

AHNENDYNAMIKEN ERKENNEN – WAS WIEDERHOLEN WIR? WIE WIEDERHOLEN WIR ETWAS!

Blogartikel Susanne Füller 25.2.2026



In Liebe zu unseren Ahnen wiederholen wir Teile der Lebensgeschichten unserer Vorfahren. Und dies findet unabhängig davon statt, ob wir diese Ahnen kennen oder ob sie uns unbekannt sind, weil sie lange vor unserer Geburt starben. Das gesamte Wissen einer Familie darf nicht verloren gehen. Und wichtige Ereignisse, auch wenn sie schmerzhaft waren, gehören zu diesem Wissen dazu. Aus diesem Grund werden diese Erfahrungen wiederholt, egal ob es uns bewusst ist oder nicht. Das Familiengewissen erinnert daran, immer und immer wieder, bis es noch einmal angeschaut wurde.

Nun ist es nicht so, dass wir die Lebensgeschichten unserer Vorfahren immer 1zu1 wiederholen. Manchmal geschieht das, meistens wiederholen wir aber die Lebensgeschichten nur zu einem Teil und nach meiner Erfahrung auch meistens in einer abgemilderten Form.

WAS WIEDERHOLEN WIR DA GENAU? WELCHES SCHICKSAL WIRD WIEDERHOLT?

In meiner Arbeit sehe ich alle Formen von Wiederholungen und aus allen Facetten des Lebens. Der eine Klient hat 3 Ehen hinter sich, genauso wie sein Vater und der Großvater. Der nächste Klient geht mit der Firma pleite und macht es dem Ur-Großvater gleich. Ein nächster sitzt im Gefängnis, wie der Onkel des Vaters.

Eine Klientin stürzt sich ins gefährliche Abenteuer, weil der Vater das auch schon immer so gemacht hat. Eine weitere Klientin bekommt vier Kinder, weil die Mutter nur zwei bekam und eigentlich vier wollte. Die nächste Klientin bekommt die Diagnose Krebs und kommt mit dem Kommentar zu mir: „Das hatten bei mir schon alle in der Familie!“ Und eine weitere Klientin wundert sich, warum sie in einem bestimmten Ort gezogen ist, obwohl sie ihn eigentlich nicht mag, nur um dann festzustellen, dass beide Großeltern genau aus diesem Ort kamen.

Ich könnte ewig so weiterschreiben. Ich möchte dir aber in diesem Blogartikel ein paar wesentliche Zusammenhänge zu diesem Thema vermitteln und erläutere sie an einem ganz konkreten Beispiel für das bessere Verständnis. Zunächst geht es aber noch um die Frage, warum wir eigentlich diese Ahnenthemata tragen.

WARUM FÜHREN WIR EIGENTLICH AHNENAUFTRÄGE AUS UND ÜBERNEHMEN SOLCHE DYNAMIKEN?

Das Gewissen einer Familie, Bert Hellinger hat dies das "Sippengewissen" genannt, erlaubt nicht, dass bedeutende Erlebnisse in der Familie, vergessen werden. Mit schönen Erlebnissen ist das auch einfach. Da wird in der einen Familie immer wieder bei Familienanlässen erzählt, wie wunderbar der Großvater zur Unterhaltung aller singen konnte. Bei belastenden Erlebnissen

wird es das dann aber doch schwierig. Jeder kennt das große Schweigen, wenn es darum geht, was der Großvater im Krieg gemacht hat oder wo der kleine Bruder der Mutter geblieben ist, der vor der Flucht aus Ostpreußen noch lebte, in Deutschland aber nicht mit ankam. Im Wiederholen des Schicksals erinnern wir an das schlimme Erleben. So wird es nicht vergessen und der Familie immer wieder in Erinnerung geholt....bis es in Würde und in Achtung gehen kann, denn genau das findet in der Ahnenarbeit und in Aufstellungen statt. Diese Zusammenhänge nennt man auch die Weitergabe von transgenerativen Traumata in Familien.

