



**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

## Familienkonstellation

Die Familienkonstellation ist eine der Möglichkeiten, die wir zur Erfassung des Lebensstils zur Verfügung haben.

Das Kind bildet sich seine Meinungen im primären Bezugssystem (Eltern und Familie). Dazu kommen Beobachtungen aus dem sekundären Bezugssystem – Nachbarn, Freunde, Lehrer, TV etc.

Das Kind bildet sich in der Interaktion mit den andern Familiengliedern seine Meinung über seinen Platz, seine Kampffelder, seine Meinung über seine Fähigkeiten, Talente und Werte.

Wir unterscheiden:

- Familienkonstellation
- Elternkonstellation
- Geschwisterkonstellation
- Geschwisterpositionen

### **Gebrauch der jeweiligen Kategorie:**

Familienkonstellation: Gesamtüberblick, Einfluss auf Entwicklung Lebensstil, Mottos und Familienatmosphäre. Generell Ideen über das Leben mit Andern.

Elternkonstellation: Paarbeziehung – Rollen und Erwartungen, Rollen und Erwartungen an Männer und Frauen generell.

Geschwisterkonstellation: Interaktion mit andern und Verständnis vom eigenen Platz im Leben, Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Geschwisterpositionen: Mögliche Disposition (Anfälligkeit) und Verhalten aufgrund der Geburtsreihenfolge. (Älteste etc.)

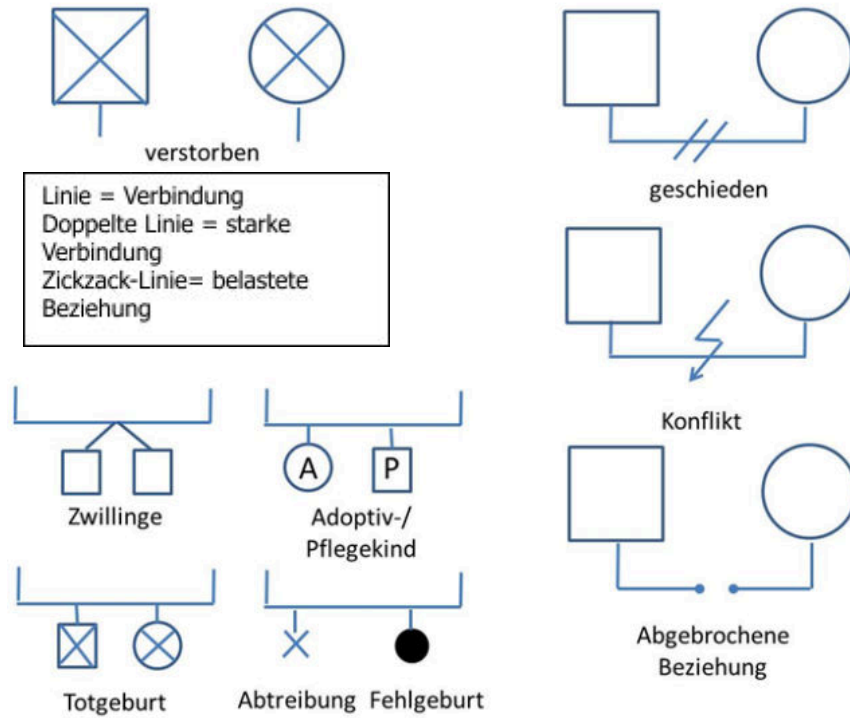
**Die Rekonstruktion der Familienkonstellation** erfolgt klassisch in der Aufzeichnung dieser. Wobei alle Personen berücksichtigt werden, die aus der Sicht des Betreffenden, wesentlichen Anteil an der Familie hatten. Im Elternhaus mithelfende oder mitwohnende Grosseltern, Tanten etc.

Jede Person wird mit dem Altersabstand zur beratungsnehmenden Person bezeichnet, ebenso ob männlich oder weiblich.

