Meine Familie aus systemischer Sicht: von der Herkunft bis heute

Die Bearbeitung dieses Fragebogens braucht viel Zeit. Nimm sie Dir, nicht an "einem Stück", sondern immer wieder, in kleinen Portionen.

Dieser Fragebogen und seine Bearbeitung sind Dein persönliches Arbeitsinstrument. Alle Ergebnisse dienen in erster Linie Dir.

Herkunftsfamilie (HKF)

Falls Du Dinge nicht weisst, frage bei Angehörigen nach oder halte Deine Vermutung, versehen mit einem ?, fest.

1. Stammbaum anhand der Beilage 1

Zeichne Deinen Stammbaum (Genogramm) von der Familie Deiner Eltern (Vater, Mutter und Grosseltern) bis und mit den eigenen Kindern und allfälligen Enkelkindern auf. Ins Genogramm aufzunehmen sind alle verwandten Personen, die zur Familie gehörten/gehören. Jene, die Du persönlich gekannt hast und kennst, bezeichnest Du mit einer besonderen Farbe.
Vielleicht existiert in Deiner Familie ein Stammbaum oder Du hast Informationen die über Deine Grosseltern hinaus gehen; bringe sie mit, da sie wichtig sein können.

Es empfiehlt sich, zuerst einen Entwurf zu machen und für die endgültige Darstellung ein genügend grosses Blatt, z.B. ein Stück Packpapierrolle zu verwenden.
Trage die Geburtstage, Todestage, Eheschliessungen und Scheidungen (Trennungen) ein.
Charakterisiere die Personen mit ein oder zwei Worten und die Art der Beziehung zwischen Vater und Mutter, Eltern und Kind.
Suche nach Photos, die den Stammbaum illustrieren.

https://adhs.expert

2. Familienstrukturen in verschiedenen Abschnitten des Familienzyklus

2.1 Denke an Deine Familie, als Du sieben Jahre alt warst. Zeichne wie in einem Genogramm auf, wer damals dazugehörte, z.B. zusammen wohnte (Verwandte und Nichtverwandte) und auf Dich Einfluss hatte.

2.2 Mache dasselbe für das Alter von 18 Jahren.

2.3 Mache nochmals das gleiche für den Zeitpunkt, nach dem Du von zuhause weggezogen warst.

2.4 Zeichne Deine HKF so auf, wie sie sich jetzt präsentiert.

Bearbeite alle vier Darstellungen als Beziehungsrad (Beilage 2). Nimm ein Blatt Papier, schreibe Deinen Namen in die Mitte und male einen Kreis darum. Von diesem Kreis zeichne Linien zu allen Personen die Einfluss auf Dich hatten und zwar sowohl positiven wie negativen.
Zeichne die Linie um so kürzer und dicker, je stärker der Einfluss war und um so länger und dünner, je geringer er war. Schreibe neben jeden Namen, welche Position die Person in Deinem Beziehungsgrad hatte, und ein Adjektiv oder kurzen Satz, mit dem Du die Art ihres Einflusses charakterisierst. Wenn Du damit fertig bist, schreibe auf, was Du fühlst.

Zur Bearbeitung ab Punkt 3 nimmst Du die Blätter quer und trennst sie in der Mitte durch einen Strich.
Die linke Hälfte erhält die Überschrift "HERKUNFTSFAMILIE", die rechte "JETZIGE LEBENSSITUATION".
Zuerst bearbeitest Du die linke Hälfte anhand aller folgenden Fragen.
Nachher gehst Du alle Fragen nochmals durch und wendest sie, wo es sinnvoll und möglich ist, auf die rechte Seitenhälfte an.

3. Sub-Systeme

3.1 Zähle die wichtigsten Dyaden Deiner HKF auf, und beachte dabei besonders diejenigen, an denen Du selbst beteiligt warst.
Überlege ihre Bedeutung für Dein jetziges Leben.

3.2 Mache dasselbe für allfällige Triaden, besonders für jene, an welche Du selbst beteiligt warst (Triangulation?).

3.3 Gibt es ausser den regulären Subsystemen (z.B. Elternpaare) Sub-Systeme, die jetzt noch existieren?

3.4 Zeichne Deine HKF zu Zeiten auf, in denen Du sie als konflikthaft, schwierig, gespannt, kritisch erlebtest.
Trage die allfälligen Sub-Systeme (Dyaden, Triaden, X-aden) ein.

https://adhs.expert

4. Störungen

4.1 Würdest Du als Therapeutin Deine HKF heute in einzelnen ihrer Phasen als "gestört" ansehen?
Wenn ja, in welchen Phasen? Was betrachtest Du als Störung?

