



Das innere Bild der Familie

Quelle heilender Kraft

Beitrag zur Gesundheitsmesse „Fit und auf der Höhe“
am 20. September 2009

von

Dr. med. Thomas Heucke

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

D – 53545 Linz am Rhein

Einführung und Überblick

1. Die inneren Bilder unserer Familien
2. Wenn die inneren Bilder von Familien kränken ...
3. Wo liegt das Problem? Welche Methode hilft?
4. Das Genogramm
5. Die Familienaufstellung
6. Was in Familien zählt und heilt
7. Was können Sie tun, damit
das innere Bild der Familie sich wandelt in eine Quelle heilender Kraft?

Die inneren Bilder unserer Familien

Innere Bilder können sein ...

Inhalt der Bilder	Voll bewusst	Ganz unbewusst	Sowohl bewusst als auch unbewusst
Vorkommen:	Wissen Willen z.B. <i>Ort und Termin dieser Veranstaltung</i>	z.B. frühe Kindheit z.B. seelische Verletzungen (Traumen)	Innere Bilder von Beziehungen: <i>z.B. jemand wirkt unsympathisch auf mich, aber ich weiß nicht, wodurch</i> Innere Bilder der Familienbeziehungen: vergessen, verleugnen, ausschließen, abwerten eines Mitglieds

Wenn die inneren Bilder von Familien kränken ...

Inneres Bild ...

voll bewusst
zielgerichtetes Handeln

ganz unbewusst
„blind gesteuert“

Mögliche Folgen ...

gewünschte gute Lösung
Ausnahme: Absicht zu schaden

große Verletzungsgefahr

Problem

teils bewusst
besonnenes Handeln

teils unbewusst
unsicheres Handeln

Lösung

Chance des Gelingens
steigt mit zunehmender Bewusstheit

innerer Konflikt, Streit,
Risiko, krank zu werden

Wo liegt das Problem? Welche Methode hilft?

Tun

Nur möglich aufgrund von Sein
Kommunikation
Lebensorganisation (z.B. bei Trennung)

Beratung (Paare, Familien)
Coaching, Supervision, **Mediation**, VT

Haben

Persönliche Erfahrungen, Verletzungen
Eigene Gefühle
Eigene Motive und Bedürfnisse

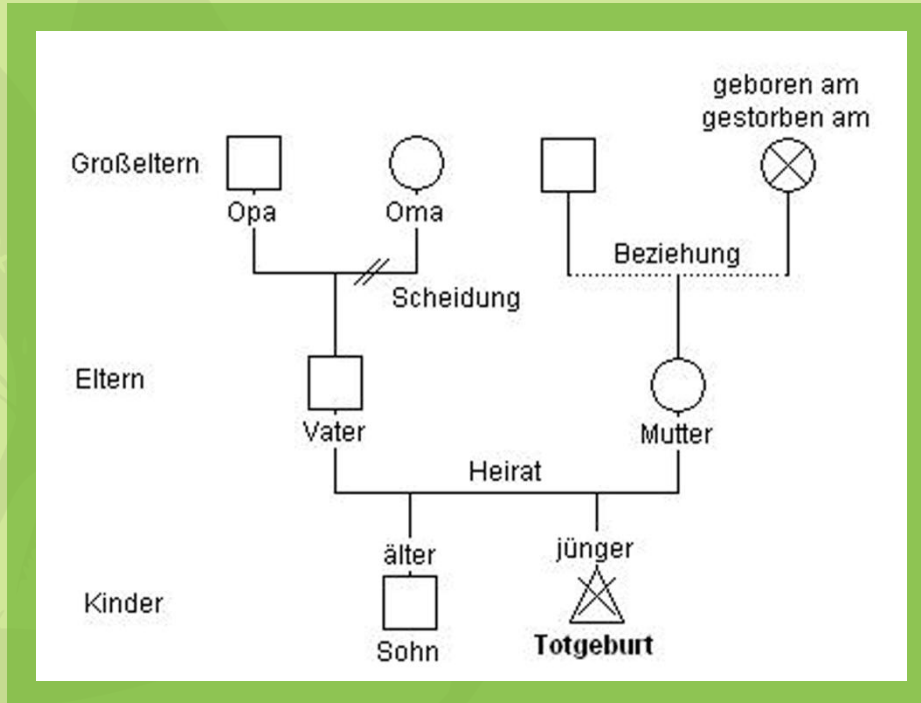
Tiefenpsychologie (besser verstehen)
Verhaltenstherapie (neu lernen)

Sein

Unerledigtes aus Paargeschichte und Herkunft
Verluste von Angehörigen
Krankheit, früher Tod usw.

Familiensystemische Methoden:
Genogramm online, FfEB,
Familien- und Systemaufstellung

Das Genogramm – hilft, besser zu verstehen



Familienbiographische Analyse beantwortet Fragen:

1. Warum gerade hier, bei diesem Menschen?
2. Warum gerade jetzt, in diesem Alter?
3. Warum gerade so, dieses Symptom?

Die Familienaufstellung – kann helfen, schmerzliche Gefühle zu heilen

- geht von klar formuliertem **Anliegen** eines Betroffenen aus
- kann sich auf die Gegenwartsfamilie oder die Herkunft beziehen
- bringt den unbewussten Teil des inneren Bildes nach außen in den Raum
- in der Gruppe mit lebendigen Menschen (ca. 12-15), Dauer: ca. 1 Stunde
- in der Einzelarbeit mit Gegenständen oder Figuren
- Das Bild wird im Raum verändert durch
Stellungswechsel, Blickkontakt und Worte
sowie **Einschließen fehlender Personen** (Elemente),
bis alle Teilnehmer sich möglichst wohl fühlen
- Der Betroffene nimmt das neue Bild mit
als Grundlage für einen nächsten **Lösungsschritt**

Was in Familien zählt und heilt ...

Leiblichkeit

Leib meint durch Seele mit der Umgebung verbundener Körper

Vollständigkeit und Zugehörigkeit aller

„Weißt du, wie viel Sternlein stehen an dem großen Himmelszelt?“
„Denn der Herr hat sie gezählet, dass ihm auch nicht eines fehlet..“

Ausgleich von Geben und Nehmen

zwischen ebenbürtigen Personen, z.B. Paaren
Kinder können Eltern für das Leben nichts Gleichwertiges zurückgeben
Ausgleich erfolgt durch Dankbarkeit
und in die nächste Generation

Ursprungsordnung

Den Früheren gebührt (im System) zeitlich Vorrang vor den Späteren.
Das Gegenwartssystem, in dem das Leben weitergegeben wird,
bekommt Vorrang vor dem Herkunftssystem.

Was können Sie tun?

Das innere Bild der Familie wandeln in eine Quelle heilender Kraft, ...

indem Sie

Bewusstheit wachsen lassen durch Hinschauen

Gesundheit fördern durch „gewaltfreie“ Kommunikation

alle leiblichen Bindungen wu(e)rd(ig)en, wie sie wurden
„Anerkennen, was ist“

alle Verluste betrauern:
Nach jedem tiefen Tal der Trauer
folgt wieder ein hoher Berg der Lebensfreude!

die Verantwortung übernehmen
für die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Handlungen

**Das Wirken von Schicksal hängt weniger von diesem selbst,
Sondern viel mehr davon ab, wie Menschen damit umgehen.**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

Dr. med. Thomas Heucke
Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Am Sändchen 2
53545 Linz / Rhein

Telefon: 02644 / 980026
Telefax : 02644 / 981153

isbe.linz@t-online.de
www.dr-heucke-linz.de
www.isbe-linz.de