



Leseprobe aus Wunderer, Beziehungen,  
ISBN 4019172100285 © 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100285>



## Der Beziehungsrucksack: Wie alles zusammenhängt

Wie ist das bei mir? Welche Zusammenhänge sehe ich zwischen meiner Beziehung

- ▶ zu mir selbst,
- ▶ zu Familienmitgliedern,
- ▶ ggf. zu Partner oder Partnerin,
- ▶ zum Freundeskreis,
- ▶ im Kollegium, beruflichen oder schulischen Kontext,
- ▶ zu anderen (Lebe-)Wesen, wie Haustieren, meinem Tagebuch, Held:innen oder Stofftieren?

Wie war das früher, wie ist das heute?

Und wie hängen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zusammen?

Welche Bereiche möchte ich mir gerne ansehen?

Vielleicht haben Sie Lust, Ihr eigenes Beziehungsbild zu gestalten? Mit Papier und Stift, gezeichnet oder schematisch, mit Steinen, Bauklötzchen, Fotos oder Schnüren – so wie es für Sie passt.



## Achtung, Vorurteil?! So sehe ich Geschlechtsunterschiede

### Wie sehe ich das?

- ▶ Personen unterschiedlichen Geschlechts sind von Natur aus ganz verschieden
- ▶ Personen unterschiedlichen Geschlechts werden einander nie richtig verstehen
- ▶ Männer und Frauen können nicht nur befreundet sein
- ▶ Männer wollen eh nur Sex
- ▶ Frauen haben immer Kopfweh
- ▶ Frauen wollen immer reden
- ▶ Frauen können besser mit Gefühlen umgehen
- ▶ Frauen haben das »Beziehungs-Gen«
- ▶ Männer haben häufiger Außenbeziehungen
- ▶ Die Mutter ist wichtiger für die Tochter, der Vater für den Sohn
- ▶ Für Frauen ist Familie wichtiger als für Männer
- ▶ Männer weinen nicht
- ▶ Männer sind stärker als Frauen
- ▶ Eine Tochter kümmert sich mehr um die Eltern als ein Sohn
- ▶ Männerfreundschaften sind grundsätzlich anders als Frauenfreundschaften
- ▶ Männer und Frauen haben in der Liebe andere Bedürfnisse

Was habe ich wo über verschiedene Geschlechter gelernt? In der Familie? Im Freundeskreis? In der Schule, Ausbildung, Arbeit? In den Medien? Was davon kann weg, was möchte ich mir bewahren?



## Mein Familien-Bild: Eine symbolische Familiendarstellung

Gestalten Sie Ihr Familien-Bild. Dazu können Sie ganz unterschiedliche Materialien verwenden: Knöpfe, Steine, Spielfiguren.

- ▶ Überlegen Sie zuerst, welche Personen dazu gehören.
- ▶ Suchen Sie dann für jede Person, auch für Sie selbst, ein Symbol, also einen Knopf, Stein oder eine Spielfigur.
- ▶ Ordnen Sie die Personen so an, wie es Ihrer Meinung nach Ihre Familie gut abbildet.  
Wer steht wem wie nah, wer hat Einfluss, wer spricht mit wem?

### Reflexion

Welche Überschrift finde ich für mein Familien-Bild?

Wie war das früher, in meiner Kindheit, in meiner Jugend? Wie wird es wohl in Zukunft sein?

Was würde ich mir wünschen? Wie könnte ich meine eigene Position verändern?





## Lohnt sich die Aufregung? Prioritäten setzen

Welches Verhalten regt mich total auf? Und welches finde ich andererseits toll? *Schreiben Sie typische Verhaltensweisen des Familienmitglieds auf Kärtchen und sortieren Sie sie in einen der vier Körbe.*

- (1) **Weißer Korb = Beibehalten: Das ist super!** Verhaltensweisen, die beibehalten und vielleicht noch mehr wertgeschätzt werden können.
- (2) **Grüner Korb = Akzeptanz:** Das ist die Aufregung nicht wert! Die Verhaltensweise ärgert mich, aber ich fasse sie in Zukunft nicht mehr als »Einladung« auf, mich aufzuregen oder in den Konflikt zu gehen.
- (3) **Gelber Korb = Kompromiss:** Das gehen wir später an! Das Verhalten ist langfristig nicht akzeptabel, momentan aber nicht im Fokus. Es werden Kompromisse ausgehandelt oder das Thema wird vertagt und später wieder aufgegriffen – es kann hilfreich sein, schon jetzt einen Zeitpunkt festzulegen, an dem es wieder auf die Tagesordnung kommt.
- (4) **Roter Korb = Über dem Limit:** Das geht so nicht weiter! Das Verhalten ist inakzeptabel und ich bin bereit, Mühe und Energie zu investieren, damit es sich ändert.

