



Die geheime Macht der Familie

FAMILIENDYNAMIKEN
ERKENNEN UND LÖSEN

MICHAELA MESSNER

© Michaela Messner, 2026
Lektorat und Buchsatz: spectertext

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:
Buchschniede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großbeersdorf
Österreich

www.buchschniede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschniede.at

ISBN Softcover: 978-3-99192-831-7
ISBN E-Book: 978-3-99192-833-1

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der:s Autor:in unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhalte des Buchs wurden teilweise mit Hilfe generativer KI (ChatGPT) erstellt.

Inhalt

Vorwort	7
So arbeitest du mit diesem Buch	9
Die Familiendynamiken	21
1. Meine inneren Anteile	22
2. Meine Eltern	28
3. Unbewusste Dynamiken der Vorfahren	33
4. Dank und Achtung	37
5. Geschwister & das unsichtbare Band	42
6. Geschwister, die nicht leben durften	48
7. Paarbeziehung	53
8. Projektionen	58
9. Trennung und Verlust	64
10. Frausein – deine innere Frau	69
11. Mannsein – dein innerer Mann	76
12. Vorwürfe	83
13. Abnabeln	90
14. Scham und Erniedrigung	95
15. Untreue	101
16. Bindungen & Beziehungen	106
17. Familiengeheimnisse	114
18. Vererbte Traumata	120
19. Negative Glaubenssätze	126
20. Die Kraft der Ahnen	133
21. Ich gehöre nicht dazu	138
22. Nein, aus Liebe zu mir	145
23. Co-Abhängigkeit	150
24. Ich bin abhängig	155
25. Ich gebe es zurück	159
26. Ich halte es fest	164

27.	Meine Wurzeln	169
28.	Ich brauche Schutz	174
29.	Meine Dramen	178
30.	Die Rebellion	184
31.	Schuld & Täterschaft	190
32.	Das schwarze Schaf	195
33.	Verbundenheit	201
34.	Familiäre Fesseln	208
35.	Ich muss Erwartungen erfüllen	212
36.	Ich genüge nicht	218
37.	Ich muss stark sein	225
38.	Ich muss um die Liebe kämpfen	229
39.	Es ist ungerecht	235
40.	Ich bin wertlos	239
41.	Der Clown	244
42.	Die Harmoniesuchende	249
43.	Die Unsichtbare	254
44.	Der Held	259
45.	Das ewige Kind	264
46.	Die Ersatzelternschaft	269
47.	Partnerersatz	274
48.	Die Seele im Schatten	279
49.	Mein Zwilling in meinem Herzen	284
50.	Mein verletztes innere Kind	289
	Bonusmaterial für dein Nervensystem	295
	Schlusswort	301
	Literaturverzeichnis	303
	Anhang	304

Vorwort: Meine Reise zu mir selbst – ein Herzensprojekt

Mit 24 Jahren erlebte ich in einer Familienaufstellung einen Moment, der mein Leben nachhaltig veränderte. Plötzlich verstand ich die unsichtbaren Fäden, die Menschen miteinander verbinden. In diesem Augenblick wurde mir klar, dass dieses Wissen weitergegeben werden möchte.

So begann ich 1998 meine Ausbildung zur psychologischen Beraterin und später zur Kinesiologin. In meiner Praxis – zunächst in Eisenstadt und später in Wolfsberg in Kärnten – durfte ich seitdem hunderte Menschen auf ihrem persönlichen Weg begleiten.

Jede einzelne Begegnung hat mein Verständnis für die Tiefe menschlicher Erfahrungen erweitert. Die Geschichten meiner Klienten und Klientinnen haben mir immer wieder gezeigt, wie sehr unsere familiären Hintergründe unser Leben prägen – und zugleich, wie viel wir selbst verändern können, wenn wir beginnen, diese Zusammenhänge zu erkennen. Auch mein persönlicher Weg war begleitet von vielen schwierigen Dynamiken, die ich im Laufe meiner Ausbildungen gut erkennen und integrieren konnte. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass das ehrliche Hinschauen auf die eigenen Themen sehr schmerzhaft sein kann. Aber rückblickend kann ich sagen: es war es wert. Es macht das Leben so viel lebenswerter.

