

# Familienaufstellungen

"Komm in deine Kraft durch die Bewegung der Seele."

Harald Homberger

Liebe Seminarteilnehmer\_innen!

Für die Arbeit mit Familienaufstellungen ist es hilfreich, über bestimmte, das eigene Beziehungssystem betreffende Grundinformationen zu verfügen. Bitte schreibe daher stichpunktartig die Antworten zu den unten gestellten Fragen auf (soweit dir dies möglich bzw. von dir in Erfahrung zu bringen ist). Es ist nicht notwendig, die Antworten schriftlich mitzubringen, sondern sie dienen lediglich deiner eigenen Vorbereitung. Sich damit zu beschäftigen, ist hilfreich, jedoch KEINE Voraussetzung für die Aufstellung.

Die Eltern, Großeltern und Verwandten zu den Schicksalen in der Familie zu befragen, ist oft eine große Bereicherung. So kann manchmal schon im Vorfeld ein lang gehütetes Tabu aufgehoben werden. Oder ein vertrautes Gespräch ermöglicht ein neues Gefühl von Nähe. Je mehr du erfährst, desto einfacher, klarer und hilfreicher kann die Aufstellung für dich werden. Solltest du keine Möglichkeit haben, deine Familiengeschichte zu erfragen, ist eine Aufstellung trotzdem möglich. Ich danke dir für dein Vertrauen und freue mich auf die Begegnung mit dir!

Fragen zum Familiensystem

1. Gab es einen früh verstorbenen Elternteil in deiner oder in vorherigen Generationen?
2. Gab es Fehlgeburten, totgeborene oder früh verstorbene Kinder von dir, deinen Eltern oder deinen Großeltern? Schwangerschaftsabbrüche? Ist jemand im Kindbett verstorben?
3. Gab es früh verstorbene oder/und ungewöhnlich verstorbene Geschwister (auch Halb- oder Pflegegeschwister) der Eltern oder Großeltern?
4. War jemand von deinen Eltern/Großeltern vorher anderweitig verlobt, verheiratet oder in fester Bindung? Gab es eine große Liebe? Gab es ggf. Kinder aus diesen Bindungen?
5. Gab es bei dir / deiner Mutter / deinen Großmüttern ein Kind, das zur Pflege oder Adoption weggegeben wurde?
6. Gab es Bindungen, die nicht sein oder bekannt werden durften, z.B. aufgrund von Standes- oder anderen Unterschieden (Beispiele: Verbindungen mit Knechten, Juden, Kriegsgefangenen)?
7. Gab es Bindungen von Paaren aus unterschiedlichen Nationen?
8. Gibt es in deiner Familie Tabuthemen, Familiengeheimnisse (wie z.B. Selbstmord, Homosexualität, Inzest, Familienangehörige, über die nicht gesprochen wurde/werden durfte oder die ausgestoßen waren/sind)?
9. Gibt es körperlich oder geistig eingeschränkte Familienmitglieder?
10. Waren deine Eltern /Großeltern im Krieg oder in Gefangenschaft oder sind verfolgt worden?

11. Ist jemand in deiner Familie „schizophren oder psychotisch“ geworden? Während der NS-Zeit in die Psychiatrie oder in ein Konzentrations- oder Arbeitslager deportiert worden?
12. Gab es Erfahrungen von Flucht, Vertreibung, Vergewaltigung? Kriegsverbrechen? Mord?
13. Gab es Beteiligungen am Holocaust? Vorteilnahme durch Enteignungen? Mitgliedschaft in SS oder SA? Wenn ja, welche Funktionen wurden ausgeübt?
14. Gab oder gibt es Erbstreitigkeiten in deiner Familie?
15. Ist jemand ins Kloster gegangen?
16. Ist dir dein Schwangerschaftsverlauf bekannt? Wie war deine Geburt? Gab es eine Zwillingschwangerschaft?
17. Gab es eine frühe Trennung von der Mutter?
18. Gab es schwerwiegende körperliche Erkrankungen oder/und Operationen? Längere Krankenhausaufenthalte? Nimmst du Medikamente?
19. Hast du wiederkehrende körperliche oder seelische Schmerzen? Hast du Angstzustände?
20. Hast du Drogenerfahrung?
21. Gibt es eigene traumatische Erlebnisse in deinem Leben? Unfälle, sexuelle Übergriffe, körperliche Misshandlungen? Suizidversuche? Anhaltende depressive Phasen?
22. Gab es gravierende Einschnitte in deiner Biografie? Verlust von Arbeitsplatz, Trennungen? Tod von nahestehenden Menschen?
23. Hast du tiefe innere Überzeugungen / Glaubenssätze, z.B. Ich bin nicht gut genug.