

Fragen zum Herkunftsszenario

Diese ausführliche Zusammenstellung von Fragen soll als Inspiration dienen. Die Fragen werden je nach Gegenüber, Anliegen für die Therapie und vermuteter Thematik ausgewählt, angepasst oder vertieft. Die wichtigsten Fragen sind **fett** gedruckt.

1. Eltern

Wann haben sich Ihre Eltern kennen gelernt? Wann haben Sie geheiratet?

Wie alt waren Ihre Eltern damals?

Wo haben Ihre Eltern zu dieser Zeit gelebt?

Was ist der kulturelle Hintergrund Ihrer Eltern?

2. Mutter

Wie heisst/hiess Sie?

Wie war Ihre Mutter zu der Zeit, als Sie Ihren Vater geheiratet/kennengelernt hat?

Nennen Sie wichtige Eigenschaften Ihrer Mutter?

Was arbeitete sie?

Wie ging es ihr emotional? Wie ging sie mit Gefühlen um?

Konnte sie körperliche und/oder emotionale Zuneigung zeigen?

War sie präsent und verfügbar? War sie emotional erreichbar?

Wie war Ihre Beziehung zu Ihrer Mutter? Nennen Sie einige Adjektive oder Wörter, die Ihre Beziehung zu Ihrer Mutter in Ihrer Kindheit widerspiegeln.

Wie sah ihre Mutter aus?

Wie war ihre Einstellung in Bezug auf Sexualität und Vergnügen? Können Sie sich vorstellen, dass sie Sex mit Ihrem Vater (oder sonst jemandem) genossen hat?

Warum hat sie Ihren Vater gewählt, geheiratet? Hat sie bekommen, wonach sie suchte?

Wie viele Geschwister hat Ihre Mutter? Reihenfolge und Abstände in Jahren der Geschwister?

Wie war die Beziehung zwischen Ihrer Mutter und deren Mutter?

Wie war die Beziehung zwischen Ihrer Mutter und deren Vater?

3. Grossmutter mütterlicherseits

Nennen Sie wichtige Eigenschaften ihrer Grossmutter

Was arbeitete sie?

Wie ging es ihr emotional?

Konnte sie Ihnen körperliche und/oder emotionale Zuneigung zeigen?

War sie präsent, emotional verfügbar?

Weshalb hat sie Grossvater geheiratet? Bekam sie was sie wollte?

Was war ihre Nationalität, was ihr kultureller Hintergrund, ihre Religion?

Wie war ihre Partnerschaft mit dem Grossvater?

Wie war ihre Beziehung zu Ihnen während Ihrer Kindheit?

Wie haben die Grosseltern Ihr Leben beeinflusst?

4. Grossvater mütterlicherseits

Gleiche Fragen wie bei der Grossmutter mütterlicherseits

5. Vater

Wie heisst/hiess er?

Wie war Ihr Vater zu der Zeit, als er Ihre Mutter geheiratet/kennengelernt hat?

Nennen Sie wichtige Eigenschaften ihres Vaters

Was hat er gearbeitet?

Wie ging es ihm emotional? Wie ging er mit Gefühlen um?

Konnte er Ihnen körperliche Zuneigung und/oder emotionale Zuneigung zeigen?

War er präsent und verfügbar? War er emotional erreichbar?

Wie war Ihre Beziehung Ihrem Vater? Nennen Sie einige Adjektive oder Wörter, die Ihre Beziehung zu Ihrem Vater in Ihrer Kindheit widerspiegeln.

Wie sah ihr Vater aus?

Wie war seine Einstellung in Bezug auf Sexualität und Vergnügen? Können Sie sich vorstellen, dass er Sex mit Ihrer Mutter (oder sonst jemandem) genossen hat?

Warum hat er Ihre Mutter gewählt, geheiratet? Hat er bekommen, wonach er suchte?

Wie viele Geschwister hat Ihr Vater? Reihenfolge und Abstände in Jahren?

Wie war die Beziehung zwischen Ihrem Vater und seiner Mutter?

Wie war die Beziehung zwischen Ihrem Vater und seinem Vater?

Dieselben Fragen wie für Mutter und Vater gelten auch für Stief-, Adoptiv- und Pflegeeltern

6. Grossmutter/Grossvater väterlicherseits

Gleiche Fragen wie Grossmutter/Grossvater mütterlicherseits.

