse) erfährt, kann es bestmöglich heranwachsen und sich entwickeln. Das Kind erwirbt auf dem Boden des gesunde Entwicklung fördernden Zugehörigkeitsgefühls durch die Erfahrung von Begrenzung und Ermutigung seine eigene Selbstwirksamkeit, verbunden mit den Fähigkeiten, „der Baumeister seiner selbst zu werden“⁴² und sein Leben im Sinne Bezogener Individuation⁴³ bewusst zu gestalten.

4. Aus der „Unschuld“ (nicht getrennt zu(m) Sein) des „vom jenseitigen Wesen“ herstammenden⁴⁴ und im Mutterleib sowie darüber hinaus im Säuglingsalter psychisch noch fortbestehenden Einheitserlebens heraus lernt das Kind sich selbst als geschlechtliches, d.h. begrenzt erscheinendes und auf Ergänzung (Kooperation) angelegtes, ja angewiesenes Wesen und die Welt der Zwei(heit) in ihrer prinzipiell mit Leid vergesellschafteten Endlichkeit, Vergänglichkeit und Verletzlichkeit schrittweise ebenso kennen wie seine eigene potentiell (mit Hilfe prinzipiell väterlicher Kraft, die freilich auch von Müttern vermittelt werden kann) zu entfaltende Wirkmächtigkeit, die sog. Autonomie, meistens bewusst „frei“ wählen sowie von sich selbst aus auch allein und eigenverantwortlich etwas tun oder lassen zu können.⁴⁵
5. Oft unerwartet und unabwendbar (genannt: „zufällig“) eintretende Schicksalsschläge, insbesondere, wenn sie durch (menschliche) Gewalt ausgelöst wurden und nicht betrauert werden, sondern, als Trauma verursacht oder erlitten, dazu führen, dass Erinnerungen und Menschen (aus der Familie) ausgeschlossen (abgespalten) werden oder auch nur in Vergessenheit geraten, wirken als Ausgangspunkte leidvoll kränkenden Zugehörigkeitsgefühls. Sie bilden eine Ursache dafür, dass Spätere meist unbewusst stellvertretend die Vollständigkeit des Ganzen, näher hin der (leiblichen) Familie, und die Zugehörigkeit aller sowohl im eigenen Inneren (ggf. durch ein Symptom) als auch durch ihre Beziehungsgestaltung (z.B. durch Heirat, Trennung oder Zeugung bzw. Empfängnis eines Kindes) wiederherzustellen suchen, so wenig sich die Vergangenheit, z.B. durch Wiedergutmachen oder Sühne, nachbessern lässt.

⁴² Montessori (2010)

⁴³ Stierlin (1976)

⁴⁴ Dürckheim (2009)

⁴⁵ Vgl. hierzu auch Ulsamer (2021)

6. Bemüht sich ein Späterer auf diese Weise aus blinder Bindungsliebe, jemandem ein Denkmal zu setzen, so folgt er nach den Erkenntnissen der Familienbiographik⁴⁶ einer Stellvertretungsordnung. Er entwickelt ggf. im entsprechenden Alter (Relationalität), in dem der Frühere Schaden angerichtet oder erlitten hat, im Rahmen der Erfüllung seiner Stellvertretungsaufgaben auf eine bestimmte Weise (Komplementarität) ein Symptom als Überbringer eines fälligen, unter den vergangenen Umständen ausgeblendeten Themas. Aus diesen beiden genannten Komponenten bestehend, wird im Rahmen der Stellvertretung eine bis dahin verborgene Botschaft verkündet im Hinblick auf den vergeblichen Versuch, eine ursprüngliche Notlage eines anderen Menschen, „der im Leben „etwas schuldig bleiben“, d.h. Liebe nicht leben konnte, nachträglich zu reparieren. Diese Botschaft bzw. das dahinterstehende, in individuellen Variationen an einem anderen Ort zu einer späteren Zeit wiederkehrende Thema, das sich unter Umständen wie nachträgliche Verantwortlichkeit bzw. Verurteilung für eine von Früheren nicht wahrgenommene Verantwortung anfühlt, lässt sich durch die gemeinsame Anwendung des mit Hilfe der Familienbiographik gedeuteten Genogramms zusammen mit (dem Hintergrund von) Aufstellungen aufschlüsseln, sodass daraus auf dem Boden Notwendiger, „ver – schmerzender“ Trauer-Arbeit ein auf allen Ebenen Gesundheit förderndes Zugehörigkeitsgefühl erwachsen kann.⁴⁷
7. Leidvoll erlebte Krisen oder Traumata sowie Symptome, die in Anliegen einfließen, bilden Herausforderungen für Selbststeuerung und Realitätsoffenheit als Ziele gesunder, menschlicher Ich- und Selbst-Entwicklung, d.h. Entwicklung von bewussterem (Da-)Sein. Möge es gelingen, einseitige, kränkende, letztlich vielleicht sogar tödliche Polarisierung (von der Aussage „Meine Meinung ist die einzig richtige“ bis hin zu innerer Spaltung), anstatt in einem früher rettenden, jedoch mittlerweile dysfunktional gewordenen Überlebensmodus stecken zu bleiben, mit Hilfe einer Lebenspraxis Bezogener Individuation zu überwinden. Dazu möchte die hier vorgestellte Arbeit ermutigen und einen Beitrag vom ewigen Wesen

