

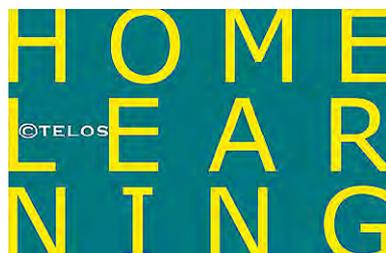


Foto: Dr. E. Teutsch – 07166

Was darf nie ausgesprochen werden?

Familiengeheimnisse

Lernthema 7 | Herkunftsfamilie & Gegenwart | Band 6



Vorausgeschickt

Inhalt

Das große Schweigen	3
Was nie gesagt wird	3
Geheimnisse wuchern	4
Was war, was ist bei uns?	5
Sagen, was ist!	13
Fragen, was war!	16
Die Mauer des Schweigens durchbrechen!	18
Endlich Licht, Klarheit und Freiheit!	19

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen
„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/
und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy.

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
info@telos-Training.com
www.telos-training.com



Telos Bozen



Das große Schweigen



Nichts wissen wollen, nichts sagen wollen ...

Aus unserem Symbolalbum

Foto: Dr. E. Teutsch – 07333bn

Was nie gesagt wird

Die Herkunftsfamilie beleuchten ohne Familienaufstellung

Ich bin, was ich war. Und was wir waren, haben wir im System der Familie erlebt. Nicht von ungefähr kommen so viele Menschen, die in unseren Seminaren Rat und Hilfe suchen, auf ihre Herkunftsfamilie zu sprechen. Und nicht von ungefähr gibt es eigene psychotherapeutische Schulen, die sich genau damit befassen: die "Systemische Therapie". Der Begriff, der dabei durch die Psychoszene geistert, heißt „Familienaufstellung“. Die meisten kennen das Wort, die wenigsten verstehen es. Die meisten haben schon Geschichten davon gehört, die wenigsten waren wirklich dabei. Viele schwören darauf, andere zweifeln. Mit diesen Arbeitsblätter können Sie jetzt auch zu Hause und alleine etwas mehr Licht auf Ihre Herkunftsfamilie werfen.

Familiengeheimnisse leben lange

Familiengeheimnisse haben ein langes Leben. Die ziehen sich mitunter über Generationen hin. Viele Familien haben solche „Familiengeheimnisse“. Da gibt es uneheliche Kinder, von denen niemand etwas wissen darf, Missbrauch, der unter den Teppich gekehrt wird, Erbschaftsmauscheleien, über die das Gras wachsen soll, verflissene Liebschaften, die geheim gehalten werden, Ehebruch, der vor den Kindern verschwiegen wird, der Selbstmord, der als Unfall gehandelt wird, der Verlust des Arbeitsplatzes, der durch pünktliches Aus-dem-Haus-gehen verschleiert wird, eine Abtreibung, die als kurze Krankheit ausgegeben wird, eine Adoption, die beharrlich verneint wird ...



Foto: Dr. E. Teutsch - 07164cr

Lassen Sie sich nicht den Mund verbieten, heraus mit der Wahrheit!

Aus unserem Symbolalbum

Geheimnisse wuchern

Niemand darf es wissen, doch alle munkeln!

Allerdings erfährt in der Regel kaum jemand was davon. Erst bei Seminaren tauchen solche Verstrickungen oft auf und beim Psychotherapeuten. Ansonsten aber bewahren die Hüter dieser Geheimnisse strengstes Stillschweigen, oft bis an das Totenbett. Schade. Es ist nämlich nicht so, dass etwas Dunkles durch Verdrängen aus der Welt geschafft wäre – im Gegenteil.

Der Betreffende hat ständig darauf herum zu kauen. Und der Rest der Familie, diese Nicht-Wissenden, wissen, dass sie etwas nicht wissen dürfen, spüren deutlich, dass etwas nicht stimmt.

Die Absicht hinter dem Totschweigen mag die beste sein: Scham, Verlegenheit, das Kind schützen, warten, bis es älter ist, ihm Schmerzen ersparen. Die Wirkung aber ist auf jeden Fall die schlechteste: die Betroffenen spüren die heftigen Emotionen, die hinter solchen Geheimnissen stecken, und gerade wegen ihrer Brisanz immer irgendwie durchsickern. Sie fühlen sich ausgeschlossen und leiden am Ende durch das Schweigen mehr als durch das Geheimnis selbst.

