

Arbeitsheft

Genogramm

Meine Vergangenheit

christus
kirche

The lower half of the page is filled with several thick, light purple wavy lines that meander across the space, creating a sense of movement and depth. These lines are reminiscent of a topographic map or a stylized representation of a landscape.

Vorwort

Unser Wunsch als Kirche ist es, Menschen dabei zu begleiten, Jesus immer ähnlicher zu werden. Wir glauben, dass Nachfolge mehr bedeutet, als nur Wissen über Jesus zu sammeln oder äußerlich christliche Gewohnheiten zu übernehmen. Es geht darum, dass unser ganzes Leben Schritt für Schritt von Jesus geprägt und verändert wird – unser Denken, unser Handeln, unser Charakter und unser Herz.

Doch wer Jesus ähnlicher werden möchte, merkt schnell: Veränderung geschieht nicht nur dadurch, dass wir neue Dinge lernen. Wahre Veränderung beginnt oft dort, wo Gott an die tieferen Schichten unseres Lebens geht – an unsere Prägungen, unsere inneren Überzeugungen, unsere Verletzungen und die Geschichten, die uns geformt haben.

Denn niemand von uns startet bei null. Jeder Mensch bringt eine Geschichte mit. Jeder von uns wurde durch seine Familie, sein Umfeld, seine Erfahrungen und seine Vergangenheit geprägt. Manche dieser Prägungen sind gut, gesund und wertvoll. Andere wiederum haben Spuren hinterlassen, die unser Denken, Fühlen und Handeln bis heute beeinflussen – manchmal sichtbar, manchmal ganz unbewusst.

Wenn wir wie Jesus werden wollen, gehört deshalb auch der ehrliche Blick auf unsere Vergangenheit dazu. Nicht weil unsere Vergangenheit uns definieren soll, sondern weil Gott oft genau dort Veränderung schenken möchte, wo alte Muster, Verletzungen oder ungesunde Prägungen noch Einfluss auf unser Leben haben.

Das Genogramm ist ein hilfreiches Werkzeug auf diesem Weg. Es unterstützt uns dabei, unsere Familiengeschichte bewusster wahrzunehmen, Zusammenhänge zu erkennen und zu verstehen, welche Muster und Prägungen uns geformt haben. Es hilft uns, sowohl Zerbruch als auch Segen in unserer Geschichte zu entdecken und wahrzunehmen, was wir vielleicht übernommen haben – und was Jesus in uns verändern möchte.

Dieses Arbeitsheft soll dir helfen, nicht nur deine Vergangenheit besser zu verstehen, sondern Gott auch in deiner Geschichte zu begegnen. Geistliche Reife entsteht nicht dadurch, dass wir schwierige Themen verdrängen oder ignorieren, sondern indem wir Gott erlauben, Licht in jeden Bereich unseres Lebens zu bringen.

Unser Gebet ist, dass dieses Tool dir hilft, dich selbst besser zu verstehen, Gottes Wirken in deiner Geschichte neu zu entdecken und mutige Schritte in Richtung Heilung, Freiheit und Veränderung zu gehen.

Warum dieses Arbeitsheft?

Unsere Vergangenheit ist nicht einfach vorbei. Sie wirkt in uns weiter. Oft stärker, als wir denken. Sie prägt, wie wir uns selbst sehen, wie wir Beziehungen leben, wie wir auf Konflikte reagieren, was uns Angst macht, was uns Sicherheit gibt und was wir von uns und anderen erwarten. Vieles davon geschieht ganz automatisch. Wir übernehmen Denkweisen, Verhaltensmuster und innere Überzeugungen, ohne bewusst entschieden zu haben, dass wir so leben wollen.

Unsere Herkunftsfamilie prägt uns dabei in besonderer Weise. In unseren Familien lernen wir früh, was Nähe bedeutet, wie mit Gefühlen umgegangen wird, was als stark oder schwach gilt, wann man dazugehört und wann nicht. Wir erleben, wie Konflikte gelöst oder vermieden werden, wie Liebe gezeigt oder zurückgehalten wird, wie über Leistung, Geld, Versagen, Glauben und Loyalität gedacht wird. Manches, was wir dort mitbekommen, ist gut, tragend und segensreich. Anderes ist schmerzhaft, verwirrend oder belastend. Beides kann uns über viele Jahre begleiten.

Dieses Arbeitsheft möchte dir helfen, deiner Geschichte nicht auszuweichen, sondern ihr mit Offenheit, Ehrlichkeit und Hoffnung zu begegnen. Es geht nicht darum, in der Vergangenheit stecken zu bleiben. Es geht auch nicht darum, Schuldige zu suchen oder mit dem Finger auf Eltern, Großeltern oder andere prägende Personen zu zeigen. Vielmehr geht es darum, Zusammenhänge besser zu verstehen. Denn was unbewusst bleibt, prägt uns oft am stärksten. Was aber ans Licht kommt, kann benannt, eingeordnet und von Gott bewegt werden.

