

Systemische Konzepte in der Musiktherapie

Studierende der Berufsausbildung in Musiktherapie

FMAS Fachschule Musiktherapie Ausbildung Schweiz

Franziska Knapp

Eidg. anerk. Psychotherapeutin, Dipl. Psychologin ZFH,
Dipl. Musikpädagogin ZFH, Klin. Musiktherapeutin MAS /ZFH

Zürich, den 6. Januar 2023

EINLEITUNG	3
1 RESSOURCENAKTIVIERUNG UND LÖSUNGSORIENTIERUNG	4
1.1 Systemisches Fragen	5
1.2 Zukunftsmusik oder Wundermusik	5
1.3 Die musikalische Lebenslinie («Memory Line», Entwicklungs- oder Zeitlinie)	6
2 DIE MUSIKALISCHE EXTERNALISIERUNG	7
2.1 Die Arbeit mit dem inneren Orchester oder Teilarbeit	8
2.2 Die musikalisch-systemische (Familien-) Aufstellung	10
3 DAS GENOGRAMM	11
LITERATURHINWEISE	15

Einleitung

«Sage es mir und ich werde es vergessen.
Zeige es mir und ich werde mich daran erinnern.
Lass es mich tun und ich werde es verstehen.»
Konfuzius

Die Konzepte für die systemische Therapie und Aufstellungsarbeit sind aus vielen verschiedenen Wissenschaften entstanden, so aus Biologie, Soziologie, Psychologie und Kybernetik (Wissenschaft von den Steuerungs- und Regelungsmechanismen in Organismen und Maschinen). In den 1950- Jahren begannen Psychotherapeut:innen mit ganzen Familien zu arbeiten, weil sie erkannten, dass viele psychische Symptome, an denen ihre Patient:innen litten, nicht nur ein Ausdruck ihres eigenen Leidens waren, sondern in Zusammenhang mit ihren wichtigen Beziehungen standen (Hänsel & Zeuch, 2009, 32). Der Fokus in der Therapie wurde nicht mehr auf das einzelne Symptom des Patienten gerichtet, sondern auf die Kommunikation zwischen den einzelnen Mitgliedern oder Systemen, welche daran beteiligt waren, zum Beispiel, das Symptom aufrecht zu erhalten.

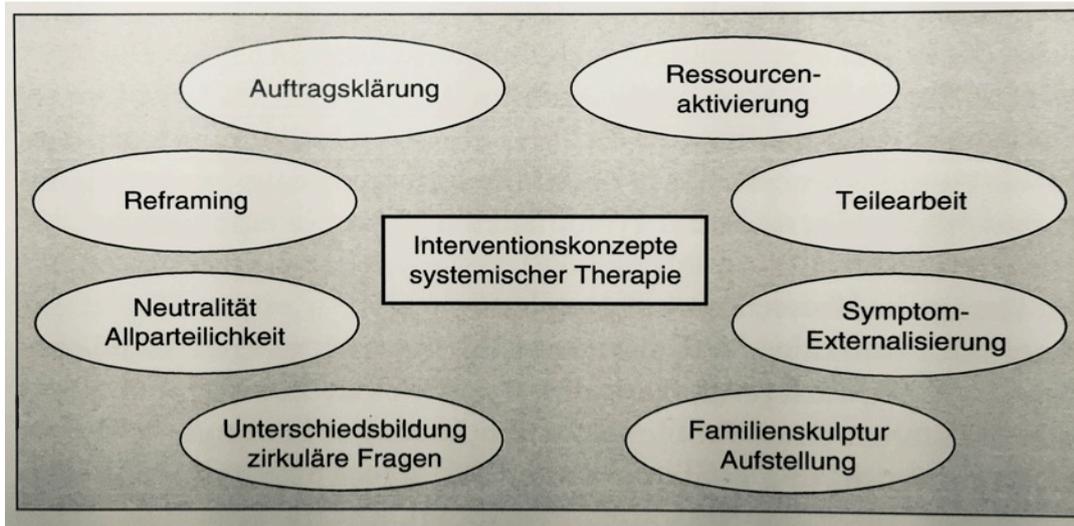
Systeme können sich verändern und neue Strukturen bilden (Schlippe & Schweitzer, 2003, 51). Beziehungen und Kommunikationsformen können sich durch systemische Interventionen verändern und neue Strukturen bilden.

Jeder Mensch bringt individuelle innere Systeme und Strukturen, eine eigene Geschichte und Weltsicht mit, die aber veränderbar sind und sich in der Therapie in stimmigere Muster verwandeln können (Hänsel & Zeuch, 2009, 33).

So entwickelten sich viele verschiedene systemische Techniken für die Psychotherapie, die auch in der Musiktherapie angewendet werden können. Eine einheitliche systemische Therapie gibt es nicht, die systemische Therapie ist aus einer Vielzahl von Modellen entstanden (Schlippe & Schweitzer, 2003, 23).

Was die systemischen Konzepte so attraktiv macht ist, dass sie alle erlebnisorientiert sind, mit kreativen Techniken arbeiten und so alle Sinne ansprechen, die multimodale Wahrnehmung und die Selbstwirksamkeit fördern. Durch künstlerische Aktivitäten wie Musiktherapie werden überraschende, unbekannte und unverhoffte Verbindungen geknüpft, wird die Kreativität im Menschen gefördert. Neue Muster werden so neurophysiologisch mehrdimensional und nachhaltig verankert (Bleckwedel, 2015, 285).

Die folgende Darstellung gibt einen Überblick über verschiedene Interventionskonzepte in der systemischen Therapie. Einzelne davon werden in der Folge kurz erläutert sowie mit konkreten Beispielen und Anleitungen ergänzt.



Grafik aus (Hänsel & Zeuch, 2009, 36).

«Vom Konzert des Lebens bekommt niemand ein Programm» (holländisches Sprichwort, in Bleckwedel, 2015, 301). Im wirklichen Leben entstehen die Musik und das Stück während unseres Spielens. Wir als Spielende sind Improvisierende, Autoren, Regisseurinnen, Dramaturginnen und Zuschauerinnen gleichzeitig. Das Drehbuch des Lebens schreibt sich von alleine, aber niemand bestimmt allein das Programm. Wir sind anhängig von anderen und wir werden durch alles Mögliche festgelegt und begrenzt. Die Gegenseitigkeit dieser Abhängigkeit gibt uns aber auch die Möglichkeit, unser Leben zu gestalten. Jede und jeder hat in jedem Augenblick tausende Möglichkeiten, diesen oder jenen Schritt zu gehen (ebd.).

