

Veronika Völler

## Der Wert der Vergangenheit – Genogrammarbeit im Coaching

*„Niemand geht irgendwo alleine hin, auch wenn er äußerlich gesehen alleine ankommen mag. [...] Wir alle tragen die Erinnerung an zahlreiche Strukturen mit im Gepäck, unser Selbst ist voll von unserer Geschichte und von unserer Kultur“<sup>1</sup>*

### Einleitung

Die in Systeme eingebundenen Menschen, ihre Probleme und die Lösungen für diese Probleme existieren nicht in einem Vakuum<sup>2</sup>. Sie alle sind unausweichlich mit dem Kontext verbunden. Das einflussreichste System, in das wir eingebunden sind, ist unsere Familie. Prägungen und Verhaltensmuster, die wir aus unserem Familiensystem bewusst oder unbewusst übernommen haben, wirken im Hier und Jetzt.

Wer die eigene Familiengeschichte auch als Schatztruhe sehen kann, in der sich die eigenen Stärken, Potenziale und ein Teil der eigenen Persönlichkeit entwickelt hat, agiert mit seinem ganzen Potenzial im Hier und Jetzt.

Machen Sie hierzu ein Gedankenexperiment: Angenommen Sie können sich an Ihre Vergangenheit nicht mehr erinnern. Sie wachen auf und haben keine Erinnerungen mehr. Stellen Sie sich vor, auf folgende Fragen keine Antworten zu haben: Wo bin ich? Wie heiße ich? Wer sind die Menschen um mich? Wo komme ich her? Habe ich Familie? Was ist mein Beruf? Wie bin ich hier her gekommen? Was ist für den heutigen Tag geplant? Was tue ich als nächstes?

Das Gedankenexperiment zeigt, wir brauchen unsere Vergangenheit, um im Hier und Jetzt sinnvoll handeln zu können. Je nachdem wie Menschen ihre vergangenen Erfahrungen bewerten, kann die eigene Vergangenheit stärkend oder schwächend erlebt werden. Manche Menschen hadern mit ihrer Vergangenheit und verwenden viel Kraft darauf, belastende Erlebnisse zu verdrängen oder sich andere Erlebnisse zu wünschen. Die Integration der eigenen Vergangenheit ist die Voraussetzung, seine eigenen Stärken und Potenziale im Hier und Jetzt zu leben. Aus der Integration der Vergangenheit verwandeln sich auch Fußfesseln zu Sprungbrettern in die Zukunft.

Die lösungsfokussierte Beratung blickt konsequent in die Zukunft und konzentriert sich auf den nächsten machbaren Schritt. Ihr liegt die Annahme zu Grunde, dass Lösungen unabhängig von Problemursachen zu finden sind. Das in der lösungsorientierten Szene beliebte Zitat vom festgefahrenen Karren macht das deutlich: Das Wissen darüber, wie sich der Karren im Dreck festgefahren hat, hilft nicht, um ihn wieder aus dem Dreck heraus zu bekommen. Um es gleich vorweg zu nehmen, Genogrammarbeit steht hier nicht im Widerspruch zu einer lösungsorientierten Sicht, sondern wird als Ergänzung verstanden.

---

<sup>1</sup> Freie (1994), S.31

<sup>2</sup> Vgl. McGoldrick et al. (2009), S.25

Es gibt Lösungsversuche zu Anliegen, die sich für den Coachee wie ein Gummiband anfühlen. Sobald er wieder in der Trigger-Situation ist, ist der lösungsorientiert erarbeitete, nächste machbare Schritt verschwunden und der Coachee verhält sich getreu seinem unerwünschten Muster. Der Blick in die Vergangenheit verfolgt den Zweck, für das aktuelle Anliegen tieferliegende Lösungskräfte zu mobilisieren. Dabei ist die Nutzung des Genogramms nicht mit Ursachenforschung zu verwechseln. In komplexen Systemen hängen die Elemente interdependent von einander ab. Lineare Ursachen Wirkungs-Prinzipien lösen sich auf. Die Genogrammarbeit unterstützt den Blick zurück auf die eigenen Wurzeln. Die Erfahrung mit dieser Arbeit zeigt, dass je bewusster die eigenen Wurzeln in den Blick genommen werden, desto stärker können die eigenen Flügel wachsen.