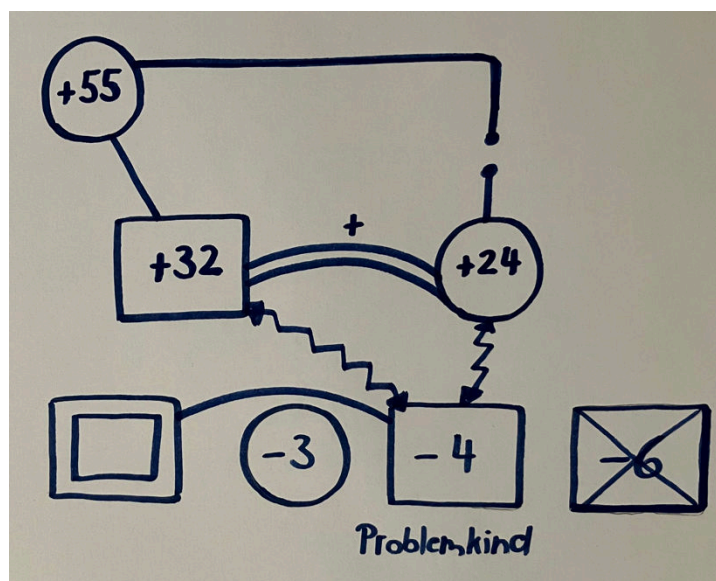


## Bildliches Aufzeichnen der Familienkonstellation

Symbolik:



Beispiel:





**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Die Rekonstruktion einer Familie aus der Sicht des Kindes ist enorm aufschlussreich. Im Erzählen über die einzelnen Familienmitglieder, über die Beziehungen untereinander, die Atmosphäre etc. stellt der Klient / die Klientin viele **eigene Sichtweisen und eigene Überzeugungen dar**, die sich im Heute (im ganzen eigenen Lebensvollzug) widerspiegeln können.

### **Fallbeispiel 1:**

*Ein erwachsener Mann kennt die Problematik, nie in seinem Leben etwas fertig zu kriegen – „ich komme nie dort an wo ich eigentlich hin möchte – ich setze vorher immer den Blinker“. Er beginnt – geht ein Stück – verliert innerlich den Anschluss indem er aufhört sich beispielsweise dafür zu interessieren – bricht ab – beschuldigt sich, ist unzufrieden mit sich. Dies ist ein sich wiederholendes Muster in seinem Alltag.*

**Familienkonstellation:** Er erzählt in der Arbeit mit der Familienkonstellation über seinen Vater. Dabei erwähnt er, dass dieser immer anders sein wollte als er war. Es aber nie geschafft hat dort anzukommen. Der Vater war permanent unzufrieden mit sich.

**Psychologische Analyse:** Wir sehen hier einen Aspekt, welchen der Klient im elterlichen Umfeld gelernt bzw. in seinen Lebensstil aufgenommen hat. „Es ist unmöglich, dass man ankommt, wo man hin möchte“. „Weil ich das „nicht ankommen“, als Versagen werten muss, muss ich mit mir unzufrieden sein (verstecktes Ziel/Finalität im Lebensstil).“ Resultat: Ständige Unzufriedenheit im Leben (wie der Vater), erreicht durch Abbrüche = Weg/Muster/Bewegung im Heute. Damit die private Logik des Lebensstils aufgeht, muss dieser Mann vermeiden, dass er etwas zu Ende bekommt – ankommt, wo er hin möchte.

Die Eltern / Grosseltern etc. selbst haben natürlich ihre Meinungen auch gelernt und so kann es durchaus vorkommen, dass **Familienmottos, -werte, und Haltungen** von einer Generation zur andern weitergegeben werden.

Eltern geben ihren Kindern viel Gutes an Prägungen mit und je ermutigter Eltern selbst sind, umso gesünder sind die Familienstrukturen die übernommen werden könnten.

Jedoch ist ein Kind ein exzellenter Beobachter, ist aber meist ein schlechter Interpret des Gesehenen. Es schaut sich gewisse Muster der Eltern an und übernimmt diese unter Umständen in einer neuen Verbindung / Realität.



