

# Meine Entdeckungsreise in die Kindheit

**Durch eigene Rekonstruktionserfahrungen familientherapeutisch kompetent werden**

**Jutta Schulze**

## **Zusammenfassung**

*Der Artikel beschreibt eigene Erfahrungen mit Familienrekonstruktion und stellt ein Leittext- Lern-Paket vor, mit dessen Hilfe es dem Leser und Anwender ermöglicht wird, Übungen zur Rekonstruktion seiner Herkunftsfamilie durchzuführen. Die zentralen Theoriebausteine und Techniken der Familienrekonstruktion in der Tradition V. Satirs werden beschrieben und auf dem persönlichen Erfahrungsgrund reflektiert mit der Absicht, solche Prozesse auch bei anderen anzuregen oder mit Erfahrungen der schon zurückliegenden Familienrekonstruktion in Austausch zu bringen.*

Meine Idee, ein Leittext-Lern-Paket zu entwerfen, entwickelte sich während meiner eigenen intensiven Auseinandersetzung mit meiner Herkunftsfamilie im Rahmen meiner Diplomarbeit. Der entscheidende Auslöser, meine Familienerfahrungen zu diesem Zeitpunkt zu rekonstruieren, war mein Entschluß, mich innerhalb meiner Diplomarbeit mit der Methode der Familienrekonstruktion auseinanderzusetzen. Ich wollte zunächst meine eigene Familienrekonstruktion erleben, um auch meine persönlichen Erfahrungen in die Arbeit mit einzubeziehen.

Schließlich war dann meine Entscheidung, meine Diplomarbeit zum Thema „Familienrekonstruktion“ zu schreiben, ein willkommener Anlaß, mich tatsächlich zu einem Familienrekonstruktionseminar anzumelden. Während meines Rekonstruktionseminars wurde mir deutlich, daß diese Methode die wesentlichen Elemente der Familientherapie umsetzt. Wir Teilnehmer begriffen mit Hilfe unserer eigenen Rekonstruktionserfahrungen grundlegende Themen wie System, Kongruenz, Selbstwerterhöhung, aber auch Techniken, wie z. B. Reframing und Skulptur, indem wir diese selbst erlebten. So lernte ich während des Seminars nicht nur, meine Herkunftsfamilie und meine eigene Entwicklung im Sinne der systemischen Perspektive wahrzunehmen, sondern erfuhr so an meinem eigenen Beispiel die Umsetzung der familientherapeutischen Methode und hierdurch auch meine Möglichkeiten zu Wachstum.

Ich selbst erfuhr meine Familienrekonstruktion als Methode, durch die ich familientherapeutische bzw. systemische Sichtweisen über mein eigenes Erleben verstehen, nachvollziehen und annehmen konnte. Meine Rekonstruktion war sowohl für mich persönlich als auch für meine berufliche Zukunft eine wertvolle Erfahrung. Das Erkennen und Nachvollziehen von Beziehungsmustern innerhalb meiner Familie verhilft mir auch zum Verständnis von Strukturen innerhalb anderer Familien, um auch diese Familien im

systemischen Kontext wahrzunehmen. Ich selbst erlebte, daß durch diese Sichtweise die einzelnen Mitglieder gestärkt werden, weil ihr Erleben nachvollzogen und letztlich verstanden wird. Deshalb halte ich diese Methode für geeignet, um Familien in ihrem Entwicklungsprozeß zu unterstützen, so daß sie Veränderungen „wagen“ werden. Wenn ich meinen Prozeß und mein Erleben transparent machen kann bzw. „Vorbild“ für ganzheitliche Wahrnehmung und kongruente Kommunikation sein kann, wie ich selbst es erlebte, werde ich diesen Prozeß auch bei anderen anregen können.

Um auch anderen Interessierten eine Möglichkeit zu geben, systemische Sichtweisen zu erlernen und gleichzeitig ihre eigene Entwicklung kennenzulernen, habe ich wesentliche Methoden aus der Familienrekonstruktion als Gruppenseminar, so wie ich es erlebte, auf ein Leittext-Lern-Paket mit dem Titel „Meine Entdeckungsreise in meine Kindheit - oder: Durch eigene Rekonstruktionserfahrungen familientherapeutisch kompetent werden“ übertragen. Auch wenn in diesem Rahmen sowohl ein vergleichbarer Leiter, in der Vorbildfunktion für kongruente Kommunikation, als auch die Gruppenmitglieder, die durch ihre Wahrnehmungen, die sie einbringen, den Rekonstruktionsprozeß unterstützen, fehlen, denke ich, in dieser Form der Rekonstruktion einen Weg gefunden zu haben, wie auch Sie, der Leser des Leittext-Lern-Paketes - hier eines Ausschnittes - z. B. kongruente Mitteilungen üben können und viele Erfahrungen während der Rekonstruktion Ihrer Familie sammeln werden.

