

Korschenbroich, 04.12.2018

Artikel zum Familienbiografisches Coaching

Unsere tiefen familiären Prägungen zum eigenen Wohl nutzen oder Ein unbekannter Großvater und das Schamgefühl

Was kann Familienbiografisches Coaching bewirken? Mit welchen Themen kommen Menschen zum Familienbiografischen Coaching? Was nützt es einem Menschen, wenn er sich mit seinen Vorfahren und deren Schicksalen beschäftigt?

Antworten auf diese Fragen gibt Mechthild Batzke, die als Systemischer und Familienbiografischer Coach in ihrer Coaching-Praxis in Korschenbroich arbeitet.

Was alle vereint: Jeder hat eine Familie

Jeder Mensch hat eine Familie. Jeder Mensch ist das Kind seiner Mutter und seines Vaters. Und Mutter und Vater sind die Kinder ihrer Eltern. Wenn wir diesen Gedanken weiterspinnen, haben wir einen Familienstammbaum, der sich über einen Zeitrahmen von rund 100 Jahren erstreckt. Ein erweiterter Familienstamm ist die älteste Form systemischer Arbeit. Es bildet ab, wer von wem abstammt und wo unsere Wurzeln liegen.

Es klingt simpel, aber wir wissen alle, dass in diesen prägenden familiären Verbindungen Zündstoff für Beziehungskrisen, Kontaktabbrüche oder Dauerkonflikte vergraben liegt.

Im Familienbiografischen Coaching erhalten die Klienten die Gelegenheit, sich ihrer Wurzeln und Prägung stärker bewusst zu werden. Vor allem geht es darum, diese Prägung zum eigenen Wohl in das eigene Leben fließen zu lassen.

Ein Genogramm entsteht

Beim Erstellen des erweiterten Familienstammbaums, des sogenannten Genogramms, werden die zuvor recherchierten Daten der Familie (Geburts- und Sterbedaten, Hochzeitdaten, Daten von Trennungen, schweren Krankheiten etc.) und die Namen aller Familienmitglieder zurück bis zur Großelternebene mit festgelegten Symbolen auf einem großen Blatt übersichtlich neben- und untereinander angeordnet.

Durch das Aufschreiben und Benennen der einzelnen Familienmitglieder werden die Klienten angeregt, Erinnerungen an diese Personen oder überliefertes Wissen bestimmter Familienangehöriger „aufzuwecken“ und sich seiner Familienbande neu bewusst zu werden.

Im folgenden anonymisierten Fallbeispiel veranschaulicht Mechthild Batzke den Leser*innen, wie das Familienbiografische Coaching funktioniert:

Vera und die Recherche ihrer Familiengeschichte

Heute kam eine 49-jährige beruflich erfolgreiche Klientin namens Vera, die mit einem kleinen Unternehmen selbständig ist, in die Praxis. Vor zwei Jahren hatte sie begonnen, sich mit ihrer Familiengeschichte zu beschäftigen. Sie hatte angefangen, Familiendaten zusammenzutragen und wollte Antworten auf drängende familiäre Fragen. Wir vereinbarten einen Coaching-Termin und es sprudelte aus dieser freundlichen, aufmerksamen Frau heraus: „Ich brauche Klarheit in meiner Familie. Sie liegt wie im Nebel. Ich bin die Jüngste von fünf Geschwistern und ich weiß nichts Genaues über meine Familie. Ich habe mich meiner Herkunft immer geschämt, gleichzeitig weiß ich, dass ich nur das geworden bin, was ich bin, weil es genau diese, meine Herkunftsfamilie gibt.“

Als ich sie darauf aufmerksam machte, dass Veras eigene Tochter nun so alt war (29 Jahre) wie Veras große Schwester bei deren frühen Tod, verstand sie ihr „drängendes Anliegen“, sich Klarheit verschaffen zu wollen.

Das Aufzeichnen des Genogramms und die weitere Datenrecherche wie Geburts- und Heiratsurkunden wirkte auf Vera wie eine Würdigung der Lebensumstände ihrer Vorfahren und das befriedete Stück um Stück ihr Zugehörigkeitsgefühl zu ihrer Herkunftsfamilie.