Als Nächstes sollte man sich bewusst machen, dass die meisten Betroffenen diese Ahnenwiederholungen und Ahnendynamiken gar nicht als solche erkennen und tun es als Zufall oder auch als Familientradition ab, wobei das Wort „Familientradition“ hier gar nicht so abwegig ist.

Und um da ein wenig Licht ins Dunkle zu bringen, kommen hier für dich erst einmal die wesentlichen Zusammenhänge, wer für wen etwas trägt bzw. tragen könnte:

- Ahnendynamiken tragen wir immer und ausschließlich NUR für leibliche Eltern, leibliche Großeltern, leibliche Urgroßeltern. D. h., wenn du mit einem Stiefvater aufgewachsen bist und evtl. deinen leiblichen Vater gar nicht kennst und auch nur die Großeltern des Stiefvaters kennst, dann ist es trotzdem so, dass du Ahnentemen deines Vaters und seiner Eltern (deiner leiblichen Großeltern) trägst. Die Themen für deinen Stiefvater trägst du nicht.
- Ahnendynamiken tragen wir immer und ausschließlich auf einer DIREKTEN Linie, also für Vater oder Mutter oder Großvater oder Großmutter. Wir tragen kein Thema für einen Cousin. Wenn z. B. ein Cousin und du ein ähnliches Schicksal haben, muss die Frage in der systemischen Arbeit heißen, welcher GEMEINSAME Vorfahre wird hier an zwei Stellen wiederholt. Das könnte z. B. der gemeinsame Großvater von Cousin und Cousine sein.
- Wenn du Geschwister hast, dann „teilen“ sich die Kinder die Ahnentemen der Eltern ein wenig auf. Das eine Kind trägt die Themen mehr von der väterlichen Linie und das andere Kind etwas mehr von der mütterlichen Linie. Hast du sehr viele Geschwister, kannst du meistens gut erkennen, dass die jüngsten Geschwister irgendwie befreiter durchs Leben gehen – weil die älteren Kinder bereits sehr viel der Ahnentemen übernommen haben und es meistens von Kind zu Kind weniger an Ahnenbelastungen zu übernehmen gibt.
- Das erstgeborene Kind trägt immer am allermeisten, das zweite Kind schon weniger, das Dritte noch weniger usw. (auch hier gibt es – extrem seltene – Ausnahmen).
- Möchtest du wissen für wen du mehr trägst, also für den Vater oder die Mutter, dann muss man schon sehr genau hinschauen. Das ist als Laie manchmal nicht so leicht zu erkennen. Man kann pauschal sagen, in 80 % der Familien ist das erstgeborene Kind das sogenannte „Vaterkind“, also das Kind, welches mehr die Themen der Vaterseite trägt, unabhängig vom Geschlecht. Und in den anderen 20 % der Familien ist das erste Kind das „Mutterkind“ und trägt entsprechend mehr die Themen der Mutterseite (ACHTUNG: Ich spreche hier NUR von Ahnentemen. Selbstverständlich haben wir auf der persönlichen Ebene häufig Themen mit der eigenen Mutter UND dem eigenen Vater zu klären. Darum geht es hier aber nicht, sondern nur und ausschließlich um die Ahnentemen.) Manchmal

bekommt man eine Idee davon, ob man „Vaterkind“ oder „Mutterkind“ ist, wenn man sich selbst ganz genau fragt, mit welchem Elternteil man ein wenig strenger ist und mit welchem etwas milder, wenn es zu Konflikten kam oder kommt. Mit dem, mit dem man ein wenig milder ist, das ist – im Normalfall – die Seite, mit der man stärker verbunden ist. Oder man schaut mal, wer die Lieblingsgroßeltern waren. Das ist im Normalfall auch die Seite, mit der man – auch auf tieferer Ahnenebene – stärker verbunden ist und von welcher Seite man die Ahnentemen mehr trägt. Und „mehr“ heißt hier nur „mehr“, nicht ausschließlich. Ich kann das Vaterkind sein und mehr Themen auf der Vaterseite tragen und trotzdem AUCH mal Ahnentemen auf der Mutterseite anschauen und lösen müssen.