### Leitende Ideen

#### Das Netz der Familienbeziehungen oder:

##### Das Familiensystem

„Jedes Verhalten ist zugleich Ursache und Wirkung von Verhalten (Prinzip der Zirkularität), deshalb sind kausale Ursache-Wirkungszuschreibungen im systemischen Denken - also auch innerhalb der Familie - nicht möglich.“

V. Satir vergleicht den Charakter und das Gleichgewicht eines Familiensystems mit dem eines Mobiles.

#### Die Familienregeln

Die Familienregeln umfassen das ganze Verhaltensrepertoire, das nach Auffassung der Mitglieder in einer bestimmten Situation angewandt bzw. nicht angewandt werden sollte.

#### Der Selbstwert

„Das Selbstwertgefühl ist die Energie zu Wachstum und Veränderung, der Selbstwertprozeß wird unterstützt durch die kongruente Reaktionsweise, weil sie mit dem Ich-Erleben übereinstimmt, d.h. die Wahrnehmungen in ihrer Gesamtheit berücksichtigt werden, anstatt Teile zu verleugnen.“

Die Erfahrungen, die jeder Mensch innerhalb seiner Familie macht, bilden die Basis seiner Persönlichkeit und der damit verbundenen Entwicklung des Selbstwertgefühls. Die Erfahrungen der ersten Lebensjahre müssen jedoch nicht zwangsläufig das ganze Leben über bestimmend sein. Jeder Mensch verfügt sein Leben lang über die Fähigkeit zu Wachstum und Veränderung, nachdem er die zu verändernden Bedingungen erkannt hat.

### Die Kommunikation

„Die Kommunikation drückt den Selbstwert aus und ist zugleich Mittel, um ihn zu erhöhen (kongruente Kommunikation).“

Die Hauptsorge in der Kommunikation jedes Menschen mit geringem Selbstwertgefühl gilt der Angst, etwas von sich zu zeigen. Seine Kommunikation dient dann dazu, etwas zu verbergen bzw. sich vor vermeintlichen Verletzungen des Selbstwertes zu schützen.

V. Satir beschreibt vier Streß-Kommunikationsformen, die angewandt werden, wenn der Selbstwert als bedroht erlebt wird.

#### 1. Beschwichtigen

„Eigene Gefühle und Gedanken wertet der Beschwichtiger als unwichtig ab, er beachtet sie nicht. Indem er für andere etwas tut, versucht er, sich nützlich zu fühlen“ (Vgl. A. v. Schlippe 1991).

#### 2. Anklagen

„Der Ankläger sucht ständig nach Fehlern; er ist ein Boß, der andere von oben herab behandelt und zu sagen scheint: „Wenn du nicht wärst, wäre alles in Ordnung.“ (Vgl. V. Satir 1990).

#### 3. Rationalisieren

„Der Rationalisierer ist sehr korrekt, sehr vernünftig und läßt auch nicht die leiseste Andeutung eines Gefühls erkennen. Er wirkt ruhig, beherrscht und gesammelt.“ (Vgl. V. Satir 1990).

#### 4. Ablenken

„Was immer der Ablenker tut oder sagt, hat nichts mit dem zu tun, was alle anderen im betreffenden Augenblick sagen oder tun. Dieser Mensch bezieht sich nie auf das, worum es gerade geht.“ (Vgl. V. Satir 1990).

Jeder Mensch, der eine dieser vier Kommunikationsformen verwendet, macht sich stark von den Reaktionen und Aktionen seines Gegenübers abhängig.

### Übungen

Um die Kommunikationsmuster von V. Satir ganzheitlich zu verstehen, ordnete sie jedem Muster eine Körperhaltung zu. Indem Sie versuchen, jede dieser Körperhaltungen einzunehmen, begreifen Sie vielleicht ihr eigenes Ich-Erleben, das mit der entsprechenden

Reaktion in Verbindung steht (u.a. nachzuschlagen in V. Satir 1990). Sehen Sie sich bitte jedes Bild, das eine Kommunikationsform verdeutlicht, an, dann probieren Sie einmal, genau diese Körperhaltung einzunehmen. Verharren Sie einige Minuten in dieser Haltung und versuchen Sie sich Ihrer Gefühle und Gedanken bewußt zu werden.

Ihr **Stimmungsbarometer**: Schreiben Sie mit Hilfe der PMF-Methode (**Plus-** und **Minuspunkte** einer Erfahrung sowie interessante **Fragen**; vgl. E. de Bono 1982) auf, was Sie in dieser Haltung gefühlt haben und wie Sie sich gefühlt haben und welche inneren Bilder in Ihnen aufkamen. Nehmen Sie sämtliche Ihrer Wahrnehmungen ernst, sie sind Ausdruck Ihres Erlebens!

Sich seiner eigenen Wahrnehmungen und seinem eigenen Erleben über alle Sinneswahrnehmungen bewußt zu werden, ist der erste wichtige Schritt zur Kongruenz bzw. zu kongruenter Kommunikation, die jeder Mensch lernen bzw. üben kann, wenn ihm daran liegt, sein Erleben als ein stimmiges Ganzes wahrzunehmen, und so z. B. Mißverständnisse in der Kommunikation weitgehend vermeidet, weil seine Botschaft in eine transparente Richtung seines Erlebens weist. Jeder Mensch, der sich direkt und eindeutig ausdrückt, in Übereinstimmung mit allen Teilen seines Selbsterlebens, würde eine Entwertung eigener Anteile vermeiden und so sein Selbst bzw. sein Selbst-Erleben akzeptieren.

