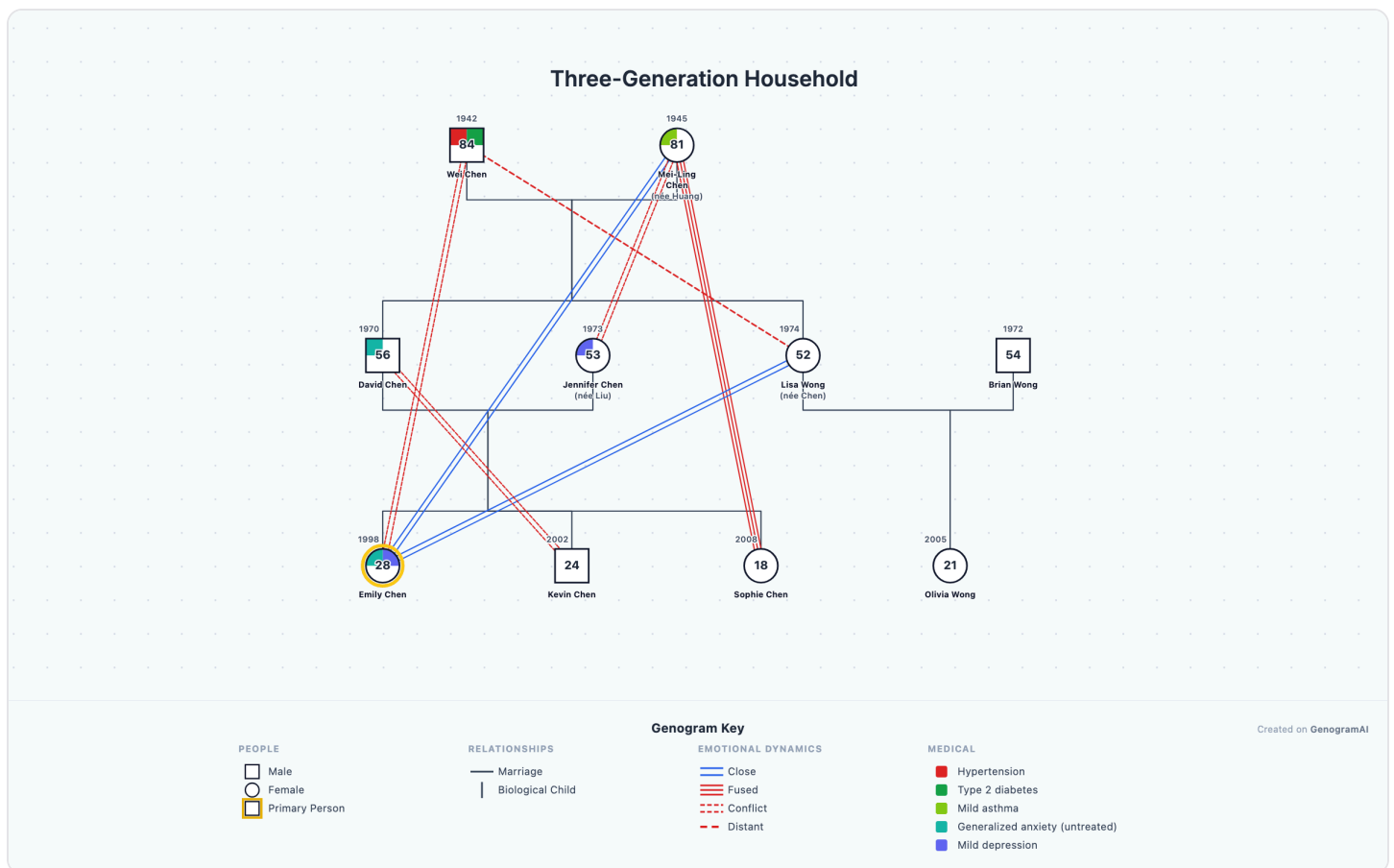


Was ist ein Genogramm und wie erstellt man es

Eine praktische Einführung, wie man Familienstruktur, Beziehungen und Krankheitsgeschichte über Generationen darstellt.



INHALT

- 01** Was ist ein Genogramm?

- 02** Genogramm oder Stammbaum?