Das heutige Anliegen: Das Schamgefühl bezogen auf die väterliche Linie

Bei dem heutigen Termin schauten wir auf die väterliche Linie. Vera wollte „einen Knoten lösen“. Sie schämte sich des Berufs ihres Vaters und das wollte sie endlich „loswerden“. Veras Vater war 30 Jahre tot, die Scham hatte sich unverändert gehalten. Und sie spürte, dass sie das jetzt nicht mehr wollte. Sie wollte ihren Vater anerkennen, wie er war und nicht einen Teil von ihm „verleugnen“ müssen wegen seines Berufs. Ihrem Lebenspartner hatte Vera den Beruf anvertraut, aber keiner Freundin würde sie das erzählen. Veras Vater hatte Anfang der 70er Jahre, um seine fünf Kinder durchzubringen, eine sichere Arbeit als Müllmann im öffentlichen Dienst angenommen. Vera stockte der Atem, als sie mir davon erzählte. Die Scham saß tief. Spannend zu erwähnen ist noch, dass sich keine ihrer Geschwister für den Beruf des Vaters schämte.

Vera war die erste und einzige in der Ahnen- und Geschwisterreihe, die aus eigenem Antrieb heraus in jungen Jahren, als sie Mutter war, ihr Abitur nachgeholt und studiert hatte. Sie hatte sich aus der „Arbeiterschicht“ in eine „gehobene Schicht“ hochgearbeitet. Ich möchte erwähnen, dass sie in keinster Weise arrogant wirkte.

Die Fragezeichen im Genogramm

Vera und ich warfen einen mitfühlenden Blick auf ihr Genogramm, das Vera neu aufgezeichnet hatte, nachdem sie neue Daten recherchiert hatte. Dort „thronten“ zwei Quadrate mit einem großen Fragezeichen. Quadrate kennzeichnen Männer und Kreise die Frauen.

Vera hatte bei ihren Recherchen herausgefunden, dass ihr Vater 1928 unehelich geboren worden war und auf seiner Geburts-Urkunde der Zusatz „Vater unbekannt“ vermerkt war. Gleiches war bei der Mutter ihres Vaters (väterliche Großmutter) passiert. Auch sie war unehelich (1906) geboren worden. Die Fragezeichen in den Quadraten galten diesen beiden unbekanntem Vätern. Zwei Männer hatten sich 1906 und 1928 nicht zu ihren schwangeren Frauen bekannt. Das bedeutete zu diesen Zeiten, dass diese schwangeren Frauen als sogenannte „gefallene Mädchen“ gesellschaftlich mit Scham bedeckt wurden. Ich regte Vera zu einem Perspektivwechsel an, indem ich fragte, wer sich denn wohl wie damals geschämt haben könnte? Vera antwortete: „Die Frauen haben sich geschämt, weil es sich zur damaligen Zeit 1906 und 1928 nicht schickte unehelich schwanger zu werden. Die beiden Männer haben sich geschämt, weil sie sich weder zu ihren Frauen noch zu ihren Kindern bekannten. Sie ließen sich verleugnen, denn sie standen nicht in den Urkunden.“ Vera sprach das laut aus. Sie benannte eine bisher verschwiegene, aber wahre Familiensituation. Das brachte eine erste Erleichterung in Veras Schamgefühl. Ihr entwich ein tiefer Seufzer.

In Veras Gedanken wendete sich das Blatt. Sie konnte zunehmend die Situation ihrer väterlichen Großmutter und des Großvaters, der sich verleugnen ließ, als Scham erfahren, der nicht zu Vera, sondern zu ihren Großeltern gehörte. Gleiches vollzogen wir auf der Urgroßelternebene. Nachdem wir die Situation von damals ausführlich besprochen hatten und Vera sich zunehmend von der Scham distanzieren konnte, entwickelte sich in ihr ein plötzliches Interesse vor allem für den bis dato unbekanntem Großvater: Wie alt war er, als er Veras Vater zeugte? Was war das für ein Mann? Wie alt ist er geworden? Vielleicht haben seine Eltern verhindert, dass er sich nicht zu seiner schwangeren Freundin bekennen konnte? Durch die Fragen entstand in Vera ein neues inneres Bild zu ihrem väterlichen Großvater.