Ähnliche Übungen, wie z. B. auch das Stimmungsbarometer, erwarten Sie, um Sie in Ihrem Prozeß des Rekonstruierens zu leiten, ohne Sie dabei in eine Richtung zu lenken. Sie alleine, der/die Entdecker/-in, entscheiden über den Verlauf Ihres Prozesses. Ihre Wahrnehmung dient Ihnen dabei als Leitschnur.

Indem Sie die verschiedenen Übungen der Familienrekonstruktion selber durchführen, werden Sie sich Ihrer Wahrnehmungen aus Ihrer Kindheit wieder bewußt. Darüber hinaus werden Sie - aus Ihrer heutigen Perspektive - Ihre Wahrnehmungen erweitern können. Sie werden z. B. erkennen, daß Ihre Interpretation aus der Kindheit bzw. Ihre Auswertung Ihrer Kindheit nur eine unter vielen war, neben der noch viele weitere stehen können. So werden Sie z. B. auch eine mögliche Sichtweise Ihrer Eltern kennenlernen können. Mit Ihrer erweiterten Wahrnehmung werden sich wahrscheinlich auch Ihre Gefühle bezüglich mancher Ereignisse verändern.

#### Beispiel:

*Während meines eigenen Familienrekonstruktionsseminars berichtete eine Teilnehmerin, sie habe sich von ihren Eltern immer abgelehnt gefühlt. In der Beziehung zu ihren Eltern hätte es nie Wärme und Nähe gegeben. Im Verlauf ihrer Beziehungsskulptur erlebten wir Teilnehmer als Rollenspieler ihrer Familienmitglieder unseren Wunsch nach einem engeren Kontakt zueinander, jedoch wagte aus Angst vor möglicher Ablehnung niemand von uns den Schritt, hin zu einem anderen Familienmitglied. Diese Information und ihre Erfahrungen während der Übung ermöglichten der Teilnehmerin, ihre distanzierte Beziehung zu ihren Eltern nicht mehr als (aktive) Ablehnung ihr gegenüber zu erleben, sondern auch die Perspektive ihrer Eltern, die geäußerte*

*Unsicherheit, nachvollziehen zu können. Sie vollzog nach, daß ihre Eltern selbst vielleicht in Konflikte verwickelt waren, durch die es ihnen nicht möglich wurde, engeren Kontakt zu ihr aufzunehmen.*

Mit Hilfe Ihrer Erfahrungen und Ihrem Erleben innerhalb Ihrer Herkunftsfamilie, werden Sie während Ihrer Familienrekonstruktion die wesentlichen Elemente der familientherapeutischen Sichtweise und ihre Methoden zuerst erfahren und dann bewußt begreifen.

Ich hoffe, daß ich durch die Beispiele und meine eigenen Erfahrungen Ihre Neugier geweckt habe, eigene förderliche Erfahrungen mit diesen Angeboten zu sammeln.

#### „Zurück zu meinen Wurzeln“ oder: Genogramm

Die Anfertigung meines eigenen Genogramms bot mir zunächst einmal die Möglichkeit, mit meiner Familiengeschichte und somit mit meinen eigenen Wurzeln wieder bewußt in Kontakt zu kommen. Bereits vor Seminarbeginn hatte ich, wie auch die anderen Teilnehmer des Rekonstruktionsseminars, diese Aufgabe zur Vorbereitung erhalten.

Gleich zu Beginn mußte ich feststellen, daß ich über viele Informationen, z. B. über Hochzeitsdaten, Berufe und Krankheiten bzw. Sterbeursachen besonders auf der Ebene meiner Groß- und Urgroßeltern nicht verfügte. So beschloß ich, mein Genogramm gemeinsam mit meinen Eltern anzufertigen bzw. mit ihrer Hilfe so viele Informationen wie möglich über meine und ihre Herkunftsfamilien zu erhalten. Durch ihre Erzählungen erhielt ich ein sehr lebendiges Bild einzelner, verwandter Personen und ihrem Verhalten. Einige Erinnerungen meinerseits an Namen und Ereignisse setzte ich durch das Gespräch und letztlich durch die systematische Darstellung im Genogramm erstmals miteinander in Verbindung. Bis zum Ende des für mich sehr aufschlußreichen Gesprächs erfuhr ich eine Menge über meine Herkunftsfamilie. Meine Neugier war jedoch jetzt erst recht geweckt, ich war neugierig darauf, was ich im Verlauf meiner Rekonstruktion auf der Basis meines Wissens und Erlebens über meine Familie und hierdurch über mich selbst erfahren würde. Während ich mein Genogramm sorgfältig auf einen großen Bogen Papier übertrug, wurde mir die Einmaligkeit der vielen Beziehungen und ihrer Erfahrungen bewußt, welche die Basis bilden, auf der sich die jeweils nächste Generation meiner Familie weiterentwickelt. Das Genogramm stellt meine einzigartigen Wurzeln bildhaft dar. Jedes einzelne Mitglied trägt (s-)einen Teil zur Erhaltung und Fortsetzung dieses Familiensystems mit.