Ein Genogramm ist dafür ein hilfreiches Werkzeug. Es kann sichtbar machen, welche Muster, Erfahrungen, Beziehungen und Ereignisse eine Familie über Generationen hinweg geprägt haben. Dadurch entsteht oft ein klarerer Blick auf das eigene Leben. Plötzlich wird verständlicher, warum bestimmte Themen in der eigenen Geschichte so sensibel sind. Warum manche Reaktionen so tief sitzen. Warum bestimmte Konflikte, Ängste oder Sehnsüchte immer wieder auftauchen. Gleichzeitig hilft ein Genogramm nicht nur dabei, Zerbruch zu erkennen, sondern auch Segen zu würdigen: gute Gewohnheiten, treue Beziehungen, erlebte Nähe, tiefe Glaubensspuren, Widerstandskraft, Fürsorge und alles, was an Gutem weitergegeben wurde.

Vielleicht entdeckst du beim Bearbeiten dieses Arbeitshefts Dinge, die dir bisher nie aufgefallen sind. Vielleicht erkennst du Linien, die sich durch mehrere Generationen ziehen. Vielleicht findest du Worte für Erfahrungen, die du bisher nur diffus gespürt hast. Vielleicht wirst du dankbar für das Gute, das dir mitgegeben wurde. Vielleicht spürst du auch Trauer über das, was gefehlt hat oder verletzt wurde. All das darf Raum haben.

Dieses Arbeitsheft lädt dich dazu ein, deine Familiengeschichte nicht nur als Vergangenheit zu sehen, sondern als einen wichtigen Schlüssel zum Verständnis deiner Gegenwart. Denn wer besser versteht, woher er kommt, kann bewusster wahrnehmen, was ihn geprägt hat, was er weiterträgt und was er nicht weitergeben möchte. So kann aus bloßer Rückschau echte Orientierung entstehen.

Was ist ein Genogramm?

Ein Genogramm ist ein Werkzeug aus der Therapie, das dabei hilft, die eigene Familiengeschichte sichtbar zu machen und besser zu verstehen. Auf den ersten Blick ähnelt es einem klassischen Familienstammbaum, weil es zeigt, wer zu deiner Familie gehört und wie einzelne Personen miteinander verbunden sind. Doch ein Genogramm geht deutlich tiefer als ein normaler Stammbaum.

Während ein Stammbaum meist nur Namen, Verwandtschaftsverhältnisse und Abstammungslinien darstellt, fragt ein Genogramm zusätzlich nach den Geschichten, Beziehungen und Dynamiken hinter diesen Personen. Es hilft dabei sichtbar zu machen, wie Menschen miteinander umgegangen sind, welche prägenden Ereignisse eine Familie erlebt hat und welche Muster sich möglicherweise über mehrere Generationen hinweg wiederholen.

Ein Genogramm betrachtet nicht nur, wer zu deiner Familie gehört, sondern auch, wie deine Familie geprägt wurde. Dabei können zum Beispiel folgende Dinge sichtbar werden:

- wiederkehrende Beziehungsmuster und Konflikte
- emotionale Nähe oder Distanz innerhalb der Familie
- prägende Verluste, Krisen oder Brüche
- wiederkehrende Herausforderungen wie Sucht, Krankheit oder Zerbruch
- familiäre Werte und Überzeugungen
- aber auch positive Prägungen, Stärken, Segenslinien und gesunde Vorbilder

Das Ziel eines Genogramms ist nicht, Menschen zu bewerten oder über vergangene Generationen zu urteilen. Es geht darum, die eigene Geschichte besser zu verstehen und Zusammenhänge zu erkennen, die bisher verborgen waren. Vieles von dem, was uns heute prägt, entsteht nicht einfach so, sondern ist Teil einer größeren Geschichte, in die wir hineingeboren wurden.

Oft tragen Menschen Dinge in sich, die sie nie bewusst hinterfragt haben: bestimmte Ängste, starke Leistungsorientierung, Schwierigkeiten mit Nähe, Konfliktscheu, überhöhte Verantwortung, Unsicherheit, Kontrollbedürfnis oder tiefe Sehnsucht nach Anerkennung. Ein Genogramm kann helfen zu erkennen, dass manche dieser Themen nicht einfach „aus dem Nichts“ kommen, sondern Teil von Prägungen sind,

die sich durch Familie, Beziehungen und Erfahrungen entwickelt haben.

Ein Genogramm hilft auch zu entdecken, wo Stärke, Treue, Fürsorge, Glauben, Durchhaltevermögen oder Liebe über Generationen weitergegeben wurden. Denn jede Familie trägt nicht nur Wunden, sondern auch wertvolle Schätze in sich.