- Bist du ein Einzelkind und hast du keine Geschwister, dann trägst du natürlich alles alleine auf deinen Schultern. (Das hat alles Vor- und Nachteile. Dafür musstest du nie die Liebe und Aufmerksamkeit deiner Eltern mit einem Geschwisterkind teilen und auch das Erbe musst du in den meisten Fällen nicht teilen.)
- Alle, die von mir genannten Regeln gelten NUR für leibliche Geschwister, nicht für Stiefgeschwister und für Halbgeschwister immer nur für den einen gemeinsamen Elternteil.

Als nächsten Schritt liste ich dir die wichtigsten Ahnendynamiken auf und nenne dir immer mal Beispiele für die jeweilige Dynamik:

ICH FOLGE DIR NACH IN DEN TOD.

- Wenn sich der Sohn umbringt und bereits der Vater Selbstmord beging.
- **Beispiel:** Ernest Hemingway erschoss sich am Todestag seines Vaters, übrigens mit derselben Schusswaffe, die bereits sein Vater benutzte, als er sich erschoss.
- Wenn der Sohn in den Krieg als Soldat zieht und dort tödlich verletzt wurde und bereits der Großvater im 2. Weltkrieg an der Front starb.
- Wenn die Großmutter an einem Unfall starb und nun deine Schwester einen schweren Unfall hatte und im Sterben liegt.

ICH FOLGE DIR NACH IN DIE KRANKHEIT.

- Wenn die Mutter an Brustkrebs starb und nun die Tochter die gleiche Krankheit hat.
- **Wichtig:** Auch hier handelt es sich eigentlich um eine Todesdynamik, denn Krebs ist eine Krankheit, die zum Tode führen kann.
(ACHTUNG: Ich spreche hier NUR von der tieferen Dynamik und der tiefen Liebe zwischen Verwandten, nicht von medizinischen und/oder physiologischen Neigungen für Krankheiten. Aus meiner Sicht sollte BEIDES angeschaut werden, wenn ganzheitliche Heilung angestrebt wird.)
- Wenn die Großmutter an Depressionen litt und du auch an Depressionen leidest.

ICH FOLGE DIR NACH IN DAS SCHICKSAL.

- Wenn der Sohn 3x verheiratet ist und der Vater auch 3x verheiratet war.
- **Beispiel:** Der Schauspieler Hardy Krüger war 3x verheiratet. Sein Sohn Hardy Krüger Junior ist ebenfalls in 3. Ehe verheiratet.
- Wenn der Ur-Großvater sein Vermögen verloren hat und du, immer wenn du zu Geld kommst, es auch gleich wieder verlierst.
- Wenn du die Firma der Familie übertragen bekommst, obwohl du lieber etwas anderes machen würdest, auch dann führst du einen „Ahnenauftrag“ weiter und lebst nicht dein eigenes Leben.

LIEBER STERBE ICH ALS DU.