4.2 Wie und bei wem kamen die allfälligen Störungen (in welchen Symptomen?) zum Vorschein?

4.3 Gibt es in Deiner Familie Symptome, die sich von einer Generation zur anderen wiederholen?

5. Rollen

5.1 Gab es für einzelne Mitglieder Deiner HKF typische Rollen?
Wenn ja, für wen und welche?

5.2 Hattest Du in Deiner Familie bestimmte, von ihr abhängige Rollen?
Für wen? Welches waren Gegenrollen dazu?

5.3 Waren die Geschlechtsrollen stark ausgeprägt?
Wenn ja, beschreibe sie.

6. Kritische Phasen und Ereignisse in der HKF

6.1 Gab es in Deiner HKF nicht vorausgesehene kritische Ereignisse, welche die Familie sehr stark beeinträchtigten und auf längere Zeit hinaus prägten (z.B. lange Krankheiten, Todesfälle, berufliche Misserfolge, politische Ereignisse usw.)?

6.2 Welche Folgen hatten diese Ereignisse für Deine Familie, die einzelnen Mitglieder, für Dich selber?
Was sind positive Folgen dieser Ereignisse?

6.3 Entwickelten sich daraus "Symptome"? (z.B. Depressionen, Ängste, Alkoholismus, Krankheiten usw.)?

6.4 Kam es bei Deinen Eltern oder Geschwistern sowie bei anderen näheren Angehörigen zu Scheidung oder Trennung?
Wann? Wie wirkte sich dies auf Dich aus?

6.5 Sind Angehörige von Dir gestorben?
Welche? Und was war die Todesursache? Wie waren Deine Reaktionen und die anderer Familienmitglieder?

6.6 Wie wurde mit dem Tod umgegangen? War er schon vor dem Eintritt ein Thema? Wurde nachher gemeinsam oder nur in Sub-Systemen, oder überhaupt nicht, darüber gesprochen?

https://adhs.expert

6.7 Löste ein Todesfall irgendwelche weitere kritische Ereignisse aus?

6.8 Gab es Todesursachen, die sich in Deiner Familie wiederholten oder häuften?

6.9 Wurde in der Familie getrauert? Wie?
Gab es Rituale dafür, die für die Familie spezifisch waren und / oder im sozialen Umfeld Deiner Familie üblich waren?

7. Kommunikation

7.1 Wie würdest Du die Kommunikation innerhalb Deiner HKF beschreiben? Wie kommunizierten Deine Eltern untereinander? Wie kommunizierte der Vater, wie die Mutter, wie beide zusammen mit Dir?

7.2 Über was wurde nicht gesprochen?

7.3 Beschreibe die averbale Kommunikation (Körpersprache, Gesten, Mimik, Blickkontakte ...) in Deiner Familie, die Du für "typisch" betrachtest.

7.4 Gab es in Deiner Familie Transaktionen, die Du als gewalttätig bezeichnen würdest (psychisch, physisch)?

8. Familienregeln

8.1 Was würdest Du als Regeln bezeichnen, die für Deine Familie typisch waren?

8.2 Gab es unausgesprochene Vereinbarungen zwischen den Erwachsenen Deiner HKF? (z.B.: "Vater ist logisch, realistisch", "Mutter ist gefühlvoll und feinfühlend", "Wir sind ...", "In unserer Familie gilt ...")

8.3 Wenn Du Dich ungefähr in das zwölfte bis dreizehnte Lebensjahr zurückversetzst, wie liefen damals in Deiner Familie Entscheidungsprozesse ab? (hinsichtlich Erziehung, Ferien, Taschengeld, Freundschaften, Ausgang usw.)

