

Didaktische Bausteine und Übungen zur Klinischen Sozialarbeit in der Lehre

Hrsg. Helmut Pauls, Johannes Lohner,
Ralph Viehhauser

Baustein 7 Personbezogene Selbsterfahrung mittels Familienrekonstruktion

Eva Wunderer
Julia Dreseler



www.zks-verlag.de

Eva Wunderer und Julia Dreseler

Baustein 7

Personbezogene Selbsterfahrung mittels Familienrekonstruktion
(2015)

1. Grundlagen, Absichten und Ziele

Helfende Berufe stellen hohe Anforderungen an die Person. Die Klientenarbeit löst vielfältige Gefühle, nicht selten auch Konflikte aus, und führt an eigene Themen, wunde Punkte und blinde Flecken. Selbsterfahrung ist daher ein wichtiger Bestandteil professioneller Berufsausbildung und -ausübung – insbesondere in der Klinischen Sozialarbeit, die zumeist mit einer stark und mehrfach durch Problemlagen beeinträchtigten Klientel befasst ist. Selbsterfahrung ermöglicht den Einfluss der eigenen Lebens- und Beziehungsgeschichte sowie Persönlichkeit auf das professionelle Wirken zu reflektieren und zu verstehen.

Im Rahmen der Selbsterfahrung gewinnt die SozialarbeiterIn¹ Erkenntnisse über sich selbst sowie Offenheit und Vertrauen. Sie kann ihre Reflexionsfähigkeit und das Verständnis für andere steigern, emotional eigene (frühere) Erlebensweisen nachvollziehen und sich in die Rolle der KlientIn versetzen. Zudem werden neue, andere Interaktionsmuster erprobt und so persönliche und professionelle Kompetenzen mobilisiert (Hippler & Görlitz, 2001; Ubben, 2013). Neben der Beziehungskompetenz wird auch die Methodenkompetenz gefördert, da die TeilnehmerIn mit möglicherweise neuen Methoden der Beziehungsarbeit konfrontiert wird. Wir arbeiten mit Skulpturarbeit im Rahmen einer Familienrekonstruktion und ermöglichen den TeilnehmerInnen auf diese Weise einen Einblick in systemisches Arbeiten.

2. Durchführung / Instruktion

Das beschriebene Verfahren ist Teil des Masters „Klinische Sozialarbeit“, der seit dem Sommersemester 2013 an der Hochschule Landshut angeboten wird. Im zweiten und dritten von drei Fachsemestern wird jeweils ein Seminar mit zwei Semesterwochenstunden zur „Personbezogenen Selbsterfahrung“ angeboten. Die Seminare bauen aufeinander auf, das heißt es handelt sich um eine fortlaufende Gruppe mit den gleichen LeiterInnen in beiden Semestern. Beide Seminare finden in Form von Blöcken an jeweils einem Wochenende in einem Seminarhaus außerhalb der Hochschule statt. Angeleitet werden sie durch zwei LeiterInnen im Teamteaching. Dabei handelt es sich in der Regel um Diplom-SozialpädagogInnen bzw. -SozialarbeiterInnen oder Diplom-PsychologInnen mit therapeutischer Zusatzqualifikation – in unserem Fall um zwei Diplom-Psychologinnen und Systemische Paar- und Familientherapeutinnen. Die SelbsterfahrungsleiterInnen sind nicht in anderer Weise als PrüferInnen im Studiengang involviert, da eine Vermischung beider Rollen für die Studierenden schwierig sein könnte.

Als Methode nutzen wir Familienskulpturen im Rahmen einer Familienrekonstruktion.

¹ Um die Lesbarkeit zu erleichtern, wird die Schreibweise „groß I“ kombiniert mit dem weiblichen Artikel gewählt. Beide Geschlechter sind damit gleichermaßen gemeint.