- Das hier ist schon schwieriger zu erkennen, weil die Dynamik nicht beim direkten Vorfahren zu erkennen ist. Ein häufiges Beispiel ist jedoch, wenn Kinder an Leukämie sterben, sind sie für einen Elternteil in den Tod gegangen.
- **Wichtig:** Auch hier handelt es sich eigentlich um eine Todesdynamik, denn Krebs ist eine Krankheit, die zum Tode führen kann.
(ACHTUNG: Ich spreche hier NUR von der tieferen Dynamik und der tiefen Liebe zwischen Verwandten, nicht von medizinischen und/oder physiologischen Neigungen für Krankheiten. Aus meiner Sicht sollte BEIDES angeschaut werden, wenn ganzheitliche Heilung angestrebt wird.)
- **Sehr wichtig:** In seinem kindlichen Glauben denkt der Nachkomme (z. B. die Tochter, der Sohn), dass man mit der Übernahme des Schicksals den Vater oder die Mutter retten kann. Aber das findet so nicht statt. Die Dynamik wirkt weiter und ist weiterhin nicht gelöst.
- **Beispiel:** Die Wintersportlerin Laura Dahlmeier starb beim Klettern in den Bergen. Bereits ihr Vater ist Bergführer in den Bergen und hier wird sicherlich die Dynamik "Lieber sterbe ich als Du" wirken zwischen Laura D. und ihrem Vater, während zwischen ihrem Vater und einem weiteren vorangegangenen Ahnen vermutlich eher die Dynamik "Ich folge dir nach in den Tod" wirkt (siehe auch nächstes Beispiel mit Robert Enke).
- **Beispiel:** Der Fußballer Robert Enke verlor zunächst seine Tochter im Alter von 2 Jahren nach einer OP. Die Dynamik war damit nicht gelöst. Viele Jahre später brachte sich Robert Enke selbst um. Und nun muss man wissen, damit alleine ist die Dynamik immer noch nicht gelöst. Sie wirkt in dieser Familie immer noch weiter.
- **Beispiel:** Bei Magersucht ist die tiefere Dynamik meistens, dass die Tochter zum Vater sagt: "Lieber sterbe/gehe ich als du mein lieber Vater."

Diese Dynamik gibt es nicht nur zwischen Kindern und ihren Eltern, sondern in selten Fällen auch zwischen Mann und Frau. Manchmal hat ein Mann diese Dynamik in der Familie und seine Frau will dann in den Tod für ihn gehen (oder umgekehrt).

- **Beispiel:** Ich vermute diese Dynamik zwischen dem Thronfolgerpaar in UK, Prinz William und seiner Kate, denn Williams Vater King Charles hat ebenfalls Krebs, genauso wie Kate Middelton. Um den Thron „zu retten“ – der in Gefahr wäre, wenn sowohl King Charles als auch der Thronfolger William sterben würden an Krebs – nimmt Kate es „auf sich“. Ich möchte jedoch hier betonen, dass in dem Fall der Partner ebenfalls solch eine Dynamik aus seiner Familie „mitbringt“, nur eine deutlich abgemilderte Variante, die im Normalfall keine so starken Auswirkungen hätte.

LIEBER LEIDE ICH ALS DU.

- Auch diese Dynamik ist schon schwieriger zu erkennen, weil sie ebenfalls nicht beim direkten Vorfahren zu erkennen ist. Grundsätzlich ist die Dynamik mit den oberen Beispielen vergleichbar.
- UND: Die Dynamik ist eben nicht gelöst, weil man z. B. eine Krankheit geheilt hat. Es kann sein, dass eine Krankheit gegangen ist und eine neue kommt.
- **Beispiel:** Christina Applegate hatte erst Brustkrebs, hat diesen überlebt und nach eigenen Angaben besiegt, nun hat sie Multiple Sklerose, eine Krankheit die EBENFALLS in den Tod führen kann. Aus meiner Sicht ist die Krankheit vielleicht geheilt, die Dynamik wirkt jedoch weiter.

SÜHNE FÜR PERSÖNLICHE SCHULD.

- Wenn jemand verschuldet oder unverschuldet Schuld auf sich geladen hat, lässt man es sich danach meistens nicht gut gehen. Damit versucht die Seele irgendwie einen Ausgleich zu schaffen, der nur schwer gelingt.
- **Beispiel:** Wenn ein junger Mensch nachts nach einem Kneipenbesuch mit ein wenig Alkohol im Blut einen Unfall verursacht hat und dabei einen Menschen getötet hat, kann man erkennen, dass dieser junge Mensch irgendwie immer unglücklicher wird und sich immer mehr aus dem Leben zurückzieht. Der Ausgleich kann dann gelingen, wenn man etwas Gutes aus dem Erlebten macht und z. B. Vorträge vor anderen jungen Menschen hält und vor Alkohol am Steuer warnt – als lebendes Beispiel sozusagen.