## **Der Blick zurück**

Achtsamkeit und damit im Hier-und-Jetzt zu leben ist in aller Munde. Ich selbst halte viel davon. Wer selbst meditiert und seine Gedanken beobachtet, weiß dass sie sich entweder um Vergangenes oder um die Zukunft drehen. Gerade das Festhalten an Vergangenem verhindert die volle Präsenz im Hier-und-Jetzt. In Asien üben sie ein Leben lang, ganz im Hier-und-Jetzt zu sein.

Der Blick zurück hat in unterschiedlichen therapeutischen Richtungen eine lange Tradition. Auch wenn sich die Erklärungsmodelle unterscheiden, wird in verschiedenen therapeutischen Schulen der Vergangenheit für das eigene Erleben und Verhalten im Hier und Jetzt ein hoher Wert zugeschrieben.

Die Gestalttherapie verfolgt das Ziel, Belastendes über das Erleben im Hier-und-Jetzt zugänglich und damit beeinflussbar zu machen. Dafür werden besonders die belastenden Erinnerungen, die in der Gegenwart intensiv wirken, beachtet. Der Gestaltansatz versteht die Erinnerung mit hohem Gegenwartsbezug, als noch nicht-geschlossene Gestalt. Nicht-geschlossene Gestalten sind unerledigte Situationen und innere Konflikte, die uns an der Entfaltung unseres ganzen Potentials hindern. In der Gestalttherapie werden diese Themen erlebbar gemacht. Dabei wird die Idee verfolgt, offene Gestalten zu schließen, das meint, mit unerledigten Situationen und inneren Konflikten abschließen zu können.

Die Psychoanalyse geht davon aus, dass in den ersten Jahren eines Kindes die Struktur (Gefühle, Verhalten, Bedürfnisse,...) der Persönlichkeit angelegt wird. Sie versucht über den Blick zurück, ein vertieftes Verständnis der ursächlichen Zusammenhänge des Leidens zu erhalten. Meist handelt es sich um unbewusste Prozesse, die im Laufe der Therapie zugänglich gemacht werden. Dazu nutzt auch die Psychoanalyse das Hier-und-Jetzt, die Beziehung zum Therapeuten (Übertragung und Gegenübertragung). Die Beziehung ist heute eine wichtige Quelle für Informationen über die früheren und heutigen Beziehungsmuster. In der geschützten Beziehung zum Therapeuten dürfen neue Erfahrungen wirksam werden, die einen leichteren Umgang mit dem eigenen Leid ermöglichen.

Die Gestalttherapie und die Psychoanalyse haben gemeinsam, den Zusammenhang zwischen vergangenen Erfahrungen und dem aktuellen Erleben und Verhalten bewusst zu machen. Die Bedeutung dieses Prinzips für das persönliche Wohlbefinden und die eigene Leistungsfähigkeit ist auch aus der Gesundheitspsychologie bekannt. Die Salutogenese beschreibt die Ressourcen, die zur Gesundheit beitragen. Das Kernkonzept der Salutogenese ist das Kohärenzgefühl. Nach Aaron Antonovsky (1979) besteht das

Kohärenzgefühl aus den drei Aspekten: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit. Zu dem Aspekt der Verstehbarkeit gehört die Fähigkeit, die Zusammenhänge zwischen der Vergangenheit und der Gegenwart zu erkennen. Aus diesem Aspekt ergibt sich die Frage: Was hat dazu geführt, dass ich derjenige geworden bin, der ich jetzt bin. Und die Sinnhaftigkeit beschreibt die Fähigkeit, diesem Geworden-Sein, eine Bedeutung zu geben. Damit ist gemeint, inwiefern ein Mensch das eigene Leben und seine Umstände als persönlich wichtig, sinnvoll und emotional bedeutsam wahrnimmt. Auch der etymologische Hintergrund des starken Verbes *sinnen* und der Herkunftsbedeutung von *Sinn* weisen auf diesen Aspekt hin. *Sinnen* bedeutet Nachdenken und die Herkunftsbedeutung von *Sinn* ist die Reise. Damit wird *sinnen* zum Nachdenken über die „Lebensreise“. Somit erfüllt der Blick zurück auf den eigenen Lebensweg und das damit verbundene Verstehen, wie Vergangenes mit Gegenwärtigem zusammenhängt, das Bedürfnis nach Sinnerleben. Aus der Gesundheitspsychologie ist bekannt, dass dies zum persönlichen Wohlbefinden und der eigenen Leistungsfähigkeit beiträgt.