Aus all diesen Erfahrungen entstand schließlich mein Kurs „Familiendynamiken erkennen und lösen“. Mein Anliegen war es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre eigenen Themen besser zu verstehen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.

Die Resonanz auf diesen Kurs war überwältigend. Neben der Aufstellungsarbeit wurde er zu einem zentralen Bestandteil meiner Arbeit. Es erfüllt mich bis heute mit großer Dankbarkeit zu sehen, wie Menschen durch dieses Wissen beginnen, ihre eigenen Wege bewusster zu gehen.

An dieser Stelle möchte ich mich auch gerne bei all meinen Kundinnen und Kunden, von denen ich so viel lernen durfte, bedanken. Danke für das Vertrauen in meine Arbeit. Danke auch an all meine Weggefährten und Weggefährtinnen, Familie, Freunde und Kollegen und Kolleginnen für euer Unterstützung und euren Glauben an mich.

Im Jahr 2025 entstand daraus ein Kartenset mit 50 Familiendynamiken, das typische Muster in Familien sichtbar macht und Impulse zur Reflexion gibt. Wenn du dieses Kartenset zusätzlich nutzen möchtest, findest du es auf www.goldenebalance.at.

Dieses Buch ist eine Vertiefung dazu und erscheint in einem Jubiläumsjahr 2026 – 20 Jahre Praxis Mag.^a Michaela Messner – und soll dich auf deinem Weg begleiten: um dich selbst besser zu verstehen, alte Muster zu erkennen und um dich innerlich zu stärken. In diesem Buch verbinden sich Erkenntnisse aus

Kinesiologie,
Neurowissenschaften und
systemischer Aufstellungsarbeit.

Alle in diesem Buch beschriebenen Beispiele basieren auf realen Erfahrungen aus der Praxis. Zum Schutz der Klientinnen und Klienten wurden Namen und Details anonymisiert und teilweise verändert.

Ich verwende in diesem Buch, ebenso wie im Kartenset, manchmal die weibliche und manchmal die männliche Form. Gemeint sind dabei selbstverständlich immer alle Menschen – unabhängig von Geschlecht oder Identität.

Tipp

Nimm dir Zeit für die Texte, Fragen und Impulse.

Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber, sondern eine Einladung, dir selbst näher zu kommen. Es ist kein Selbstoptimierungsratgeber und soll auch nicht vermitteln, ständig an sich arbeiten oder „besser“ werden zu müssen. Es geht nicht darum, sich zu verändern, um zu funktionieren oder Erwartungen zu erfüllen. Vielmehr geht es darum, Zusammenhänge zu verstehen, innere Zustände einordnen zu können und Möglichkeiten zu entdecken, mit sich selbst bewusster umzugehen. Es versteht sich als ein liebevoller Begleiter auf deinem Weg, als Orientierungshilfe in bewegten Zeiten, als Impulsgeber für mehr Klarheit und Selbstverständnis – jedoch niemals als Maßstab, nach dem du dich bewerten oder richten musst.

So arbeitest du mit diesem Buch

Dieses Buch ist kein Werk, das man einfach von Anfang bis Ende liest und anschließend wieder zur Seite legt. Es ist Begleiter und zugleich Raum für Begegnung mit dir selbst. Ein Werkzeug für Bewusstwerdung, innere Klärung und persönliches Wachstum. Du kannst mit diesem Buch auf unterschiedliche Weise arbeiten. Wähle immer jene Form, die sich für dich im Moment stimmig anfühlt.

Intuitive Arbeit mit dem Kartenset „Familiendynamiken“

Mische die Karten achtsam und nimm dir einen Moment Zeit, um bei dir selbst anzukommen. Atme ruhig ein und aus.

Stelle dir innerlich eine klare Frage, zum Beispiel:

Was möchte jetzt gesehen werden?
Welches Thema begleitet mich gerade?
Was darf ich heute verstehen?