Kurz gesagt:

Ein Genogramm hilft dir, die Geschichte hinter deiner Geschichte zu entdecken. Wir nutzen dieses Werkzeug aus der Therapie um Dinge sichtbar zu machen, die wir dann aktiv vor Jesus bringen möchten. Als seine Nachfolger möchten wir uns nicht von unserer Geschichte bestimmen lassen, sondern von Gottes Wahrheit.

Wir glauben das im Gebet Heilung, Freiheit und Wiederherstellung geschehen kann. Trotzdem hat Seelsorge ihre Grenzen und professionelle Begleitung oder Therapie ein notwendiger nächster Schritt in deiner Nachfolge sein, zu dem wir dich aktiv Ermutigen, wenn beim Genogramm schwere Themen (Missbrauch, Gewalt, etc.) aufgedeckt werden.

Gott verurteilt weder dich noch deine Geschichte sondern trägt selbst in Jesus am Kreuz das Urteil für alles was uns schmerzt, verletzt und gebunden hält.

Wie erstelle ich ein Genogramm?

Ein Genogramm zu erstellen bedeutet, sich bewusst mit der eigenen Herkunftsgeschichte auseinanderzusetzen und die wichtigsten Personen, Beziehungen und Prägungen sichtbar zu machen. Dabei geht es nicht darum, ein perfektes oder vollständig wissenschaftliches Diagramm zu erstellen. Vielmehr soll dein Genogramm dir helfen, einen ehrlichen Überblick über dein familiäres und näheres Umfeld zu gewinnen und Muster in deiner Geschichte zu erkennen.

Am einfachsten beginnst du damit, dein Genogramm wie einen Familienstammbaum aufzubauen. Starte zunächst bei dir selbst und trage anschließend die Menschen ein, die zu deiner unmittelbaren Familie gehören – also Eltern, Geschwister und, wenn vorhanden, Ehepartner oder Kinder. Danach kannst du dein Genogramm schrittweise erweitern und auch Großeltern, Urgroßeltern, Tanten, Onkel oder andere prägende Bezugspersonen ergänzen. Wenn möglich, hilft es, mindestens drei bis vier Generationen zu betrachten, da sich viele familiäre Muster erst über einen längeren Zeitraum hinweg erkennen lassen.

Für die Erstellung eines Genogramms gibt es außerdem offizielle Symbole und Darstellungsformen, die verwendet werden, um Personen, Beziehungen und familiäre Dynamiken übersichtlich darzustellen. Eine Übersicht der gebräuchlichsten Zeichen findest du in der Abbildung auf der übernächsten Seite.

Natürlich musst du diese Symbole nicht perfekt beherrschen, um von der Übung zu profitieren – sie sind lediglich eine hilfreiche Unterstützung, um komplexe

Familienstrukturen und Beziehungsmuster verständlich abzubilden. Du kannst auch eine eigene Legende mit Symbolen erstellen.

Während du die Personen einträgst, geht es nicht nur darum festzuhalten, wer zu deiner Familie gehört, sondern auch darum, wichtige Informationen über ihr Leben und ihre Beziehungen zu notieren. Überlege dabei zum Beispiel:

- Welche Beziehungen waren besonders eng oder konfliktbeladen?
- Wo gab es Trennungen, Scheidungen oder familiäre Brüche?
- Welche Menschen waren emotional besonders prägend (positiv und negativ)?
- Gab es wiederkehrende Herausforderungen wie Krankheit, Sucht oder Verlust?
- Welche Werte oder Überzeugungen haben bestimmte Familienmitglieder geprägt?
- Welche positiven Eigenschaften oder Stärken waren in deiner Familie sichtbar?

Versuche dabei, nicht nur die äußeren Fakten zu sammeln, sondern auch die Atmosphäre und Dynamik deiner Familie wahrzunehmen. Oft prägen uns nicht nur konkrete Ereignisse, sondern auch unausgesprochene Spannungen, emotionale Distanz, Erwartungen oder familiäre Rollenbilder.

Du musst nicht alles aus deiner Erinnerung wissen. Viele Menschen entdecken beim Erstellen ihres Genogramms, dass es hilfreich ist, mit Eltern, Großeltern oder anderen Verwandten ins Gespräch zu gehen. Frage nach Geschichten, Erfahrungen, prägenden Ereignissen oder familiären Besonderheiten. Häufig kommen gerade in solchen Gesprächen Details ans Licht, die helfen, die eigene Familiengeschichte besser zu verstehen.

Dabei gilt jedoch: Nicht jede Information wird verfügbar sein, und nicht jede Frage muss beantwortet werden. Manche Familien sprechen offen über ihre Geschichte, andere eher zurückhaltend. Arbeite deshalb mit dem, was du weißt, und setze dich nicht unter Druck, jedes Detail herausfinden zu müssen.

Wichtig ist außerdem, dass du dein Genogramm nicht nur als Sammlung von Daten verstehst, sondern als Einladung zur Reflexion. Während du es erstellst, frage dich immer wieder:

- Welche Muster erkenne ich?
- Was scheint sich zu wiederholen?
- Welche Themen ziehen sich durch meine Familie?
- Was wurde mir vielleicht bewusst oder unbewusst weitergegeben?