Abschließend soll eine Metapher helfen, den Wert der Vergangenheit im Augenblick anschaulich zu beschreiben. Jedes Individuum wird durch seine Vergangenheit mit seinen ganz einzigartigen Wurzeln ausgestattet. Menschen unterscheiden sich darin, wie dick und wie häufig verzweigt ihre Wurzeln sind und wie tief ihre Wurzeln mit der Erde verankert sind. Dies geschieht, neben der angelegten Persönlichkeit, durch unterschiedliche Beziehungen und Kontexte. Neben den Mitgliedern des Familiensystems sind weitere enge Bezugspersonen, wie Freunde, Lehrer und Babysitter prägend.

Häufig entscheiden diese Erfahrungen wie die Wurzeln den Baum heute mit Wasser speisen. Ohne Wasser aus den Wurzeln kann der Baum im Hier und Jetzt weniger Früchte tragen, sich nicht voll entfalten. Ihm können keine Flügel wachsen.

Die Beschäftigung mit der eigenen Biographie, den positiven wie den negativen Seiten ist ein Prozess des Bewusst-werdens der eigenen Wurzeln. Es unterstützt die Baumkrone und seine Früchte gut mit Wasser zu speisen und so wachsen dem Baum Flügel. Anders gesprochen führt das Bewusst-werden und anerkennen der eigenen Wurzeln dazu, sich voll zu entfalten.

Wie mit der Genogrammarbeit der Scheinwerfer im Coaching hilfreich auf die Vergangenheit gerichtet werden kann, wird im Folgenden beschrieben.

### **Ursprung der Genogrammarbeit**

Die Grundzüge der Genogrammarbeit wurden in den 1950er Jahren von Murray Bowen in den USA gelegt. Bowen's Systemtheorie stellt den Bezug des menschlichen Verhaltens sowie des emotionalen Funktionierens zu evolutionsbiologischen Prozessen her. Demnach ist die Familie eine emotionale Einheit, welche die Familienmitglieder durch komplexe Interaktionen entscheidend prägt.

Ursprünglich wurden diese Kenntnisse in der Familientherapie genutzt, um Familienmitglieder darin zu unterstützen, sich von unbewussten Mustern und Verhaltensweisen zu lösen und Selbstdifferenzierung anzustoßen. Eine größere Differenzierung ermöglicht die „Abnahme an emotionaler Reaktivität und Zunahme an

Selbstverantwortung in [dem] eigenen emotionalen System“<sup>3</sup>. Dieses Verfahren unterstützt die Beteiligten dabei, aktuelle Probleme in der Kernfamilie zu lösen und auch im Allgemeinen weniger „Gefangener“ seiner unbewusst steuernden Gefühle zu sein.

Menschen, die nicht die Chance hatten, sich im Kontext ihrer Familie von dysfunktionalen Verhaltensweisen zu lösen, tragen diese Verhaltensweisen in aktuelle Kontexte und auch in die Arbeitswelt mit hinein.

### **Übersicht Genogrammarbeit**

Ein Genogramm ist eine vereinfachte Darstellung der Familienbeziehungen mit wiederkehrenden Konstellationen. Von der Darstellung ähnelt das Genogramm einem Familienstammbaum. Inhaltlich geht es darüber hinaus und bildet die Beziehungen zwischen den Personen, Karrieredaten, innerfamiliären Konflikten, unausgesprochenen Familienregeln, Werten und entscheidenden historischen oder kulturellen Ereignissen, wie zum Beispiel Migration, ab.

Das Ziel der Genogrammarbeit ist nicht das visualisierte Genogramm. Das Genogramm macht die Zusammenhänge zwischen vergangenen Erfahrungen und den heute dysfunktionalen Mustern und Gewohnheiten bewusst. In der bewussten Auflösung alter Verstrickungen steckt die Chance auf tiefere Veränderung.