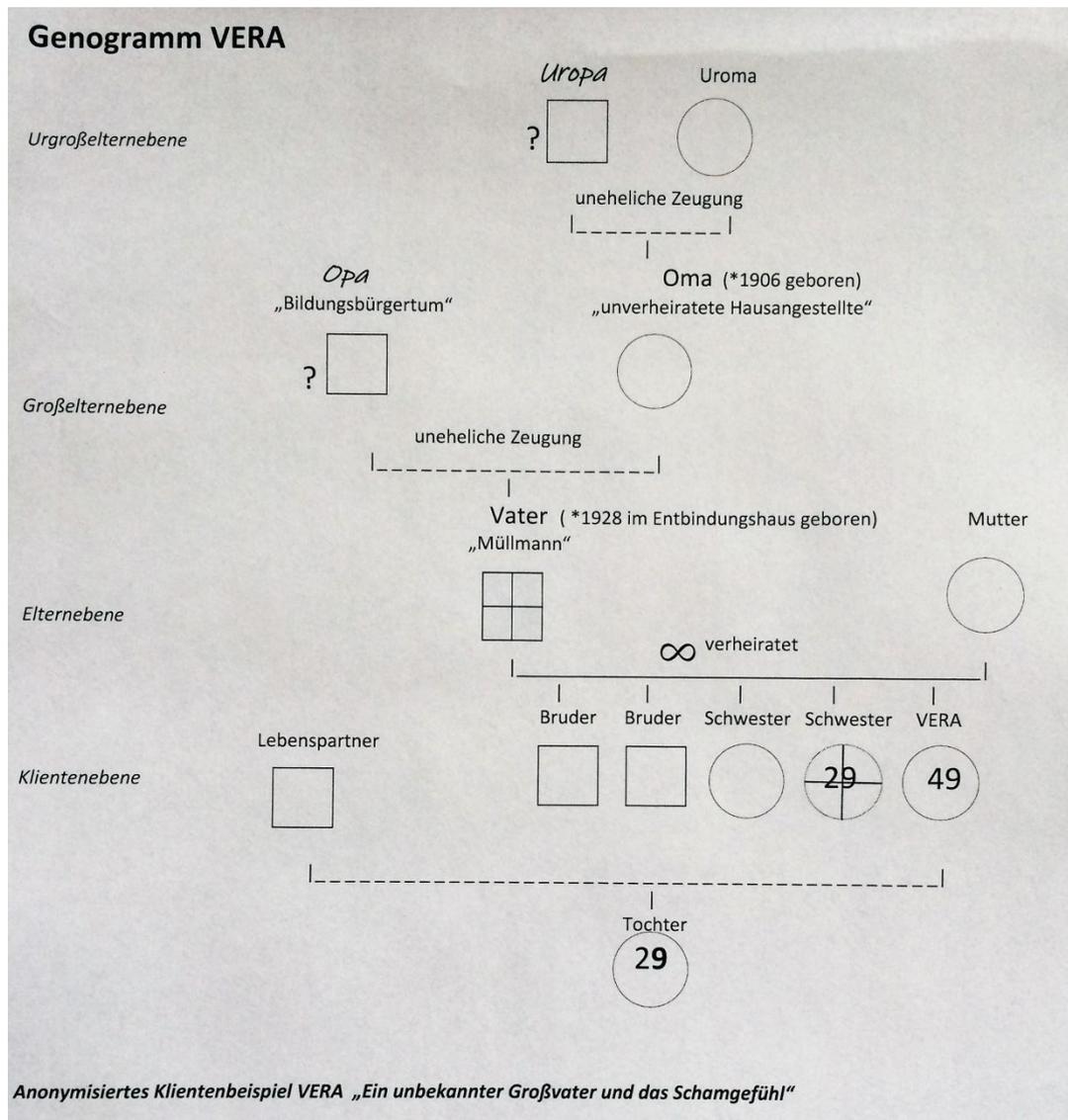
Aus dem Fragezeichen wird der Opa

Ich machte Vera den Vorschlag, im Genogramm die Fragezeichen zu entfernen und die Männer als das zu bezeichnen, was sie wirklich waren: Opa und Uropa. Aufgrund der Berufsbezeichnungen in den Urkunden der Großmutter (unverheiratete Hausangestellte) und des Entbindungshauses war ihre Großmutter von einem Mann von höherem Stand (Bildungsbürgertum) geschwängert worden.

Am Ende der zweistündigen Sitzung kamen wir erneut auf Veras Vater und seinen Beruf zu sprechen. Nun konnte Vera erkennen, dass ihr eigener Vater sich seiner Kinder angenommen hatte. Ihr Vater war sich nicht zu fein, als Müllmann zu arbeiten, damit er für seine Frau und Kinder das Einkommen sicherte. Er hatte sich zu Lebzeiten im Gegensatz zu seinem eigenen leiblichen Vater und Großvater um seine Frau und seine Kinder gekümmert und stand selbstverständlich als Veras Vater in ihrer Geburtsurkunde.

Die Scham, um seinen Beruf schmolz in Veras Händen dahin, als sie für ihren gerade als Opa entdeckten Großvater aus meiner kleinen Steinsammlung einen gefälligen Stein aussuchte, dick Opa darauf schrieb und ihn stolz in der Hand hielt.

Mit einem „Ach, jetzt hab ich endlich einen Opa“, verließ Vera mit einem „guten Gefühl“ meine Coaching-Praxis.



Anhand eines Ausschnitts aus dem Genogramm von Vera können Sie den geschilderten Prozessverlauf bildlich nachvollziehen.

Befreiende und stärkende Wirkung