1 Ressourcenaktivierung und Lösungsorientierung

Jeder Mensch verfügt über die Ressourcen, die er zur Lösung seiner Probleme braucht. Oft aber weiss er nicht, wie er seine Ressourcen finden und einsetzen kann. In der Therapie geht es darum, diese Ressourcen zu entdecken und erlebbar zu machen, zu neuen Fähigkeiten anzuregen und sich nicht einseitig auf die aktuellen Probleme zu fokussieren (Hänsel & Zeuch, 2009, 37).

In der systemischen Therapie gibt es dazu ganz typische kleine Interventionen in Form von Fragen, die das Ziel haben, neue kreative Möglichkeiten anzudenken, spielerisch neue Wege zu gehen oder einfach «frecher zu sein als sonst» (Schlippe & Schweitzer, 2003, 155 ff).

1.1 Systemisches Fragen

Hypothetische Fragen:

Wenn du dir vorstellst,

Was wäre, wenn...

Stell dir einmal vor...

Zirkuläre Fragen (um die Ecke fragen)

Wer würde wie reagieren...

Was, denkst du, löst die Reaktion deines V. auf dein Verhalten gegenüber... usw.

Fragen nach Ausnahmen:

Wie oft (wie lange, wann und wo) ist das Problem *nicht* aufgetreten?

Was hast du und andere in guten Zeiten *anders* gemacht?

Wie hast du es geschafft, dass das Problem *nicht* aufgetaucht ist?

Die Wunderfrage:

Wenn das Problem über Nacht durch ein Wunder weg wäre: Woran würdest du erkennen, dass das Wunder passiert ist?

Was würdest du danach als Erstes anders machen?

Was würden die Menschen um dich herum anders machen?

Wie würden die Menschen um dich herum darauf reagieren?

Wie sähe die Beziehung zwischen dir und diesen Menschen einen Monat nach dem Wunder aus?

Mit der Wunderfrage kann man zwei wichtige Ziele erreichen. Man kann Veränderungen phantasieren und Probe handeln (spielen). Wenn man darüber nachdenkt, was man nach dem Wunder tun würde, merkt man, dass es sich oft um einfache handfeste Tätigkeiten handelt (Schlippe & Schweitzer, 2003, 159).

Die Idee, Lösungsräume zu entdecken und die Schlüssel dazu zu kreieren, gehört zu den Grundideen der systemischen Therapie. Rose und Bossinger haben dafür *musiktherapeutische* Lösungsschlüssel entwickelt (Rose & Bossinger, 2009, 65 ff).

1.2 Zukunftsmusik oder Wundermusik

In der Zukunftsmusik wird mit dem Klienten, der Klientin eine Musik, ein Bild, eine Situation angesteuert, in der er / sie das Problem schon überwunden hat. Um aber in dieses Szenario einzusteigen, ist es oft sinnvoll, zuvor eine Gegenwarts- Improvisation zu spielen (Rose & Bossinger, 68). Wurden beide Improvisationen gespielt, hat der Therapeut, die Therapeutin die Möglichkeit, mit den Klient:innen die Unterschiede zwischen den beiden Improvisationen herauszuarbeiten und zwar in der Wahrnehmung auf allen Sinneskanälen (ebd.). Indem die Klient:innen ihr Problem oder das Symptom auf einem Instrument musikalisch darstellt, werden das Problem und deren persönliche Betroffenheit anders hör- und sichtbar. Dank dieser distanzierten Perspektive können sie eine neue Sicht darauf werfen und Lösungen entwickeln (Schradi, 2009, 119). Die Musiktherapeut:in und aktive Mitspieler:in hat viele Möglichkeiten, die gemeinsame Musik mitzugestalten und so Einfluss zu nehmen «auf die musikalische Suche nach neuen Wirklichkeiten» (Rose & Bossinger, 2009, 69).

Anleitung in die Wunder- oder Zukunftsmusik

- Exploration des aktuellen Zustands: (Grundlage: lösungsorientierte Fragen von 1.1!)
- Wie geht es dir? Wo steckst du? Wo steckst du fest?
- Hören und spielen wir uns ganz in die gegenwärtige Situation hinein.
- Überlege einmal, wie es wäre, wenn eines Tages ein Wunder geschehe und über Nacht dieses Problem verschwunden wäre! Wie würdest du aufstehen und dem Tag begegnen, wenn dein Ziel erreicht wäre? Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du dir das Wunder vorstellst?
- Lass uns gemeinsam einen musikalischen Spaziergang in die Zukunft machen.
- Wähle ein passendes Musikinstrument oder deine Stimme, um mit mir / mit der Gruppe auf den Spaziergang zu kommen.
- Stell dir vor wie es klingen würde, wenn dein Problem gelöst wäre?
- Wähle dazu passende Musikinstrumente und Mitspielenden.
- Lass uns nun gemeinsam spielen und improvisieren.

Reflexion

Was ist geschehen? Was hast du / habt ihr wahrgenommen? Wie fühlte es sich an? Gedanken, Bilder und Körpererleben? Welche kleine Veränderung kannst du für dich mitnehmen und vielleicht schon in einem nächsten Schritt realisieren? Schon durch Musik einen Ausdruck zu suchen, ist ein Schritt in eine lösungs- und ressourcenorientierte Richtung!

1.3 Die musikalische Lebenslinie («Memory Line», Entwicklungs- oder Zeitlinie)

Bei der Arbeit mit der musikalischen Lebenslinie werden verschiedene innere Zeitpunkte durch Instrumente symbolisiert und auf einer Linie im Raum platziert. Als Symbol für die Lebenslinie kann ein Seil als Symbol zur dienen. Hier werden nun wichtige Ereignisse (Meilensteine, Stolpersteine, Wendepunkte, Entwicklungssprünge) markiert (Bleckwedel, 2015, 215).