Familienskulptur

Bei Familienskulpturen handelt es sich um einen ganzheitlichen, erlebnisorientierten Zugang, der die Darstellung familiärer Strukturen und Prozesse ermöglicht. Die ProtagonistIn – also diejenige Person, die ihre Familie mittels einer Skulptur rekonstruiert – nutzt die anderen TeilnehmerInnen als „Material“ bzw. „RollenspielerInnen“ und stellt eine bestimmte Phase oder Szene in ihrer Familiengeschichte nach. Beachtung finden dabei insbesondere die drei Grunddimensionen Nähe/Distanz, Macht/Hierarchie und Kommunikation. Nähe/Distanz lässt sich über den räumlichen Abstand der Personen darstellen und ist dann ein Symbol für emotionale Verbundenheit, Verstrickung bzw. Unabhängigkeit. Macht/Hierarchie kann über die Höhe ausgedrückt werden, indem als mächtiger erlebte Personen beispielsweise auf einen Hocker gestellt werden. Kommunikation zeigt sich durch Mimik, Gestik, Körperhaltung und Blickkontakt. Es können neben Personen auch Symbole einbezogen werden, wie z. B. Stühle, Stofftiere, Pflanzen, Steine, Kissen.

Die Skulptur stellt üblicherweise zunächst den (vermuteten) Ist-Zustand dar und kann dann weiterentwickelt werden in Richtung Wunschzustand. Auch ein Nachbilden zeitlicher Abläufe ist möglich, z. B. die „Nacherzählung“ der Familiengeschichte vom Zeitpunkt des Kennenlernens der Eltern über die Geburt der älteren Geschwister und der eigenen Person bis hin zur Gegenwart. Mehrgenerationale Arbeiten vertiefen das Verständnis für die Eltern-, Groß- und Urgroßelterngeneration. In diesem Fall nutzt der/die „SkulpteurIn“ das Wissen und die Geschichten, die von anderen Familienmitgliedern an sie weitergegeben wurden.

Einen niedrigschwelligeren Zugang bietet das Familienbrett (Ludewig, 1983), das von Gehring (1993) zum Familiensystemtest weiterentwickelt wurde. In beiden Verfahren werden die Familienkonstellationen auf einem Brett mit Holzfiguren nachgebildet und keine Personen einbezogen. Eine solche Darstellung ist erfahrungsgemäß weniger emotional eindrücklich, zudem können einige Methoden nicht verwendet werden, wie z. B. die Befragung der Mitglieder einer Skulptur nach ihrem Erleben oder die Verdichtung, indem den Mitgliedern von der ProtagonistIn Sätze in den Mund gelegt werden, die als prototypisch für die dargestellten Mitglieder empfunden werden.

Familienrekonstruktion

Bei der Familienrekonstruktion handelt es sich um eine aus der systemischen Familientherapie hervorgegangene Methode der Selbsterfahrung und Selbstgestaltung, die die Familienskulptur als zentrales Element nutzt. Sie geht wesentlich zurück auf Virginia Satir, eine amerikanische Sozialarbeiterin und Vorreiterin der Familientherapie, die die Familienrekonstruktion als Methode der Selbsterfahrung von (angehenden) FamilientherapeutInnen nutzte. Dahinter steht die Annahme, dass Erfahrungen, die man im Laufe seiner Sozialisation in der Familie macht, fortwirken in Form von Erinnerungen, Zukunftsvorstellungen, Sinnkonstruktionen, Denk-

Fühl- und Verhaltensmustern, auch wenn man nicht mehr in der Herkunftsfamilie lebt (vgl. Schmidt, 2003, S. 12).

Ziel der Familienrekonstruktion ist es, das Selbstverständnis von Familien und ihren Mitgliedern zu reflektieren, um „passendere Wirklichkeits- und Möglichkeitskonstruktionen für gegenwärtig und zukünftig zu bewältigende Anforderungen zu entwickeln“ (Schmidt, 2003, S. 12) bzw. „alte, dominante und einengende Geschichten, nach denen man sein Leben gestaltet, in Frage [zu] stellen und neue, bekömmlichere [zu (er)finden“ (Schlippe & Schweitzer, 2003, S. 219).

Für die Familienrekonstruktion werden in der Regel Genogramm- und Skulpturarbeit kombiniert. Die TherapeutInnen verstehen sich als BegleiterInnen auf dem individuellen Weg zu mehr Erkenntnis, Verständnis und Autonomie in der Familie. Sie verstehen sich nicht als ExpertInnen, die wissen, was zu tun oder verändern wäre, damit die Person und Familie sich gut entwickeln, sondern beachten das systemische Prinzip der Autopoiese, der Selbstbestimmung und -entwicklung von Systemen. An dieser Stelle grenzen wir uns klar ab von dem Verfahren der Familienaufstellung nach Bert Hellinger.