Ziehe anschließend eine Karte und lies zunächst den Kartentext. Lass ihn auf dich wirken, ohne ihn sofort zu analysieren. Spüre, was er in dir auslöst. Lies danach das entsprechende Kapitel in diesem Buch. Nimm dir Zeit für die Vertiefung, für die Reflexionsfragen und für die Praxisimpulse. Manche Texte wirken sofort. Andere entfalten ihre Wirkung leise und Schritt für Schritt.

Vertraue deinem inneren Prozess.

Strukturierte Arbeit – Kapitel für Kapitel

Du kannst dieses Buch auch bewusst von Anfang bis Ende durcharbeiten. In diesem Fall empfehle ich dir, dir für jede Dynamik ausreichend Zeit zu nehmen. Versuche nicht, mehrere Karten hintereinander nur gedanklich zu erfassen. Lass jede Dynamik in dir nachwirken. Schreibe deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse auf. Manche Themen brauchen Raum, um sich entfalten zu können. Eine weitere Möglichkeit ist, jede Woche oder jeden Monat bewusst mit einer Karte zu arbeiten.

Begleitende Selbstreflexion

Nutze ein eigenes Notizbuch oder Tagebuch für deine Arbeit mit diesem Buch. Schreibe dort zum Beispiel deine Antworten auf die Reflexionsfragen auf:

deine inneren Bilder
deine Gefühle
deine Gedanken
deine Träume

Das Schreiben hilft, innere Prozesse zu vertiefen und Veränderungen bewusster wahrzunehmen.

Arbeit im Alltag

Die Karten und Texte möchten nicht nur verstanden, sondern auch im Alltag erlebt werden.

Wann zeigt sich diese Dynamik in deinem Leben?
In welchen Situationen reagierst du ähnlich wie beschrieben?
Wo eröffnen sich neue Wahlmöglichkeiten?

*Veränderung geschieht oft in kleinen Schritten.
Jeder bewusste Moment zählt.*

Arbeit in Begleitung

Manche Themen können sehr tief berühren. Wenn du merkst, dass dich eine Dynamik stark bewegt oder überfordert, kann es hilfreich sein, dir Unterstützung zu holen. In einem geschützten Rahmen können sich innere Prozesse oft leichter entfalten. Dieses Buch ersetzt keine persönliche Begleitung, kann jedoch eine wertvolle Unterstützung auf deinem Weg sein.

Respekt vor deinem eigenen Tempo

Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ in der Arbeit mit diesem Buch.
Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus. Manche Kapitel wirst du vielleicht mehrmals lesen. Andere erschließen sich dir erst zu einem späteren Zeitpunkt.

*Alles hat seine Zeit.
Vertraue deinem eigenen Tempo.*

Die verschiedenen Blickwinkel

In diesem Kapitel nähern wir uns persönlichen Themen aus verschiedenen methodischen Richtungen: aus der beratenden kinesiologischen Sichtweise, aus der Ebene der Aufstellungsarbeit sowie aus der neurosystemischen Perspektive, um innere und äußere Zusammenhänge ganzheitlich und vielschichtig

sichtbar werden zu lassen.

Beratende Kinesiologie – den Ursachen auf der Spur

Die beratende Kinesiologie ist eine ganzheitliche Methode, die Körper, Geist und Emotionen miteinander verbindet. Sie geht davon aus, dass unser Körper alles gespeichert hat, was wir jemals erlebt haben – auch das, woran wir uns bewusst nicht mehr erinnern können.

Über den kinesiologischen Muskeltest (Biofeedback) wird der Körper als „Antwortgeber“ genutzt. Er zeigt, wo Stress gespeichert ist, welche Themen im Hintergrund wirken und was der Mensch im Moment braucht, um wieder in Balance zu kommen. Die Antwort ist über den Tonus des Muskels spürbar. Dabei geht es nicht darum, Symptome isoliert zu betrachten – sondern die dahinterliegenden Ursachen sichtbar zu machen.

