



PAIN SNAKE

SILKE KAINZBAUER

- ▶ Wenn die Familie 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.
- ▶ Als Dokumentation für das wöchentliche gemeinsame Treffen (siehe FAM 03: Aufeinander hören) , ist es wichtig, möglichst zeitnah und konkret für alle einsehbar Regelverstöße aufzuschreiben.
- ▶ Jeder Regelverstoß wird so auf einen Zettel aufgeschrieben, dass er zwar möglichst knapp, aber auch Tage später 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 hängt ihn auf. 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.