- 03** Wer Genogramme verwendet

- 04** Die wichtigsten Symbole

- 05** Ein Genogramm in fünf Schritten erstellen

- 06** Ein Genogramm lesen

- 07** Muster, auf die man achten sollte

- 08** Glossar

Die Notation folgt der Standard-Genogramm-Notation, wie sie McGoldrick und Kollegen beschreiben, mit Erweiterungen von GenogramAI. GenogramAI ist weder mit den Autoren noch mit dem Verlag verbunden oder von ihnen empfohlen.

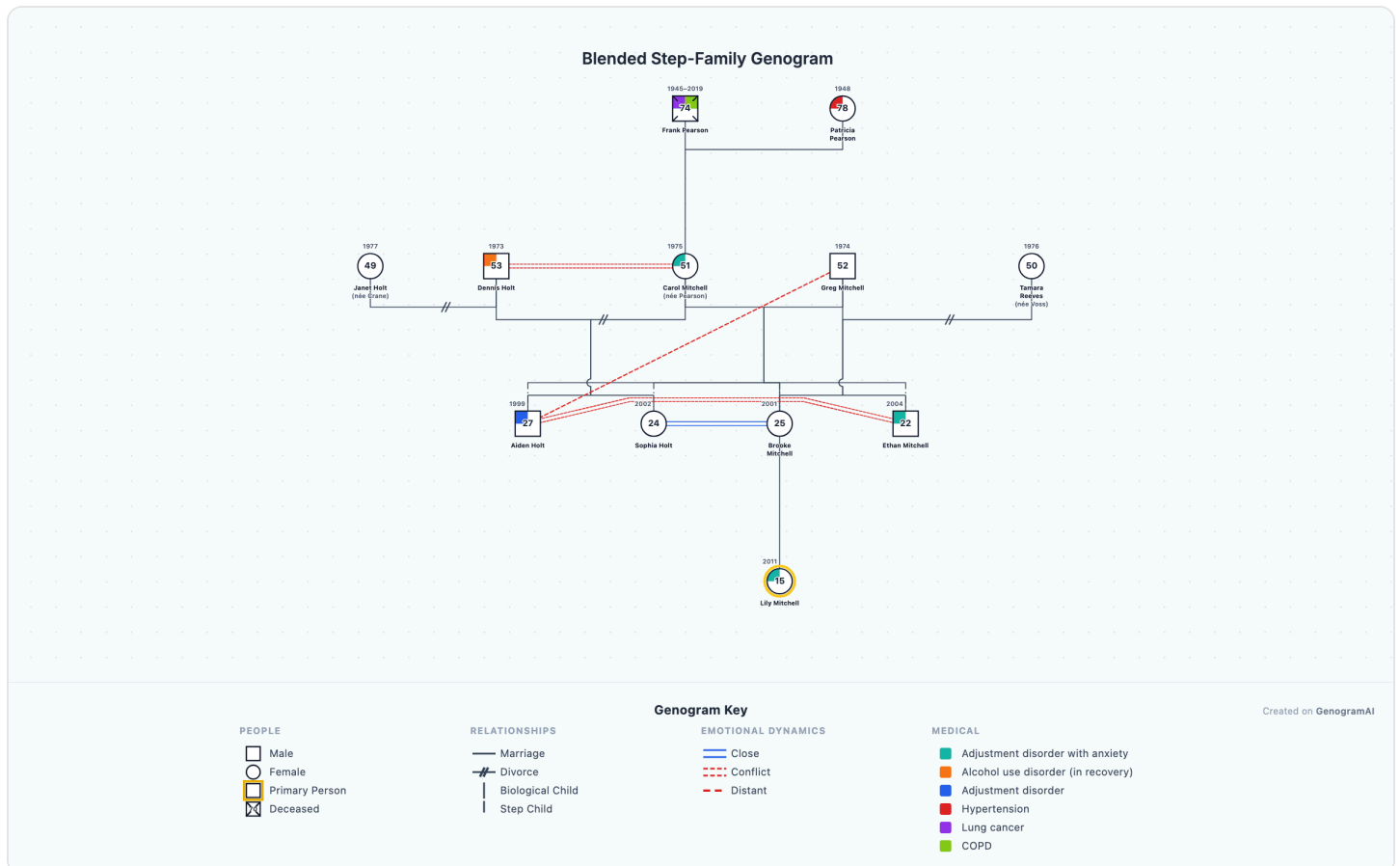
Was ist ein Genogramm?