⁴⁶ Adamaszek, sämtliche Werke (2011 ff.)

⁴⁷ Vorzügliche, allgemein verständliche Darstellung in Batzke (2017)

des Menschen her leisten. Sie beruht auf der Einsicht (Demut), dass in dieser Welt der Zweiheit jedes *Eine*, das existiert, stets eines *Anderen* bedarf, um da zu sein.

8. „Anerkennen, was ist!“, „Einschließen statt Ausschließen“⁴⁸ und das Würdigen der leiblichen Beziehungen und Bindungen, wie sie „in der Zeit“ wurden, dient gesunder Entwicklung. Diese innere Haltung fördert heilsames, Kraft spendendes Zugehörigkeitsgefühl. Es trägt (wie am Lebensanfang) durch personale, vorurteilsfreie, achtsame, von bedingungsloser Selbst-, Nächsten- und eben auch All-Liebe (von manchen „Gottesliebe“ genannt) getragene Begegnung mit sich selbst und anderen dazu bei, vom Leiden zur Entfaltung des eigenen Potentials mit Hilfe der hinter einer destruktiven Aggression steckenden, geläuterten Energie, zum sogenannten „wahren Selbst“ mit konstruktivem, kooperativem und zugleich eigenverantwortlich mitbestimmtem Handeln zu kommen.⁴⁹ Die persönlich gefühlte, freiwillig angenommene Verbundenheit jedes Einzelnen mit dem Großen Ganzen (Spiritualität bzw. Glauben an Gott) dient mir dabei als Kraftquelle, um auf dem Boden einer nicht mehr nur humanistisch postulierten, sondern innerlich *und* global gültig empfundenen Ethik im Alltag, aus sich selbst verständlich, lebens- und menschenfreundlich ohne Zwang, im jeweiligen Hier und Jetzt bestmöglich moralisch, näher hin verantwortlich, humanitär, d.h. menschlich, zu handeln.
9. Zugehörigkeitsgefühl als Ressource umfasst darüber hinaus, seinen ureigenen Platz im Leben, näher hin in der Familie, und in der Welt so vollständig wie möglich einzunehmen und die Kraft der Trennung in die Fähigkeit zu Unterscheidung (Differenzierung) zu integrieren bzw. zu transformieren, d.h. die sogenannte Autonomieentwicklung, konkret: die Entwicklung von Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit, zu fördern *und* zugleich neben den eigenen auch die Grenzen jedes Angehörigen und aller Mitmenschen gleichermaßen bewusst zu achten: „Die Freiheit des Einzelnen endet dort, wo die des anderen beginnt.“

⁴⁸ Bert Hellinger (1996); Nelles (2003)

⁴⁹ Frankl (2019)