#### Mein Vorschlag zur Anfertigung Ihres Genogramms

Tragen Sie der Reihe nach alle Personen, die in Ihrer Herkunftsfamilie leben oder gelebt haben, auf einem großen Bogen Papier ein. Dazu gehören z. B. auch die jeweiligen Geschwister Ihrer Eltern, Ihre Groß- und Urgroßeltern und auch fehl- oder totgeborene oder früh gestorbene Kinder sowie die Geburts-, Heirats- und Sterbedaten, die Sterbeursachen oder Krankheiten. Ebenfalls wichtig sind die jeweiligen Berufe, Wohnorte, Wohnortwechsel

und - soweit bekannt - stark verändernde Ereignisse, wie z.B. Kriegserlebnisse, Feuerkatastrophen, Unfälle oder lange Arbeitslosigkeit. Probieren Sie einmal, die Daten in Form eines Genogramms darzustellen, Sie werden wahrscheinlich entdecken, wie aufregend es ist, Ihre Familie auf diese Weise kennenzulernen.

Nachdem Sie nun Ihr Genogramm erstellt haben, betrachten Sie es noch einmal genau! Welche Gedanken und Gefühle beschäftigen Sie, während Sie Ihre Vorfahren und Ihr Familiensystem betrachten? Brachten Sie alle Daten in Erfahrung, oder sehen Sie „Löcher“ in Ihrem Genogramm, die Sie gerne klären würden? Wie kommt es, daß Sie manche Informationen von Ihren Verwandten zu diesen Bereichen nicht erhalten haben? Wie erklären Sie sich diese Beziehungslöcher? Welche Phantasien kommen bei Ihnen auf, was möchte Ihre Familie dort verbergen?

Notieren Sie Ihren ersten Eindruck zu Ihrem Genogramm!

Folgende Fragen werden Ihnen wahrscheinlich weiterhelfen, das Leben Ihrer Herkunftsfamilien auszuleuchten:

Wo hat die jeweilige Familie gelebt, in einer Stadt oder auf dem Land? Lebten sie in einer Wohnung oder einem Haus, z. B. als Bauernfamilie auf einem Bauernhof? Wohnten neben den Familienmitgliedern der Kernfamilie noch andere Personen mit im Haushalt? Wer war das (z. B. Großeltern)? Welche Bedeutung hatten diese im Familienleben (z. B. Großmutter, welche die Erziehungsfunktion weitgehend übernahm)? Ist die Familie jemals umgezogen? Warum (z. B. aufgrund des Krieges, Flucht aufs Land oder berufliche Veränderungen)? Welche Berufe übten Ihre Familienmitglieder aus? Welcher Religion gehörten sie an? Welche Rolle spielte die Religion in ihrem Lebensalltag? Wie haben sich die jeweiligen Ehepaare kennengelernt? Wie verstanden sich z. B. die Geschwister untereinander? Wie war der Kontakt zu Verwandten? Trafen sie sich regelmäßig? Gab es offene/verdeckte Streitigkeiten zwischen den Familienangehörigen? Worüber? Was denken Sie, warum sie sich nicht verstanden bzw. verstehen? Wie standen die Eltern (hier besonders Ihre Großeltern) zu den zukünftigen Ehepartnern?

Wie wurde mit Ereignissen wie Tod eines Familienmitglieds, Abtreibung, Fehlgeburt, Unfall, Kriegserlebnis oder Scheidung umgegangen? Wurden diese oder ähnliche Krisen offen angesprochen?

Vergleichen Sie nun die Familien und Familienmitglieder. Fällt Ihnen etwas Besonderes auf, wie z. B. ein einziges Familienmitglied, das unverheiratet geblieben ist, oder besonders große/kleine Abstände zwischen Geschwistern. Wie viele Kinder haben die Familien? Welcher Altersabstand besteht zwischen den Ehepartnern?

Was wissen Sie aus Erzählungen über diese Ereignisse? Was denken Sie darüber (besonders, wenn nicht offen darüber gesprochen wurde)? Welche inneren Bilder stellen sich zu diesen Lebensbereichen in Ihnen ein? Haben sich für Sie aus dieser Bearbeitung Fragen zu Ihrer Familie ergeben? Wenn ja, welche?

Schreiben Sie nun Eigenschaften, mit denen Sie sich, Ihre Großeltern und Eltern charakterisieren würden neben ihre Namen, wie auch die jeweils zutreffenden Kommunikationsformen. Welche Personen sind sich in irgendeiner Form ähnlich? Wem sind Sie besonders ähnlich?

Ihr **Stimmungsbarometer**: Welche Gefühle und Gedanken beschäftigten Sie während und nach Ihrer Genogrammauswertung. Welche Erfahrungen machten Sie im Kontakt mit Ihren Wurzeln?

Nutzen Sie alle inneren Freiheiten und notieren Sie Ihre Wahrnehmungen! Werten Sie anschließend das Gesammelte mit Hilfe der PMF-Methode aus.