ÜBERLEBENSSCHULD

- Das Thema Überlebensschuld ist ein großes Feld. Die drei häufigsten Erlebnisse, die eine Überlebensschuld nach sich ziehen, sind:
 - 1. Wenn man der überlebende Zwilling aus dem Bauch der Mutter war und der andere im Bauch starb.
 - 2. Wenn Soldaten aus dem Krieg zurückkehren und nur überlebt haben, weil die Bombe oder Granate zufällig neben ihnen einschlug und den Kameraden traf und nicht sie getroffen wurden.
 - 3. Wenn Menschen einen Unfall, Flugzeugabsturz, Naturkatastrophe durch pures Glück überlebt haben, weil sie entweder früher von dem Ort der Katastrophe weggingen oder z. B. das Flugzeug einfach verpassten.

All von mir genannten Dynamiken finden nach meiner Erfahrung in unserer heutigen Zeit eher in einer abgemilderten Form statt und sind auch in den meisten Fällen gar nicht so sichtbar auf den 1. Blick. Sie zeigen sich häufig in Familien in einem neuen Gewand!

WAS IST EINE ABGEMILDERTE FORM EINES SCHICKSALS? WAS IST DAMIT GEMEINT?

Ein allgemeines Beispiel für solch eine Ahnendynamik wäre: Der Großvater war in Stalingrad im Krieg und kehrte nie von dort zurück. Sein Sohn, der Vater, trank viel Alkohol und war depressiv. Sein Sohn wiederum, der Enkel des Großvaters, fährt wie ein Verrückter Motorrad und hatte schon mehrere schwere Unfälle.

Beispiele für abgemilderte Varianten für die Dynamik „Ich folge dir nach in den Tod.“

- **ABGEMILDERT:** Wenn der Sohn einen schweren Autounfall hat, diesen aber überlebt, obwohl der Vater bei einem Autounfall starb.
- **ABGEMILDERT und NICHT 1zu1:** Wenn der Sohn einen schweren Autounfall hat, diesen aber überlebt, obwohl der Großvater an der Front im 2. Weltkrieg starb.
- **ABGEMILDERT:** Wenn die Tochter an Krebs erkrankt, daran aber nicht stirbt, obwohl die Mutter an Krebs starb.
- **ABGEMILDERT und NICHT 1zu1:** Wenn die Tochter raucht, nicht an Krebs erkrankt, aber immer mal unter Stress Lungenprobleme hat, daran aber nicht stirbt, obwohl die Mutter an Krebs starb.
- **ABGEMILDERT:** Wenn die Großmutter bei der Geburt des 3. Kindes starb und du beinahe bei der Geburt deines 3. Kindes gestorben wärest, dank der modernen Technik und des Einsatzes aller Kräfte im Krankenhaus aber überlebt hast.
- **Beispiel:** Der Sohn von Michael Schumacher, Mick Schumacher, ist ebenfalls im Motorsport aktiv und fährt ebenfalls, wie sein Vater Alpin Ski. Mick Schumacher war beim Unfall von Michael Schumacher sogar dabei. Die Dynamik ist abgemildert, da bisher sowohl Michael als auch sein Sohn Mick leben. Die Dynamik ist aber sehr deutlich sichtbar.

Beispiele für abgemilderte Varianten für Überlebensschuld:

- **ABGEMILDERT und NICHT 1zu1:** Wenn der Großvater schwerer Alkoholiker war, aber durchaus ein hohes Alter erreichte, während seine Kameraden den 2. Weltkrieg nicht überlebten.
- **ABGEMILDERT und NICHT 1zu1:** Wenn du der überlebende Zwilling bist und du am Leben bist, du aber entweder an einer Depression leidest oder viel rauchst oder Alkohol trinkst oder häufig (kleinere) Unfälle hast.