**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Wenn seine Interpretation des Beobachteten nicht hilfreich ist und dies nicht korrigiert werden kann, kann es dazu kommen, dass sich irrige Meinungen im Kopf des Kindes festhaken und verinnerlicht werden – „aha, so muss das also sein“.

### ***Fallbeispiel 2***

*Eine verheiratete Bauersfrau mit 2 kleinen Kindern leidet stark unter der Einmischung ihrer Schwägerin, welche auf dem benachbarten Hof wohnt. Immer stelle diese sie vor den Kindern und Ehemann als unfähig, unwissend und dumm dar. Sie komme ungefragt in das Haus und mische sich sofort besserwisserisch in den Familienalltag ein. Auf die Frage, ob sie dieser nicht Einhalt gebieten könne, lässt die Frau den Kopf hängen und sagt: „Was könnte ich denn schon dagegen tun?“ Ich will sie nicht noch mehr gegen mich aufbringen.*

### **Familienkonstellation:**

Diese zeigt das Bild einer Grossfamilie, in welcher die nicht verheiratete Patin und Schwester des Vaters der Familie, ein Zimmer im Dachgeschoss bewohnt. Ihr ist jederzeit der Zugang zur Familienwohnung gewährt. Die Patin mischt sich in den Familienalltag ein, trifft Entscheidungen und bestimmt vieles. Die Mutter der Klientin wehrt sich nicht, ist aber häufig krank. Die Klientin selbst wird oft von der Patin schikaniert.

### **Psychologische Analyse**

„Andere dürfen Grenzen überschreiten und Macht ausüben. Wenn ich mich stillhalte, habe ich die grösste Chance nicht verletzt zu werden.“

Dieser Lebensstilaspekt zeigt **den irrigen Selbstschutzmodus** der Klientin auf. Dabei bleibt sie in der Haltung des Kindes, welches sich möglichst vor der Patin schützen will. Erreicht aber damit erst recht, dass die Schwägerin freie Bahn hat und sie demütigen kann. Zudem hat sie am Beispiel der Mutter gesehen, dass man sich nicht wehren kann. „Wenn selbst eine so grosse Person wie die Mutter, sich nicht wehren kann, wie könnte ich es denn.“ Rückzug ins Kranksein war die Wahl der Mutter. Hilfe suchen die der erwachsenen Tochter! Eine gute Wahl, die Kraft zeigt.



**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

## **Interventionsmöglichkeiten:**

### **Paradoxie und Preis der irrigen Meinung erkennen lassen**

#### **Aufbrechen des Lebensstilaspektes:**

Fallbeispiel 1: Weshalb sollte ich nicht ankommen dürfen? Was habe ich schon zu Ende bekommen das bestätigt, dass ich durchaus ankommen kann?

Fallbeispiel 2: Wer sagt eigentlich, dass ich mich nicht wehren darf? Wer als ich selbst, gebe der Schwägerin diese Möglichkeit zur Macht.

### **Bisherige Wege (Muster, Leitfäden) erkennen, die ans irrige Ziel führten:**

Fallbeispiel 1: Interesse verlieren, abbrechen, = alle Aktivitäten die zur Finalität (Abbruch & Unzufriedenheit) führen, erkennen

Fallbeispiel 2: Still halten und nicht wehren

#### **Preis:**

Fallbeispiel 1: Ich bleibe in der Unzufriedenheit und erreiche meine Lebensziele nicht.

Fallbeispiel 2: Ich werde weiterhin erleben, dass andere mich demütigen und mich nicht selbst schützen.

#### **Gewinn:**

Fallbeispiel 1: Ich muss nicht erleben, dass ich tatsächlich versagen könnte = Schutzmodus

Fallbeispiel 2: Ich darf Opfer und damit leidend bleiben – muss mich nicht der Aufgabe stellen, mich zu behaupten.