-
10. Gesundes Zugehörigkeitsgefühl trägt dazu bei, sich dem Leiden mit all seinem Schmerz, seiner Angst und seiner Trauer zu stellen, um auf diese Weise den eigenen Teil der Verantwortung für seine Gedanken, Gefühle, Worte und Handlungen zu übernehmen *und* anstelle von Ungeschehen machen die persönliche Verantwortung (auch für nutzlos gewordene, weiter getragene Glaubenssätze und Überzeugungen) mit Liebe und ohne (bezüglichenden) Vorwurf selbst erwachsen wahr zu nehmen *und* zugleich vertrauensvoll anstatt Schuld zuweisend bei jedem unmittelbar Betroffenen zu lassen.
 11. Solche „salutogene“, gewaltfreie Kommunikation fördert gesundes Zugehörigkeitsgefühl *und* schafft Erlebnisräume für das Leben des Einzelnen sowie aller Menschen und Lebewesen in ihrer natürlichen Umwelt, deren Teil sie selbst sind. Auf dem Boden dessen, was ist, zählt dazu, Vertrauen in die eigene, subjektiv gefühlte Wahr – nehmung und konstruktive Gedanken sowie „offenen“ Umgang mit inneren Bildern und Körperempfindungen zu fördern. Dies trägt dazu bei, in der Welt der Zwei bestmöglich immer wieder neu mit Vernunft, Verstand und Selbstliebe bei gleichzeitiger Einfühlung jenseits von „Gleichmacherei“ im eigenen Inneren *und* miteinander im Leben, in der jeweiligen Gegenwart *Eins Werden* entstehen zu lassen sowie geistig, fühlend und handeln, aktiv mitzugestalten. Dafür dienen neben anderen, jeweils und individuell auszuwählenden Maßnahmen und Methoden (familienbiographisch tiefer verstandene) Genogramme und Aufstellungen gemeinsam als zwei zusammen hilfreiche, heilsam wirkende Modelle.
 12. Genogramm und Aufstellungen führen auf diesem Weg *gem – ein – sam* zu den achtsamen, inneren Bewegungen „Ja“, „Nein“ und „Danke“, die zeigen, dass Angst überwunden werden darf und dass (menschliches) Leben *sowohl* als Frucht von Bemühen *als auch* als großes Geschenk in jedem Augenblick des Hier und Jetzt, in dem Vergangenheit und Zukunft immer wieder gesammelt und erneuert werden, mit Freude gelingen kann. Diese „Leitbegriffe“ tragen damit *sowohl* zu (eigener) gesunder Entwicklung *als auch* zu stärkendem Zugehörigkeitsgefühl, zum Leben in einer Welt, als Teil des EINEN großen Ganzen bei.

Ausblick zu Möglichkeiten „Bezogener Individuation“ für die Praxis

Für mich und mit allen Menschen, die mir begegnen und die es aus freien Stücken möchten, wünsche ich mir von ganzem Herzen einen lebendigen Austausch in Gesprächen (und Aufstellungen?) über die skizzierten Zusammenhänge, um, vor allem darüber hinaus, an- und miteinander Bewusst – Sein zu er – leben, zu fördern und im Sinne umfassender gesunder Entwicklung bestmöglich zu wachsen, solange es sein darf.

Dafür braucht es m.E. zunächst die Transparenz der in verschiedenen Kontexten sehr häufig unterschiedlich gebrauchten Begriffe. Dies erscheint umso wichtiger, je mehr zunächst eine eindeutig anmutende, mythische Bildersprache verlassen wurde bzw. abgeschafft werden soll.⁵⁰ Für die praktische Arbeit mit dem FamilienBiographisch gelesenen Genogramm und Aufstellungen braucht es aus meiner persönlichen und selbstverständlich stets begrenzten Sicht sowohl innerhalb eines Berufsverbandes als auch im Kontakt mit den sich stets auch anvertrauenden Patientinnen, Patienten und (Rat-)Suchenden eine Ebene, die jeweils Verständigung ermöglicht.