8.4 Welche Rolle spielte das Geld und Besitz in Deiner Familie? Wer verwaltete es?

9. Werte und Normen

9.1 Gab es Werte und Normen, welche Deine Eltern von ihren Eltern übernommen und an die Kinder weitergegeben haben?

https://adhs.expert

9.2 Gab es solche, welche Deine Eltern von ihren Eltern ganz bewusst nicht übernommen haben?

9.3 Wurden Du und Deine Geschwister zurechtgewiesen, weil Du oder sie von Normen und Werten der Familie abgewichen sind?

9.4 Gab es zur Zeit der "Ablösung" zwischen Dir, dem Vater bzw. der Mutter, einzeln oder mit beiden zusammen, Auseinandersetzungen über Lebensanschauungen, politische und religiöse Einstellungen?

9.5 Bestanden Kontraste, offene Widersprüche oder gar Auflehnung gegenüber Werten und Normen des sozialen Umfeldes und jenen der Familie?

10. Familiengeschichte und -geschichten

10.1 Bekamst Du einen NAMEN, welcher in der Familie oder engeren Verwandtschaft häufig war, oder einen ganz neuen? Welche Bedeutung gab man Deinem Namen? Was bedeutet Dir Dein Name heute?

10.2 Welche GESCHICHTEN, ANEKDOTEN und "LEGENDEN" über die Geschichte Deiner HKF wurden immer wieder erzählt und haben sich bis heute erhalten? Welche Bedeutung hatten sie für Dich? (abschreckend, zur Nachahmung empfohlen, vorbildhaft, zur Loyalität verpflichtend, zudeckend usw.)

10.3 Wie wurde in Deiner Familie über die Familie Deines Vaters, bzw. Deiner Mutter geredet?

10.4 Was von dem, was in Deiner Familie über die Familie und die Verwandschaft erzählt wurde, hat Dich als Kind fasziniert, geängstigt, mit Stolz erfüllt oder belastet? Was bedeutet es Dir heute?

10.5 Gab es GEHEIMNISSE in Deiner Familie? Wie hast Du sie entdeckt? Wer war Mitwisser/in? Wurden sie einmal aufgedeckt? Wie ist es heute?

10.6 Gab es Lieder, Spiele und Geschichten, die in Deiner Familie besonders und wichtig waren?

11. Erziehung

11.1 Beschreibe den Erziehungsstil Deines Vaters, Deiner Mutter und die Art und Weise der erzieherischen Zusammenarbeit zwischen Deinen Eltern als Du etwa 7, 14, 18 Jahre alt warst.

11.2 Galten für Mädchen und Buben die gleichen oder geschlechtsspezifische Regeln?

11.3 Gab es Personen, die ausser den Eltern Deine Erziehung bis ungefähr zum 16. Lebensjahr beeinflusst haben?

11.4 Wer hat Dich "aufgeklärt"?

https://adhs.expert

12. Wohnung

Zeichne einen Grundriss des Hauses oder der Wohnung, worin Du die längste Zeit Deiner Kindheit verbracht hast. Notiere Erinnerungen und Gefühle, die Dir beim Aufzeichnen auftauchen. Bezeichne dabei besonders die Räume, in denen Du Dich geborgen oder unwohl fühltest. Vergiss Keller, Estrich und Nebengebäude nicht.

13. Umgebung und Naachbarschaft

Zeichne auch die nähere Umgebung Eurer damaligen Wohnung auf und notiere, wie die Kontakte dazu waren (zu Verwandten, Nachbarn, Deinen Kollegen/innen, Kameraden usw.).
Gab es Ortswechsel und Umzüge? Welche Auswirkungen hatte dies auf die Kontakte zu wichtigen Bezugspersonen?

14. Schule und Kameradschaften

14.1 Wie wurdest Du von Deinen Eltern als Schülerin eingeschätzt? Wie war das für Dich?

14.2 Hattest Du in Klassen Deiner Schule je eine bestimmte Rolle, die Dir heute noch nachgeht?

14.3 Hast Du heute noch Kontakte zu engeren Schulfreunden/innen?

15. Berufswelt der Familie

15.1 Gab es eine berufliche Tradition in Deiner HKF?

15.2 War so etwas wie eine Verpflichtung zu verspüren, in berufliche Spuren der Familie zu treten?

15.3 Gab es "Aussteiger"?

15.4 Beschreibe Beruf, Arbeitsplatz berufliche Zufriedenheit oder Unzufriedenheit, Berufswechsel Deiner Eltern.
Wie wirkten sie sich auf die Familie und auf Dich aus?