Vor allem Todesdynamiken sind nicht leicht in Familien zu erkennen, weil sie sich häufig nur „versteckt“ zeigen. Sie können aber dein Leben und das deiner Kinder bedrohen, denn alles was du an Ahnendynamiken nicht löst, gibst du automatisch an eines deiner Kinder weiter (bei sehr schweren Dynamiken auch an mehrere Kinder – dann teilen sich die Geschwister das wieder auf, damit es bei allen NUR ABGEMILDERT vorkommt!)

WELCHE ANZEICHEN KANN ES FÜR TODESDYNAMIKEN GEBEN?

- Früher Tod bei einem Ahnen
- Kinderlosigkeit
- Krankheiten in Familien, vor allem lebensbedrohliche Erkrankungen wie Krebs, Leukämie, Multiple Sklerose, ALS, alle Autoimmunerkrankungen
- Unfälle (auch kleinere Unfälle!!! Wenn z.B. jemand aus deiner Familie 1x im Jahr einen ordentlichen Rad- oder Autounfall hat, könnte man mal genauer hinschauen)
- Extremsportarten, wie Klettern, Fallschirmspringen, Alpin Ski fahren
- Angstzustände
- Rauchen
- Starker Alkoholkonsum

Diese Wiederholungen als eine Form von Ahnendynamik zu erkennen, ist der erste Schritt, um sich von solchen Belastungen zu befreien und ein wirklich selbstbestimmtes Leben führen zu können. Tut man das nicht, führt man weiterhin „Ahnenaufträge“ aus, läuft mit Belastungen der Ahnen durchs Leben und trägt den schweren Rucksack der Vorfahren auf dem eigenen Rücken weiterhin durchs Leben. Man trifft – ohne sich dessen bewusst zu sein – keine echten freien Entscheidungen, sondern erfüllt unbewusste „Ahnenaufträge“ und lebt das Leben der Ahnen weiter, statt seine eigenen Wege gehen zu können.

Alles was du nicht selbst löst, gibst du unbewusst an deine eigenen Kinder weiter, denn auch diese sind mit der Familie und den Ahnen verbunden. Möchtest du, dass deine Kinder, deine Enkel, deine Urenkel, ein freies selbstbestimmtes Leben führen können, schau bei deinen eigenen Ahnen hin und löse die alten Verstrickungen.

Natürlich, dass was dich in deinem Leben nicht stört und dich nicht einschränkt, musst du nicht bearbeiten. Wenn du z. B. rauchst und es dich nicht stört, musst du dir die Ahnentemen, die dahinter stehen nicht zwingend ansehen. Möchtest du mit dem Rauchen allerdings aufhören, solltest du UNBEDINGT die dahinterliegenden Ahnentemen anschauen. Nur Verhaltensänderungen funktionieren hier nicht, weil deine Liebe zu den Ahnen – weswegen du eigentlich rauchst – immer stärker sein werden, als dein Wille und dein Verhalten, damit aufzuhören.

Wenn du gerne Klettern gehst und Ski fährst oder gerne mit 100 km/h auf dem Motorrad über Deutschlands Autobahnen rast, ist das okay, auch wenn alles dies Hinweise auf eine Ahnendynamik sein können. Hast du jedoch schon mehrere Unfälle auf dem Motorrad gehabt und bisher immer Glück gehabt, könnte man auch mal schauen was ahnentechnisch dahinter liegt, bevor der nächste Unfall schwerere Folgen haben könnte.

Ich bin u.a. früher Alpin Ski gefahren und war Klettern in der Sächsischen Schweiz. Seitdem ich meine Ahnendynamiken gelöst habe, verrotten meine Skier im Keller und meine Kletterausrüstung in der Abstellkammer. Es ZIEHT mich nicht mehr dahin. Es ZIEHT mich nicht mehr in diese Dynamik rein.