Diese Arbeit ermöglicht seine persönliche Timeline entlang zu gehen und ressourcenvolle Situationen oder Beziehungen aufzusuchen. Das Hineinfühlen in diese Situation lädt ein, sich mit den bereits vorhandenen, biografischen Ressourcen „aufzuladen“.

Durch das Mitnehmen einer vergangenen Ressource kann diese in der Gegenwart gestärkt und aktiviert werden. Die musikalische Lebenslinie hilft so bei der Verarbeitung schwieriger Ereignisse, da diese externalisiert und visualisiert werden. Bei ganz schönen Erlebnissen darf Musik gespielt werden (vgl. Lutz Hochreutener, 2009, 274).

Die Anordnung auf der Linie ermöglicht ein flexibles Hin-und-her-Pendeln zwischen verschiedenen Zeitpunkten. In der Improvisation können Zwischenschritte im Raum bestimmt und improvisatorisch dargestellt werden (Rose & Bossinger, 2009, 68). Haben die Klienten eine gewisse Besserung ihres Zustandes erreicht, kann es sinnvoll sein, den „schlimmsten Zeitpunkt“ in die musikalische Lebenslinie mit einzubeziehen. Diese quasi rituelle Handlung, von der Gegenwart in die Zukunft zu gehen, vom Problem zur Lösung oder zu Ressourcen, hilft bei der Konstruktion neuer, veränderter Sichtweisen (ebd., 2009, 71)

Anleitung in die musikalische Lebenslinie

- Zeichne eine Lebenslinie auf ein Blatt Papier und trage darauf prägende Stationen (Meilensteine, Stolpersteine, Wendepunkte, Entwicklungssprünge) deines Lebens oder eines Ausschnittes deines Lebens ein.
- Lege mit Seilen eine Lebenslinie auf den Boden. Lege für jedes Jahrzehnt ein Kärtchen und lasse genügend Platz für zukünftige Entwicklung.
- Wähle nun wichtige und prägende Zeitpunkte aus deinem Leben aus und markiere sie mit einem ausgewählten Symbol und einem Stichwort (Kärtchen).
- Gehe nun langsam entlang der Entwicklungslinie, Schritt für Schritt in der Zeit zurück. Stoppe, wo es etwas zu klären gibt.
- Wähle nun an diesem Punkt ein passendes Musikinstrument / passende Musikinstrumente aus und teile sie den Mitspielenden zu. Die Gruppe spielt mit dir oder für dich. Danach rücken wir ein Ereignis weiter.
- Wähle nun am nächsten Punkt ein passendes Musikinstrument / passende Musikinstrumente aus und teile sie den Mitspielenden zu. Die Gruppe spielt nun mit dir oder für dich (vgl. Bleckwedel, 2015, 217).

Reflexion

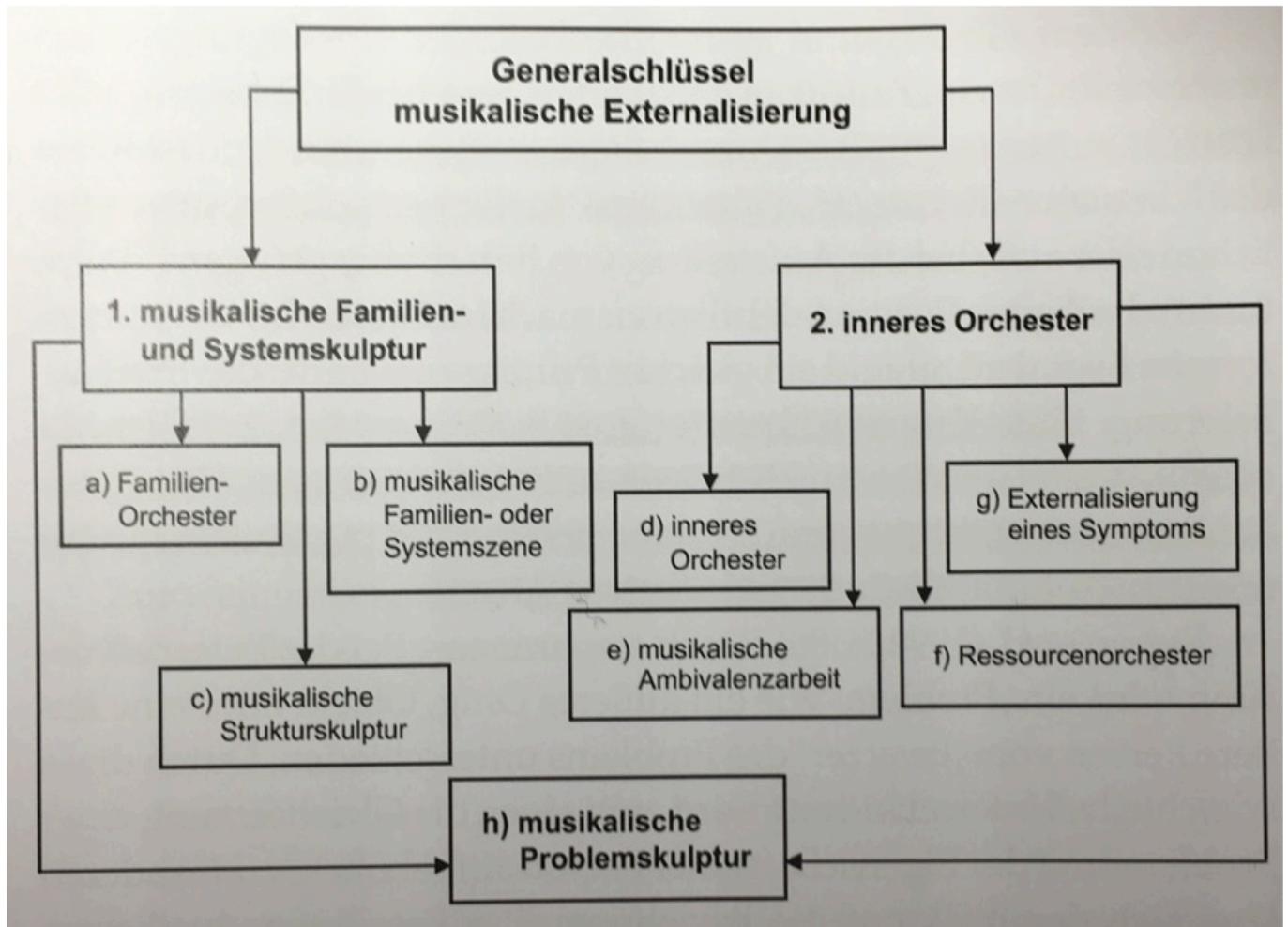
Was ist geschehen? Was hast du / habt ihr wahrgenommen? Wie fühlte es sich an? Gedanken, Bilder und Körpererleben? Welche kleine Veränderung kannst du für dich mitnehmen und vielleicht schon in einem nächsten Schritt realisieren? Merke: Durch Musik einen Ausdruck zu suchen, ist ein erster Schritt in eine lösungs- und ressourcenorientierte Richtung!