Lieber im Hellen bellen, statt im Dunkeln munkeln!



Was war, was ist bei uns?



Foto: Dr. E. Teutsch – 05348n

Familiengeheimnisse schmerzen auf jeden Fall. Wenn man sie ausspricht rührt es alte Wunden und schmerzt. Und wenn man sie nicht ausspricht sogar noch mehr: weil sie im dunkeln wuchern und wachsen!

Aus unserem Symbolalbum

Geheimnisse

Geheimnisse gibt es viele und überall. Nicht alle belasten. Die meisten sind harmlos, um die brauchen Sie sich nicht zu kümmern. Andere hängen legen sich wie ein Schatten auf die ganze Familie nehmen Licht und Freude und verdunkeln den Alltag. Testen Sie doch einmal, bei welchen der Fragen auf der nächsten Seite Sie eine körperliche oder seelische Reaktion verspüren. Bei den Punkten, wo bei Ihnen nichts klingelt, springen Sie einfach weiter.

Dort hingegen, wo Ihnen Ihr Körper ein Signal schickt, halten Sie inne. Wenn plötzlich der Hals eng wird, das Herz klopft, sich der Magen verkrampft, die Knie weich werden, sich Ihr Blick trübt, Ihnen schwindelig wird oder sonst etwas ungewöhnliches mit Ihnen passiert, könnte ein Geheimnis vergraben liegen. Da haben Sie schon mal eine Spur, die Sie verfolgen können.

Aber Achtung: es geht NICHT darum, unbedingt jedes kleinste Detail herauszuquetschen, reihum Verwandte zu verdächtigen oder gar etwas Negatives zu erfinden! Es geht nur darum, endlich KLARHEIT für Ihr eigenes Leben zu schaffen – zielstrebig und doch achtsam, vorsichtig, mit Respekt und in Liebe!



Bitte studieren Sie die Fragen auf der nächsten Seite





1. Bei welchen Fragen, Themen weicht Ihr Gesprächspartner aus?

_____ 

_____ 

_____ 

2. Gibt oder gab es Kinder von denen Sie nichts wissen – z.B. uneheliche, tot geborene, abgetriebene ...?

_____ 

_____ 

_____ 

3. Gibt oder gab es frühere Partner – z.B. ehemalige Geliebte, Scheidungen, unerfüllte große Lieben ...?

_____ 

_____ 

_____ 



4. Gibt oder gab es Kinder von / mit diesen Partnern?

_____ 

_____ 

_____ 

5. Sind Ihre Eltern auch Ihre leiblichen Eltern?

_____ 

_____ 

_____ 

6. Welche Berufe hatten Ihre Vorfahren? Darf man darüber sprechen?

_____ 

_____ 

_____ 



7. Gibt oder gab es Verräter, Spione, Partisanen, Kollaborateure, Kriegsgewinnler ...?

_____ 

_____ 

_____ 

8. Woher kommt das Geld in Ihrer Familie bzw. warum ist kein Geld da?

_____ 

_____ 

_____ 

9. Woher stammt Ihre Familie? Wie sesshaft war sie? Welche Übersiedlungen gab es?

_____ 

_____ 

_____ 



10. Welche Schicksale gab oder gibt es?

_____ 

_____ 

_____ 

11. Gab oder gibt es Behinderungen, schwere Krankheiten, Todesfälle?

_____ 

_____ 

_____ 

12. Wie wurde das Erbe verteilt? War das gerecht? Wer hat profitiert?

_____ 

_____ 

_____ 



13. Gab es Suizid (Selbstmord)?

_____ 

_____ 

_____ 

14. Wurde jemand straffällig?

_____ 

_____ 

_____ 

15. War oder ist jemand alkoholkrank?

_____ 

_____ 

_____ 



16. War oder ist jemand psychisch krank?

_____ 

_____ 

_____ 

17. Gab oder gibt es Gewalt?

_____ 

_____ 

_____ 

18. Gab oder gibt es Missbrauch?

_____ 

_____ 

_____ 



19. Welche Geschichten oder Mythen ranken sich durch Ihre Familie?

_____ 

_____ 

_____ 

20. Welche Fragen fallen Ihnen noch ein?

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Sagen, was ist!