MANCHMAL, IN VIEL SELTENEREN FÄLLEN, ÜBEN WIR AUCH EINEN AUSGLEICH FÜR DIE AHNEN AUS. WAS BEDEUTET DAS?

So kann es sein, dass der Großvater an Kriegsverbrechen in Polen beteiligt war und der Enkelsohn sich heute bei gemeinnützigen Vereinen in Polen engagiert.

Beispiele aus meiner Arbeit:

- Der Vater war obdachlos und die Tochter spendet seit Jahren Geld für die Obdachlosenhilfe.
- Der Großvater hatte sich an den Geldern der enteigneten Juden in Deutschland bereichert und der Enkelsohn verliert ständig sein Geld und kann kaum größere Summen auf dem Konto behalten.

DIE GOLDMEDAILLE als Folge einer AHNENGESCHICHTE?

Und hier möchte ich euch auch noch ein positives Beispiel von Zusammenhängen in Familien präsentieren. Denn gute Dinge werden in Familien ebenfalls wiederholt. Und manchmal findet auch ein Ausgleich statt für ein widerfahrenes Unrecht. Auch die gute Kraft der Ahnen wirkt. Und sie kann umso besser wirken, je mehr wir bei den Ahnen genau hinschauen.

Im Winter 2026 Aktuell fanden die olympischen Winterspiele in Mailand und Cortina D'Ampezzo statt. Und dort erhielt die deutsche Biathlonstaffel der Männer der Spiele von Sotschi 2014 nachträglich die Goldmedaille überreicht, weil einer der Russen, die damals Gold geholt hatten, nachweislich mit Doping betrogen hatte. Nun wurde die Siegerehrung in Italien nachgeholt und die damaligen Silbergewinner (das waren die Deutschen), erhielten Gold, die Bronzegewinner erhielten Silber und die Vierten erhielten die Bronzemedaille. Eric Lesser, deutscher Biathlet und Teil dieser damaligen deutschen Männerstaffel, erzählte dazu im Olympia-Podcast der ARD eine schöne Geschichte: Sein Großvater nahm an den Winterspielen 1976 in Innsbruck an dem damaligen Staffellauf teil (vor ziemlich genau 50 Jahren) und wurde um seine Goldmedaille betrogen, weil eine Russin ihm so unfair schubste, dass er schwer verletzt war, und ihm deshalb der Sieg verwehrt blieb.

DER AUSGLEICH: Und, jetzt erhielt Eric Lesser, sein Enkel, die Goldmedaille nachträglich, weil ein Russe in Sotschi betrog.

WIE LASSEN SICH AHNENDYNAMIKEN KONKRET ERKENNEN?

Am allerbesten lassen sich Ahnendynamiken mithilfe eines Genogramms erkennen. Ein Genogramm ist die bildliche Darstellung der Familienbeziehungen in einem Familiensystem über mehrere Generationen hinweg. Das Genogramm ähnelt im Aufbau einem Familienstamm, geht jedoch inhaltlich weit darüber hinaus. Auch schwere Schicksale wie früher Tod, Mord, Selbstmord, Verlust der Heimat und sich innerhalb der Familie wiederholende Verhaltensmuster wie Alkoholismus oder Missbrauch, aber auch Adoptionen und Krankheiten können in einem Genogramm visualisiert werden. Mithilfe eines Genogramms kann man Schritt für Schritt die eigenen familiären Muster und die eigenen Gestaltungs- und Entscheidungsmöglichkeiten nachvollziehen und grafisch sichtbar machen. Auch ich arbeite in meiner Selbstständigkeit sehr viel mit Genogrammen, weil es in der strukturierten Anordnung der Ahnen die Dynamiken am besten erkennen lässt. Dabei ist ein Genogramm immer erst einmal die Grundlage für mögliche

Gedanken und Zusammenhänge und man sollte parallel dazu diese Gedanken, Ideen und Hypothesen mit dem realen Leben und der aktuellen Situation abgleichen.