2 Die musikalische Externalisierung

Die Idee der Externalisierung in der Musik- und Psychotherapie ist, dem Klienten, der Klientin eine Außenperspektive zu ermöglichen, um sich so einen Überblick zu verschaffen und andere Perspektiven einnehmen zu lernen (Rose & Bossinger, 2009, 74). Um die Dynamik und Struktur von Problemen klarer erlebbar zu machen, kann man sie in Form, Bildern oder auch Musik darstellen. Hier spricht man von Externalisierung (Hänsel & Zeuch, 2009, 38).

Die Grundidee der musikalischen Familienaufstellung ist, das seelische Erleben der Klienten als ein klingendes Beziehungsgefüge im hör- und sichtbaren Raum abzubilden (Rose & Bossinger, 76).

Die Teile-Arbeit mit dem «inneren Orchester», ist die Arbeit mit den eigenen inneren Anteilen, den verschiedenen Seiten und Ambivalenzen des Klienten / der Klientin,



(Grafik aus Rose & Bossinger, 2009, 76)

2.1 Die Arbeit mit dem inneren Orchester oder Teilarbeit

Die Grundannahme bei dieser Intervention besteht darin, dass die seelische Struktur des Menschen, bildlich gesehen, als verschiedene, voneinander abgegrenzte Persönlichkeitsanteile verstanden werden kann. Diese inneren Anteile stehen wechselseitig miteinander in Beziehung. Die Versöhnung mit inneren Persönlichkeitsanteilen ist ein Schlüssel zu mehr innerem Spielraum und zur Lösung innerpsychischer Probleme (Hänsel & Zeuch, 2009, 37).

In der musikalischen Ambivalenz- oder Teilarbeit geht es oft darum zwei oder mehrere innerseelische Stimmen hör- und erfahrbar zu machen. Es sind Anteile, die miteinander ringen, sich oft sogar gegenseitig blockieren und so Entscheidungen verunmöglichen (Rose & Bossinger, 2009, 77). Der musikalische Ausdruck eines inneren Anteils durch ein Musikinstrument stellt eine sinnvolle Externalisierung dar, denn das innerlich Erlebte wird über den Klang und durch die Aktionen des Spielens hör- und sichtbar gemacht (ebd. 83). Das Kartenset mit den musikalischen Bildkarten kann dabei als gute Inspiration dienen.

Anleitung fürs innere Orchester oder die Teilarbeit

- Überlege, welche inneren Stimmen / Anteile deiner Persönlichkeit / Ambivalenzen in dieser Situation in dir laut werden.
- Benenne sie, indem du zum Beispiel sagst: «Ein Teil von mir möchte das, der andere Teil aber macht / möchte jenes.»
- So kommen wir ins Gespräch, können auch Ressourcen und Fähigkeiten ansprechen
- Wähle für die nun gefundenen Anteile je ein Musikinstrument aus. Platziere das Musikinstrument passend im Raum. Dann wähle für jeden Anteil einen Repräsentanten, eine Repräsentantin, Mitspielende aus.
- Nun gehen wir von einem Teil zum andern und lassen ihn durch das Spiel hörbar werden
- Wie tönt es, wenn wir sie gemeinsam spielen lassen?
- In einem weiteren Schritt kannst du dich als Dirigenten einführen, welcher die Kommunikation zwischen den inneren Anteilen leitet, bis es für dich stimmiger wird.

Reflexion

Was ist geschehen? Was hast du / habt ihr wahrgenommen? Wie tönten für dich diese verschiedenen Anteile? Welche Spuren hinterlassen diese Musiken in dir? Wie fühlte es sich für dich an? Gedanken, Bilder und Körpererleben? Welche kleine Veränderung kannst du für dich mitnehmen?

Anleitung zum «Mutsong» (nach Retzlaff, 2008, 313)

Wenn sich chronifizierte Probleme zeigen, die auf negativen Glaubenssätzen beruhen oder sich ein Selbstbild zeigt, das von Hilflosigkeit oder Negativität geprägt ist, gibt es die Technik der externalisierenden Sprechchöre hin zum «Mutsong». Ziel ist, den negativen Glaubenssatz zu entkräften und durch einen positiven Glaubenssatz zu ersetzen. Achtung: der bestehende Glaubenssatz kann nicht einfach in sein Gegenteil umformuliert werden. Aus einem «Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden» ist es nicht sinnvoll, daraus den neuen Glaubenssatz: «Ich bin die / der Wertvollste, und werde deshalb mein Glück fürs Leben finden» zu machen. Das wird kaum wirken, weil viele alten Erfahrungen dagegensprechen werden. Besser wäre zum Beispiel: «Ich habe ganz viele liebenswerte Anteile in mir, mit denen ich mich nun in Richtung Glück aufmachen kann, denn...» (vgl.

www.froschkoenige.ch). Arbeitet also einen sinnvollen Ressourcensatz heraus!

- Frage die Klientin, den Klienten nach einem Satz oder einem Wort, das die problematische Einstellung auf den Punkt bringt. Dann: Bitte schreib diesen Negativsatz für dich auf!
- Erarbeite mit der Gruppe einen Ressourcen-Satz und einen kleinen Text, welcher die Suchende stärkt!
- «Wiederholt den Satz wie einen Song. Lass ihn lauter werden, dreht die Lautstärke auf!»
- Unterstreicht den Ressourcensatz mit rhythmischen Einlagen und bittet die Ressourcen-Suchenden, einzusteigen und mitzumachen. Natürlich könnt ihr dabei auch instrumental mitspielen und vor allem rhythmisch unterstützen.