Altersrück Erinnerung: Ursprung eines Themas

Ein zentraler Bestandteil der kinesiologischen Arbeit ist die Altersrück Erinnerung. Hier wird über den Muskeltest herausgefunden, wann ein bestimmtes Gefühl, ein Muster oder Problem zum ersten Mal spürbar war. Oft liegt der Ursprung nicht im Hier und Jetzt, sondern in der Kindheit – manchmal sogar in sehr frühen Lebensphasen. Ein heute erlebter Stress, wie zum Beispiel:

das Gefühl, nicht gut genug zu sein
Angst vor Ablehnung
übermäßiger Leistungsdruck

kann seinen Ursprung in einer Situation haben, in der ein Kind sich nicht gesehen, nicht verstanden oder nicht sicher gefühlt hat.

Durch die Altersrück Erinnerung wird dieser Moment bewusst gemacht. Es werden Informationen dazu mit dem kinesiologischen Muskeltest ausgetestet und mit Hilfe von verschiedensten Ablösetechniken wird der emotionale Stress gelöst. Das bewirkt eine tiefe Veränderung, denn: Was unbewusst wirkt, kann bewusst werden – und damit veränderbar. Außerdem wird der Stress dort gelöst, wo er entstanden ist. Aus der Sicht der Kinesiologie ist es nicht entscheidend, wie „groß“ ein Erlebnis objektiv war, sondern wie es vom Nervensystem verarbeitet wurde.

Verhaltensbarometer: Stress verstehen und einordnen

Ein weiteres wichtiges Werkzeug ist das Verhaltensbarometer. Es hilft dabei, sichtbar zu machen, in welchem emotionalen Zustand sich ein Mensch gerade

befindet und welche inneren Reaktionen damit verbunden sind. Das Verhaltensbarometer hat drei Ebenen, die Körperebene, die unterbewusste Ebene und die bewusste Ebene und es unterscheidet grob zwischen zwei Zuständen:

Balance (integrierter Zustand, Gefühlszustand)

Hier ist der Mensch:

ruhig
klar
handlungsfähig
verbunden mit sich selbst

In diesem Zustand können wir flexibel reagieren, Lösungen finden und uns sicher fühlen.

Stress (nicht integrierter Zustand, emotionaler Stresszustand)

Unter Stress zeigt sich das Nervensystem anders:

alte Muster werden aktiviert
Reaktionen laufen automatisch ab
Gefühle wie Angst, Wut, Rückzug oder Überforderung treten
in den Vordergrund

Vom Nervensystem ist also der Zustand des entspannten Gefühlszustand (Balance): ventraler Vagus (das Gefühl von Sicherheit & Verbindung) und der gestresste Gefühlszustand steht für den Sympathikus oder den dorsalen Vagus (Stress & Schutz). Das Verhaltensbarometer macht sichtbar, dass diese Reaktionen keine „Fehler“ sind, sondern gelernte Strategien sind, die einmal sinnvoll waren.

Verbindung von Vergangenheit und Gegenwart

Die Kombination aus Altersrück Erinnerungen und kinesiologischen Techniken wie dem Verhaltensbarometer ermöglicht ein tiefes Verständnis:

*Warum reagiere ich heute so, wie ich reagiere?
Woher kommt dieses Muster wirklich?*

Oft zeigt sich, dass das, was heute im Außen passiert, nur der Auslöser ist und nicht die eigentliche Ursache. Unser Nervensystem unterscheidet nicht zwischen

„damals“ und „heute“, wenn alter Stress aktiviert wird. Es reagiert so, als wäre die alte Situation wieder gegenwärtig. In der kinesiologischen Arbeit wird immer wieder sichtbar: Menschen tragen nicht nur ihre eigenen Erfahrungen, sondern auch Prägungen aus ihrem Umfeld und ihrem Familiensystem.

Die beratende Kinesiologie schafft hier einen Raum, in dem:

Zusammenhänge erkannt werden
innere Prozesse verstanden werden
neue Möglichkeiten entstehen

Sie unterstützt dabei, wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen und eigene Reaktionen besser einordnen zu können.

Die beratende Kinesiologie hilft:

die Ursprünge der Muster zu erkennen
den aktuellen Stresszustand zu verstehen
alte Reaktionen bewusst wahrzunehmen
neue Handlungsspielräume zu entwickeln

Sie verbindet Körperwissen mit bewusster Wahrnehmung – und macht sichtbar, was im Verborgenen wirkt.