Foto: Dr. E. Teutsch – 11303br

Mit wem könnten Sie ehesten darüber sprechen, wer hört Ihnen verständnisvoll zu? Aus einem TELOS-Seminar

Wenn Sie selbst Geheimnisträger sind

Überlegen Sie in Ruhe und notieren Sie dann in Ihren Arbeitsblättern: Wem könnte ich es am ehesten mitteilen, in welcher Form könnte ich das machen, wann wäre ein guter Zeitpunkt dafür usw.

Dieses Blatt nehmen Sie sich dann so oft vor, bis es in allen Details ausgefüllt ist und entscheiden sich dann für einen verbindlichen Termin, wann Sie das Gespräch führen und dieses Geheimnis endlich entlassen werden.

Wem könnte ich es am ehesten mitteilen?

Bei welchem Menschen könnten Sie sich am ehesten vorstellen, einmal darüber zu sprechen. Ist es ein Verwandter, ein Freund, ein Priester, ein Therapeut? Wer könnte dafür in Frage kommen? Notieren Sie hier den oder die Namen:

© TELOS – Geheimnisse Nur für Sie









Fragen, was war!



Nachfragen: achtsam, respektvoll doch zielstrebig!

Aus einem TELOS-Seminar

Foto: Dr. E. Teutsch – 134-13

Wenn Sie in Ihrer Familie ein Geheimnis vermuten

Wenn Sie in Ihrer Familie ein Geheimnis vermuten, suchen Sie das Gespräch: fragen Sie nach, immer wieder, mit Geduld und Beharrlichkeit. Diese Fragen können Ihnen dabei helfen

Bei welcher Gelegenheit?

Wann ist so ein Gespräch am ehesten möglich? Vielleicht bei einem einsam-zweisamen Spaziergang, vielleicht spät am Abend Bei welcher Gelegenheit können Sie das Thema ansprechen? Notieren Sie hier:

© TELOS

Mit welchen Worten?

Machen Sie deutlich, wie wichtig das für Sie ist, aber hüten Sie sich, ins Moralisieren zu kommen und zu bewerten, zeigen Sie einfach Interesse, Bereitschaft hinzuhören, Verständnis und Dankbarkeit für die Öffnung. Was können Sie sagen, und auf welche Weise? Notieren Sie hier:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Mein verbindlicher Termin

Wann beginnen Sie mit den Gesprächen? Und bis wann wollen Sie die Fragen geklärt haben? Legen Sie sich hier die beiden Termine verbindlichen fest:

Wann beginne ich die Gespräche:

Bis wann will ich die Fragen geklärt haben:

Die Mauer des Schweigens durchbrechen!



Reißen Sie die Mauer nieder – dahinter liegt die Freiheit!

Aus unserem Symbolalbum

Foto: Dr. E. Teutsch – 08150c

Nicht länger abwarten!

Also: Welche Geheimnisse ranken sich durch Ihre Familie, welche unerwünschten Wiederholungen kennen Sie in Ihrem Leben? Niemand muss Verstrickungen aus der Herkunftsfamilie weiterleben! Mit unseren Fragen schauen Sie sich diese „alten Geschichten“ an, versuchen zu enträtseln, woher unerwünschtes Verhalten kommt, um es endlich loslassen zu können. Und nutzen die Chance, die sich eröffnet, wenn Sie endlich mit dem unausgesprochenen Schweigegebot aufräumen!

Was ich mir jetzt noch notieren will:







Ich durchbreche die Mauer des Schweigens und erlöse mich und andere!



Endlich Licht, Klarheit und Freiheit!



Foto: Dr. E. Teutsch – 3086b

Lassen Sie Licht auf Ihre Familiengeheimnisse!

Aus unserem Symbolalbum

Gedanken zum Thema „Geheimnisse“:

**Es gibt doch nichts, auf dem soviel Verführung liegt
und soviel Fluch, wie auf einem Geheimnis.**

Søren Aabye Kierkegaard, (1813-1855), dänischer Philosoph

Die Wände haben Ohren. Die Familie auch!

Dr. Elmar Teutsch (*1949), Südtiroler Psychotherapeut.

**Auf's Wärrchen, das im Verborgenen blüht,
klebt mancher ein Pflaster, das jedermann sieht.**

Aus den »Fliegenden Blättern« (1844 – 1944), satirische Zeitschrift

Auch ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihren Familiengeheimnissen auf die Spur kommen, dass Sie Ihre eigenen Geheimnisse los werden, dass Klarheit und Freiheit in Ihr Leben kommt. Und lieber als noch lange aufschieben, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. In dem Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.

Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen

„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/

und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/