Ein Genogramm entfaltet seine größte Kraft nicht allein dadurch, dass du Namen und Daten sammelst, sondern dadurch, dass du beginnst, Zusammenhänge zu erkennen und über deine Geschichte nachzudenken.

Nimm dir für diesen Prozess Zeit. Es ist kein Wettlauf und keine Aufgabe, die möglichst schnell erledigt werden muss. Manche Menschen erstellen ihr Genogramm in wenigen Tagen, andere ergänzen und reflektieren es über mehrere Wochen hinweg. Beides ist völlig in Ordnung.

Ziel ist nicht Geschwindigkeit, sondern ehrliche Reflexion. Je sorgfältiger und offener du dich auf diesen Prozess einlässt, desto hilfreicher kann dieses Werkzeug für dich werden.

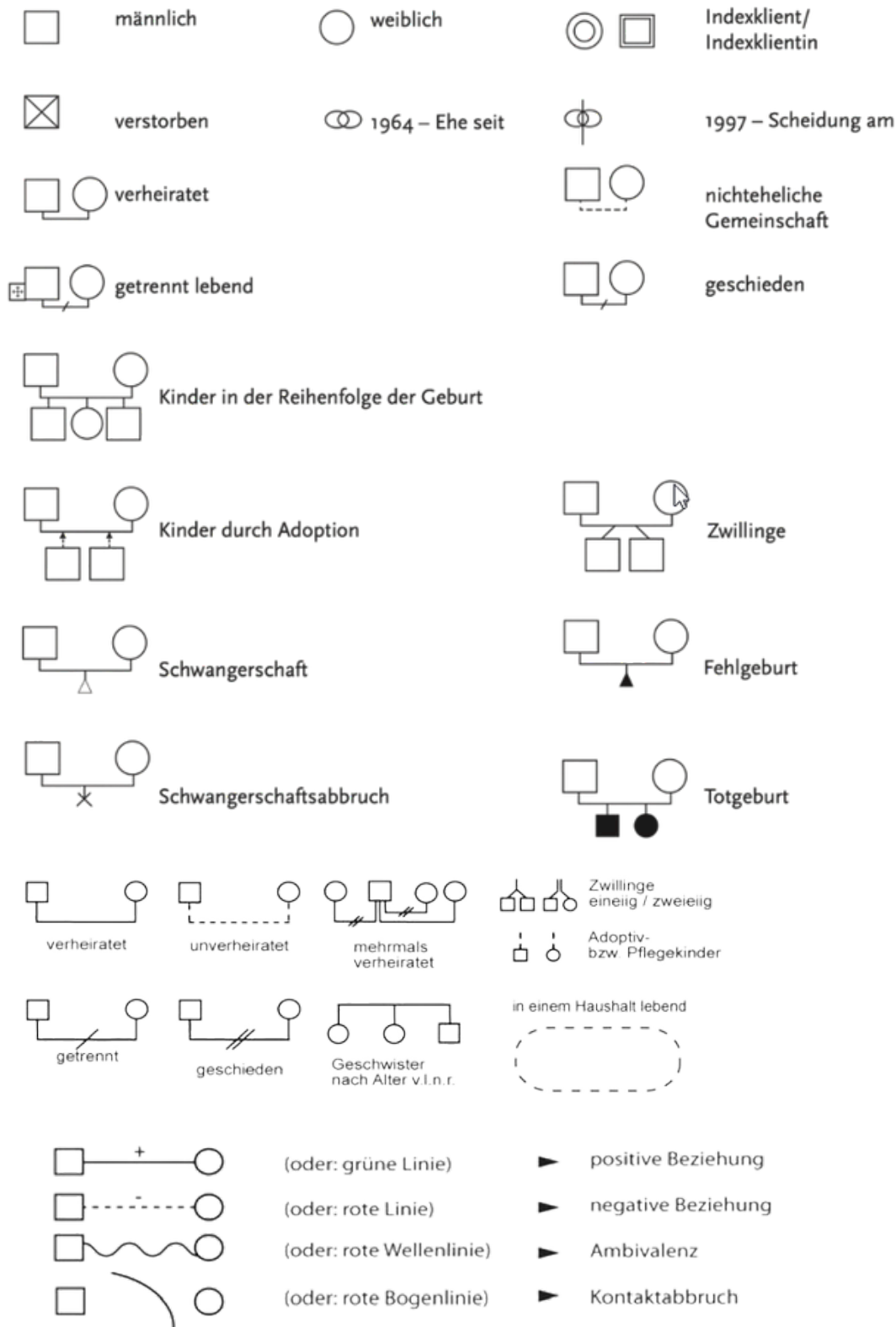


Abb.: Genogramm Symbole

Arbeitsfragen zum Genogramm

Die folgenden Arbeitsfragen sollen dir helfen, dein Genogramm nicht nur oberflächlich auszufüllen, sondern tiefer über deine Familiengeschichte und ihre Prägung auf dein Leben nachzudenken. Manche Fragen werden leicht zu beantworten sein, andere könnten Erinnerungen oder Emotionen in dir auslösen. Nimm dir deshalb Zeit und gehe diese Fragen mit Ruhe und Ehrlichkeit an.