Die Aufstellungsebene – das Unsichtbare sichtbar machen

Die Aufstellungsarbeit ist eine tiefgehende Methode, um verborgene Dynamiken in Familien, Beziehungen und inneren Prozessen sichtbar zu machen. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass wir nicht nur als Individuum existieren, sondern immer Teil eines größeren Systems sind – unserer Familie, unserer Herkunft und oft auch des kollektiven Feldes.

Viele Herausforderungen im Leben lassen sich nicht allein durch bewusste Entscheidungen erklären. Sie haben ihren Ursprung häufig in unbewussten Verstrickungen, übernommenen Gefühlen oder alten Loyalitäten. Die Aufstellungsarbeit macht diese Zusammenhänge sichtbar.

Woher kommt die Aufstellungsarbeit?

Die moderne Aufstellungsarbeit wurde vor allem durch Bert Hellinger geprägt, der erkannte, dass es in Familiensystemen bestimmte Ordnungen und Dynamiken gibt, die auf alle Mitglieder wirken. Seine Arbeit wurde im Laufe der Zeit weiterentwickelt und mit Erkenntnissen aus der Psychologie, Traumaforschung, Systemtheorie und der Neurowissenschaft verbunden. Heute ist die Aufstellungsarbeit

eine eigenständige, vielseitige Methode, die sowohl im Einzelsetting als auch in Gruppen angewendet wird.

Wie wirkt Aufstellungsarbeit?

Das Besondere an der Aufstellungsarbeit ist, dass sie nicht über das Gespräch arbeitet, sondern über das Erleben im Raum.

Personen oder Symbole werden stellvertretend aufgestellt für:

- Familienmitglieder
- innere Anteile
- Gefühle oder Themen

Dabei zeigt sich oft sehr schnell:

- wer zu wem gehört
- wo Spannungen oder Ausschlüsse sind
- welche Dynamiken im Verborgenen wirken

Stellvertreter nehmen dabei häufig Gefühle, Körperempfindungen oder Impulse wahr, die erstaunlich genau die Realität des Systems widerspiegeln. Dieses Phänomen wird oft als wissendes Feld oder systemisches Feld beschrieben.

Es sind Familiendynamiken, die wir in Aufstellungen sichtbar machen. In der Aufstellungsarbeit zeigen sich immer wieder ähnliche grundlegende Muster: Verstrickungen, Übernahme unbewusster Gefühle, Schuld oder Schicksale anderer Familienmitglieder, Ausschlüsse von Personen, Loyalitäten oder ungelöste Themen aus früheren Generationen.

Was wird dadurch möglich?

Die Aufstellungsarbeit eröffnet einen Raum für tiefes Erkennen und innere Bewegung. Sie kann helfen:

- emotionale Verstrickungen zu lösen
- Beziehungen besser zu verstehen
- innere Konflikte zu klären
- unbewusste Muster sichtbar zu machen
- wieder mehr innere Ordnung zu finden

Oft entsteht durch das Sichtbarwerden bereits eine Veränderung: Was vorher unklar und diffus war, bekommt eine Form. Was verborgen war, wird bewusst. Was schwer war, darf sich neu ordnen.

Das neue Bild wirkt dann in uns.

Auch Menschen, die bei der Aufstellung nicht anwesend sind, nichts darüber wissen und darin thematisch eine Rolle spielen, können Veränderungen wahrnehmen. Oft zeigt sich das darin, dass sich der Kontakt verändert, Gespräche leichter werden oder sich etwas im Miteinander neu ordnet. Dadurch kann sich das ganze System verändern. Aus neurosystemischer Sicht wirkt Aufstellungsarbeit vor allem über das Nervensystem. Wenn wir ein Thema nicht nur verstehen, sondern körperlich und emotional erleben, entsteht eine tiefere Verarbeitung.

Das Nervensystem kann dann alte Stressreaktionen neu einordnen, Sicherheit im Erleben neu erfahren und neue Verknüpfungen bilden. Dadurch verändern sich oft auch automatische Reaktionen im Alltag.

