



Das Erstellen eines Genogramms

Allgemeine Tipps:

- Zeichnen Sie alle Personen Ihrer Familie ein bis mindestens zur Generation Ihrer Großeltern. *Nehmen Sie einen großen Bogen Papier* (z.B. Flipchart-Papier), damit genug Platz ist für Zusatzinformationen zu jeder Person. Sie können auch anfangs kleine Klebezettel für jede Person verwenden, bis Sie ein Gesamtbild haben, das Sie dann aufzeichnen.
- *Zeichnen Sie zuerst alles ein, was Sie selbst schon wissen.* Dann überlegen Sie: wen unter den älteren Verwandten könnte ich bitten, mir etwas über die Familiengeschichte zu erzählen. *Führen Sie Gespräche mit unterschiedlichen Menschen.* Versuchen Sie, zunächst nicht zu bewerten was Sie hören, sondern möglichst viele Fakten zu sammeln und offen zu sein für verschiedene Perspektiven und Ansichten. Gehen Sie wertschätzend und interessiert auf Ihre Gesprächspartner/innen zu, dann haben Sie gute Chancen, interessante Erzählungen zu hören, die viele neue Aspekte einbringen. Lassen Sie sich Zeit, um in aller Ruhe zu einem Gesamtbild zu kommen. Behalten Sie eine abwartende Distanz gegenüber Gerüchten und Mutmaßungen, versuchen Sie diese zu trennen von den Fakten. *Sie können auch zusätzliche Quellen nutzen, um Fakten und Hintergrundwissen zu sammeln* (z.B. wie war das damals im Sudetenland oder im Russlandfeldzug, was ist da genau passiert, wer war wann an was beteiligt). Im Zeitalter des Internets ist es oft erstaunlich einfach, an Informationen zu kommen, auch wenn in der Familie über bestimmte Dinge nie offen gesprochen wurde.
- Im folgenden finden Sie einige *Konventionen*, wie Fachleute ein Genogramm zeichnen. Sie können aber jederzeit Ihre *eigene Form* entwickeln, Hauptsache Sie selbst verstehen, was Sie meinen.
- Nachdem Sie alle Personen eingezeichnet haben (auch Abtreibungen, Fehlgeburten, früh verstorbene Kinder, „schwarze Schafe“, uneheliche Kinder, heimliche Geliebte etc.), *können Sie zu jeder davon ein paar Stichworte schreiben:* Geburts- und Sterbejahr, Jahr der Heirat/Trennung/ Scheidung, Schulbildung/Beruf, Wohnort (in der Stadt/auf dem Land?), schwere Erkrankungen (auch psychische, z.B. depressiv, suchtkrank), hervorstechende Persönlichkeitseigenschaften, Begabungen, Verhaltensweisen oder Einstellungen (z.B. lebenslustig, dominant, warmherzig, liebevoll, streng, begnadeter Musiker, sehr religiös, politisch engagiert, gewalttätig), besondere Ereignisse (z.B. Flucht/Vertreibung, Wohnortwechsel, Unfälle, Arbeitslosigkeit, Gefängnis, Traumata), Lebensthemen, charakteristische Botschaften (offene oder verdeckte, z.B. „Du schaffst das schon“, „das Leben ist ...“). *Sie können auch zu einem ganzen Zweig der Familie Eintragungen machen* zur allgemeinen Familienatmosphäre, Familienregeln, Familiengeheimnissen/Tabuthemen, Umgangsweisen. Tragen Sie auch wichtige Beziehungsaspekte ein (z.B. Konflikte, Beziehungsabbrüche, sehr enge Bindungen s.u.).
- Lassen Sie die Zeichnung auf sich wirken. Es kann sehr interessant sein, in der Familiengeschichte über Generationen *wiederkehrende Themen* zu entdecken, und auch *Ressourcen*, mit denen Sie sich verbinden können. Sie können sich auch einmal in die einzelnen Personen (z.B. Ihre Eltern oder Großeltern) hineinversetzen und die Familiengeschichte aus deren Blickwinkel betrachten. Im Rahmen einer systemischen Beratung oder Psychotherapie können Sie das Genogramm als Ausgangspunkt nehmen, um einen *neuen Blick auf Ihre Wurzeln und auf familiäre Zusammenhänge* zu gewinnen.

Häufig verwendete Zeichen und Symbole:

Mann		Schwangerschaft		Abtreibung	
Frau		Fehlgeburt		Zwillinge	
Verstorben		Totgeburt		eineiig	
					zweieiig

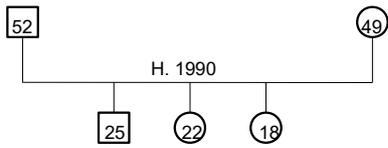
Mann 40 Jahre, Geburtsjahr, Sterbejahr * 1933
† 1973

Sich selbst zeichnen Sie so ein:

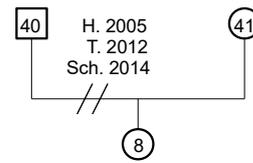
Personen, die im selben Haushalt mit Ihnen leben, werden umkringelt:



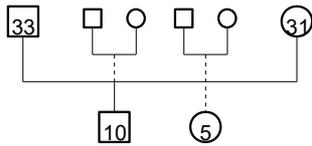
Verheiratetes Paar, 1 Sohn, 2 Töchter
(immer mit dem ältesten Kind links beginnen):



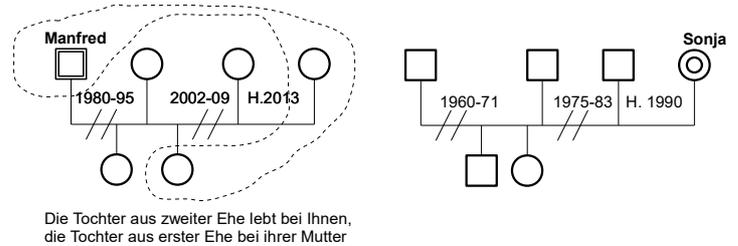
Geschiedenes Paar, gemeinsame Tochter lebt bei der Mutter:



Sohn ist Adoptivkind, Tochter ist Pflegekind:



Ihre aktuelle Ehe ist die dritte Ehe:



Beziehungsabbruch (wann)	1990	Ehe	H. 2005
Konfliktvolle Beziehung		Feste Beziehung	seit 2005
(Unauffällige normale Beziehung: kein Strich)		Affäre	2008-10
starke, gute Beziehung		Geschiedene Ehe	H. 1998 T. 2008 Sch. 2010
sehr enge Bindung		(Jahr der Heirat, Trennung, Scheidung)	
extrem enge/symbiotische Bindung			

Beispiel (fiktiv):

Sehr unterschiedliche Familienkulturen, Traditionslinie starker Frauen von mütterlicher Seite, Alkohol = Tabuthema in der Familie (offenes Ansprechen fühlt sich unmöglich an)