Du musst nicht alles auf einmal bearbeiten und auch nicht jede Frage beantworten. Gehe nur so weit, wie es sich für dich gut und verantwortbar anfühlt. Dieses Arbeitsheft ist keine Prüfung, sondern eine Einladung zur ehrlichen Reflexion – in deinem Tempo und in dem Maß, das für dich gerade möglich ist.

1. Grundstruktur deiner Familie

Zum Einstieg hilft es, zunächst ein klares Bild deiner familiären Ausgangslage zu gewinnen.

- Wer gehörte zu deinem engsten Familienumfeld während deiner Kindheit?
- Wer hatte besonders viel Einfluss auf dein Leben?
- Welche Personen waren für deine Entwicklung besonders prägend?
- Gab es Menschen, die zwar Teil deiner Familie waren, aber emotional oder physisch kaum präsent waren?
- Welchem Elternteil bist du am ähnlichsten? Wem standest oder stehst du näher?
- Wie gut bist du als Kind mit deinen Geschwistern ausgekommen? Wie ist es heute?

2. Atmosphäre deines Elternhauses

Wie hat sich dein Zuhause angefühlt? Welche Grundstimmung hat deine Kindheit geprägt?

- Wie würdest du die Atmosphäre in deinem Elternhaus beschreiben?
- War dein Zuhause eher geprägt von Ruhe oder Chaos?
- War dein Zuhause eher sicher und stabil oder angespannt und unberechenbar?
- Welche Gefühle hatten in deiner Familie Raum – und welche eher nicht?
- Wurde in deiner Familie offen über Gefühle gesprochen, insbesondere über negative Gefühle?
- Wie wurde in deiner Familie mit Konflikten umgegangen (z. B. Kampf, Rückzug, Schweigen, Erstarren)?

3. Positive Prägungen und Segensmuster

Nicht alles, was wir erben, ist schwer oder negativ. Auch gute Werte und Segenslinien prägen uns.

- Welche Werte wurden in deiner Familie gelebt?
- Was lief in deiner Familie gesund oder vorbildlich?
- Welche positiven Eigenschaften bewunderst du an deinen Eltern oder Großeltern?
- Welche Traditionen oder Gewohnheiten haben deiner Familie gutgetan?
- Wo hast du Liebe, Fürsorge oder Unterstützung erlebt?

4. Beziehungen und Dynamiken

Wie haben Menschen in deiner Familie miteinander gelebt und interagiert?

- Wie würdest du die Ehe deiner Eltern und Großeltern beschreiben?
- Wie gingen Menschen in deiner Familie miteinander um?
- Wie wurde Kritik geäußert?
- Wurde deine Familie eher von einem Elternteil dominiert oder gab es ein gesundes Gleichgewicht?
- Gab es Menschen, die idealisiert wurden? Gab es Außenseiter oder „Sündenböcke“? Warum?

5. Rollen und Erwartungen

Jeder Mensch nimmt in seiner Familie oft bewusst oder unbewusst eine bestimmte Rolle ein.

- Welche Rolle hattest du in deiner Familie?
- Gab es bestimmte Rollen innerhalb eurer Familie (z. B. Vermittler, Verantwortlicher, Rebell, Außenseiter)?
- Welche Erwartungen wurden an dich gestellt?
- Woran wurde in deiner Familie „Erfolg“ gemessen?

6. Wiederkehrende Muster

Manche Denk- und Verhaltensweisen ziehen sich durch mehrere Generationen.

- Welche Verhaltensweisen scheinen sich über Generationen hinweg zu wiederholen?
- Welche Themen tauchen immer wieder auf?
- Haben deine Eltern Zuneigung gezeigt – zueinander, zu ihren Kindern, zu dir?
- Wie wurde in deiner Familie mit Geld umgegangen (z. B. großzügig, sparsam, verschwenderisch, ängstlich)?

7. Schmerz und Zerbruch

Manche Familiengeschichten tragen tiefe Wunden oder Brüche in sich. Gehe diesen Abschnitt in deinem Tempo.