Zusammengefasst hilft Aufstellungsarbeit dabei:

verborgene Dynamiken zu erkennen
Zusammenhänge zu verstehen, die
vorher nicht sichtbar waren
sich innerlich neu auszurichten
den Platz im System klarer einzunehmen

Sie bringt Bewegung in festgefahrene Muster – nicht über Denken allein, sondern über ein tiefes inneres Erleben.

Die neurosystemische Perspektive – verstehen, wie dein Nervensystem reagiert

Die neurosystemische Sichtweise verbindet Erkenntnisse aus der Neurobiologie, der Traumaforschung und der Psychologie. Im Mittelpunkt steht eine zentrale Frage:

*Wie reagiert unser Nervensystem auf Sicherheit und Stress
– und wie beeinflusst das unser Erleben und Verhalten?*

Eine der wichtigsten Grundlagen dafür ist die Polyvagaltheorie entwickelt von Stephen Porges. Sie beschreibt, wie unser autonomes Nervensystem ständig – meist unbewusst – etwas scannt:

Bin ich sicher oder bin ich in Gefahr?

Diese unbewusste Wahrnehmung wird Neurozeption genannt.

Die drei Zustände des Nervensystems

Unser Nervensystem steuert fortlaufend, wie unser Körper auf innere und äußere Reize reagiert, Energie reguliert und zwischen Aktivierung, Ausgleich und Schutzmechanismen wechselt.

Der *ventrale Vagus* ist ein Zustand des Nervensystems, in dem Regulation, Stabilität und soziale Orientierung möglich sind. Der Körper arbeitet ausgeglichen und kann flexibel auf Reize reagieren.

Der *Sympathikus* ist der aktivierende Teil des Nervensystems. Er erhöht Energie, Aufmerksamkeit und Leistungsbereitschaft, damit der Körper schnell handeln kann.

Der *dorsale Vagus* ist ein Zustand des Nervensystems, der auf Schutz, Rückzug und Energiesparen ausgerichtet ist. Körperfunktionen werden heruntergefahren, um Ressourcen zu schonen. Die Polyvagaltheorie unterscheidet drei grundlegende Zustände, in denen wir uns bewegen:

1. Sicherheit & Verbindung (ventraler Vagus)

In diesem Zustand fühlen wir uns:

- ruhig
- verbunden
- offen für Kontakt
- präsent im Hier und Jetzt

Hier sind wir in unserer Kraft. Wir können klar denken, Beziehungen positiv gestalten und flexibel reagieren. Dieser Zustand ist die Basis für Vertrauen, Entwicklung und echte Verbindung.

2. Aktivierung & Kampf/Flucht (Sympathikus)

Wenn das Nervensystem Gefahr wahrnimmt, geht es in Aktivierung und wir fühlen:

- Anspannung
- innere Unruhe
- Kontrollbedürfnis
- Reizbarkeit oder Angst

Typische Reaktionen sind dann: kämpfen, flüchten, etwas leisten müssen, funktionieren, kontrollieren. Dieser Zustand hilft uns kurzfristig zu überleben – ist er jedoch dauerhaft aktiv, entsteht innerer Druck und Erschöpfung.

3. Rückzug & Erstarrung (dorsaler Vagus)

Wenn weder Kampf noch Flucht möglich erscheinen, schaltet das System in einen Schutzmodus, der sich abzeichnet durch:

Rückzug
Leere
Müdigkeit
Gefühl von Abgetrenntsein

Menschen in diesem Zustand berichten oft: „*Ich fühle nichts mehr.*“ Oder: „*Ich bin wie abgeschnitten.*“ Dieser Zustand ist ein sehr tiefer Schutzmechanismus des Körpers. Viele Reaktionen, die wir im Alltag zeigen, sind keine bewussten Entscheidungen – sondern automatische Antworten unseres Nervensystems. Du reagierst nicht „zu viel“ oder „falsch“, sondern dein System schützt dich – oft auf Basis früher Erfahrungen. Besonders prägend sind dabei:

Kindheitserfahrungen
Bindungserfahrungen
emotionale Überforderung
nicht verarbeitete Erlebnisse