- Nach einigen Wiederholungen wird sich etwas verändern in Protagonistin / im Protagonisten!
- Als Variation übernimmt nun die eine Hälfte der Gruppe als Chor den negativen Glaubenssatz und die / der Suchende kann zwischen beiden hin und her wechseln.
- Frage: «Welcher Song gefällt dir besser? Auf wen, auf welche Stimme willst du hören?»
- Als Variation kann der Song / die Musik auch für Würdigung oder Trost stehen.
- Hausaufgabe: «Achte darauf, wann welcher Song in deinem inneren seelischen Radio läuft und vielleicht gelingt es dir schon bald, auch in schwierigen Situationen auf den Ressourcen- Sender umzuschalten!»

2.2 Die musikalisch-systemische (Familien-) Aufstellung

Ziele der Familien- und Systemaufstellung ist, die innere Repräsentation der Familienstruktur mithilfe von stellvertretenden Personen als äusseres Bild und in Musik, in einem averbalen Prozess abzubilden zu erleben. Dadurch wird eine Aussenperspektive auf die vom Patienten erlebten Beziehungen im Familiensystem möglich (Hänsel & Zeuch, 2009, 39). Die gemeinsame Improvisation ermöglicht die Einfühlung in die Mehrperspektivität, da ja jedes Mitglied das Thema aus einem anderen Blickwinkel erlebt. So wird vertieftes Verstehen möglich (Dettmer, 2009, 90). Durch die therapeutische Arbeit sollen neue Perspektive erschlossen, Erinnerungen einen neuen Platz bekommen, das Selbstbild modifiziert und zu neuen Handlungsmöglichkeiten angeregt werden (Dettmer, 2009, 91; Hänsel, 2009, 166 f).

Anleitung zur musikalisch-systemischen Aufstellung

- Wähle aus, welchen Teil aus dem von dir genannten System (Familie, Beruf, Freundschaften) du für die Aufstellungsarbeit zur Verfügung stellen möchtest.
- Wähle dafür die Mitspieler aus unserer Gruppe und teile sie den Rollen zu.
- Wähle für jede Repräsentantin / jeden Repräsentanten das passende Musikinstrument.
- Gib jedem die passende Position im Raum und beobachte
- Wähle eine Beziehung, die du thematisieren möchtest aus und schildere die Situation
- Nun improvisiert die Gruppe als Gesamtgruppe oder in Teilbeziehungen miteinander und lässt sich intuitiv auf das Geschehen ein
- Die Musiktherapeutin / der Musiktherapeut horcht und beobachtet die entstehende Beziehungsdynamik
- Danach werden die Mitspielenden aktiv aus ihrer Rolle entlassen

Erste Reflexion:

Was ist geschehen? Was hast du / habt ihr wahrgenommen? Achte auf die Musik und Beziehungsdynamik, die entsteht. Wie tönten für dich diese verschiedenen Anteile? Welche Spuren hinterlassen diese Musiken in dir? Wie fühlte es sich für dich an? Gedanken, Bilder und Körpererleben?

Wie erlebten die Mitspielenden die Musik, ihre Rolle? Haben die Mitspielerinnen spontane Einfälle für eine hilfreiche Veränderung?

Veränderung

Aufgrund der Ideen der Gruppe und der geschilderten Wahrnehmungen der Teilnehmenden wird eine neue lösungsfokussierte Aufstellung inszeniert.

- Könntest du dir eine Veränderung vorstellen in einer weiteren Improvisation? Hast du selber eine Idee, was zu einer ressourcenorientierten Veränderung führen könnte?
- Sucht nun einen guten und passenden Platz für euch im Raum, wo ihr euch wohl fühlt. Vielleicht ist der Wunsch da, das Musikinstrument zu wechseln.

Schlussimprovisation: Die Gruppe spielt nach den neuen Ideen nochmals eine Improvisation. Die Aufstellerin / Aufsteller darf mitspielen.

Zweite Reflexion

Was ist geschehen? Was hast du / habt ihr wahrgenommen? Achte auf die Musik und Beziehungsdynamik, die entsteht. Wie tönst für dich diese verschiedenen Anteile? Welche Spuren hinterlassen diese Musiken in dir? Wie fühlte es sich für dich an? Gedanken, Bilder und Körpererleben?

Wie erlebten die Mitspielenden die Musik, ihre Rolle? Haben die Mitspielenden spontane Einfälle für eine hilfreiche Veränderung? Wiederum werden alle durch die Leitung bewusst aus ihren Rollen entlassen.

3 Das Genogramm

Für das seelische Wohlbefinden von uns allen ist das Beziehungssystem, in dem wir leben (Paar, Familie, Arbeitsteam, usw.) oder das System, das ihn in der Vergangenheit geprägt hat (Herkunftsfamilie) wichtig. Es hat direkten Einfluss auf unsere Lebensqualität. Deswegen ist es wichtig, Informationen darüber zu sammeln. Die Genogrammarbeit als Vorbereitung zur Familienrekonstruktion ist ein klassisches Vorgehen in der systemischen Therapie und soll hier ein kleiner Anstoss sein.

Das Genogramm stellt eine Art grafischer Benutzeroberfläche dar, mit deren Hilfe die lebensgeschichtlichen Daten der Familie, ihre Entwicklungsgeschichte über mehrere Generationen visuell dargestellt werden können. Die Familiengeschichte erscheint durch das Genogramm in einer neuen Perspektive.

Die Genogramm- oder Familienrekonstruktionsarbeit setzt sich hauptsächlich mit der Vergangenheit auseinander. Die therapeutische Arbeit aber hat zum Ziel, durch eine neue Erfahrung und Interpretation die Blockierungen und Muster, die in die Gegenwart hineinwirken, zu reduzieren und zu verwandeln (vgl. Conen, 2002; Retzlaff, 2008, 100). Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Genogramm- Arbeit und Genogramm-Analyse zu starten. Eine, im Rahmen der Selbsterfahrung ist die folgende von Martin Schmidt (2003).