Die Familienrekonstruktion wurde von der Gruppe um Martin Schmidt in München evaluiert (vgl. Schmidt, 2003; Schmidt et al., 2001; Sedlmayer, 2008). Es zeigte sich, dass sich Selbst- und Beziehungsschemata im Zeitraum nach der Rekonstruktion veränderten im Sinne einer Zunahme an persönlicher Autorität und Differenzierung, insbesondere einer Abnahme der Verstrickung in und mit der eigenen Herkunftsfamilie. Auch die interpersonellen Probleme der TeilnehmerInnen nahmen ab. Die professionelle Reflexions- und Beziehungsfähigkeit war nicht expliziter Gegenstand dieser Analyse.

Konkretes Vorgehen im Seminar

Vorbereitung

Das Seminar ist für zehn TeilnehmerInnen konzipiert. In einer Vorbesprechung werden diese über die Ziele und Inhalte des Seminars informiert und erhalten den Arbeitsauftrag, bis zum ersten Seminartermin ein Genogramm ihrer Herkunftsfamilie zu erstellen (vgl. McGoldrick & Gerson, 1990). Das Genogramm soll wenigstens drei Generationen (eigene Person, Eltern, Großeltern), idealerweise vier oder fünf Generationen umfassen und großformatig angelegt sein (mehrere Flipchartseiten), um im Seminar gut damit arbeiten zu können. Es enthält neben den Familiendaten (Geburtsdaten, Sterbedaten, Daten der Heirat, Scheidung u.ä.) auch Angaben zu Krankheiten, psychischen und sozialen Problemlagen, Wohnort und Eigenschaften, die einzelnen Familienmitgliedern zugeschrieben werden. Zudem kann es mit Fotos oder Zeichnungen ausgeschmückt werden.

Wichtig ist, dass möglichst viele Informationen im Vorfeld gesammelt und aufgenommen werden, beispielsweise zu Fehl- oder Totgeburten in früheren Generationen, die teilweise nicht allen bekannt sind. Wir ermutigen die TeilnehmerInnen der Selbsterfahrung daher, ihre Eltern, Großeltern und andere Verwandte zu deren Familiengeschichte zu befragen – oftmals werden diese Gespräche im Vorfeld bereits als wesentlicher Gewinn durch das Seminar empfunden, und dies auf informationeller, aber auch emotionaler Ebene. Zudem machen sich die TeilnehmerInnen Gedanken, welches Thema sie sich in Bezug auf ihre Herkunftsfamilie ansehen möchten und wie eine möglichst konkrete Fragestellung dazu aussehen könnte.

Seminar

Im Seminar erhält jede TeilnehmerIn eineinhalb bis zwei Stunden Zeit, die eigene Familie in Bezug auf die Fragestellung anzusehen. Dabei nennt die TeilnehmerIn zunächst ihre Fragestellung und stellt dann ihre Familie anhand des Genogramms vor. Die Fragestellung kann sich auf die eigene Person beziehen oder auch auf andere Personen oder Beziehungen in der Familie und an berufliche Themen anknüpfen. Beispiele sind: „Warum fällt es mir schwer, Nähe in Beziehungen zuzulassen?“, „Warum habe ich den Beruf der SozialarbeiterIn gewählt?“, „Wie kann ich meine Rolle in der Familie verändern und weniger Verantwortung übernehmen?“.

Nach der Vorstellung des Genogramms werden in einem „Reflecting Team“ Möglichkeiten gesammelt, die Thematik zu bearbeiten (Schlippe & Schweitzer, 2010). Dabei bilden alle übrigen TeilnehmerInnen des Seminars zusammen mit den Leiterinnen das reflektierende Team, die TeilnehmerIn, die ihre Familie bearbeitet, hört zu und prüft für sich, ob die geäußerten Vorschläge und Hypothesen passend für sie sind. Anschließend entscheidet sie mit Unterstützung durch die Seminarleiterinnen, welchen Teil der Familie sie sich zur Beantwortung ihrer Fragestellung ansehen will und welche Personen dazu wichtig sind.