Das Nervensystem speichert diese Erfahrungen und reagiert später ähnlich, auch wenn die ursprüngliche Situation längst vorbei ist. Aus neurosystemischer Sicht wird verständlich, warum sich bestimmte Muster immer wieder zeigen: Ein Mensch, der früh Unsicherheit erlebt hat, reagiert später schneller mit Angst oder Rückzug

*Wer viel Verantwortung tragen musste, bleibt oft dauerhaft in Anspannung
Wer sich nicht gesehen fühlte, sucht unbewusst nach Bestätigung*

Das Nervensystem orientiert sich dabei nicht an der Realität von heute, sondern an gespeicherten Erfahrungen. Es mag Vertrautes und sucht immer wieder das Vertraute. Ob das Vertraute uns wirklich guttut, spielt für diese Orientierung erstmal keine Rolle.

Was hilft dem Nervensystem?

Der Schlüssel liegt nicht im „Wegmachen“ von Reaktionen, sondern im Verstehen und Regulieren. Hilfreich sind:

bewusste Wahrnehmung des eigenen Zustands
langames Zurückfinden in Sicherheit
Körperarbeit und Atmung
unterstützende Beziehungen
achtsamer Umgang mit sich selbst

Sicherheit entsteht nicht im Kopf, sondern im Nervensystem. Die Schattenarbeit, also das Wahrnehmen der eigenen unterdrückten Anteile, ist für dein Nervensystem wesentlich, weil du nicht authentisch bist, solange du Teile von dir ablehnst, verdrängst oder versteckst.

Carl Gustav Jung verstand den Schatten als jene Anteile der Persönlichkeit, die wir verdrängen oder nicht mit unserem Selbstbild vereinbaren wollen. Er betonte, dass wirkliche innere Entwicklung erst möglich wird, wenn wir diese unbewussten Anteile bewusst erkennen und integrieren.

Alles, was keinen Platz haben darf – Gefühle wie Wut, Angst, Neid oder auch Bedürfnisse und Sehnsüchte – bleiben im System aktiv und erzeugen inneren Stress. Dein Nervensystem muss permanent Energie aufwenden, um diese Anteile zu kontrollieren oder zu unterdrücken.

Das führt oft dazu, dass du dich innerlich angespannt, zerrissen oder nicht ganz „du selbst“ fühlst. Erst wenn du beginnst, auch diese Anteile bewusst wahrzunehmen und anzunehmen, entsteht Entlastung. Dein System muss nichts mehr wegdrücken – und genau dadurch wird Regulation möglich. Authentizität entsteht nicht dadurch, nur „angenehme“ Seiten zu leben, sondern dadurch, ganz zu werden. In der Schattenarbeit geht es auch darum, zu akzeptieren, dass wir auch negative Seiten haben und das auch okay ist.

Man kann das Erleben des Nervensystems wie zwei unterschiedliche Bewegungen verstehen, die sich wie Spiralen entfalten und unser Verhalten tief beeinflussen. In einem gut regulierten Zustand fühlt sich der Mensch innerlich sicher und getragen. Es entsteht ein Gefühl von Vertrauen – in sich selbst und in andere. Beziehungen werden möglich, Freundschaft und echte Verbindung können wachsen. In diesem Zustand ist Co-Regulation selbstverständlich: Wir können uns durch andere beruhigen und gleichzeitig selbst stabil bleiben. Daraus entsteht ein Gefühl von Nähe, von Offenheit und von Liebe. Der Körper ist entspannt, präsent und im Kontakt mit dem Leben.

Gerät das Nervensystem jedoch in einen Zustand von Bedrohung, verändert sich diese innere Bewegung. Die Spirale führt in ein Erleben von Einsamkeit, innerem Schmerz und zunehmender Verzweiflung. Der Mensch fühlt sich getrennt – von sich selbst und von anderen. Der Körper steht unter Spannung oder zieht sich zurück, und das Gefühl von Sicherheit geht verloren.