Bert Hellinger⁵¹ hat schon früh, phänomenologisch gesehen, darauf hingewiesen, dass *alle Menschen als Kinder vor ihren Eltern als einem Größeren gleich sind*. Diese tiefe Einsicht gilt es in die Arbeit mit verschiedenartigen, aber gleichwertigen (erwachsenen) Menschen auf Augenhöhe bezüglich der Sichtweise jeweiliger Arbeitspartner und Arbeitspartnerinnen zu erfragen und ggf. ins Gespräch zu bringen. Dies erscheint insbesondere notwendig, wenn es, wie in der hier geschilderten Weise des Vorgehens fast stets, um *Leben und Tod als Einheit* geht, die ich für mich persönlich stets eingebettet in *das* nicht anthropomorph, sondern personal erlebte *Große Ganze* empfinde und zu verstehen suche. Im Unterschied zu dem früher

⁵⁰ Adamaszek (2021b)

⁵¹ Hellinger (1996) (2009)

ausschließlich verwendeten Begriff *Gott*⁵² empfinde ich diese Umschreibung als allgemein menschlich brauchbar. Sie dient mir in der Praxis ggf. als Ausgangspunkt, nach der persönlichen Sichtweise des Gegenübers zu fragen. Das Aufstellungsformat *Tetralemma* umfasst wiederum 4 Elemente: „1. Das Eine, 2. das Andere, 3. sowohl das Eine als auch das Andere und 4. weder das Eine noch das Andere.“⁵³

In den von mir begleiteten therapeutischen bzw. Beratungsprozessen erscheint mir das ***Sowohl-als-auch*** als gemeinsam erstrebenswertes Ziel von Zusammenarbeit in Kommunikation, um über (bloßen) Humanismus hinaus Humanität, d.h. „Menschlichkeit“, wirklich bewusst *und* verantwortlich zu leben.

So geht es wohl immer wieder darum, hinzublicken, was ist und von daher Horizontale und Vertikale im Sinne von Rosa und Frankl, Gespaltenes, wie im Sprachgebrauch von Maaz und Ruppert, Wissen und Vertrauen als Nicht-Wissen, Geist, Seele und Leib, Tod und Leben immer wieder neu mit sich Selbst *und* gem – ein – sam vom Großen Ganzen her und dorthin in Einklang zu bringen.

⁵² Stierlin (2001); Frankl (2021); Frankl und Lapide (2020)

⁵³ Mattias Varga von Kibed bereits 1999

Literaturverzeichnis

- Adamaszek, R. (1985). *Trieb und Subjekt. Das Fatale an der Wissenschaftlichkeit der Psychoanalyse*. Bern: Peter Lang.
- Adamaszek, R. (2011). *Familien-Biografik*. Berlin: epubli.
- Adamaszek, R. (2020a). Abgerufen am 23. Oktober 2020 von www.raineradamaszek.com/downloads.
- Adamaszek, R. (2020b). Abgerufen am 23. Oktober 2020 von www.raineradamaszek.com/downloads.
- Adamaszek, R. (2020c). Abgerufen am 23. Oktober 2020 von www.raineradamaszek.com/downloads.
- Adamaszek, R. (2021a). *Warum gerade jetzt? Warum gerade hier? Warum gerade so? Die Arbeit der Biographik*. Berlin: epubli.
- Adamaszek, R. (2021b). *Soll ich meines Bruders Hüter sein?* Berlin: epubli.
- Adamaszek, R. (2021c). *Friedensforschung: Das Metier der Biographik (Trilogie 2021)*. Berlin: Neopubli.
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit*. Tübingen: dgvt.
- Atkinson, W. (2018). *Das Original Kybalion (13. Ausg.)*. Hamburg: Aurinia.
- Batzke, M. (2017). *Aus Liebe verrückt*. Langenfeld: Stephanie Feyerabend.
- Chu, V. (2007). *Lebenslügen und Familiengeheimnisse (2. Ausg.)*. München: Kösel.
- Dürckheim, K. (2009). *Vom doppelten Ursprung des Menschen*. Rütte: Johanna Nordländer.
- Ermann, M. (2020). *Narzissmus. Vom Mythos zur Psychoanalyse des Selbst*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Frankl, V. (2019). *Vom Sinn des Lebens (4. Ausg.)*. Weinheim: Beltz.
- Frankl, V. (2021). *Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion (17. Ausg.)*. München: dtv.
- Frankl, V., & Lapide, P. (2020). *Gottsuche und Sinnfrage (7. Ausg.)*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Friedmann, D. (2007). *Die drei Persönlichkeitstypen und ihre Lebensstrategien (2. Ausg.)*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Fürstenau, P. (1994). *Leben lernen (Bd. Entwicklungsförderung durch Therapie)*. München: Pfeiffer.
- Gehrmann, J. (2009). *Über Psychotherapie hinaus*. Bischofswiesen: Hellinger Publications.
- Hellinger, B. (1996). *Die Mitte fühlt sich leicht an (4. Ausg.)*. München: Kösel.