7. Andere wichtige Bezugspersonen

Gab es Verwandte, Nachbarn, ein Kindermädchen oder andere Menschen, die in Ihrem Leben besonders wichtig waren?

Wie waren sie? Welche Nationalität, welchen kulturellen Hintergrund hatten sie?

8. Sie selbst

Wie viele Geschwister haben Sie? Reihenfolge und Abstände in Jahren der Geschwister?

Was waren die Themen/Umstände rund um Ihre Zeugung?

Waren Sie ein Wunschkind? Für wen (Mutter/Vater/beide)? Weshalb wollten sie Sie?

Hatten Sie für Ihre Eltern das richtige Geschlecht?

Wie war die Schwangerschaft?

Was waren die Themen/Umstände rund um Ihre Geburt (Frühgeburt, Brutkasten, Einleitung, Kaiserschnitt, Dauer, Stimmung)?

Waren Sie oder Ihre Mutter krank/hospitalisiert nach Ihrer Geburt?

Wurden Sie gestillt? Wie lange?

Wie waren Sie als Kind von der Geburt bis sechs Jahre? Wie fühlte es sich an, Sie zu sein? Was waren Ihre Ängste und Sehnsüchte? Wie war Ihre Erscheinung (gross, klein, etc.)? Wie haben Sie sich verhalten (lieb, angepasst, rebellisch, etc.)? Waren Sie ein „guter Junge“ oder ein „gutes Mädchen“? Waren Sie oft in Schwierigkeiten?

Waren Ihre Eltern streng mit Ihnen? Wurden Sie oft bestraft? Wie? Wurden Sie geschlagen?

Wie war Ihre Position in der Familie? Hatten Sie eine spezielle Rolle?

Können Sie mir sagen, welchem Elternteil Sie sich näher gefühlt haben?

Wie war Ihre Beziehung zu den Geschwistern? Wem standen Sie am nächsten?

Haben Sie sich geliebt gefühlt? Von wem?

Von wem haben Sie Wärme und Zuneigung gespürt?

Haben Sie sich als Kind sicher gefühlt?

Was haben Sie getan, wenn Sie als Kind durcheinander, beunruhigt oder unglücklich waren und sich nicht wohlfühlten? Hat Sie jemand getröstet?

Können Sie sich erinnern, was passiert ist, wenn Sie sich als Kind verletzt haben oder krank waren?

Wann waren Sie zum ersten Mal von Ihren Eltern getrennt, soweit Sie sich erinnern können? Wie haben Sie darauf reagiert? Erinnern Sie sich, wie Ihre Eltern reagiert haben?

Gibt es noch andere Trennungen, an die Sie sich erinnern können?

Wie haben es Ihre Eltern geschafft, dass Sie Ihnen gehorcht haben?

Hatten Sie als Kind häufig Angst oder machten Sie sich Sorgen?

Gab es etwas Erschreckendes/sehr Schlimmes in Ihrer Kindheit?

Haben Ihre Eltern Ihnen jemals mit etwas gedroht? Wurde Ihnen damit gedroht, verlassen oder von zu Hause weggeschickt zu werden?

Haben Sie von Ihren Eltern bekommen, was Sie wollten? Wie haben Sie es geschafft, dies zu bekommen?

Wie haben Sie ihre Eltern geärgert, verrückt gemacht?

Hatten Sie Haustiere, denen Sie nahe waren? Oder ein Kuscheltier? Wie hiessen sie und welches war Ihre Bedeutung für Sie?

Wie war es, Sie zu sein, zwischen sieben und zwölf Jahren?

Wie war es, Sie zu sein, zwischen 12 und 18 Jahren? Wie war es, Sie zu sein, in der Schule, im Sport, in Vereinen und Gruppen, an Tanzpartys? Wie haben Sie die Pubertät erlebt? Wer hat Sie in dieser Zeit unterstützt? Haben Sie sich sexuell attraktiv gefühlt?

Wie war es, Sie zu sein, als Sie zum ersten Mal mit Sex in Berührung kamen? Wie alt waren Sie? War es vergnüglich, lustvoll, spielerisch, bestätigend oder war es schmerzvoll, ängstigend, überwältigend oder erniedrigend oder ... ?

Wie war es, Mutter zu verlassen? Wie war es Vater zu verlassen?