15.5 Mit wem in oder ausserhalb der Familie hast Du Dich beruflich identifiziert? Welche Berufe wolltest Du vor der ersten konkreten Berufswahl erlernen?

15.6 Mochtest Du den Beruf Deiner Eltern?

15.7 Was sagten, bzw. sagen Deine Eltern zu Deinem jetzigen Beruf?

https://adhs.expert

16. Soziale Stellung und Engagement der HKF

16.1 Als was galt Deine Familie bei andern?

16.2 Als was galt/gilt sie im Vergleich dazu für Dich?

16.3 Zähle Personen Deiner HKF auf, die
- ein öffentliches Amt innehatten. Welches?
- ehrenamtlich tätig waren. Wie?
- einen militärischen Rang hatten?

16.4 Welche Rolle spielte die Politik in Deiner HKF?

16.5 Welche Rolle spielten Religion und Weltanschauung in Deiner HKF?

16.6 Fühlst Du Dich der politischen, weltanschaulichen Haltung Deiner Familie noch verpflichtet?

17. Andere Aussenkontakte

17.1 Was hielt man in Deiner Familie vom Reisen?

17.2 Wann kam das Radio, wann das Fernsehen, in Deine Familie?

18. Zeit und Freizeit

18.1 Welche TAGESZEITEN mochtest Du, mochtest Du nicht?

18.2 Welches sind bevorzugte Zeiten im Jahr? (Jahreszeit, Feste, Ferien)
Hat das mit früher zu tun oder nicht?

****

Hier mit Deiner Herkunftsfamilie angelangt, beginnst Du entsprechend der Anweisung unter Ziffer 2 mit der jetzigen Lebenssituation.

****

Dezember 1990/ry Nach Unterlagen von Sepp Duss-von Werdt, Zürich

https://adhs.expert

Beilage 1

Symbole zur Darstellung der Familienstruktur

Mann

Frau

Alter 30

oder Tod mit 70

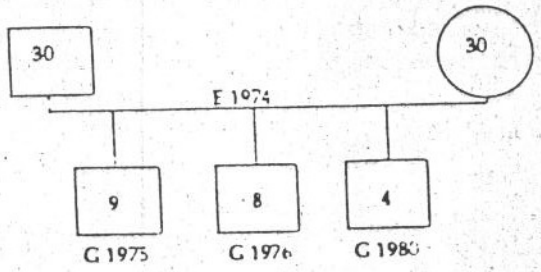
Ehe (E)

Uneheliches Zusammenleben (UE)

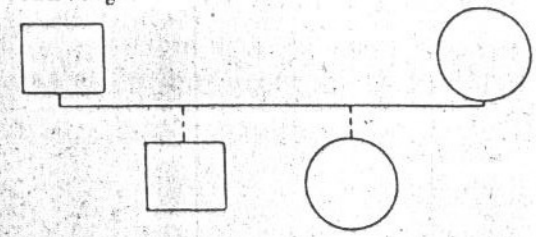
Trennung (T)

Scheidung (Sch)

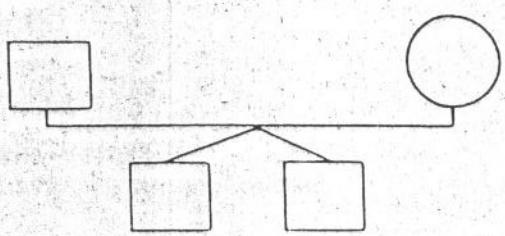
Kinder - in der Reihenfolge ihrer Geburt (G), das Älteste links