Ein Genogramm ist ein Diagramm einer Familie, das zeigt, wer dazugehört und wie die Menschen zueinander stehen: Partnerschaften und Trennungen, Kinder, Todesfälle, Erkrankungen und die emotionale Qualität wichtiger Beziehungen, meist über drei Generationen.

Genogramme entstanden in der Familiensystemtherapie, besonders aus Murray Bowens Arbeit darüber, wie emotionale Muster zwischen Generationen weitergegeben werden. Die Notation, die die meisten Fachkräfte heute verwenden, wurde in den 1980er-Jahren von Monica McGoldrick und Randy Gerson standardisiert und wird bis heute in Familientherapie, Sozialer Arbeit, Beratung und Medizin gelehrt.

Ein Stammbaum beantwortet das *Wer*. Ein Genogramm fügt das *Wie* hinzu: wie nah sich Menschen stehen, wo Konflikt oder Distanz liegt und was sich wiederholt. Ein typisches Genogramm zeigt:

- **Familienstruktur:** Ehen und Partnerschaften, Scheidungen und Trennungen, Kinder durch Geburt, Adoption, Pflege oder Samen- bzw. Eizellspende
- **Lebensereignisse:** Geburten, Todesfälle, Schwangerschaften und Schwangerschaftsverluste, Umzüge
- **Emotionale Beziehungen:** Nähe, Verschmelzung, Distanz, Konflikt, Kontaktabbrüche, Missbrauch
- **Gesundheit:** körperliche und psychische Erkrankungen sowie Substanzkonsum, schattiert im Symbol der jeweiligen Person
- **Kontext:** kulturelle Herkunft, Religion, Bildung, soziale Schicht, Wohnort



Beispiel aus der GenogramAI-Galerie (Patchworkfamilie). Fiktive Familie.

Genogramm oder Stammbaum?

	Stammbaum	Genogramm
Schwerpunkt	Abstammung und Vorfahren	Beziehungen, Gesundheit und wiederkehrende Muster
Typische Tiefe	Viele Generationen, Namen und Daten	Etwa drei Generationen, im Detail
Symbole	Kästchen und Verbindungslinien	Standardformen plus Partner-, Kind- und emotionale Linientypen
Verwendet für	Genealogie und Herkunft	Diagnostik, Behandlungsplanung, Lehre, Selbsterkenntnis

Beides ergänzt sich: Genealogiedaten (eine GEDCOM-Datei aus einem Stammbaumprogramm) können der Ausgangspunkt für ein Genogramm sein, das dann die Beziehungen und Gesundheitsinformationen ergänzt, die ein Stammbaum auslässt.

Wer Genogramme verwendet

Familien- und Paartherapeuten

Um Muster der Herkunftsfamilie, Dreiecke und Kontaktabbrüche zu sehen, die das vorgestellte Problem prägen.

Sozialarbeitende

Um Haushalte, Verwandtschaft und Unterstützungsnetze für Einschätzung, Unterbringung und Hilfeplanung darzustellen.

Ärztinnen und Ärzte, Pflegekräfte und genetische Beratung

Um eine Familienanamnese auf einen Blick zu erfassen und Erkrankungen zu erkennen, die sich häufen.

Beratende und Psychologen

Um psychische Gesundheit, Substanzkonsum und Trauma in ihren familiären Kontext zu setzen.

Studierende

Genogramme der Herkunftsfamilie sind eine häufige Aufgabe in Ausbildungen für Therapie, Soziale Arbeit, Beratung und Pflege.

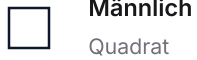
Einzelpersonen und Familien

Um die eigene Familie zu verstehen, sich auf eine Therapie vorzubereiten oder die Krankheitsgeschichte für einen Arztbesuch zu sammeln.

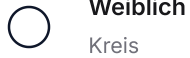
Die wichtigsten Symbole

Diese Symbole verwenden Sie in fast jedem Genogramm. Der vollständige Satz (18 Partner-, 7 Kind- und 39 emotionale Linientypen) steht in den kostenlosen PDFs *Genogramm-Legende* und *Übersicht der Genogramm-Symbole*.