In einer Familienskulptur werden dann Antworten auf die Fragestellung gesucht. Die ProtagonistIn sucht sich dazu SeminarteilnehmerInnen, die sie bittet, bestimmte Personen in ihrer Herkunftsfamilie zu verkörpern. Sollte die Anzahl der Gruppenmitglieder nicht ausreichen, können Stühle oder andere Symbole für einzelne Personen hinzugenommen werden.

Die SeminarteilnehmerInnen haben jederzeit die Möglichkeit, eine Rolle ohne Angabe von Gründen abzulehnen. Auch Themen oder Symptome können verkörpert werden, z. B. „die Krankheit“ oder „der Betrieb“, der über Generationen innerhalb der Familie weitervererbt wird. Meist sucht die ProtagonistIn zunächst eine StellvertreterIn, die die eigene Person verkörpert, um die Familiendarstellung von außen auf sich wirken zu lassen; später kann sie dann selbst in die Skulptur hineingehen. Die Mitglieder werden zu ihrem Erleben in der Skulptur befragt und können so Hinweise für die Beantwortung der Fragestellung liefern.

Die Skulptur wird in der Regel zu einem Lösungsansatz fortgeführt. So kann die ProtagonistIn beispielsweise ausprobieren, welche Position in der Familie für sie angenehmer wäre als die gegenwärtige, und was erste Schritte in diese Richtung wären. Wichtig ist dabei, dass es Ideen sind, die die ProtagonistIn selbst umsetzen kann. Festzustellen, dass die Mutter oder der Vater sich doch grundlegend ändern müssten, hilft nicht weiter, da dies nicht in der Hand der ProtagonistIn liegt.

Im Anschluss an die Skulpturarbeit wird entrollt, danach können in einer Rückmelderunde die SeminarteilnehmerInnen Parallelen zu ihren eigenen Familien mit der Gruppe teilen. Dabei wird nicht mehr die gerade gestellte Skulptur interpretiert, um die (emotionalen) Eindrücke der ProtagonistIn nicht zu stören. Kann oder möchte sich eine SeminarteilnehmerIn nicht auf eine Familienskulptur einlassen, ist es möglich, eine Darstellung mit Symbolen zu wählen oder lediglich das Genogramm zu besprechen.

Damit sich die Gruppe kennenlernt und das für diese Arbeit notwendige Vertrauen entwickelt, werden vor dem Einstieg in die Skulpturarbeit verschiedene Übungen in Kleingruppen durchgeführt. Diese reichen von Kennenlernübungen über Übungen zu eigenen Rollen in Gruppen bis hin zu einer Phantasiereise in die eigene Herkunftsfamilie mit anschließender gegenseitiger Vorstellung des Genogramms im Zweiergespräch im Hinblick auf die eigenen und familiären Ressourcen. Weitere inhaltliche, aber auch Auflockerungs- und Entspannungsübungen werden je nach den Bedürfnissen der Gruppe und je nach zeitlichen Ressourcen in das Seminar integriert. Beide Seminarblockwochenenden laufen ähnlich ab, ganz am Ende steht eine ausführliche Verabschiedungsrunde.

Beispiel

Sabina, 23 Jahre alt, berichtet, dass sie sich sehr schwer damit tue, sich von anderen Menschen abzugrenzen. Sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld übernehme sie die Rolle der Fürsorglichen und stelle ihre eigenen Bedürfnisse hintan. Da sie einen Zusammenhang dieser Rolle mit ihrer Familiengeschichte vermute, wolle sie in der heutigen Selbsterfahrung beleuchten, wie sie einen ersten Schritt in Richtung Selbstfürsorge tun könne.

Bei der Vorstellung des Genogramms wird ersichtlich, dass Sabina bereits in ihrer Kindheit für das Wohlergehen der anderen Familienmitglieder gesorgt und viel Verantwortung übernommen hat. Als Erstgeborene sowie durch das Alkoholproblem ihrer Mutter habe sie sich häufig um ihre beiden jüngeren Geschwister gekümmert und folglich eine Art „Zweitmutter“ für diese dargestellt. Der Vater sei wenig verfügbar gewesen. Für ihre eigenen Belange sei wenig Raum gewesen.