- Hellinger, B. (2009). *Vom Himmel, der krank macht, und der Erde, die heilt*. Stuttgart: Kreuz.
- Heucke, T. (2008). *Genogramm und Familienstellen. Das innere Bild der Familie als Quelle heilender Kraft*. Ahlerstedt: Param.
- Jellouschek, H. (1992). *Die Kunst als Paar zu leben*. Stuttgart: Kreuz.
- Lieben, C., & Schmickl, G. (2014). *Die Liebe kommt aus dem Nichts. Wenn sie uns berührt, nehmen wir Gestalt an*. München: Scorpio.
- Maaz, H.-J. (2014). *Die narzisstische Gesellschaft*. München: dtv.
- Maaz, H.-J. (2018). *Das falsche Leben. Ursachen und Folgen unserer normopathischen Gesellschaft (4. Ausg.)*. München: C. H. Beck.
- Maaz, H.-J. (2020). *Das gespaltene Land*. München: C. H. Beck.
- Mahr, A. (2016). *Von den Illusionen einer unbeschwertten Kindheit und dem Glück, erwachsen zu sein*. München: Scorpio.
- Montessori, M. (2010). *Zehn Grundsätze des Erziehens*. Freiburg: Herder.
- Nelles, W. (2003). *Das Hellinger-Prinzip*. Freiburg: Herder.
- Nelles, W. (2009). *Das Leben hat keinen Rückwärtsgang*. Köln: Innenwelt.
- Nelles, W. (2020). *Die Welt, in der wir leben*. Köln: Innenwelt.
- Nelles, W., & Gessner, T. (2014). *Die Sehnsucht des Lebens nach sich selbst*. Köln: Innenwelt.
- Niemz, M. (2013). *Bin ich, wenn ich nicht mehr bin*. Freiburg: Herder.
- Niemz, M. (2015). *Sich selbst verlieren und alles gewinnen*. Freiburg: Kreuz.
- Petzold, T. (2010). *Praxisbuch Salutogenese*. München: Südwest.
- Reddemann, L. (2021). *Die Welt als unsicherer Ort. Psychotherapeutisches Handeln in Krisenzeiten*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rosa, H. (2013). *Beschleunigung und Entfremdung (7. Ausg.)*. Berlin: Suhrkamp.
- Rosa, H. (2018). *Resonanz*. Berlin: Suhrkamp.
- Rosa, H. (2019). *Unverfügbarkeit (5. Ausg.)*. Wien-Salzburg: Residenz.
- Rudolf, G. (2006). *Strukturbezogene Psychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.
- Schmidt, G. (2011). Berater als "Realitätenkellner" und Beratung als koevolutionäres Konstruktionsritual für zieldienliche Netzwerkaktivierungen - Einige hypnosystemische Implikationen. In W. Leeb, B. Trenkle, & M. Weckenmann (Hrsg.), *Der Realitätenkellner* (S. 18-35). Heidelberg: Carl-Auer.

-
- Schmitz, H. (2011). *Der Leib*. Berlin: de Gruyter.
- Stierlin, H. (1976). *Das Tun des Einen ist das Tun des Anderen*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Stierlin, H. (2001). *Christsein hundert Jahre nach Nietzsche*. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- Ulsamer, B. (1999). *Ohne Wurzeln keine Flügel* (6. Ausg.). München: Goldmann.
- Ulsamer, B. (2021). *Transgender und mein Versuch, es zu begreifen*. Freiburg: Selbstverlag.
- Weinreb, F. (1981). *Legende von den beiden Bäumen*. Bern: Origo.
- Weinreb, F. (1990). *Gott Mutter*. Weiler im Allgäu: Thauros.
- Weizsäcker, V. (2008). *Warum wird man krank*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Wiebicke, J. (2016). *Zu Fuß durch ein nervöses Land. Auf der Suche nach dem, was uns zusammenhält*. Köln: Kiepenheuer und Witsch.