### **Nutzen im Coaching**

Im Coaching baut die Genogrammarbeit eine Brücke zwischen Familiensystem und aktuellen Kontexten. Besonders hilfreich ist die Genogrammarbeit, wenn in beruflichen Situationen wiederholende Muster erkannt werden. Genogrammarbeit hilft, die bis heute andauernde Wirkung aus dem Familiensystem zu verstehen und damit eine bewusstere Selbststeuerung zu ermöglichen. Das ermöglicht dem Coachee unerwünschte Verhaltensmuster zu unterbrechen und durch zielführenderes Verhalten zu ersetzen.

Genogrammarbeit stellt ein schnelles und übersichtliches Verfahren dar, welches in wenigen Sitzungen weitreichende Einblicke eröffnet, die oft bis in die Kindheit zurückgehen. Die Genogrammarbeit hilft das heutige Anliegen des Coachees tiefer gehend zu betrachten. Mit der Transparenz des Zusammenhangs von aktuellen Anliegen und Prägungen aus der Vergangenheit eröffnen sich neue Lösungsmöglichkeiten.

### **Anwendung im Coaching**

Im Coaching gibt es bestimmte Anliegen, die unter Einbezug der Biographie zu einer tieferen Lösung führen. Wenn ein Coachee zum Beispiel wiederkehrende Muster in seinem Berufsleben erfährt. Wenn er das Gefühl hat, sich in diesen Situationen auf eine Art und Weise zu verhalten, über die er denkt, dass er das gar nicht selbst sei.

Coaching-Anliegen scheinen zuerst unabhängig von dem historischen oder aktuellen Familiensystem und erst bei Einbezug der eigenen Biographie lassen sich die Zusammenhänge erkennen: Alte Interaktionsmuster, die der Coachee nun als Führungskraft wieder lebt, oder Probleme mit dem eigenen Vorgesetzten, die an eine schwierige Konstellation aus der Vergangenheit erinnern.

---

<sup>3</sup> Groß (2012), S.16

## **Besonderheiten der Genogrammarbeit im Coaching**

Die Genogrammarbeit entwickelte sich im klinischen Anwendungsbereich. Bei der Genogrammarbeit als Intervention im Coaching sind einige Besonderheiten zu beachten.

Mit der Genogrammarbeit wird der reine Business-Kontext verlassen. Ein gemeinsames Verständnis wozu diese Arbeit dient ist zu Beginn wesentlich. Im Coaching nützt ein Genogramm als Intervention für ein bestimmtes Anliegen. Die Anliegen beziehen sich auf eine aktuelle berufliche Situation. Die Genogrammarbeit unterstützt eine gute Lösung für die belastende berufliche Situation zu finden.

Um diesen Besonderheiten im Coaching gerecht zu werden, ist die Genogrammarbeit in vier Phasen unterteilt. Die Phasen variieren in Länge und Intensität.

1. Phase: Genogrammarbeit rahmen und Einverständnis einholen
2. Phase: Genogramm erstellen
3. Phase: Genogramm anliegenbezogen auswerten und Hypothesen bilden
4. Phase: Ressourcen aktivieren und Vergangenes hilfreich integrieren

### **1. Phase: Genogrammarbeit rahmen und Einverständnis einholen**

Die Arbeit mit dem Genogramm gibt schnell tiefe Einblicke in die Geschichte und das Wesen des Coachees. Der reine Business-Kontext wird verlassen. Aus diesem Grund ist es wichtig die Arbeit gut zu rahmen, die Intervention und das Ziel zu erklären. Das Genogramm dient als Intervention, um Kräfte aus der Vergangenheit für Lösungen im Hier und Jetzt zu mobilisieren.

### **2. Phase: Genogramm erstellen**

Die Datenerfassung stellt die Grundlage der Genogrammarbeit dar. Hierbei ist zu beachten, dass man bei der Ermittlung objektiver Daten beginnt und sich von dort immer weiter ausbreitet bis zur Ableitung von Hypothesen über Muster und Verhaltensweisen. McGoldrick et al. (2009) sprechen von einem Informationsnetz, in dem relevante Informationen hängen bleiben und welches sich in einem immer weiter werdenden Umkreis ausbreitet:

- „Vom aktuellen Problem zum umfassenden Kontext.
- Vom unmittelbaren Haushalt zur erweiterten Familie und zu komplexeren sozialen Systemen.
- Von leichten, wenig bedrohlichen Fragen zu schwierigen, möglicherweise angstauslösenden Themen.
- Von offensichtlichen Tatsachen zu Einschätzungen der Funktionalität und der innerfamiliären Beziehungen bis hin zu hypothetisierten Familienmustern.“<sup>4</sup>

Man beginnt mit den biologischen und rechtlichen Beziehungen der Familienmitglieder (demografische Informationen) über die zu betrachtenden Generationen - dem Grundgerüst der grafischen Darstellung (s. Abbildung 1 ein beispielhaftes Genogramm).