*Betrachten Sie nun den Inhalt der Körbe. Gehen Sie dann genauer auf den weißen und roten Korb ein:*

**Weißer Korb:** Wie kann ich das Verhalten wertschätzen und fördern?

**Roter Korb:** Ist er am wenigsten gefüllt? Ansonsten muss aussortiert werden – im Zweifel in den gelben Korb. Überlegen Sie nun für die Verhaltensweisen, die definitiv über dem Limit bleiben:

- ▶ Was könnte die Funktion des Verhaltens sein? Wozu macht der/die andere das wohl?
- ▶ Wie soll sich das Verhalten ändern, was wäre aus meiner Sicht das Zielverhalten?
- ▶ Wie kann ich dazu beitragen, dass es erreicht wird? (ohne Machtkampf und Bestrafung)
- ▶ Wer könnte sonst noch unterstützen?
- ▶ Wie werde ich dranbleiben?

**Kritik:** z.B. mit kritischer Bemerkung in die Kommunikation einsteigen; zuerst oder grundsätzlich das Negative sehen; »Ja, aber ...«

**Rechtfertigung:** z.B. ich wollte doch nur ...; aber du sagst/machst doch auch ...; Endloschleifen aus Vorwurf und Entgegnung

## Beziehungsfalle

**Verächtlichkeit:** von Augenrollen über abschätzigen Tonfall zu verächtlichen Gesten und Bemerkungen

**Mauern:** z.B. sich zurückziehen; die Situation verlassen; die Tür hinter sich zuwerfen



## Meine Beziehungsfallen

Sie kennen sicherlich einige oder alle der auf der Kartenvorderseite genannten Fallen. Wenn Sie an vergangene Beziehungen und Ihre aktuelle Paarbeziehung denken:

- ▶ In welche Falle(n) tappe ich besonders gern?
- ▶ Wozu nutze ich diese Fallen?
- ▶ Wann und wie schaffe ich es, die Fallen zu umgehen?
- ▶ Wie würde mein:e Partner:in dies sehen?
- ▶ Kenne ich darüber hinaus noch weitere Fallen?

### Juhu, eine Falle!

Wie könnten wir uns gegenseitig in unserer Paarbeziehung auf die Fallen aufmerksam machen, ohne – durch Kritik, Rückzug oder Verächtlichkeit – gleich wieder hineinzutappen? Ein Stoppschild basteln? Ein Codewort ausmachen, z. B. »Juhu, eine Falle!«?



## Mein Freundeskreis als Fußballteam

Wenn meine Freund:innen eine Fußballmannschaft wären: Wie wäre meine Aufstellung? (Es müssen nicht 11 Freund:innen sein, das ist viel! Ihre Mannschaft siegt auch mit weniger Spieler:innen!)

**Im Tor:** Wer hält den Kasten sauber und sorgt in letzter Reihe dafür, dass Gegner:innen und schlechte Einflüsse keine Chance haben?

Im Tor ist:

**Abwehr:** Wer unterstützt in der Abwehrkette und hilft, negative Erlebnisse zu verarbeiten?

Meine Abwehrspieler:innen sind:

**Mittelfeld:** Wer ist für den Spielaufbau verantwortlich, dafür, dass alles gut funktioniert, jede:r die Bälle bzw. Aufgaben bekommt, die sie/er gut spielen bzw. bewältigen kann? Wer hat den Überblick?

Meine Mittelfeldspieler:innen sind:

**Sturm:** Wer geht aufs Ganze, wer hat Mut, reißt mich mit?

Meine Stürmer:innen sind:

**Ersatzbank:** Wer ist wichtig und im Notfall für mich da, spielt aber gerade nicht in vorderster Reihe?

**Gelbe und rote Karten:** Wer kassiert gerne mal eine gelbe oder rote Karte? Wofür?

**11 Freund:innen – und ich!**

Was ist meine Rolle, welche Position würde ich mir in meinem Freundeskreis geben?