Wenn Sie die befreiende und gleichzeitig stärkende Wirkung eines familienbiografischen Coachings für sich nutzen möchten, werfen Sie einen Blick in Ihr Familienstammbuch und starten damit, sich Ihrer Wurzeln neu zu vergewissern. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Familiengeschichte ist eine tief greifende Möglichkeit, neue und mutige Schritte im Leben zu gehen. Goethe wusste: ohne Wurzeln, keine Flügel.

Fach-Ausbildung zum „Familienbiografischen Coach“

Sollten Sie sich als Coach oder Therapeut für die familienbiografische Genogrammarbeit interessieren und möchten diese erlernen, so ist das im Rahmen einer Fach-Ausbildung möglich. Die nächste Ausbildung startet am 27. Juni 2019. Kursort ist das Nikolauskloster in Jüchen.

Die Ausbildung ist als Zusatz-Qualifikation zu einer vorhandenen fundierten sozialpädagogischen, psychologischen oder medizinischen Tätigkeit gedacht. Die als Sterbe- und Trauerbegleiterin ausgebildete Dipl.-Betriebswirtin Mechthild Batzke leitet praxisnah als CEE-Fachcoach diese einjährige Ausbildung.

Mechthild Batzke hat das Sachbuch „Aus Liebe ver-rückt“ herausgegeben (EUR 24,90, Verlag Feyerabend, ISBN 978-3-9818925-0-5). Anhand vieler Fallbeispiele bringt sie den Lesern verständlich und anschaulich die Familienbiografische Arbeit und ihre praktische Anwendbarkeit näher.

Für weiterreichende Informationen zum Familienbiografischen Coaching und zur Fachausbildung nehmen Sie Kontakt zu Mechthild Batzke auf.



L ö s b a r

Begleitung in Krisen- und Umbruchzeiten

Mechthild Batzke

Coaching & Beratung & Fachausbildung

Haus-Horst-Str. 6 a

41352 Korschenbroich

Tel. 02161/829777

Mail: post@loesbar-batzke.de

URL: www.loesbar-batzke.de