- Gab es prägende Verluste oder Krisen?
- Gab es in deiner Familie häufig auftretende Krankheiten oder gesundheitliche Belastungen? (z. B. Atrithis, Diabetes, Krebs, Herzerkrankungen, Depressionen, psychische Erkrankungen, etc.)
- Gab es traumatische Verluste (z. B. plötzlicher Tod, Krankheit, Fehlgeburten, Konkurs, körperliche oder geistliche Behinderungen)?
- Wurde über diese Verluste offen gesprochen und getrauert oder eher geschwiegen?
- Hat jemand eine Abtreibung vorgenommen, daran teilgenommen oder sie unterstützt?
- Gab es Trennungen, Scheidungen oder andere Formen von Zerbruch?
- Gab es sexuelle Promiskuität, Affären oder wiederkehrende Untreue?
- Gab es Verlassenheit in Form von körperlicher oder emotionaler Abwesenheit?
- Gab es psychische Erkrankungen, Sucht oder destruktive Verhaltensweisen?
- Gab es Drogenmissbrauch oder Abhängigkeiten?
- Gab es sexuellen, emotionalen, körperlichen oder geistigen Missbrauch?

8. Verborgene Dynamiken und tieferliegende Prägungen

Manches prägt uns nicht durch das, was gesagt wurde, sondern durch das, was unausgesprochen blieb.

- Welche unausgesprochenen Regeln gab es in deiner Familie?
- Welche Botschaften über dich selbst hast du durch deine Familie gelernt?
- Welche Ängste oder Unsicherheiten wurden möglicherweise weitergegeben?
- Welche Verletzungen wurden nie wirklich angesprochen oder aufgearbeitet?
- Gab es Familiengeheimnisse oder Tabuthemen? (z. B. Missbrauch, Schwangerschaften, Sucht, finanzielle Krisen, andere verschwiegenen Themen)
- Gab es Formen von Missbrauch oder Grenzüberschreitungen (emotional, körperlich, sexuell oder geistlich)?

9. Geistliche und weltanschauliche Prägung

Auch Glaube und Weltanschauung prägen eine Familie oft über Generationen hinweg.

- Welche Rolle spielte Glaube in deiner Familie?
- Gab es religiöse oder weltanschauliche Prägungen außerhalb des christlichen Glaubens? (Islam, Buddhismus, Hinduismus, Okkultismus, etc.)
- Welche Botschaften über Gott oder Spiritualität wurden dir vermittelt?