## Mein berufliches Netzwerk

Zeichnen Sie Ihr berufliches Netzwerk mit folgenden Dimensionen:

- ▶ **Hierarchie:** Wer steht über mir in der Hierarchie (Chef:in), wer unter mir, wer ist mit mir auf einer Ebene? Setzen Sie Ihren Namen in die Mitte des Blattes und die anderen, je nach hierarchischer Stellung, über, unter und neben Sie.
- ▶ **Zeit:** Wer ist aktuell mit mir in Arbeitsbeziehungen verwoben, wer war das früher, wer wird es zukünftig sein? Kennzeichnen Sie Personen in aktuellen Arbeitsbeziehungen mit Kreisen, frühere mit Vierecken und zukünftige mit Sternen.
- ▶ **Qualität:** Zu wem bewerte ich die Beziehung insgesamt positiv (*grüne Farbe für Kreis, Viereck, Stern*), zu wem neutral (*blaue Farbe*), zu wem negativ (*rote Farbe*)?

**Mein berufliches Netzwerk auf dem Prüfstand:** Wo läuft es gut? Was möchte ich gerne ändern? Zu wem möchte ich eine zusätzliche/intensivere/bessere/andere Beziehung?

**Best Practice:** Meine schönste Geschichte in Bezug auf meine Arbeitskolleg:innen: Was ist die Moral von der Geschichte? Was nehme ich mit?

**Worst Practice:** Meine bitterste Geschichte: Was ist die Moral von der Geschichte? Was mache ich heute anders?

**Future Practice:** Welche Geschichte möchte ich gerne noch mit meinen Kolleg:innen erleben? Was kann ich dafür tun?

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN 4019172100285

© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Lektorat: Dr. Svenja Wahl

Herstellung: Myriam Frericks

Satz: Lina Oberdorfer

Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln

finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

## Inhalt

<b>1 Die Arbeit mit den Karten</b>	<b>2</b>
<b>2 Die 75 Karten im Überblick</b>	<b>3</b>
Modul 1: Ich	<b>3</b>
Modul 2: Ich und meine Familie	<b>9</b>
Modul 3: Ich und meine Partnerschaft	<b>13</b>
Modul 4: Ich und meine Freundschaften	<b>18</b>
Modul 5: Ich und meine Arbeitsbeziehungen	<b>21</b>
Modul 6: Ich und andere (Lebe-)Wesen	<b>22</b>
<b>3 Literatur</b>	<b>23</b>
<b>4 Bildnachweis</b>	<b>23</b>

# 1 Die Arbeit mit den Karten

*»Wir brauchen gute Beziehungen untereinander:  
von Herz zu Herz, von Mensch zu Mensch!«  
Dalai Lama*

In diesem Kartenset geht es um Beziehungen unterschiedlicher Art – zwischen Herz und Herz, Kopf und Herz, zu Mensch und Tier, im privaten und beruflichen Bereich.

**Module.** Grundlage ist die (gute) Beziehung zu mir selbst, entsprechend erforscht Modul 1 »Ich« mit 20 Karten grundlegende Überzeugungen und Bindungsmuster, Erwartungen und Wünsche. Modul 2 »Ich und meine Familie« geht auf 15 Karten auf Familienbeziehungen ein, die uns früh und lebenslang prägen. Modul 3 »Ich und meine Partnerschaft« ist der Partnerschaft gewidmet und erforscht auf 20 Karten, was ich in Partnerschaft erlebe und erträume und was gelingende Partnerschaft ausmacht. Modul 4 »Ich und meine Freundschaften« stellt Freundschaften und das soziale Netz in den Mittelpunkt (10 Karten). In Modul 5 »Ich und meine Arbeitsbeziehungen« werden auf fünf Karten Beziehungen im beruflichen oder auch schulischen Kontext betrachtet. Die fünf Karten von Modul 6 »Ich und andere (Lebe-)Wesen« widmen sich anderen (Lebe-)Wesen, die eine Rolle im Beziehungsleben spielen können, z. B. Haustiere, Stofftiere, Figuren aus den Medien.