### **Lebensstilidee korrigieren** = neues Ziel aufgrund des erkannten Fehlzieles

Fallbeispiel 1: Entwicklungsrichtung: Ich darf zufrieden sein und ankommen. Ich verabschiede mich von der irrigen Annahme, als Mann nicht zufrieden sein zu dürfen.

Fallbeispiel 2: Entwicklungsrichtung: Stärkung der A-Säule, des Selbstwerts und der Persönlichkeit – ich bin selbst für mich verantwortlich und kann mich heute selbst schützen.

Alfred Adler: „Einen Irrtum wirklich erkennen und nicht ändern, das ist gegen die menschliche Natur.“<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Rainer Schmidt: „Kausalität, Finalität und Freiheit“ S. 31  
Skript erstellt durch Ruth Bärtschi



## Fragebogen zur Herkunftsfamilie

- Wie habe ich meine Geschwister**position** bzw. –situation in der Familie erlebt?
- Welche Vor- und Nachteile waren damit verbunden? Gab es eine »typische Erfahrung«?
- Wenn ich Älteste bzw. Jüngste bzw. »Sandwich« gewesen wäre, dann ...
- Welche Auswirkungen meiner Geschwister**konstellation**/–situation auf mich und mein Leben sehe ich?
- Wurde ein Geschwister bevorzugt behandelt? Wer? Wieso?
- Gab es grosse Unterschiede? (Geschwister mit Behinderung etc.)
- Ergänze den Satz: Ich gelte nur etwas, wenn ich... (bestimmen kann, Beachtung finde, vermitteln, helfen kann etc.)
- Welche Stärken habe ich in meiner Familie und durch meine Geschwisterposition & –konstellation gewonnen?
- Welche Rollen übernahmen die **Eltern / Vater / Mutter**?
- Was war ihnen besonders wichtig?
- Gab es direkte Einflüsse die nicht aus der Primärfamilie stammten? (Grosseltern, Paten/innen etc.)
- Wie haben sich diese ausgewirkt?
- Was war das vorherrschende Gefühl/Atmosphäre in unserer Familie?
- Wie wurde damit umgegangen, was waren die Auswirkungen?
- Was war das vorherrschende Motto in der Familie?
- Wurde es von allen befolgt?
- Was geschah, wenn das Motto missachtet wurde?
- Wonach habe ich mich gesehnt? Was habe ich vermisst?
- Suche ich dies immer noch in meinem Leben?
- Wenn nein, was tue ich dafür?
- Wofür bin ich meinen Eltern und meinen Geschwistern dankbar?



**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Eine Faustregel besagt, dass jedes Kind am stärksten von demjenigen Geschwister beeinflusst wurde, das direkt über ihm/ihr steht.

Denke über dieses nach. Bei Einzelkindern: wer war wie ein Ersatzgeschwister für mich?

- Was für Eigenschaften besass dieses Geschwister?
- Welche Rolle übernahm es?
- Welche übernahmst du?
- Was war mit diesem Geschwister möglich, was nicht?
- Welche ungeschriebenen Regeln gab es zwischen Euch?
- Welche Kämpfe fanden statt?
- Gab es Bündnisse zwischen euch?
- Welche Vereinbarungen gab es?
- Welche Erwartungen hattest du an dieses Geschwister? Welche an dich?

## **Interpretation des Fragebogens:**

### **Als Berater/Beraterin immer den Faden zum Heute spinnen!**

Wie ist das heute?

Was erkenne ich immer noch im Leben? Was ist wirksam?

Was davon stärkt?

Was entmutigt?

Welche Herausforderungen stellen sich aufgrund der Erfahrungen in der Kindheit?

Welche Stärken zeigen sich?

Welche irrigen Ziele oder Fehlziele (Adler) im Lebensstil werden ersichtlich? Bsp:  
Niemals darf ich Fehler machen oder auf mich muss man sich immer verlassen können.

Sind Überreaktionen sichtbar? (Dinge die ich wiederholt gespiegelt bekomme oder mich sehr viel Kraft kosten.)