---

<sup>4</sup> Vgl. McGoldrick et al. (2009), S.70

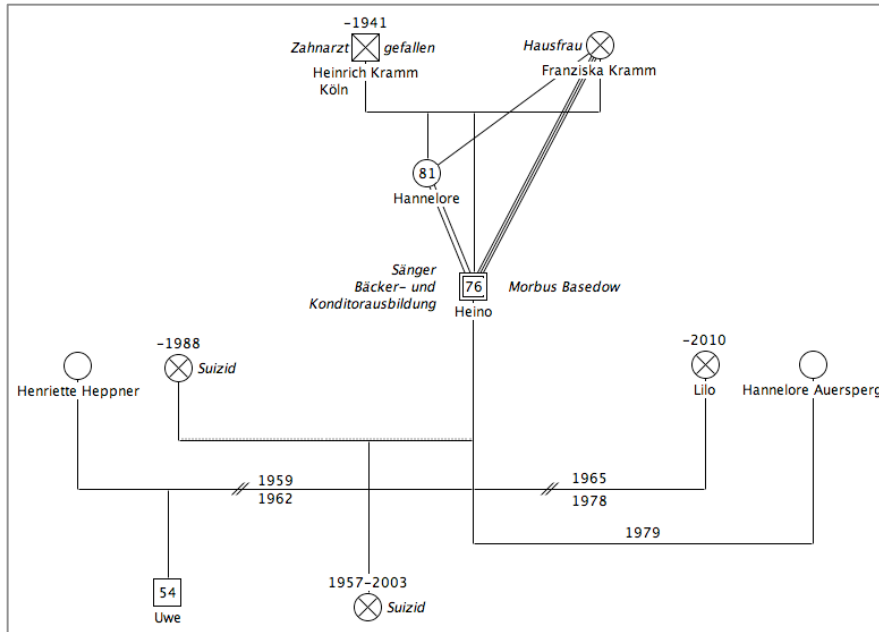


Abbildung 1: Beispiel-Genogramm Heino

Neben den demografischen Informationen werden auch die Beziehungen beleuchtet, Familienwerte und -regeln dargestellt. Im Unterschied zum Einsatz im klinischen Bereich werden die Beziehungskonstrukte und Interaktionsmuster anhand des Anliegens erfragt. Bei Coaching-Themen zur Beziehungsgestaltung können zum Beispiel die folgenden Fragen zu Distanz, Nähe und Dominanz im Familiensystem, Familienregeln und -werte hilfreich sein:

- Wie wurde mit Konflikten umgegangen?
- Wer hilft, wenn Hilfe gebraucht wird?
- Wem vertrauen sich die Familienmitglieder an?
- Wie sind die Machtverhältnisse in den familiären Beziehungen? Gibt es Familienmitglieder, die von anderen eingeschüchtert werden? Gibt es Familienmitglieder, die größere Macht haben, darüber zu bestimmen, was in den Beziehungen geschieht?

### **3. Phase: Genogramm anliegenbezogen auswerten und Hypothesen bilden**

Nachdem die Daten erfasst und erfragt sind, werden aus dem erstellten Genogramm Hypothesen abgeleitet, welche entscheidende Hintergrundinformationen zum heutigen Anliegen des Coachees bieten. Die Leitfrage zur Hypothesenbildung lautet: Welche Muster werden sichtbar, die für die Bearbeitung der aktuellen Fragestellung hilfreich sind?

In jedem Fall gilt bei der Hypothesenbildung das Sparsamkeitsprinzip, nach dem nur für das Coaching relevanten Hypothesen nachgegangen werden sollte. Besonders auf kritische Veränderungen, Verschiebungen und traumatische Erfahrungen ist bei der Hypothesenbildung zu achten.