- |   |                   |
|---|-------------------|
| ▶ Modul 1: Ich                              | 20 Karten (1–20)  |
| ▶ Modul 2: Ich und meine Familie            | 15 Karten (21–35) |
| ▶ Modul 3: Ich und meine Partnerschaft      | 20 Karten (36–55) |
| ▶ Modul 4: Ich und meine Freundschaften     | 10 Karten (56–65) |
| ▶ Modul 5: Ich und meine Arbeitsbeziehungen | 5 Karten (66–70)  |
| ▶ Modul 6: Ich und andere (Lebe-)Wesen      | 5 Karten (71–75)  |

Die erste Karte in Modul 1 erforscht anhand der Metapher des »Beziehungsrucksacks« den Zusammenhang der Module und kann das Thema Beziehungen einleiten. Ebenso ist es möglich, gezielt einzelne Beziehungsbereiche herauszugreifen, z. B. Arbeitsbeziehungen oder die Paarbeziehung.

**Setting.** Das Kartenset ist für unterschiedliche Settings gedacht und geeignet: für die Arbeit mit Einzelpersonen, Paaren, Familien, Systemen jeder Art, im Rahmen der Beratung, Psychotherapie, sozialen und pädagogischen Gruppenarbeit, Selbsthilfe, Prävention oder Supervision. Manche Übungen beziehen von vornherein mehrere Personen ein, andere können von den Beziehungspartner:innen einzeln bearbeitet und anschließend gemeinsam reflektiert werden. Um das Begleitheft übersichtlich zu halten, werden bei den einzelnen Karten allenfalls kurze Hinweise zum Setting gegeben. Ihrer Fantasie als Berater:in, Psychotherapeut:in, Supervisor:in, Psycholog:in, Pädagog:in, Sozialarbeiter:in, pädagogische, psychosoziale oder Gesundheits-Fachkraft – bzw. schlicht und einfach als Mensch in Beziehungen – sind keine Grenzen gesetzt!

**Hausaufgaben.** Die meisten Karten können sehr gut auch als Hausaufgaben eingesetzt werden. Dabei ist auf ausreichende psychische Stabilität der Klient:innen zu achten und darauf, ob die Hausaufgabe im System destruktive Konflikte schüren oder die Intimsphäre einzelner Mitglieder verletzen könnte.

**Zielgruppe und Wortwahl:** Das Kartenset spricht eine ganze Reihe von Berufsgruppen und auch interessierte Laien an. Alle jeweils zu nennen, wäre beim Lesen ermüdend. Da das Set in der Reihe »75 Therapiekarten« erscheint, wähle ich die Bezeichnung »Therapeut:in«, alle anderen Berufsgruppen sind ausdrücklich mit gemeint! Für die Patient:innen, Klient:innen, Kund:innen wird der Begriff »Klient:innen« verwendet. Die Karten, auch die für die Paarbeziehung, sind unabhängig von der sexuellen Orientierung verwendbar.



## 2 Die 75 Karten im Überblick

### Modul 1 Ich

#### Karte 1 Der Beziehungsrucksack: Wie alles zusammenhängt

Diese erste Karte zeigt den Zusammenhang zwischen den verschiedenen Lebens- und Beziehungsbereichen.

*Ablauf/Setting:* Die Karte kann im Sinne eines Überblicks psychoedukativ mit Klient:innen besprochen werden. Möglich ist, die/den Klient:in selbst ein Bild bzw. Schema erstellen zu lassen, wie die Bereiche für sie/ihn zusammenhängen. Dabei können die Reflexionsfragen auf der Karte unterstützen.



#### Karte 2 Gebrauchsanweisung »Ich«

Einen »technischen« und oft humorvollen Zugang zur Beziehungsdiagnostik erlaubt die Metapher der »Gebrauchsanweisung«. Dabei werden

u. a. Lieferumfang, Wartung, Vorteile und Nutzen, aber auch Risiken der Beziehung beleuchtet.

*Ablauf/Setting:* Die Übung ist gut für den Einstieg geeignet. Sie kann auf das konkrete Setting angepasst werden, z. B.: Was brauche ich, um in der Therapie oder Beratung oder einer Gruppe zu »funktionieren«?

#### Karte 3 Ich bin viele!

##### Mein »inneres Team« der Persönlichkeitsanteile

Die Karte greift das Konzept des »inneren Teams« (vgl. Schulz von Thun, 2004) bzw. der »inneren Familie« (vgl. Schwartz, 2007) auf, das davon ausgeht, dass jeder Mensch mehrere Persönlichkeitsanteile besitzt, die je nach Situation zum Vorschein kommen. Bisweilen verfolgen die Anteile unterschiedliche Ziele und kommen miteinander in Konflikt. Ziel ist es, das Zusammenwirken harmonisch zu gestalten.

