



PAIN SNAKE

- ▶ Wenn sich die Familie überlegt hat, wie sie zusammen leben möchte und für sich im Konsens Regeln gefunden hat, an die sich alle halten wollen, ist der nächste Schritt, eine Wahrnehmung für eigene und fremde Regelverstöße aufzubauen und somit ein tieferes Verständnis für den realen täglichen Umgang miteinander zu bekommen.
- ▶ Um dies zu dokumentieren und eine konkrete Diskussionsgrundlage für das wöchentliche gemeinsame Treffen (siehe FAM 03: Aufeinander hören) zu haben, ist es wichtig, möglichst zeitnah und konkret Regelverstöße aufzuschreiben und öffentlich zu dokumentieren.
- ▶ Jeder Regelverstoß wird so auf einen Zettel aufgeschrieben, dass er zwar möglichst knapp, aber auch Tage später in der nächsten Diskussionsrunde noch nachvollziehbar ist.
- ▶ Jeder Zettel wird an eine gemeinsam vereinbarte Stelle für alle sichtbar aufgehängt.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Jedes Mal, wenn ein Familienmitglied, das Gefühl hat, dass die gemeinsam vereinbarten Regeln verletzt wurden, notiert es seine Wahrnehmung **möglichst konkret und nachvollziehbar** auf einen Zettel und klebt ihn an für alle gut sichtbare eine Wand (z.B. unter oder neben die Familienverfassung). Nützlich sind hier selbstklebende Notizzettel.
- ☐ Dabei geht es ganz bewusst um die subjektive Einschätzung jedes Einzelnen.
- ☐ Zettel werden nicht bewertet oder kommentiert!
- ☐ Nur der Zettelschreiber hat das Recht, seinen Zettel zu verändern oder abzunehmen.
- ☐ Jeder weitere Zettel mit Verstößen gegen die gemeinsamen Vereinbarungen wird dazu geheftet, so dass nach und nach eine Schlange (Snake) entsteht.
- ☐ Je länger die Schlange wird, umso größer ist der Schmerz (Pain) durch die Verfassungsverstöße in der Familie.
- ☐ Jede Woche werden im gemeinsam vereinbarten Treffen alle Zettel durchgesehen und besprochen.
- ☐ Wichtig ist dabei, dass es sich um die ernstzunehmende Wahrnehmung eines jeden einzelnen handelt. Wahrnehmungen sind immer subjektiv, aber niemals falsch!
- ☐ Danach werden die Zettel abgehängt und eine neue Runde beginnt bis zum nächsten Treffen eine Woche später.
- ☐ **Variation:** Jedes Familienmitglied bekommt eine eigene Notizzettel-Farbe, so dass auf den ersten Blick ersichtlich ist, wer in der Familie gerade mit den meisten Regelverletzungen zu kämpfen hat.