Über den Erkenntnisgewinn, der am Ende dieser Phase steht, werden Coachees die Zusammenhänge ihres heutigen Anliegens und ihres Familiensystems bewusst. Dies alleine ist häufig ein großer Gewinn für den Coachee.

Mögliche, beispielhafte Fragen sind:

- An welcher Stelle sehen Sie Parallelen zu Ihrem heutigen Anliegen?
- Wo erkennen Sie die problematischen Muster in Ihrem Familiensystem wieder?
- Was von damals wirkt noch heute?
- Stellen Sie sich vor, wir würden Ihrem besten Freund das Genogramm zeigen. Welche Parallelen würde er zu Ihrem heutigen Anliegen sehen?

#### **4. Phase: Ressourcen aktivieren und Vergangenes hilfreich integrieren**

In der letzten Phase der Genogrammarbeit geht es um die Integration der Vergangenheit und die Aktivierung der Ressourcen. Oft ist dies ein Prozess, der nicht in einer Coaching-Sitzung abgeschlossen werden kann. Eingeschliffene Verhaltensmuster lassen sich nicht wegzaubern. Hier braucht das Ausschleifen Zeit. Der Prozess lässt sich über unterschiedliche Methoden begleiten. Eine verbreitete Methode ist die Aufstellungsarbeit. Eine lösungsorientierte Variante bietet das Gesundheitsbild nach Dr. Harry Merl<sup>5</sup> zum Thema Verzeihen. Auch können bestimmte Fragen die Integration fördern:

- Welche besonderen Stärken und Fähigkeiten konnten Sie aus der damaligen Situation entwickeln?
- Was braucht es für Sie noch, um sich mit dem Vergangenen zu versöhnen / Frieden zu finden?
- Was würde Ihnen eine unterstützende Person aus Ihrem Familiensystem bezogen auf Ihr Anliegen raten?
- Was lernen Sie aus Ihrem Genogramm bezogen auf Ihr persönliches Anliegen?

#### **Beispiele typischer Dynamiken im Alltagshandeln**

An zwei Beispielen wird gezeigt wie dysfunktionales Verhalten in aktuellen beruflichen Situationen mit vergangenen Erfahrungen zusammenhängt. Erst das Bewusstsein über den Zusammenhang löst die Kraft, die die Menschen zur Wiederholung des dysfunktionalen Verhaltens zwingt. Das ist die Voraussetzung, dass Menschen neue Möglichkeiten im Umgang mit diesen Situationen finden und leben können.

Jeder kennt die entlastende Wirkung von „Lästern“ und der Abwertung von Anderen im Zwiegespräch. Es gibt Menschen, denen es zur Beziehungsgestaltung mit anderen nutzt, wenn sie über Dritte lästern. Ob bewusst oder unbewusst sei mal dahingestellt. Im Moment des Lästerns entsteht bei ihnen ein sehr vertrauliches Gefühl von Verbundenheit.

---

<sup>5</sup> mehr Informationen unter [www.gesundheitsbild.de](http://www.gesundheitsbild.de)

Im beruflichen Kontext untergräbt diese Verhaltensweise eine gute Arbeitsatmosphäre im Team. Diese Art der Beziehungsgestaltung zwischen Führungskraft und Mitarbeiter wird von Mitarbeiterseite meist auch als unangenehm empfunden. Mittelfristig schwindet das Vertrauen in den „Lästerer“. Man kann sich nicht sicher sein, wie er mit anderen über einen selbst spricht.

Obwohl im Coaching, einer Führungskraft die negativen Auswirkungen ihres ausgeprägten Lästerverhaltens bewusst wurde, konnte sie ihr Verhalten nicht ändern. Auch das Feedback von Kollegen und Mitarbeiter bewirkte keine Verhaltensänderung beim Coachee. Noch nicht einmal die negative Konsequenz, das andere den Coachee im Arbeitsalltag mehr und mehr mieden, führte zu einem nachhaltigen Veränderungsimpuls. Der Coachee erlebte sein Verhalten immer stärker als Zwang.