GENOGRAMM EINES KRIEGSENKELS

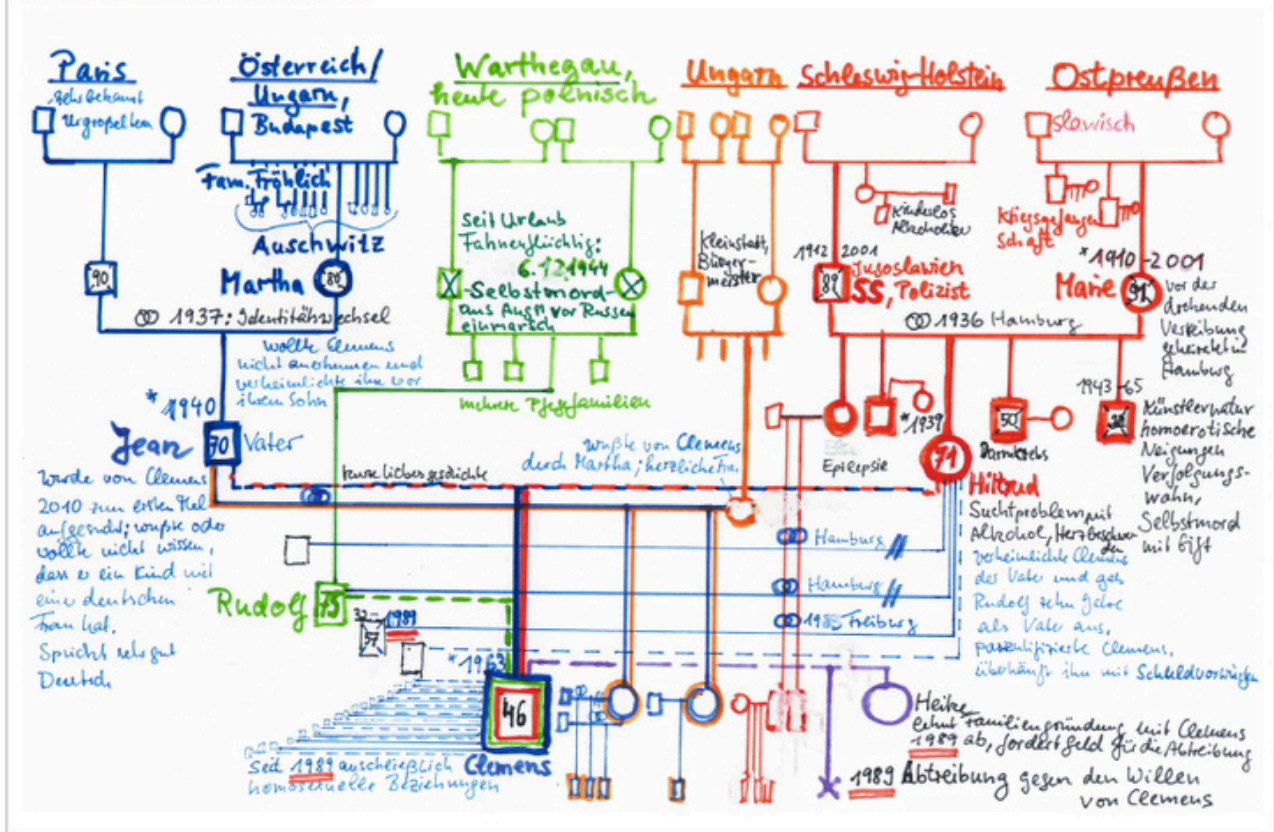


Abb. Beispiel Genogramm

Mein Genogramm

(Diese Doppelseite ist zum Einkleben oder Zeichnen deines Genogramms)


Genogramm Reflexion

Ein Genogramm zu erstellen ist nur der erste Schritt. Seine eigentliche Stärke liegt darin, dass es uns hilft, über unsere Familiengeschichte nachzudenken und Zusammenhänge zu erkennen. Denn ein Genogramm zeigt nicht nur, wer zu deiner Familie gehört oder was passiert ist – es kann dir helfen zu verstehen, wie deine Geschichte dich geprägt hat.

Vielleicht erkennst du beim Blick auf dein Genogramm Muster, die sich über Generationen wiederholen. Vielleicht werden dir bestimmte Dynamiken, Verletzungen oder auch positive Prägungen bewusst, die dein Leben bis heute beeinflussen. Genau darum geht es in diesem nächsten Abschnitt.

Die folgenden Reflexionsfragen und Übungen sollen dir helfen, tiefer über deine Herkunft, deine Prägungen und deine persönliche Geschichte nachzudenken. Nimm dir Zeit, beantworte ehrlich und gehe in deinem eigenen Tempo vor.

Raum für deine Gedanken



Beziehungsmuster erkennen

Die Art und Weise, wie wir heute Beziehungen leben, entsteht selten zufällig. Viele unserer Verhaltensweisen im Umgang mit Nähe, Vertrauen, Konflikt und Kommunikation wurden bereits früh in unserem familiären Umfeld geprägt. Wir lernen in unserer Herkunftsfamilie, wie man liebt, wie man streitet, wie man Nähe zulässt, wie man mit Verletzung umgeht und wie sicher oder unsicher Beziehungen sich anfühlen.

Manche dieser Muster sind gesund und tragfähig. Andere können uns bis heute prägen, obwohl sie uns vielleicht gar nicht guttun. Deshalb ist es hilfreich, bewusst zu reflektieren, welche Beziehungsmuster du in deiner Familie beobachtet hast – und welche davon du heute möglicherweise selbst übernommen hast.

Reflexionsfragen

- Wie wurde in deiner Familie mit Konflikten umgegangen?
- Wurden Probleme offen angesprochen oder eher vermieden?
- Gab es Menschen, die emotional sehr distanziert waren?
- Gab es ungesunde Abhängigkeiten oder übermäßige emotionale Nähe?
- Wie wurde in deiner Familie Liebe und Zuneigung gezeigt?
- Welche dieser Muster erkennst du heute in deinen eigenen Beziehungen wieder?

Bindungsmuster erkennen

Die folgenden Bindungsmuster können helfen zu reflektieren, wie deine bisherigen Erfahrungen möglicherweise dein heutiges Beziehungsverhalten prägen. Wähle das Muster aus, in dem du dich am ehesten wiedererkennst.

Welches Bindungsmuster beschreibt dich am ehesten?

Sichere Bindung

Ich kann Nähe zulassen, vertraue anderen grundsätzlich und fühle mich in Beziehungen meist sicher.

Ängstliche Bindung

Ich sehne mich nach Nähe, habe aber oft Angst vor Zurückweisung oder Verlust.

Vermeidende Bindung

Ich halte emotional eher Abstand und tue mich schwer damit, andere wirklich nah an mich heranzulassen.

Desorganisierte Bindung

Ich wünsche mir Nähe, empfinde Beziehungen aber oft gleichzeitig als herausfordernd oder überfordernd.

Das Böse zum Guten

Auch wenn unsere Vergangenheit schmerzhaftes Kapitel enthalten kann, ist Gott in der Lage, selbst schwere Erfahrungen zu gebrauchen und daraus Gutes entstehen zu lassen. Oft erkennen wir erst rückblickend, wie Gott mitten in Schmerz, Zerbruch und Schwierigkeit gewirkt hat. Nimm dir einen Moment Zeit und überlege:

Welche schwierigen oder schmerzhaften Erfahrungen in deinem Leben oder deiner Familiengeschichte hat Gott möglicherweise gebraucht, um Gutes hervorzubringen?

Raum für deine Gedanken

Wie hat Gott daraus Wachstum, Reife, Heilung oder Stärke entstehen lassen?