Befragung Deiner Eltern zu deren Ursprungsfamilien (nach Schmidt, M., 2003)

Frage Deine Eltern oder mache Dir Gedanken zu euren Ursprungsfamilien und reflektiere deine Kernfamilie. Nimm dir Zeit. Die Gespräche mit Deinen Eltern und Geschwistern sollten in einer ruhigen Atmosphäre stattfinden und es ist keinesfalls notwendig, alles auf einmal zu erfragen. Die fünf Themen dienen lediglich zur Anregung. Mache Dir auch Notizen zu Deinen Gefühlen, zu Atmosphären, zu Bildern oder Klängen, die während der Interviews entstehen.

1. Existenzielle Fakten: Vorname, Lebensdaten (Geburt, Heirat, Scheidung, Tod), geographische Mobilität (Wohnorte, Umzüge, Ein- und Auswanderungen), ethische Zugehörigkeit, Berufe, medizinische Fakten wie ärztliche Diagnosen Krankheiten,

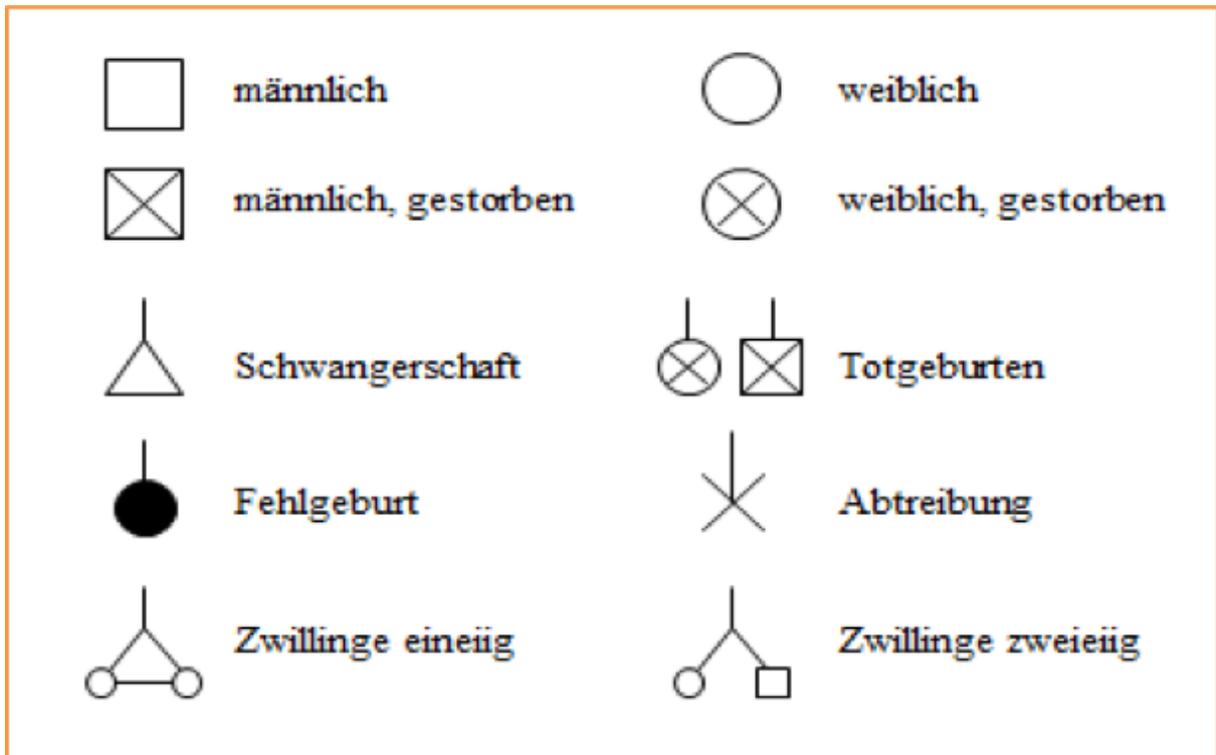
Todesursachen, Süchte), Lebensstil und Lebensbedingungen der Familie, Aufteilung der Wohnungen, eigene Zimmer, ab wann?

2. Individuelle Beschreibung der Persönlichkeiten: Wer gehörte zur Familie? (Geliebte Haustiere und Übergangsobjekte wie Plüschtiere nicht vergessen!) Mit welchen Eigenschaften werden die Familienmitglieder beschrieben? Welche Spitznamen? Wer hat in der Familie welche Rolle inne? (Sündenbock, Patriarch, Führer, Clown, Sonnenschein usw.). Wie ist das jeweilige Temperament der Person? Wie wird die körperliche Resonanz der Familienmitglieder beschrieben? Wie verläuft die körperliche, emotionale und sexuelle Entwicklung? Wie verläuft die kognitive, schulische und berufliche Entwicklung?
3. Transaktionen in deiner Familie (Fragen zur Auswahl): Wie war deine Familie organisiert? Wie verlief ein typisches Wochenende? Wie wurden in der Familie Entscheidungen getroffen? Wie können Beziehungen der Familienmitglieder untereinander beschrieben werden? Wer steht wem wie nah oder wer hält wem gegenüber Distanz? Wie wird die Beziehung der Eltern untereinander beschrieben? Wie erziehen die Eltern die Kinder? Wie werden Kinder belohnt und bestraft? Wie werden die Kinder sexuell aufgeklärt? Worüber wird nicht geredet? Wie werden Gefühle ausgedrückt? Welche Gefühle sind erlaubt, welche tabu? Wie wird auf Gefühle wie Ärger, Trauer, Freude reagiert? Welche Konflikte wurden gelöst, welche bleiben dauerhaft ungelöst?
4. Familienideologie (Auswahl): Werte, politische Einstellungen, Stärken und Ressourcen, Spiritualität, soziales Netzwerk, Aussenkontakte, Freundeskreis, Aussenseiter, Leitfiguren. Welche Geschichte von psychotherapeutischen Behandlungen gibt es in der Familie? Was wird als gut, was als schlecht in der Familie betrachtet? Wer wird warum ausgeschlossen? Welche Hobbys und Interessen werden in der Familie gepflegt? Welche Geheimnisse kenne ich? Wer ist Geheimnisträger, wer kennt das Geheimnis nicht?
5. Ablösung vom Elternhaus (Auswahl): Wie war deine Ablösung vom Elternhaus? Wie waren deine berufliche Entwicklung und deine Beziehungsgeschichte? Gab es die grosse Liebe, gab es bedeutsame ehemalige Liebespartner:innen? Deine Familienentwicklung bis heute? Zukunftsvorstellungen und Befürchtungen?