### „Meine inneren Bilder“ oder: Meditations-Bilderübung

Lesen Sie bitte zunächst den folgenden Absatz durch, bevor Sie diese Meditation selbst durchführen.

Schließen Sie bitte Ihre Augen und erinnern Sie sich an Ihre Kindheit, an Ihr Haus oder Ihre Wohnung, in der Sie mit Ihren Eltern gewohnt haben. In welcher Region haben Sie gewohnt, auf dem Land oder in der Stadt? Erinnern Sie sich nun an eine Situation oder ein Ereignis, an dem alle Familienmitglieder beteiligt waren, wobei Sie sich in Ihrer Familie ausgesprochen schlecht gefühlt haben. Lassen Sie diese Erinnerungen auf sich wirken, bevor Sie die Augen wieder öffnen. Probieren Sie im Anschluß an diese erste Meditation, diese Situation auf einem Bogen Papier auf zu malen.

Wenn Sie Ihr Bild fertiggestellt haben, schließen Sie bitte wieder Ihre Augen, und erinnern Sie sich diesmal an eine Situation, in der Sie sich in Ihrer Familie sehr wohl gefühlt haben. Malen Sie auch diese Situation wieder auf.

Betrachten Sie im Anschluß Ihre beiden Bilder noch einmal genau und versuchen Sie, einem fiktiven Zuhörer beide Bilder bzw. Ihre beiden Erinnerungen zu erklären. Schildern Sie die Situation, und wie Sie sich währenddessen gefühlt haben. Wie kam es, daß Sie sich so ausgesprochen unwohl bzw. wohl gefühlt haben? Welche Umstände haben Ihre Gefühle Ihrer Meinung nach ausgelöst? Was war das Besondere an dieser Situation, was war anders? Ihr **Stimmungsbarometer**: Notieren Sie bitte Ihre Gedanken und Gefühle. Schreiben Sie auf, welche Reaktionen diese Übung in Ihnen auslöst! Werten Sie anschließend wieder mit Hilfe der PMF-Methode Ihre Wahrnehmungen aus.

Nachdem Sie sich nun mit Ihrem Erleben während Ihrer Kindheit auseinandergesetzt haben, möchte ich Ihnen ermöglichen, Kindheit und weitere Entwicklung Ihrer Eltern, über die Gründung einer Familie bis hin zu Ihrer Kindheit und Jugend, aus einer neuen Perspektive wahrzunehmen.

### „Eltern als Kinder, Jugendliche und Paar - Menschen wie ich“ oder: Geburtsphantasien und Lebenslauf Ihrer Eltern in Ich-Form

Haben Sie sich einmal Gedanken darüber gemacht, wie wohl der Tag der Geburt Ihrer Eltern und Ihrer eigenen Geburt verlaufen seine könnte? Mich selbst berührten zunächst besonders meine Phantasien in bezug auf die Geburten meiner Eltern. Ich hatte das Gefühl, eine Grenze zu überschreiten, weil ich mich nicht erinnern kann, daß meine Großeltern je über diese Ereignisse sprachen. Ich denke, für sie stellte das Thema Geburt auf der Ebene ihres persönlichen Erlebens ein Tabuthema dar. Als ich mir meine beiden Phantasiegeschichten zu diesen Geburten durchlas, war ich erstaunt darüber, wie deutlich sie meinem Empfinden nach, die Atmosphäre innerhalb der Familien, wie ich sie selbst später auch erlebte, ausdrückten. Diese Atmosphäre hatte ich jedoch für mich vorher noch nicht so bewußt wahrgenommen und daher nicht ausdrücken können. Diese Erfahrung war für mich bei diesen beiden Geburtsphantasien zentral. Der tatsächliche, wahrheitsgemäße Verlauf der Geburten rückte für mich hier in den Hintergrund meines Interesses. Über den Verlauf meiner eigenen Geburt hatte ich zwar mehr Informationen, jedoch mußte ich während des Schreibens feststellen, daß diese auch unvollständig waren. Ich war erstaunt, daß ich mich zuvor noch nicht intensiver für meine Geburt interessiert hatte. Schließlich stellt sie ein sehr bedeutsames - ja, existentielles Ereignis meiner eigenen Person dar.

Während dieser Übung haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen und Ihre Phantasien zu diesen drei Ereignissen zu verknüpfen. Wenn Sie also lediglich Datum und Ort z.B. der Geburt Ihres Vaters kennen, dann versuchen Sie sich vorzustellen, wie dieses Geburtsergebnis verlaufen sein könnte. Was denken Sie, mit welchen Gefühlen Ihre Großeltern und Eltern ihr Kind bzw. Sie erwarteten? Schreiben Sie auf, wie Sie sich die Geburt Ihrer Mutter, Ihres Vaters und Ihre eigene vorstellen.