Personen



Männlich
Quadrat



Weiblich
Kreis



Nicht-Binär
Bogen: oben rund, unten flach



Unbekannt
Raute

Lebensstatus



Verstorben
X durch die Form



Schwangerschaft
Dreieck



Fehlgeburt
Kleiner gefüllter Kreis



Totgeburt
Form in halber Größe mit einem X



Abtreibung
Kleines X



Indexperson (Hauptperson)
Äußerer Ring um die Form (manche zeichnen eine doppelte Umrandung)

Partner



Ehe
Durchgezogene Linie



Zusammenleben
Gestrichelte Linie



Rechtliche Trennung
Durchgezogene Linie, ein Schrägstrich



Scheidung
Zwei Schrägstriche

Kinder



Biologisch
Durchgezogene Linie



Adoptiert
Zwei Linien nebeneinander, durchgezogen und gepunktet



Pflegekind
Gepunktete Linie



Zweieiige Zwillinge
Zwei Kindlinien aus einem Punkt



Eineiige Zwillinge
Dasselbe, verbunden durch einen kurzen Balken

Emotionale Linien



Nah
Warme, unterstützende Bindung mit gesunden Grenzen.



Verschmolzen
Übermäßig verstrickt; Grenzen verschwimmen.



Distanziert
Emotionale Entfremdung.



Konflikt
Aktive Spannung und Streit.



Feindlich
Offene Feindseligkeit.



Abbruch

Kontakt bewusst abgebrochen.

Konventionen. Jede Generation steht in einer eigenen Reihe. Kinder hängen an der Linie ihrer Eltern, das älteste links. Konventionell steht der männliche Partner links. Fügen Sie immer eine Legende hinzu, damit Leser wissen, was Ihre Linien und Farben bedeuten.

Ein Genogramm in fünf Schritten erstellen

1 Fakten sammeln

Namen, Geburts- und Sterbejahre, Partnerschaften, Kinder (und wie sie in die Familie kamen), Schwangerschaften und Verluste, Erkrankungen, Substanzkonsum, Umzüge, Berufe und kultureller Hintergrund. Auch Lücken sind Informationen: Was niemand weiß oder sagen will, deutet oft auf einen Kontaktabbruch oder einen schmerzhaften Verlust hin.

2 Indexperson platzieren

Die Indexperson ist die Klientin oder der Klient, oder Sie selbst. Heben Sie sie hervor; GenogramAI zeichnet einen Ring um das Symbol, und auf Papier zeichnen viele eine doppelte Umrandung.

3 Struktur aufbauen

Fügen Sie Partner in derselben Reihe hinzu, Kinder darunter (das älteste links), dann Eltern, Geschwister und Großeltern darüber. Wählen Sie die passende Partnerlinie (verheiratet, zusammenlebend, geschieden) und Kindlinie (biologisch, adoptiert, Pflegekind).

4 Emotionale Linien hinzufügen

Fragen Sie bei den wichtigen Beziehungen: Wie nah stehen sie sich, gibt es Konflikt, wer spricht nicht mit wem? Zeichnen Sie nur die nötigen Linien; wenige, gut gewählte Linien lesen sich besser als viele.

5 Gesundheit und Kontext ergänzen

Schattieren Sie Erkrankungen im jeweiligen Symbol (in der üblichen Anordnung die linke Hälfte für körperliche oder psychische Erkrankung und die untere Hälfte für Alkohol- oder Drogenmissbrauch), ergänzen Sie dann Herkunft, Religion und wichtige Daten. Zum Schluss eine Legende.

Auf Papier oder am Bildschirm. Ein von Hand gezeichnetes Genogramm über drei Generationen dauert meist 30 bis 60 Minuten, und jede Änderung heißt neu zeichnen. In GenogramAI können Sie es direkt zeichnen oder die Familie dem KI-Assistenten beschreiben und das Ergebnis bearbeiten. Jeder Plan enthält den KI-Assistenten im Editor (Kostenlos: 5 KI-Credits pro Monat).

Ein Genogramm lesen

Lesen Sie in Ebenen und behandeln Sie das Gesehene als Fragen, die Sie mit der Familie erkunden, nicht als Schlussfolgerungen.

Struktur

Wie viele Generationen? Verheiratet, Patchwork, alleinerziehend? Frühe Todesfälle, viele Scheidungen, sehr große oder sehr kleine Geschwistergruppen?

Beziehungen

Wo liegen die engen Bindungen, die Konflikte und die Kontaktabbrüche? Sind zwei Menschen gegen eine dritte Person verbündet (ein Dreieck)?