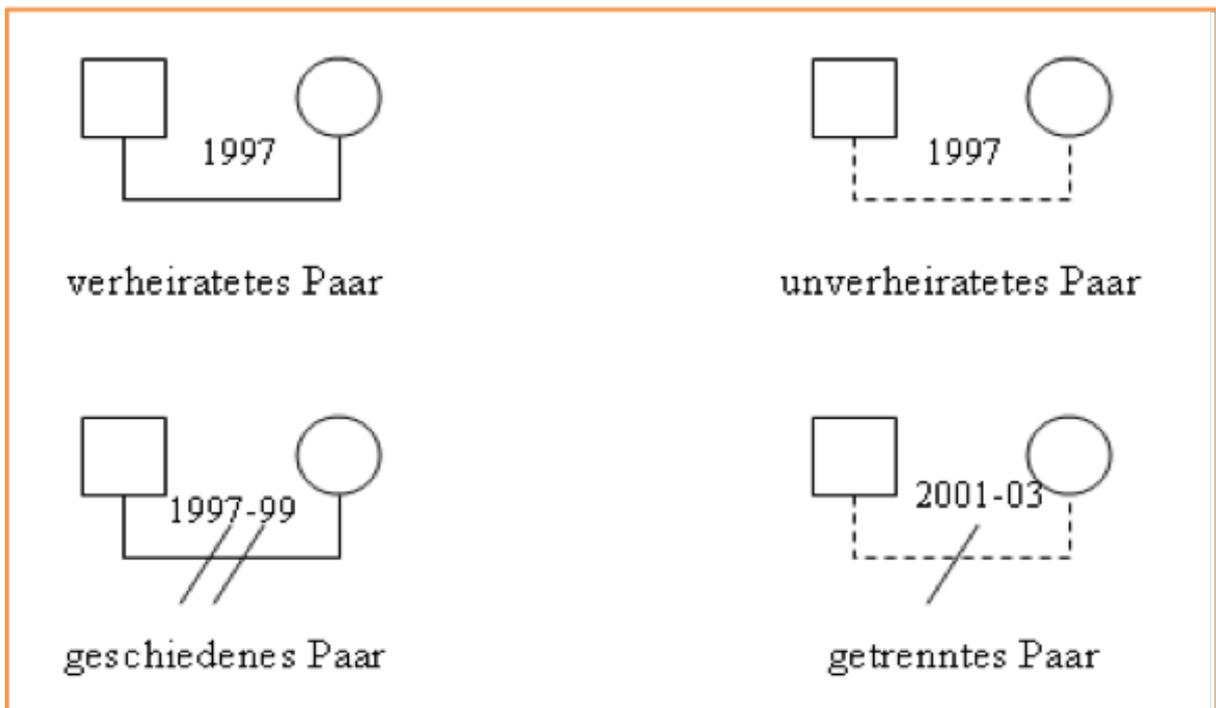
Die Anleitung von Retzlaff eignet sich für die Arbeit mit ganzen Familien (Retzlaff, 2008, 101)

- Frage nach Veränderungen in der Familie der letzten Zeit (Umzug, Krankheit, Tod, Stellenwechsel, usw.)
- Ermutige alle Familienangehörigen, etwas zu jeder Person zu sagen, bitte um Beispiele und besondere Beziehungserfahrungen.
- Würdige die Bedeutung des Beitrags jedes Einzelnen und bewahre deine empathische Haltung.
- Gib jetzt keine Bewertungen oder Ratschläge, auch wenn du darum gebeten wirst.