Raum für deine Gedanken

Erzählskripte und innere Botschaften

Jede Familie vermittelt – bewusst oder unbewusst – bestimmte Botschaften darüber, wie das Leben funktioniert, was einen Menschen wertvoll macht und was man von sich selbst erwarten sollte. Manche dieser Botschaften werden offen ausgesprochen. Andere werden eher zwischen den Zeilen vermittelt, durch Verhalten, Erwartungen oder wiederkehrende Erfahrungen.

Diese inneren Überzeugungen nennt man Erzählskripte, weil sie wie ein unsichtbares Drehbuch wirken können, nach dem wir unser Leben interpretieren und gestalten.

Solche Sätze können zum Beispiel lauten:

- „Du musst leisten, um wertvoll zu sein.“
- „Gefühle machen dich schwach.“
- „Verlass dich nur auf dich selbst.“
- „Man darf keine Fehler machen.“
- „Familie steht über allem.“

Oft merken wir erst spät, wie sehr solche inneren Botschaften unser Denken prägen.

Reflexionsfragen

- Welche Botschaften wurden in deiner Familie ausdrücklich oder unausgesprochen vermittelt?
- Welche Erwartungen wurden an dich gestellt?
- Welche Überzeugungen über Erfolg, Leistung oder Versagen wurden geprägt?
- Welche Botschaften hast du über dich selbst gelernt?
- Welche dieser inneren Überzeugungen beeinflussen dich bis heute?

Raum für deine Gedanken

Übung

Botschaften meines Vaters / meiner Vaterfigur:

Raum für deine Gedanken

Botschaften meiner Mutter / meiner Mutterfigur:

Raum für deine Gedanken

Botschaften durch prägende Erlebnisse:

Raum für deine Gedanken

Innere Überzeugungen, die ich heute über mich selbst glaube:

Raum für deine Gedanken

Segenslinien und geistliches Erbe


Wenn wir uns mit unserer Vergangenheit beschäftigen, ist es wichtig, nicht nur auf Zerbruch und Schmerz zu schauen. Jede Familie trägt auch Segen in sich. Es gibt Werte, Gewohnheiten, Stärken, Glaubensspuren und gesunde Prägungen, die uns mitgegeben wurden und für die wir dankbar sein dürfen.

Manchmal sehen wir Verletzungen so deutlich, dass wir übersehen, welches Gute Gott gleichzeitig in unsere Geschichte hineingelegt hat. Doch geistliche Reife bedeutet auch, beides wahrzunehmen: Zerbruch ehrlich zu benennen und Segen bewusst zu ehren.

Reflexionsfragen

- Welche guten Werte wurden dir mitgegeben?
- Welche Stärken erkennst du in deiner Familie?
- Wo gab es gesunde Vorbilder in deinem Leben?
- Welche Traditionen oder Gewohnheiten haben deiner Familie gutgetan?
- Welche Glaubensspuren oder geistlichen Segenslinien kannst du erkennen?
- Wofür bist du in Bezug auf deine Herkunftsfamilie dankbar?

Raum für deine Gedanken



Was möchte ich weiterführen?

Gott wünscht sich mit dir Geschichte zu schreiben. Er hat seinen Sohn gegeben, damit du ein Leben leben kannst, das nicht von Schmerz oder Zbruch in deiner Vergangenheit geprägt ist. Er wünscht sich, dass du empfangnen Segen weitergibts und mit dir eine neue Segenslinie beginnen darf. Dazu kann es helfen Dinge festzuhalten, die der Heilig Geist durch dieses Arbeitsheft aufgedeckt hat. Dieser Abschnitt bietet dir die Möglichkeit Dinge aufzuhören (STOP), Dinge anzufangen (START) und Dinge weiterzugeben (CONTINUE).

STOP

Welche Muster, Denkweisen oder Prägungen möchte ich mit Gottes Hilfe durchbrechen?

Raum für deine Gedanken

START

Welche neuen Gewohnheiten oder Wahrheiten möchte ich in meinem Leben etablieren?

Raum für deine Gedanken

CONTINUE

Welche gesunden Muster, Werte oder Segenslinien möchte ich bewusst bewahren?

Raum für deine Gedanken

Impressum

Bund Evangelisch-Freikirchlicher
Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R.
Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde
Ratingen *christus kirche*
Kaiserberg 11
40878 Ratingen
www.christuskirche-ratingen.de
buero@christuskirche-ratingen.de

Entwicklung, Text und Umsetzung: Daniel Hönke, David M.
Kandelhardt, Melanie Frey

Die Bibelverse wurden, soweit nicht anders angegeben, folgenden
Ausgaben entnommen:

Neues Leben (NL) Die Bibel, Copyright der Ausgabe 2002 und
2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH,
Holzgerlingen

Elberfelder Bibel (ELB) 2006, Copyright SCM R.Brockhaus in der
SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

christus
kirche