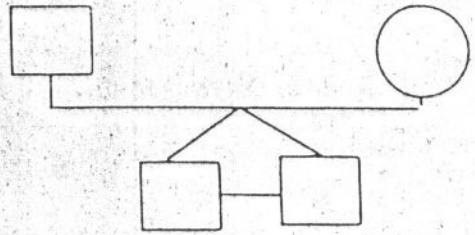
Adoptierte oder Pflegekinder



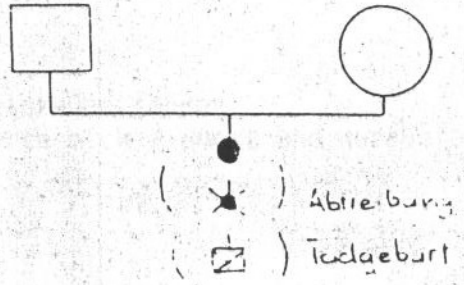
Zwillingsbrüder



Eineiige Zwillinge



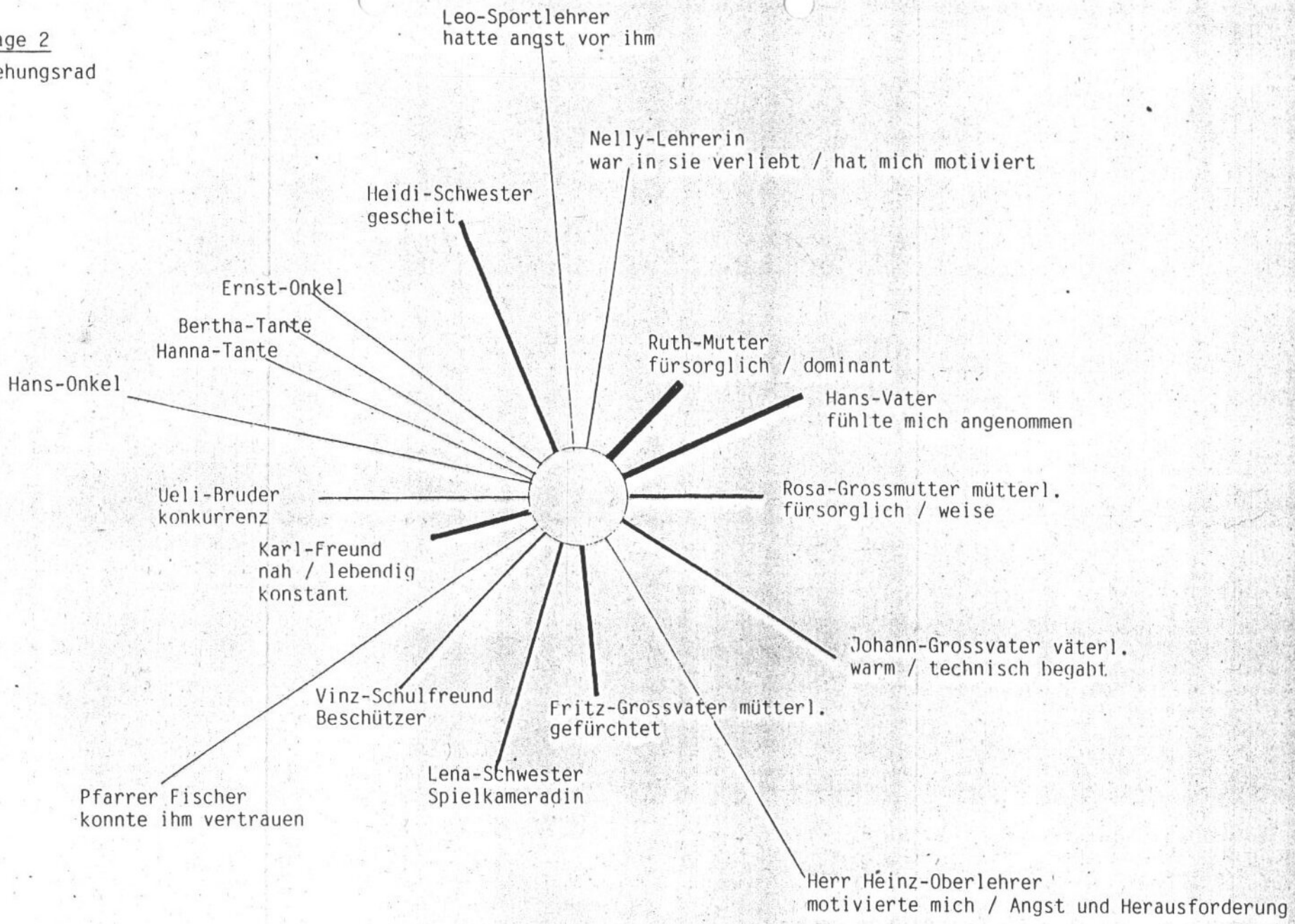
Fehlgeburt



https://adhs.expert

Beilage 2

Beziehungsrad



https://adhs.expert