Haben Sie als Kind einen Elternteil, eine nahestehende Person, z.B. ein Geschwister oder einen anderen nahen Verwandten durch Tod verloren? Wie alt waren Sie? Können Sie mir über die Umstände erzählen?

9. Ehemalige Partner, eigene Kinder

Name? Eigenes Alter, als Sie sich kennengelernt haben?

Wie war er/sie? Was hat Sie angezogen?

Was war Ihre (geheime) Hoffnung, die Aussicht in dieser Beziehung? Was haben Sie in der Person gesehen, was Sie unbedingt in Ihr Leben bringen wollten?

Wer hat die Beziehung beendet? Warum?

Haben Sie Kinder? Wenn ja, wie heissen sie, wie alt sind sie? Wer sorgt jetzt für sie?

Hatten Sie Fehlgeburten oder Schwangerschaftsabbrüche? (Die Frage ist für Frauen und Männer gleichermassen wichtig)

10. Derzeitige/r Partner/Partnerin

Zusätzliche Fragen:

Was war anders bei dieser Person als bei vorangehenden, das Ihnen Hoffnung gegeben hat?

Wie steht es zurzeit um Ihre Beziehung?

Haben Sie bekommen/bekommen Sie, was Sie sich erhofft haben? Wenn nicht, was ist Ihr Anteil, der zu diesem Ergebnis geführt hat?

Fühlten Sie sich zu Beginn der Partnerschaft erotisch und sexuell von ihm/ihr angezogen?

Fühlen Sie sich heute von ihm/ihr erotisch und sexuell angezogen?

Was glauben Sie, ist seine/ihre Haltung gegenüber Sexualität und Liebe?

Empfinden Sie Liebe, Vertrauen, Zuneigung, Zärtlichkeit gegenüber ihm/ihr?

Fühlen Sie sich sicher in Ihrer Partnerschaft?

Spüren Sie, dass ihr Partner/ihre Partnerin Ihnen gegenüber eine positive Grundeinstellung hat, Ihr Bestes will? Was ist seine/ihre Grundeinstellung Ihnen gegenüber?

Haben Sie ihm/ihr gegenüber eine positive Grundeinstellung?

Sind Sie ein funktionierendes Team, in dem beide auf ihre Rechnung kommen?

Was läuft allenfalls weniger oder nicht gut? Seit wann?

Gab es emotionale Verletzungen, Krisen, Vertrauensbrüche (insbesondere Aussenbeziehungen) während der Beziehung?

11. Geheimnisse, Geheime Themen

Gibt es noch andere, fehlende Informationen? Gibt es etwas, über das Sie nicht reden wollen/können?

Gab/gibt es Tabus und Geheimnisse, Dinge über die geschwiegen wurde/wird in der Familie?

Gab/gibt es Alkohol-, Drogen-, Medikamentenmissbrauch?

Gab/gibt es psychisch Kranke, Unfälle, Todesfälle, Selbstmorde, Rebellen, boshafte Personen, Gewalt, Missbrauch, Verräter, schwarze Schafe?

Gab es Leute, die sich dauernd betrogen fühlten (Gefühl ein Opfer zu sein)?

Gab es Scheidungen und Trennungen in der Familie?

Gab es Schicksalsschläge wie tragische Todesfälle, Krieg, Katastrophen, Unglücksfälle und Verbrechen?

12. Szenarioauswertung

Was waren bzw. wären die typische Aussagen und Leitsätze in Ihrer Familie (Familienbotschaften)?

Wie wiederholen Sie, was Ihre Eltern oder Grosseltern gelebt haben?

Inwiefern tun Sie oder fühlen Sie als Erwachsener, was Sie bereits als Kind getan haben oder was Ihnen als Kind passiert ist?

Gibt es irgendetwas Bestimmtes, von dem Sie glauben, dass Sie es durch Ihre Kindheitserfahrungen gelernt oder gewonnen haben?

Hört sich Ihr Szenario wie eine wahre Geschichte oder wie ein Märchen an?

Welche Einsichten und wichtigen Themen werden Ihnen beim Ansehen Ihres Szenarios bewusst?

Welches sind die wichtigsten Ressourcen in Ihrem Szenario?

Welches sind die frühen Verletzungen bzw. Hauptverletzungen in Ihrem Szenario?

Wenn Ihre Geschichte ein Filmdrehbuch wäre: Welchen Titel würden Sie ihm geben?