*Ablauf/Setting:* (1) Zunächst werden die wichtigsten inneren Anteile gesammelt. Häufige Anteile sind z. B. Perfektionist:in, innere:r Kritiker:in, Faulpelz, Ängstliche:r, Spaßvogel, liebevolle:r Begleiter:in. Dabei wird den Klient:innen freigestellt, welches Geschlecht die Anteile haben. (2) Anschließend zeigt eine Skizze die Beziehung der inneren Anteile zueinander auf. Verdeutlicht werden so Nähe und Distanz, Machtverhältnisse, Kommunikation und Konflikt.

(3) Im letzten Schritt wird erarbeitet, welcher Anteil derzeit Ärger bereitet und wie dieser Anteil in Zukunft konstruktiv integriert werden könnte. Dabei ist es hilfreich zu überlegen, welche positive Funktion bzw. gute Absicht die Teammitglieder verfolgen, die mir gerade störend

erscheinen: Die Perfektionistin nervt gerade, hat mir aber geholfen, meine beruflichen Ziele zu erreichen; der Ängstliche steht mir im Weg, war aber in meiner Herkunftsfamilie mein Schutzschild. Folglich ist nicht das Ziel, einzelne Anteile zu verbannen, sondern ihnen im aktuellen Team eine neue Rolle zu geben.

#### Karte 4 Meine Grundbedürfnisse

In der psychologischen Forschung haben sich vier wesentliche psychische Grundbedürfnisse herauskristallisiert, die in jedem Lebensalter relevant sind (vgl. Borg-Laufs & Dittrich, 2010; Grawe, 2004): Das Bedürfnis nach *Bindung*, nach *Orientierung und Kontrolle*, nach *Selbstwert-schutz und Selbstwerterhöhung* sowie nach *Lustgewinn und Unlustvermeidung*. Die Erfüllung dieser grundlegenden Bedürfnisse hängt mit psychischer Gesundheit zusammen.

*Ablauf/Setting*: Die Karte lädt dazu ein, sich über den »Er-Füllstand« der vier Grundbedürfnisse in verschiedenen Lebensbereichen Gedanken zu machen. Zudem reflektiert die/der Klient:in ihre/seine Bewertung: Sehe ich eher die Defizite oder bin ich dankbar für das, was ich habe? Der »Er-Füllstand« kann dabei grafisch (Füllstand in einem »Bedürfnis-glas«) oder mit realen Gläsern und Füllmaterialien umgesetzt werden (z. B. Wasser, Reis, Erbsen, bunte Steine, Murmeln).

#### Karte 5 Meine Bindungsmuster

Durch frühe Bindungserfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen prägen wir Erwartungen aus, die wir auf andere Beziehungen übertragen (das »innere Arbeitsmodell«). Die Karte erfasst diese Erwartungen mittels eines Ein-Item-Tests. Die drei Sätze sind angelehnt an Bartholomew und Horowitz (1991) und stehen (der Reihe nach) für die drei wesentlichen Bindungsmuster nach Bowlby und Ainsworth: sicher, unsicher-vermeidend und ängstlich-ambivalent.

(1) Personen mit *sicherer Bindung* gehen mit positiven Erwartungen in neue Beziehungen, da sie verlässliche, wertschätzende Bezugspersonen erleben durften.

(2) Waren die Bezugspersonen nicht ausreichend verlässlich, kann eine *unsicher-vermeidende* Bindung entstehen. Entsprechend legen diese Personen später viel Wert auf ihre Autonomie.

(3) Bei *unsicher-ambivalenter* Bindung waren die Bezugspersonen teils unterstützend, teils abweisend oder abwertend. Das Kind kämpfte um Bindung und hatte Angst, verlassen zu werden oder nicht gut genug zu sein.

Die sichere Bindung ist verbunden mit Gesundheit und psychischer Stabilität. Doch auch die anderen Bindungsmuster haben ihre Ressourcen: So haben Menschen mit unsicher-ambivalenter Bindung feine Antennen für Missstimmungen, Menschen mit unsicher-vermeidender Bindung können oft rasch und sachlich Entscheidungen treffen. Und: Die Bindungsmuster sind durch neue Beziehungen sowie Reflexion und Arbeit an sich selbst veränderbar.

*Ablauf/Setting*: Die Karte ermöglicht eine erste Reflexion des eigenen Bindungsmusters und führt zugleich die Idee ein, dass auch unsichere Bindungsmuster, mindestens in einzelnen Lebensphasen und -bereichen, Vorteile haben können.