#### Beispiel für eine Geburtsphantasie:

*Geburt meiner Mutter Marge: Es war ein bitterkalter Wintertag, 8. Februar 1924. Jennie hatte ihrem liebevollen Ehemann gesagt, daß es bald soweit sei und ihr drittes Kind geboren werde. Jack hatte die Nachbarn gebeten, nach Jennie zu schauen, während er bei der Arbeit war. Um 10 Uhr vormittags bat Jennie ihre Nachbarin Susie, Jack in der Bank anzurufen, er solle heimkommen und sie zum Krankenhaus bringen ... etc. bis zum Ende der Geburt von Marge. (W. F. Nerin 1992, S. 73).*

Ihr **Stimmungsbarometer**: Notieren Sie bitte wieder Ihre Gefühle und Reaktionen, die diese Übung in Ihnen auslöst. Mit Hilfe der PMF-Methode werten Sie diese im Anschluß aus. Für die Lebensläufe Ihrer Eltern in Ich-Form listen Sie nicht nur ihre wichtigsten Lebensdaten auf, sondern Sie werden durch das Schreiben einen Teil dessen erleben, wie sie sich möglicherweise in Ihrer Familie gefühlt haben. Aus Ihrer Perspektive der Ich-Form gewinnen Sie z.B. Informationen über die Konflikte, in die Ihre Eltern verwickelt waren, und wie

sie die familiären Beziehungen, über ihren persönlichen Entwicklungsprozeß hin, selbst erlebt haben könnten. Über das Gerüst der Ihnen bekannten Daten, werden Sie ein lebendiges Bild ihres Werdegangs erhalten. Bevor ich selbst diese Übung durchführte, hatte ich zunächst das Gefühl, ich wüßte viel zu wenig über die (Persönlichkeits-) Entwicklung meiner Eltern, um ihre Beziehungen und Konflikte zu ergründen. Jedoch machte ich die Erfahrung, daß es mir schließlich leicht fiel, mich in ihre jeweilige Situation hineinzusetzen, um so die Ereignisse ihrer Entwicklung aus ihrer Perspektive zu beschreiben. Durch das Schreiben angeregt, erinnerte ich mich an viele kleine Geschichten ihrer beider Kindheiten, die entweder sie selbst oder ihre Eltern und Geschwister erzählt hatten. Indem ich mich während des Schreibens in der Ich-Form mit ihrer Rolle identifizierte, machte ich mir ein Bild ihrer erlebten, familiären Atmosphäre. Eine wichtige Erfahrung war für mich besonders auch der letzte Teil des Lebenslaufes, der sich auf die Zeitspanne unserer gemeinsamen Familie erstreckt.

Aufgabe: Überlegen Sie sich zunächst, welchen der beiden Lebensläufe Sie zuerst schreiben möchten. Beginnen Sie dann den Lebenslauf dieses Elternteils, aus seiner Perspektive in der Ich-Form, von Geburt an bis hin zu Ihrem eigenen Auszug aus Ihrem Elternhaus (bzw. bis zum heutigen Zeitpunkt) zu schildern. Beschäftigen Sie sich im letzten Teil besonders mit der Beziehung des Elternteils zu Ihnen als Kind. Versetzen Sie sich in die Lage des Elternteils, indem Sie seine familiäre Lebenssituation zur Zeit seiner Kindheit, Schulzeit und Ausbildungszeit wie auch die Zeit des Kennenlernens des zukünftigen Lebenspartners und den Entschluß zur Gründung einer Familie bedenken.

Erinnern Sie sich an die entsprechende Geburtsphantasie, sie wird Ihnen möglicherweise den Einstieg in den Lebenslauf erleichtern. Folgende Fragen sollen Sie während des Schreibens leiten: „Wie stehe ich zu den anderen Familienmitgliedern?“, „Wie stehen sie zu mir?“, „Welche Hoffnungen und Wünsche habe ich?“

Schreiben Sie Ihre spontanen Gedanken und Empfindungen auf, die Ihnen zu dem Erleben Ihrer Eltern in den Sinn kommen. Beginnen Sie z.B. so: „Ich wurde 1939 als zweiter Sohn meiner Eltern geboren. Mein Bruder ist 3 Jahre älter als ich...“

Ihr **Stimmungsbarometer**: Im Anschluß notieren Sie bitte wieder Ihre Gedanken und Gefühle, die diese Übung bei Ihnen auslöst. Welche Erfahrungen haben Sie während des Schreibens gemacht? Welche Themen oder Aspekte haben Sie besonders beeindruckt? Welche Auswirkungen hat diese Erfahrung auf Ihre heutige Sichtweise des Elternteils und vielleicht auf Ihre Beziehung zu diesem Elternteil? Werten Sie Ihre Eindrücke im Anschluß wieder mit Hilfe der PMF-Methode aus.

Schreiben Sie nun auch den Lebenslauf Ihres zweiten Elternteils in der Ich-Form. Notieren Sie anschließend wieder Ihre Erfahrungen unter Einbeziehung der PMF-Methode.

### Das Familienrad

Während meiner eigenen Familienrekonstruktion führte uns unsere Seminarleiterin im ersten Teil dieser Übung über eine Meditation an unsere Kindheitserinnerungen heran. Sie ließ uns Zeit, nachzuempfinden, wie wir unsere engsten Bezugspersonen im Kontakt zu uns als Kind erlebten.