In genau diesem Zustand beginnt oft das, was wir als Sucht oder kompensierendes Verhalten kennen. Der Körper versucht unbewusst, diesen belastenden Zustand zu verändern. Es ist ein tief verankerter Überlebensmechanismus: Das System sucht nach etwas, das Erleichterung bringt, das reguliert, das den inneren Druck reduziert.

Sucht ist in diesem Verständnis nicht einfach ein „falsches Verhalten“, sondern ein Versuch des Körpers, wieder in ein erträglicheres Erleben zu kommen. Ein Versuch, sich selbst zu regulieren, wenn andere Wege noch nicht verfügbar sind. Der entscheidende Schritt liegt darin, neue Erfahrungen von Sicherheit zu ermöglichen, damit das Nervensystem nicht mehr auf diese alten Strategien angewiesen ist.

Glimmer-Momente sind kleine, oft unscheinbare Augenblicke im Alltag, in denen dein Nervensystem Sicherheit, Ruhe oder Verbindung wahrnimmt. Es kann ein warmer Sonnenstrahl auf deiner Haut sein, ein freundlicher Blick, ein Lächeln, ein Moment der Stille oder ein Gefühl von „Ich bin gerade okay“.

In der Polyvagaltheorie spricht man davon, dass unser Nervensystem ständig die Umgebung scannt – auf der Suche nach Gefahr oder nach Sicherheit. Glimmer-Momente sind genau diese Signale von Sicherheit. Sie aktivieren den ventralen Vagus, also den Teil deines Nervensystems, der für Entspannung, Verbindung und innere Stabilität zuständig ist.

Das bewusste Sammeln dieser Momente hilft deinem System, sich neu auszurichten. Es lernt Schritt für Schritt: Es gibt nicht nur Stress und Anspannung – es gibt auch Sicherheit.

Eine einfache Anleitung:

Nimm im Alltag bewusst kleine Momente wahr, die sich angenehm anfühlen. Halte kurz inne, wenn du etwas Schönes bemerkst. Spüre für ein paar Atemzüge in diesen Moment hinein. Vielleicht benennst du ihn innerlich: „Das tut mir gerade gut.“

Wichtig ist nicht die Größe des Moments, sondern deine Aufmerksamkeit dafür. Du kannst dir am Abend auch zwei oder drei dieser Glimmer-Momente ins Bewusstsein rufen und noch einmal nachspüren. Dadurch verstärkst du die Wirkung im Nervensystem.

Mit der Zeit entsteht daraus eine neue innere Spur. Dein Nervensystem beginnt, Sicherheit schneller wahrzunehmen und sich leichter zu regulieren. Glimmer-Momente sind kein großer Schritt – aber viele kleine, die dich zurückführen in ein Gefühl von Ruhe, Verbindung und innerem Ankommen. Die neurosystemische Perspektive verbindet sich auf natürliche Weise mit der kinesiologischen Arbeit und den Aufstellungsebenen: Kinesiologie unterstützt dabei, Stress im Sys-

tem sichtbar zu machen und auszugleichen. Aufstellungsarbeit zeigt die tieferen Zusammenhänge und systemischen Hintergründe.

Die Polyvagaltheorie liefert dazu das Verständnis, warum bestimmte Reaktionen überhaupt entstehen und warum Veränderung Zeit, Sicherheit und Wiederholung braucht.

Die neurosystemische Perspektive hilft dir:

deine Reaktionen besser zu verstehen
dein Nervensystem bewusst wahrzunehmen
zwischen Sicherheit und Stress zu unterscheiden
neue Wege im Umgang mit dir selbst zu finden

Du bist nicht deine Reaktion - du bist der Mensch, der lernen kann, sie zu verstehen. Die folgenden 50 Familiendynamiken haben sich in meiner persönlichen Erfahrung in 20 Jahren selbständiger Arbeit als wichtig gezeigt. Es sind die Familiendynamiken, die wir in der Aufstellungsebene sichtbar machen. Es sind die Familiendynamiken, die uns prägen und die manchmal bewusst, aber noch öfter unbewusst in uns wirken.

Dieses Buch versucht diese Dynamiken aus mehreren Blickwinkeln zu betrachten. Es soll dir Informationen liefern, aber auch Denkanstöße für deine persönliche Reflexion geben.