#### Karte 6 Das kriege ich hin?! Selbstwert und Selbstwirksamkeit

Die Fragen auf dieser Karte greifen Selbstwert (als wichtiges Grundbedürfnis; s. Karte 4) und Selbstwirksamkeit auf. Letztere zeigt enge Zusammenhänge mit dem Selbstwert, aber auch dem Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung. Die Items sind angelehnt an die »Skala zum Selbstwertgefühl nach Rosenberg« (vgl. Collani & Herzberg, 2003) sowie die »Allgemeine Selbstwirksamkeit Kurzskala (ASKU)« des Leibniz-Instituts für Sozialwissenschaften (GESIS, 2021).

## Modul 2 Ich und meine Familie

### Karte 21 Gebrauchsanweisung »Familie«

Die Metapher der »Gebrauchsanweisung« wird nun auf die Familie angewendet (s. Karte 2)

*Ablauf/Setting:* Die Übung ist gut für den Einstieg geeignet. Sie kann auf die eigene Familie (eigene Kinder), die Herkunftsfamilie, die Gegenwart oder die Vergangenheit (Kindheit/Jugend) bezogen werden. Interessant ist auch, sie explizit auf Geschwisterbeziehungen auszurichten. Sie kann zudem genutzt werden, um Vorstellungen hinsichtlich einer eigenen zukünftigen Familie zu erkunden. Wenn aktuell keine Familienbeziehungen gelebt werden (z. B. aufgrund von Beziehungsabbruch oder Tod), kann die Karte für die Vergangenheit ausgefüllt werden. Ist ein:e Klient:in im institutionellen Kontext aufgewachsen, kann die Übung auf diese Umgebung übertragen werden (»Heimfamilie«). Wenn die Gebrauchsanweisung als Hausaufgabe mitgegeben wird, kann sie gemeinsam von allen Familienmitgliedern (daher die alternative Formulierung »unsere«) oder aber einzeln von jedem/jeder erarbeitet werden. Bei konfliktreichen oder sehr harmonischen Familien (in denen Unterschiede als Bedrohung erlebt und deshalb nicht zugelassen werden) ist es jedoch ratsam, die Karte in der Therapiesitzung bearbeiten zu lassen.



### Karte 22 Mein Familienstammbaum

Der Familienstammbaum ist ähnlich der Genogrammarbeit in der systemischen Beratung und Therapie. Die/Der Klient:in erfasst wesentliche Daten mindestens bis zur Großelterngeneration und reflektiert anschließend ihre/seine Eindrücke. Der Stammbaum kann themenbezogen weiterbearbeitet werden, z. B.: Wer bringt welche Eigenschaften mit? Wer bietet (mir) welche Ressourcen? Wer hat ähnliche Lebensthemen/Probleme wie ich?

*Ablauf/Setting:* Die Übung erfordert oft einige Recherchearbeit. Im Paarsetting kann es sehr bereichernd sein, mehr über die Familie der/des Partner:in zu erfahren, indem beide in der Sitzung ihren Stammbaum vorstellen. Wenn der Stammbaum themenbezogen weiterbearbeitet werden soll, empfiehlt es sich, Kopien vor der Ausschmückung durch die/den Klient:in zu machen, um das Abbild übersichtlich zu halten.

### Karte 23 Mein Familien-Bild: Eine symbolische Familiendarstellung

Um einen erlebnisorientierten Zugang zur Familie zu finden, bietet sich die systemische Skulpturtechnik an.

*Ablauf/Setting:* Dazu können spezielle Skulpturbretter verwendet werden, aber auch andere Materialien, die verschiedene Formen, Größen und/oder Farben haben, z. B. Spielfiguren (Playmobil, Schlümpfe, Tiere etc.), Geschirr, Steine oder Knöpfe. Damit stellt die/der Klient:in ein Abbild ihrer/seiner Familie – wobei die Herkunftsfamilie oder die aktuelle eigene Familie betrachtet werden kann, auch über mehrere Generationen hinweg. Maßgeblich sind drei Dimensionen:

- (1) *Nähe/Distanz:* dargestellt über den Abstand der Symbole zueinander;
- (2) *Macht/Einfluss:* dazu können größere Figuren gewählt oder diese auf einen kleinen Sockel gestellt werden;
- (3) *Kommunikation:* bei Spielfiguren kann dies über die Gesichter dargestellt werden.