Aufgabe: Zeichnen Sie zunächst in die Mitte eines großen Papierbogens einen Kreis. In der Mitte des Kreises notieren Sie Ihren Namen. Von diesem Zentrum aus ziehen Sie nun so viele Linien speichenförmig nach außen, wie Verwandte zur Zeit Ihrer Geburt bzw. bis hin zu Ihrem ca. 6. Lebensjahr in Ihrem Umfeld lebten. Ihre Namen schreiben Sie jeweils auf die Linien.

Um Ihnen den Zugang zu Ihren Kindheitseindrücken zu erleichtern, schlage ich vor, daß Sie sich zunächst entspannt hinsetzen oder legen, damit Sie sich mit Hilfe der folgenden Meditation an Ihre Kindheit erinnern:

„Schließen Sie langsam die Augen..., spüren Sie Ihren Atem. Versuchen Sie sich nun zurückzusetzen, in die Zeit Ihrer Geburt und Ihrer ersten Lebensjahre... Welche Personen waren zu der Zeit wichtig in Ihrem Leben?... Welche Personen haben Sie in irgendeiner Weise versorgt bzw. umsorgt?... Wer hat Sie auf dem Arm gehalten oder gewickelt?... Wie fühlen sich ihre Berührungen an?... Welche Gefühle haben Sie im Kontakt, im Körperkontakt, mit den verschiedenen Personen?... Wie empfinden Sie ihre Berührungen?... Lassen Sie sich Zeit, und spüren Sie nach, wie sich ihre unterschiedlichen Berührungen anfühlen... Welche Atmosphäre war in ihrer Gegenwart spürbar?... Jetzt öffnen Sie wieder langsam die Augen.“

Kennzeichnen Sie nun in Ihrem Familienrad diejenigen Personen, die für Sie besonders wichtig waren, weil Sie von ihnen versorgt wurden, indem Sie die entsprechenden Speichen z. B. besonders dick malen. Anschließend tragen Sie die Eigenschaften dieser Bezugspersonen - so wie Sie diese in der Meditation erlebt haben - neben ihre Namen, auf Ihrem Rad ein. Schauen Sie sich noch einmal alle Eigenschaften an! Welche dieser Eigenschaften treffen auch auf Sie zu? Schreiben Sie diese Eigenschaften in das Feld Ihres Namens. In dem nun folgenden zweiten Teil beschäftigen Sie sich mit den Botschaften, die Ihnen Ihre Bezugspersonen direkt ausgesprochen, aber auch indirekt durch ihren Lebensstil und ihr Verhalten, vermittelt haben. Beispiel: „Wer nichts ißt, der ist nichts.“ oder „Du schaffst das schon.“ Schreiben Sie eine charakteristische Botschaft in das erweiterte Feld jeder Ihrer Bezugspersonen. Das können entweder wörtlich ausgesprochene Botschaften über Ihre Person sein oder aber auch unausgesprochene Aussagen, die jedoch charakteristisch für das Leben dieser Personen sind und daher auch Ihr Lebensumfeld mit geprägt haben.

Ihr **Stimmungsbarometer**: Im Anschluß notieren Sie bitte wieder Ihre Gefühle und Gedanken, während und nach dieser Übung. Schenken Sie besonders den Ihnen vermittelten Botschaften Beachtung. Gibt es z. B. auch klare Botschaften an Ihre Rolle als Frau/Mann? Welche Botschaften fallen Ihnen besonders auf? Wie gehen Ihre Familienmitglieder mit

ihren Stärken und Schwächen um? Wie gehen Sie damit um? Welche Bedeutung haben diese Botschaften/Aussagen heute für Sie und Ihr Leben? Werten Sie die Vielzahl Ihrer Eindrücke mit Hilfe der PMF-Methode aus.

In der Familienrekonstruktion als Gruppenseminar, wie ich es erlebt habe, werden im weiteren Prozeßverlauf Skulpturübungen durchgeführt, um die familiären Beziehungen seiner eigenen Kindheit wiederzubeleben und erfahrbar zu machen. Der Entdecker bzw. der Rekonstruierende wählt zunächst Gruppenmitglieder als Rollenspieler für seine Familienmitglieder aus. Indem er sie in bestimmte Positionen und Körperhaltungen mit entsprechender Gestik und Mimik bringt, drückt er aus, wie er ihre Beziehungen untereinander erlebte. Darüber hinaus besteht das Ziel darin, bisher nicht wahrgenommene Aspekte der Beziehungen in der Kindheit aus der heutigen Perspektive als Erwachsener zu erkennen. Dieser Prozeß vollzieht sich zum einen durch das Erleben eines Entdeckers in einer Skulptur und zum anderen durch die Informationen, die ein Entdecker über das Erleben der Skulpturteilnehmer aus ihrer Perspektive, ihrem Erleben in der Rolle eines Familienmitglieds, erhält. Durch ihr Erleben innerhalb der Skulptur, können Rollenspieler einem Entdecker im anschließenden Erfahrungsaustausch wichtige Hinweise auf das Erleben des jeweiligen Familienmitglieds geben.

