

## So können Sie sich auf Ihre Familienaufstellung vorbereiten

Machen Sie sich bewusst, wer (systemisch wirksam) zu Ihrer Familie gehört:

### ***Zur Gegenwartsfamilie gehören:***

Sie, Ihr Partner/Ihre Partnerin, wichtige frühere Partner und Partnerinnen, Kinder, auch früh gestorbene, totgeborene, adoptierte, abgetriebene und weggegebene Kinder, Enkel.

### ***Zur Herkunftsfamilie gehören***

Sie, Ihre Geschwister und Halbgeschwister, Ihre Eltern, frühere Partner der Eltern, andere frühe Bezugspersonen (z.B. Pflege- oder Adoptiveltern), Geschwister der Eltern, Großeltern (in besonderen Fällen auch deren Geschwister), Urgroßeltern...

Dazu gehören auch früh gestorbene oder totgeborene und weggegebene Kinder.

Je schwerer ein Schicksal ist, umso weiter wirkt es oft im Familiensystem, auch wenn über Ur- oder Urgroßeltern keine Informationen mehr verfügbar sind.

### ***Folgender Fragenkatalog soll Ihnen helfen, Informationen über wichtige Ereignisse im Familiensystem zu bekommen:***

#### ***Der Ausgangspunkt ist die Kernfamilie:***

- Wie haben sich die Eltern kennen gelernt und wie alt waren sie?
- Gab es frühere wichtige Lieben, Verlobte, Ehepartner bei Mutter oder Vater?
- Wie viele Geschwister haben die Eltern (auch Halbgeschwister)?

#### ***Früher Tod in der Familie ist häufig eine der wichtigsten Ursachen von Verstrickung:***

- Ist ihr Vater oder ihre Mutter früh gestorben, als sie jünger als 15 Jahre alt waren?
- Haben sie unter ihren Geschwistern, Tanten, Onkel, Großeltern und deren Geschwister früh Verstorbene (jünger als 30 – auch Totgeburten)?
- Hat irgendeines ihrer Geschwister ein besonderes Schicksal?
- Sind Väter oder Mütter mit Kindern jünger als 15 Jahre verstorben?
- Starb eine Frau der Familie während der Geburt oder an den Folgen der Geburt?

#### ***Verbrechen, schweres Unrecht und schwere Schuld wirken sich oft über mehrere Generationen in der Familie aus:***

- Hat ein Familienmitglied ein Verbrechen begangen wie Mord oder Totschlag?
- War ein Familienmitglied Täter von sexuellem Missbrauch?
- War ein Familienmitglied in den Nationalsozialismus verwickelt? In welcher Form?
- Hat jemand in der Familie unrechtmäßig vererbt oder beerbt?
- Hat jemand anderweitig schwere Schuld auf sich geladen?

**Besondere Schicksale in der Familie drehen sich oft um den Ausschluss aus der Familie, um besondere schlimme Schicksale oder um den Verlust der leiblichen Eltern oder der Heimat:**

- Hat jemand in der Familie Selbstmord begangen?
- Wurde jemand Opfer eines Verbrechens?
- War jemand körperlich oder geistig behindert?
- Gab es Aufenthalte in der Psychiatrie oder im Gefängnis?
- Ging jemand bankrott?
- Ist jemand ausgewandert?
- War jemand homosexuell?
- Ist jemand auf andere Weise aus der Familie ausgeschlossen worden?
- Gibt es nichteheliche Geburten?
- Wurde ein Kind früh an Pflegeeltern oder Verwandte weggegeben (Adoptionen)?
- Wurde jemand aus seiner Heimat vertrieben oder ist von dort geflohen?
- Gibt es Familiengeheimnisse?

Die obige Aufzählung soll Ihnen als Anregung dienen, Ihren Blick auf mögliche wichtige Ereignisse in Ihrem Familiensystem zu richten. Erfragen Sie behutsam, möglichst unkommentierte Fakten. Danach erstellen Sie bitte einen Stammbaum nach folgender Vorlage.