Es wird eine mehrgenerationale Skulptur gestellt, beginnend mit den Großeltern mütterlicherseits. Sabina erkennt, dass das Thema Alkoholismus auch in den vorherigen Generationen eine Rolle spielte und dass ihre Mutter selbst eine schwierige Kindheit durchlebte. Dies verhilft ihr dazu, mehr Verständnis für ihre Mutter zu entwickeln (erkennen, dass deren Verhaltensweisen durch die eigene Familiengeschichte mitbedingt wurden).

Anschließend betrachtet Sabina die eigene Rolle in der Familie von außen – sie hat eine Stellvertreterin für die eigene Person gewählt. Ihr wird dadurch noch bewusster, welche tragende Rolle sie jahrelang übernommen hat. Auch wenn durch das eigene Erwachsenwerden sowie durch das Heranwachsen der Geschwister und den Alkoholentzug der Mutter bereits vieles anders ist, stellt ihre Position in der Familie auch heute noch eine Belastung für sie dar.

Als Idee für einen ersten Schritt in Richtung Lösung sucht sich die Stellvertreterin von Sabina einen Platz, der sich besser für sie anfühlt. Sie steht nun weiter weg von ihrer Familie und blickt auf ihr eigenes Leben. Als Symbol für das Thema Abgrenzung wird ein Seil um sie herum gelegt. Auch ihr Freund bekommt einen Platz in der Skulptur.

Abschließend begibt sich Sabina selbst in die Skulptur. Sie geht selbst noch einmal den Weg vom ursprünglichen zum neuen Platz und spürt dabei, dass sich der Abstand von der Familie gut für sie anfühlt. Vor dem Auflösen der Skulptur werden als eine Art „Hausaufgabe“ einige konkrete, beispielhafte Verhaltensweisen zum Thema Selbstfürsorge/Abgrenzung gesammelt, z. B. Nein sagen oder jemandem einmal eine Bitte abschlagen, sich Pausen gönnen.

3. Erfahrungen und weiterführende Hinweise

Da die Selbsterfahrung Teil eines Masterstudiengangs ist, ist es uns wichtig, die Kompetenzen der Studierenden, die alle bereits über einen Studienabschluss verfügen, zu würdigen und zu nutzen. Dies ist im Rahmen des Reflecting Teams gut möglich, bei dem die TeilnehmerInnen aufgerufen sind, ihre eigenen Hypothesen und Ideen für das weitere Vorgehen einzubringen. Die Person, um deren Familie und Fragestellung es gerade geht, profitiert von der Vielfältigkeit der Perspektiven, die Leiterinnen bleiben dem systemischen Grundsatz treu, dass sie begleiten und nicht als ExpertInnen die Lösung vorgeben.

Die Gruppengröße sollte bei maximal zwölf TeilnehmerInnen liegen, sonst bleibt bei zwei dreitägigen Blockveranstaltungen zu wenig Zeit für die einzelnen Familienrekonstruktionen. Ideal sind zehn TeilnehmerInnen, weniger als neun sollten es nicht sein, da sonst zu wenige Personen für Skulpturarbeiten zur Verfügung stehen.

Wir haben sehr gute Erfahrungen mit Blockseminaren gemacht. So verdichten sich die Erfahrungen und die Gruppe kann zusammenwachsen. Allerdings ist auch ein anderes zeitliches Format in kürzeren Blöcken denkbar. Bewährt hat sich der Seminarort außerhalb der Hochschule. Die Gruppe bleibt so unter sich, isst und gestaltet die Pausen gemeinsam und taucht nicht während dieser wieder in den Hochschulalltag ab.