Während meines eigenen Rekonstruktionsseminars konzentrierten wir uns auf jeweils ein Ereignis innerhalb unserer Herkunftsfamilien, welches wir durch unsere Beziehungsskulptur verstehen lernen wollten, indem wir unsere damalige Wahrnehmung in der Kindheit durch diese neue erweitern wollten. Vor Beginn der eigentlichen Skulpturübung teilte jede Entdeckerin mit, welches Ereignis oder welche Veränderung innerhalb ihrer Familie ihr bisher noch unverständlich geblieben war und welche Erwartungen sie an ihre Skulptur knüpft. So wollte z. B. eine Teilnehmerin mehr darüber erfahren, welche Bedingungen beteiligt waren, die zu ihrer Rolle als „Vermittlerin“ innerhalb ihrer Familie geführt hatten. Diese Teilnehmerin stellte mit uns Rollenspielern zunächst eine Skulptur, welche die Beziehungen innerhalb ihrer Familie verdeutlichte, so wie sie diese im Alter von ca. 8 Jahren erlebt hatte - ein Zeitpunkt, bevor sie zur „Vermittlerin“ wurde. Unsere Seminarleiterin erklärte uns, daß die Entstehungsprozesse während der Skulpturübung deutlich werden würden, deshalb sei es wichtig, für den Beginn der Skulptur einen Zeitpunkt zu wählen, der vor dem Ereignis liegt, welches wir (neu) erfahren wollten. Wir verharrten eine Weile in unseren Körperhaltungen und Positionen, um uns der Gefühle bewußt zu werden, die in uns aufstiegen. Unsere Seminarleiterin unterstützte diesen Prozeß mit folgenden Worten: „Spürt nach, wie Eure Körper auf Eure Haltung reagieren. Wie fühlt Ihr Euch in Eurer Position? Welche Gedanken habt Ihr zu Eurer Rolle innerhalb der Gesamtskulptur?“

Im weiteren Verlauf der Übung forderte uns unsere Leiterin mehrmals auf, zunächst eine Veränderung unserer Haltung und Position vorzunehmen, die unser Empfinden innerhalb dieses Beziehungsnetzes verbessern würde. Erst im Anschluß an die Skulptur tauschten wir unsere Erfahrungen, unsere eigenen inneren Bilder und Reaktionen während des Rollenspieles

aus. Zunächst berichtete jede, wie sie ihre Rolle erlebt hatte, welche Gefühle und Gedanken ihre Veränderungsschritte ausgelöst und bewirkt hatten und welche Hoffnungen sie an die jeweilige Veränderung geknüpft hatte. Unsere Seminarleiterin leitete diesen Erfahrungsaustausch entscheidend. Sie vollzog unsere jeweiligen Erfahrungen innerhalb der Skulptur nach und stellte immer wieder den Bezug zu dem gesamten System der Skulptur her.

An mir selbst erlebe ich, daß durch diese Skulpturrekonstruktion ein länger andauernder Prozeß angeregt wird. Einige Aspekte meines Rollenspiels konnte ich direkt aufnehmen, um ein besseres Verständnis für die Dynamik meiner eigenen Familie zu erhalten, mit anderen jedoch möchte ich mich in der Zukunft noch weiter auseinandersetzen. Es ist ein Prozeß, der Zeit braucht - so meine Erfahrung.

Noch lange nach Ende meiner eigenen Familienrekonstruktion verdeutlichten sich für mich weitere Aspekte meiner Entwicklung - sicherlich auch angeregt durch meine fortwährende Auseinandersetzung mit Familienrekonstruktion im Rahmen meiner Diplomarbeit.

Mit den vielen Erfahrungen, die Sie über Ihre Familie und über sich selbst sammeln konnten, haben Sie gleichzeitig familientherapeutisches und systemisches Denken und Handeln erlernt, indem Sie bereits familientherapeutische Methoden angewandt und erlebt haben, z. B. haben Sie erlebt, wie Ihr Familiensystem „organisiert“ war oder noch ist. Darüber hinaus haben Sie auch familientherapeutische Mittel wie die Verwendung von Metaphern oder das Reframing (Umdeutungsprozeß) während Ihrer Selbsterfahrung bereits selbstverständlich angewandt.

Meine eigene Familienrekonstruktion regte mich zu einem komplexen Reframing an, indem ich die wachstumsorientierte Sichtweise, meinen Umgang und meine Beziehungsaufnahme mit Menschen in diesem Sinne für mich zunehmend annehme und auch selber praktisch umsetze, d.h. in mein eigenes Erleben, Verhalten und Handeln integriere.

Mit meiner Erstellung eines Leittext-Lern-Paketes, von dem Sie soeben einige Teile kennengelernt haben, hoffe ich, meine Erfahrungen für möglichst viele Menschen zugänglich zu machen, um in ihnen ähnliche Prozesse zu initiieren.

### Literatur

- Bono, E. de (1982). De Bonos Denkschule. Landsberg / Lech: Industrie.  
Nerin, W. F. (1992). Familienrekonstruktion in Aktion. Paderborn: Junfermann.  
Satir, V. (1990). Selbstwert - Kommunikation - Kongruenz. Paderborn: Junfermann.  
Schlippe, A. v. (1991). Familientherapie im Überblick. Paderborn: Junfermann.

Jutta Schulze  
Breslauer Straße 31  
50858 Köln