In der Genogrammarbeit erkannte die Führungskraft, dass ihr Lästern in ihrem Familiensystem einen großen Nutzen hatte und einer Überlebensstrategie glich. Mit Lästern konnte sich das Kind mit dem anwesenden Elternteil verbünden und wurde dann von ihm beschützt. Der Führungskraft wurde bewusst, wie stark ihre Vergangenheit in die aktuelle Situation hineinwirkt. Allein diese Erkenntnis half dabei in den entsprechenden Situationen das als zwanghaft erlebte Verhalten zu unterbrechen. Das Bewusstsein über den Zusammenhang half dabei, das Verhalten im vergangenen Kontext zu belassen. Das war die Voraussetzung, im Coaching nach Möglichkeiten für neue und konstruktive Verhaltensweisen zur Beziehungsgestaltung und im Umgang mit Bedrohung zu finden und nachhaltig einzuüben.

In einem anderen Fall wurde eine Mitarbeiterin ins Coaching geschickt, die nach Einschätzung ihrer Führungskraft, weit unter ihren Möglichkeiten blieb. Die Mitarbeiterin hatte stets sehr gute Ideen. In Teambesprechungen hielt sie sich jedoch auffällig zurück. Den Gestaltungsspielraum in ihrem Verantwortungsbereich nahm sie nicht wahr. Den Beginn der Umsetzung herausfordernder Aufgaben schob sie vor sich her. Neue Aufgaben wurden von ihr nicht angepackt. Trotz akademischem Abschluss, beschäftigte sie sich in ihrer Arbeitszeit mit Organisatorischem und Routinetätigkeiten.

In der Genogrammarbeit wurde deutlich, dass sie ihren Vater als sehr mächtig und wertend erlebte. Verhalten und Vorgehensweisen, die nicht dem Weltbild des Vaters entsprachen, wurden abgewertet. Missgeschicke und Fehler wurden mit Liebesentzug bestraft. Im heutigen Berufsalltag hielt sie die Angst vor Ablehnung und sich unbeliebt zu machen, davor zurück, herausfordernde Aufgaben anzupacken. Die Angst vor einem Misserfolg und die damit verbundene Sorge die Zugehörigkeit zu verlieren, wirkte bis in die aktuelle berufliche Situation. Sich des Zusammenhangs zwischen aktuellem Verhalten und vergangenen Erfahrungen bewusst zu werden, schaffte die Voraussetzung mit der zu Grunde liegenden Kraft lösungsorientiert umzugehen.



## Fazit

Die Genogrammarbeit macht bewusst, welchen Einfluss frühe Prägungen auf aktuelles Erleben und Verhalten hat. Sinn als konstruktivistisches Konstrukt bedeutet den roten Faden zwischen den singulären Lebensereignissen zu erkennen. Mit der Genogrammarbeit gebe ich meinen vergangenen Erfahrungen und Prägungen Sinn. Damit ist Sinn, das Verstehen, wie sich das eigene Leben aus den einzelnen Erfahrungen zusammensetzt. Damit erfüllt die Beschäftigung mit dem eigenen Genogramm das Bedürfnis nach Sinn.

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie wird im Rahmen der Genogrammarbeit nutzbar gemacht und ermöglicht einen effektiven Zugang zur Vergangenheit als Ressource. Die Integration der Vergangenheit ermöglicht die Ausschöpfung der eigenen Potentiale. Dies kann insbesondere im Kontext lösungsortientierter Coaching-Sitzungen mit der Genogrammarbeit als eine Form der Intervention nutzbar gemacht werden, um dem Coachee eine tiefer gehende Betrachtung des Anliegens zu ermöglichen. Darüber hinaus kann die Genogrammarbeit im Coaching enorme intrapsychische Kräfte mobilisieren, um immer wieder auftauchende, belastende Muster im Hier und Jetzt zu verändern.

## Literatur

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.

Döring-Meijer, H. (2004): *Genogramm- / Familienstammbaumarbeit als Vorklärung in der systemischen Therapie*. In: Systemische Aufstellungs-Praxis 1 (2004), S. 24ff. (<http://www.claro-vita.net/pdf/download/genogrammarbeitalsvorklaerung.pdf>)

Freire P. (1994). *The pedagogy of hope*. New York: Continuum.

Groß A. (2012). *Die Bowensche Familiensystemtheorie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Hildenbrand B. (2011). *Einführung in die Genogrammarbeit*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

McGoldrick M., Gerson R., Petry S. (2009). *Genogramme in der Familienberatung*. Bern: Verlag Hans Huber.

Roedel (1990). *Praxis der Genogrammarbeit*. Broadstairs: Borgmann.