Im Master „Klinische Sozialarbeit“ in Landshut ist die Selbsterfahrung ein verpflichtender Bestandteil. Da dies bei der Beschreibung des Studiengangs deutlich hervorgehoben wird, wurde die Selbsterfahrung bislang sehr gut akzeptiert, von vielen TeilnehmerInnen sogar als besonders wertvolles Angebot begrüßt. Allerdings ist wichtig zu betonen, dass im Seminar jeder für sich selbst verantwortlich ist und seine eigenen Grenzen beachtet. Nicht für jeden ist zu jedem Zeitpunkt eine starke emotionale Öffnung in der Gruppe sinnvoll. Andere Methoden stehen, wie oben beschrieben, zur Verfügung. Bislang haben sich alle Studierenden mindestens auf eine vertiefte Vorstellung des Genogramms und eine Hypothesenbildung in Bezug auf ihre Fragestellung eingelassen; dies ist als erster Schritt der Selbsterfahrung aus unserer Sicht wertvoll. Wir ermutigen zwar zu einer emotionsorientierten Auseinandersetzung mittels Skulpturarbeit, respektieren jedoch diesbezüglich den Wunsch der TeilnehmerInnen. Eine Teilnahme an den Seminaren ohne etwas von seiner Familiengeschichte einzubringen, ist nicht sinnvoll und auch aus gruppendynamischer Sicht ungünstig. Daher wird bereits in der Ankündigung und Vorinformation zum Seminar ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es die vertiefte Beschäftigung mit der eigenen Herkunftsfamilie zum Inhalt hat und eine gewisse Öffnungsbereitschaft diesbezüglich erforderlich macht. Zudem haben die Studierenden die Möglichkeit, zwischen mindestens zwei Selbsterfahrungsgruppen zu wählen, die mit unterschiedlichen Methoden arbeiten.

Das Seminar lebt von den eigenen praktischen Erfahrungen, eine theoretische Auseinandersetzung mit Therapierichtungen und -methoden wird an anderer Stelle im Master vermittelt. Wir haben jedoch einige wesentliche Hintergrundinformationen auf Handouts für die TeilnehmerInnen zusammengestellt, geben im Seminar eine knappe Einführung in die Methode der Familienrekonstruktion und bieten an, zwischendurch kurz Fragen zur methodischen Vorgehensweise zu beantworten, wenn die Gruppe dies wünscht.

Literatur

Gehring, T.M. (1993). *FAST – Familiensystemtest*. Weinheim: Beltz.

Hippler, B. & Görlitz, G. (2001). *Selbsterfahrung in der Gruppe. Person- und patientenorientierte Übungen*. Stuttgart: Pfeiffer.

Ludewig, K., Pflieger, K., Wilken, U. & Jakobskötter, G. (1983). Entwicklung eines Verfahrens zur Darstellung von Familienbeziehungen: Das Familienbrett. *Familiendynamik*, 8, 235-251.

McGoldrick, M. & Gerson, R. (1990). *Genogramme in der Familienberatung*. Bern: Huber.

Schmidt, M. (2003). *Systemische Familienrekonstruktion*. Göttingen: Hogrefe.

Schmidt, M., Schmid, U. & Sierwald, W. (2001). Systemische Familienrekonstruktion und Individuation bei Erwachsenen. In S. Walper & R. Pekrun (Hrsg.): *Familie und Entwicklung. Aktuelle Perspektiven der Familienpsychologie* (S. 424-443). Göttingen: Hogrefe.

Sedlmayer, U. (2008). *Wege zur persönlichen Autorität junger Frauen*. Berlin: Rhombos-Verlag.

Schlippe, A. von & Schweitzer, J. (2003). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Schlippe, A. von; Schweitzer, J. (2012). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Ubben, B. (2013). *Verhaltenstherapeutische Selbsterfahrung. Strategien und Übungen*. Weinheim: Beltz.

Autorenangabe

Prof. Dr. phil. Eva Wunderer, Diplom-Psychologin, Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF), Professorin für „Psychologische Aspekte Sozialer Arbeit“ an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Landshut. Email: wunderer@haw-landshut.de.

Julia Dreseler, Diplom-Psychologin, Systemische Paar- und Familientherapeutin/Systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin (DGSF), Lehrauftrag an der Hochschule Landshut, Tätigkeit als Bezugspsychotherapeutin und stellvertretende Teamleitung in den ANAD-Wohngruppen (für Menschen mit Essstörungen) in München.