Rollen und Funktionsweise

Wer hält alles zusammen, um wen macht man sich Sorgen, wer ist Friedensstifter oder Sündenbock?

Über Generationen

Was wiederholt sich: Fürsorgerollen, Sucht, Kontaktabbrüche, Krankheit, das Alter, in dem Dinge geschehen?

Fragen Sie dann: Was fehlt, aus wessen Sicht ist das erzählt, wo liegen die Stärken, und wie könnten diese Muster mit dem Grund zusammenhängen, aus dem die Person jetzt Hilfe sucht?

Muster, auf die man achten sollte

Wiederkehrende Rollen

Dieselbe Position (Fürsorgende, Rebell, Friedensstifter), die in jeder Generation auftaucht.

Jahrestagsreaktionen

Symptome oder Krisen um das Alter oder das Datum eines früheren Verlusts in der Familie.

Kontaktabbrüche, die sich wiederholen

Entfremdung in einer Generation, gefolgt von Entfremdung in der nächsten.

Verlust und Ersatz

Ein Kind, das kurz nach einem Todesfall geboren wird, oder eine rasche neue Partnerschaft, die ungelöste Trauer mitträgt.

Dreiecke

Zwei Menschen regulieren ihre Spannung, indem sie eine dritte Person einbeziehen: ein Kind, Schwiegereltern, eine Affäre.

Häufung von Erkrankungen

Erkrankungen, die sich auf einer Seite der Familie häufen; es lohnt sich, sie mit einer Ärztin oder einem Arzt zu besprechen.

Wenn Sie Muster ansprechen, stellen Sie offene Fragen: „Was fällt Ihnen auf?“ oder „Mir fällt hier etwas auf. Passt das?“

Glossar

Indexperson

Die Person, um die das Genogramm aufgebaut ist, meist die Klientin oder der Klient.

Herkunftsfamilie

Die Familie, in der ein Mensch aufgewachsen ist.

Kontaktabbruch

Den Kontakt zu einem Familienmitglied beenden oder stark einschränken.

Differenzierung

Bowens Begriff dafür, man selbst zu bleiben und zugleich mit der Familie verbunden zu sein.

Genogramm-Legende

Die Legende, die die Symbole, Linien und Farben eines Genogramms erklärt.

Indexpatient

Das Familienmitglied, das als „das Problem“ gilt und dessen Symptome eine breitere Belastung der Familie widerspiegeln können.

Verschmelzung (Verstrickung)

Beziehungen, so eng, dass individuelle Grenzen verschwimmen.

Dreieck

Ein Muster aus drei Personen, bei dem zwei ihre Spannung über eine dritte regulieren.

Mehrgenerationale Weitergabe

Beziehungsmuster, die von einer Generation an die nächste weitergegeben werden.

GEDCOM

Das Standard-Dateiformat zum Austausch von Stammbaumdaten.

Weiterführende Literatur

McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2020). *Genograms: Assessment and Treatment* (4th ed.). W. W. Norton.

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. W. W. Norton.

Die Notation folgt der Standard-Genogramm-Notation, wie sie McGoldrick und Kollegen beschreiben, mit Erweiterungen von GenogramAI. GenogramAI ist weder mit den Autoren noch mit dem Verlag verbunden oder von ihnen empfohlen.

Erstellen Sie Ihr Genogramm online

Zeichnen Sie selbst oder beschreiben Sie Ihre Familie dem KI-Assistenten, dann bearbeiten, Legende hinzufügen und exportieren. Kostenlos starten, ohne Download.

Free

- 2 Genogramme mit je bis zu 50 Personen
- 5 KI-Credits pro Monat (KI-Assistent im Editor)
- Alle Symbole, Ansichten und die Legende auf der Arbeitsfläche
- PNG-Export, Druck, Link zum Ansehen

Pro

- 25 Genogramme ohne Personenlimit
- Unbegrenzte KI, einschließlich Mit KI erstellen
- Import aus Fotos und Notizen mit KI; GEDCOM und andere Familiendateien
- Export als PDF, SVG und GEDCOM

Clinical

- Alles aus Pro, unbegrenzt viele Genogramme
- Klinischer Modus: speichert nur auf Ihrem Gerät
- Forschungsansicht
- Desktop-App für Mac (Windows folgt bald)

Planangaben Stand Oktober 2026; aktuelle Pläne unter genogramai.com/pricing.

genogramai.com