

Me, Myself und meine Familie

Die Zeit in der Familie ist nicht immer einfach, vor allem wenn du noch zuhause wohnst und oft aufeinander sitzt. Da kann es schon mal sein, dass man sich ganz schön auf die Nerven geht. Und dann gibt es bestimmt auch immer wieder schöne Momente, die du in deiner Familie erleben kannst.

Nimm dir ein großes Blatt Papier und einige (Bunt-)Stifte und setze dich an einen ruhigen Ort.

DER AKTIVE TEIL

- Schreibe in die Mitte des Blattes deinen Namen
- Schreibe um dich herum deine Familienmitglieder. Entscheide selbst wer alles zu deiner Familie dazugehört. Schreibe die Familienmitglieder in dem Abstand zu dir auf, wie du sie zu dir siehst.
- Verbinde dich mit Linien zu den einzelnen Familienmitgliedern
- Schreibe auf jede Linie ein Wort wie du deine Beziehung zu dem jeweiligen Familienmitglied beschreiben würdest.
- Überlege dir, ob die jeweilige Person eure Beziehung anders beschreiben würde und schreibe die Worte unter die Linie

DER TEIL ZUM NACHDENKEN

- Wie wirkt dein Bild auf dich?
- Woher könnten die unterschiedlichen Wahrnehmungen in eurer Beziehung kommen?
- Hat sich an eurer Beziehung in der Coronazeit etwas verändert? Wenn ja, warum?
- Wenn du möchtest kannst du auch noch „Beziehungslinien“ zwischen den anderen Familienmitgliedern einzeichnen und überlegen, ob die Beziehung zwischen den anderen Familienmitgliedern deine Beziehung zu einzelnen beeinflusst.
- Kannst du dein Schaubild so annehmen oder möchtest du etwas ändern?
- Wenn du etwas ändern möchtest, wie könntest du das angehen?

Hier ein paar Tipps:

- versuche zu benennen, was dich stört
- versuche zu benennen, wie du dir die Beziehung vorstellst
- gehe mit der Person, um die es geht, ins Gespräch und beschreibe ihr deine Wahrnehmung
- gib der Person auch Raum ihre Wahrnehmung zu beschreiben

Me, Myself und meine Familie



KjG
Rottenburg-
Stuttgart

- vielleicht hilft es dir auch, dich mit einer außenstehenden Person, die deine Familie nicht kennt (oder nur teilweise kennt) zu unterhalten. Vielleicht kann sie auch noch einmal ihre objektivere Sicht dazulegen.

Du kannst dein Schaubild noch ein paar Wochen oder Monate aufbewahren und es dir nach einiger Zeit noch einmal anschauen, dann kannst du feststellen, ob du deine Familienkonstellation zu diesem Zeitpunkt anders bewerten würdest.