

Transgenerationaler Familienbogen - deine Familiengeschichte im Blick

Dieser Bogen dient dazu, Informationen über deine Herkunftsfamilie zu sammeln. Ziel ist es, Zusammenhänge sichtbar zu machen, die bis heute wirken können - sowohl stärkende als auch belastende. Es geht nicht darum, Schuldige zu finden, sondern ein möglichst vollständiges Bild der Familiengeschichte zu zeichnen.

Sensibler Umgang mit deinen Fragen

Bitte gehe bei der Recherche behutsam vor. Manche Erlebnisse - etwa Krieg, Flucht oder Verluste - sind sehr schmerhaft und wurden vielleicht noch nie ausgesprochen. Vermeide direkte Aufforderungen wie „Erzähl mal, wie war es im Krieg?“. Frage lieber offen, zugewandt und mit Respekt. Manche Themen bleiben unausgesprochen, auch das ist in Ordnung.

Mögliche Einstiegsfragen:

- Gab es in deiner Kindheit Momente, die dir bis heute in Erinnerung geblieben sind?
- Wie habt ihr damals schwere Zeiten überstanden?
- Gab es in eurer Familie jemanden, der besonders viel tragen musste?
- Welche schönen Erinnerungen verbinden dich mit deiner Kindheit?
- Wurde in der Familie über bestimmte Themen nie gesprochen?
- Gab es Menschen, die aus irgendeinem Grund ausgeschlossen oder übersehen wurden?
- Wer hat besondere Anerkennung verdient, aber nicht bekommen?

Themenfelder, die von Bedeutung sein können

- frühere Ehen oder Partnerschaften (auch der Eltern oder Großeltern)
- Kinder aus früheren Beziehungen, Totgeburten oder früh verstorbene Kinder
- schwere Krankheiten
- direktes Kriegserleben und seine Folgen
- Flucht, Vertreibung und Verlust der Heimat
- Alkohol- oder Drogenprobleme
- „Sündenböcke“, „schwarze Schafe“ oder Außenseiter*innen
- Menschen, deren Verdienste nicht gewürdigt wurden
- Situationen, in denen jemand auf Kosten anderer Vorteile hatte



Familienmitglied Name*	Geburtsdatum/ ggf. Sterbedatum	Familienstand Heirats- / ggf. Scheidungsdaten	Lebensereignisse: insbesondere Schicksalsschläge/Krankheiten/ Verlassenheitserfahrungen	Typische Eigenschaften und Talente	Probleme bei Schwangerschaft und Geburt?	Ihre Gedanken/Gefühle zu dieser Person
Du Selbst:						
Mutter:						
Vater:						
Geschwister:						
Eigene Kinder:						

Familienmitglied Name*	Geburtsdatum/ ggf. Sterbedatum	Familienstand Heirats- / ggf. Scheidungsdaten	Lebensereignisse: insbesondere Schicksalsschläge/Krankheiten/ Verlassenheitserfahrungen	Typische Eigenschaften und Talente	Probleme bei Schwangerschaft und Geburt?	Ihre Gedanken/Gefühle zu dieser Person
Großeltern mütterlicherseits						
Oma						
Opa						
Großeltern väterlicherseits						
Oma						
Opa						

Familienmitglied Name*	Geburtsdatum/ ggf. Sterbedatum	Familienstand Heirats- / ggf. Scheidungsdaten	Lebensereignisse: insbesondere Schicksalsschläge/Krankheiten/ Verlassenheitserfahrungen	Typische Eigenschaften und Talente	Probleme bei Schwangerschaft und Geburt?	Ihre Gedanken/Gefühle zu dieser Person
Geschwister Mutter						
Geschwister Vater						

Familienmitglied Name*	Geburtsdatum/ ggf. Sterbedatum	Familienstand Heirats- / ggf. Scheidungsdaten	Lebensereignisse: insbesondere Schicksalsschläge/Krankheiten/ Verlassenheitserfahrungen	Typische Eigenschaften und Talente	Probleme bei Schwangerschaft und Geburt?	Ihre Gedanken/Gefühle zu dieser Person
Urgroßeltern mütterlicherseits						
Ur-Oma mütterlicherseits (Oma der Mutter)						
Ur-Opa mütterlicherseits (Opa der Mutter)						
Ur-Oma väterlicherseits (Oma der Mutter)						
Ur-Opa väterlicherseits (Opa der Mutter)						

Familienmitglied Name*	Geburtsdatum/ ggf. Sterbedatum	Familienstand Heirats- / ggf. Scheidungsdaten	Lebensereignisse: insbesondere Schicksalsschläge/Krankheiten/ Verlassenheitserfahrungen	Typische Eigenschaften und Talente	Probleme bei Schwangerschaft und Geburt?	Ihre Gedanken/Gefühle zu dieser Person
Urgroßeltern väterlicherseits						
Ur-Oma mütterlicherseits (Oma der Vaters)						
Ur-Opa mütterlicherseits (Opa der Vaters)						
Ur-Oma väterlicherseits (Oma der Vaters)						
Ur-Opa väterlicherseits (Opa der Vaters)						