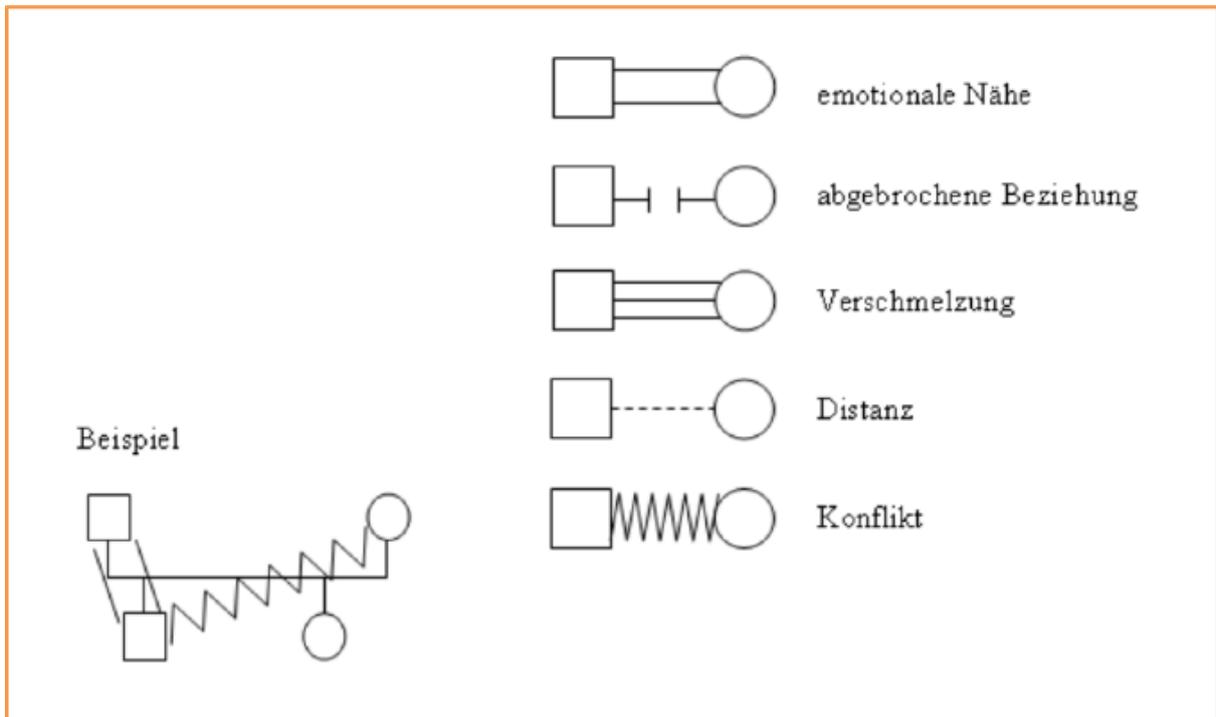
Symbole für die Genogrammarbeit



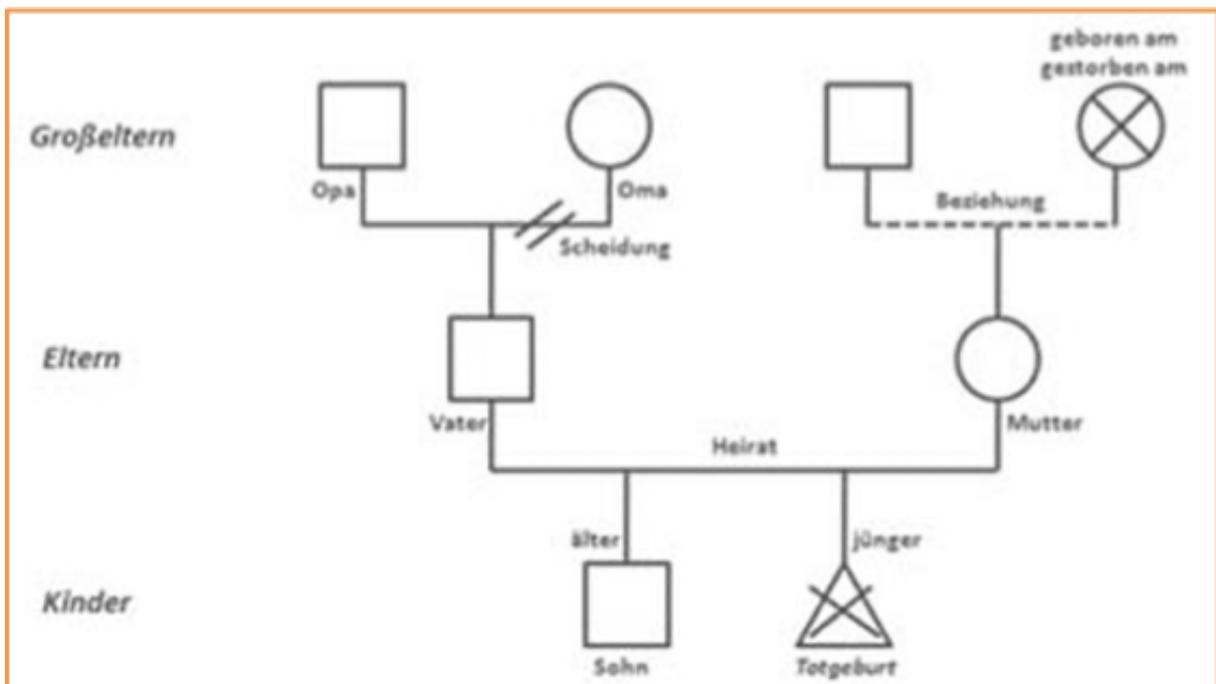
Beziehungen



Emotionaler Beziehungen



Generationenebene



Literaturhinweise

Bleckwedel, J. (2015). *Systemische Therapie in Aktion*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Conen, M. (2002). *Deutsche Familiengeschichten- Deutsche Vergangenheit*. In: Zeitschrift für Systemische Therapie Heft 3, Juli 2002- S. 149-159). Dortmund: Modernes Lernen.

Dettmer, B. (2009). *Die Familienskulptur und ihre Variationen in der Musiktherapie*. In Zeuch, A., Hänsel, M. und Jungaberle, H. (Hrsg.). *Systemische Konzepte für die Musiktherapie. Spielend lösen*. Heidelberg: Auer.

Hänsel, M. (2009). *Inventar systemisch-musiktherapeutischer Interventionen*. In Zeuch, A., Hänsel, M. und Jungaberle, H. (Hrsg.). *Systemische Konzepte für die Musiktherapie. Spielend lösen*. Heidelberg: Auer.

Lutz Hochreutener, S. (2009). *Spiel-Musik Therapie. Methoden der Musiktherapie mit Kindern und Jugendlichen*. Göttingen: Hogrefe.

Hänsel, M., Zeuch, A. (2009). *Grundlagen systemischer Therapie*. In Zeuch, A., Hänsel, M. und Jungaberle, H. (Hrsg.). *Systemische Konzepte für die Musiktherapie. Spielend lösen*. Heidelberg: Auer.

Retzlaff, R. (2008). *Spiel- Räume. Lehrbuch der systemischen Therapie mit Kindern und Jugendlichen*. Stuttgart: Klett Cotta.

Rose, J., Bossinger, W. (2009). *Musiktherapeutische Lösungsschlüssel*. In Zeuch, A., Hänsel, M. und Jungaberle, H. (Hrsg.). *Systemische Konzepte für die Musiktherapie. Spielend lösen*. Heidelberg: Auer.

Roeske, C. (2009). *Die musikalisch-systemische Aufstellung in der Supervision von Musiktherapie*. In Zeuch, A., Hänsel, M. und Jungaberle, H. (Hrsg.). *Systemische Konzepte für die Musiktherapie. Spielend lösen*. Heidelberg: Auer.

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

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

Schradi, D. (2009). *Hammermann im Kopf...* In Zeuch, A., Hänsel, M. und Jungaberle, H. (Hrsg.). *Systemische Konzepte für die Musiktherapie. Spielend lösen*. Heidelberg: Auer.

Zeuch, A., Hänsel, M. und Jungaberle, H. (2009). *Systemische Konzepte für die Musiktherapie. Spielend lösen*. Heidelberg: Auer.