Konkret habe ich dafür eine Do-It-Yourself-Workbook "[ERKENNE DIE KRAFT DEINER AHNEN](https://www.amazon.de/Erkenne-die-Kraft-deiner-Ahnen/dp/3000785957/ref=sr_1_1)":
https://www.amazon.de/Erkenne-die-Kraft-deiner-Ahnen/dp/3000785957/ref=sr_1_1 entworfen.

Darin erläutere ich mit einer Schritt- für Schritt-Anleitung, wie man sich auch als Laie ein eigenes Genogramm erstellen kann. Im Workbook habe ich dir auch ein Tool zur Verfügung gestellt, welches dir hilft die entsprechenden Muster aus deiner Familie herauszufiltern und selbst zu erkennen. Ich habe konkrete Fragestellungen in das Workbook mit aufgenommen, damit du dir über möglichst viele Dynamiken selbst im Klaren werden kannst. Und, falls du bei der Suche nach deinen Ahnendynamiken doch „stecken bleiben“ solltest, gibt es bei mir die Möglichkeit mir ein Foto deines Genogramms zuzusenden und von mir eine Sprachnachricht zu deinem persönlichen Genogramm zu erhalten: [SPRACHNACHRICHT ZU DEINEM GENOGRAMM](https://copecart.com/products/dc1a9421/checkout):
<https://copecart.com/products/dc1a9421/checkout>

Und natürlich kannst du jederzeit eine Ahnenaufstellung bei mir buchen: [AHNENAUFSTELLUNG](https://copecart.com/products/2566ca48/checkout):
<https://copecart.com/products/2566ca48/checkout>

Darüber hinaus habe ich weitere Blogartikel zum Thema Ahnendynamiken erstellt:

[Transgenerative Traumata](https://susannefueller.de/blog/post/transgenerative-traumata): <https://susannefueller.de/blog/post/transgenerative-traumata>

[Unrecht zieht Unrecht nach sich](https://susannefueller.de/blog/post/unrecht-zieht-unrecht-nach-sich) <https://susannefueller.de/blog/post/unrecht-zieht-unrecht-nach-sich>

[Flucht und Vertreibung in der Ahnenlinie](https://susannefueller.de/blog/post/flucht-und-vertreibung-in-der-ahnenlinie): <https://susannefueller.de/blog/post/flucht-und-vertreibung-in-der-ahnenlinie>

[Der Verlorene Zwilling und die 2 Leben des Falco \(zum Thema Überlebensschuld\)](https://susannefueller.de/blog/post/der-verlorene-zwilling-und-die-2-leben-des-falco):

<https://susannefueller.de/blog/post/der-verlorene-zwilling-und-die-2-leben-des-falco>

[Die Kraft der weiblichen Ahnenlinie](https://susannefueller.de/blog/post/innere-frau-und-innerer-mann-und-die-kraft-der-weiblichen-ahnenlinie): <https://susannefueller.de/blog/post/innere-frau-und-innerer-mann-und-die-kraft-der-weiblichen-ahnenlinie>

[Prinz Harry und Meghan im Genogramm](https://susannefueller.de/blog/post/was-haben-prinz-harry-und-seine-meghan-mit-genogrammarbeit-zu-tun) <https://susannefueller.de/blog/post/was-haben-prinz-harry-und-seine-meghan-mit-genogrammarbeit-zu-tun>

Es gibt mittlerweile auch mehrere gute Mediabeiträge zum Thema Ahnendynamiken. Ich stelle dir hier ein paar Links dazu rein.

Beiträge des ZDF:

[Bewegende Spurensuche: Was haben unsere Vorfahren in der NS-Zeit gemacht?:](https://www.youtube.com/watch?v=do3kLmhCueQ)

<https://www.youtube.com/watch?v=do3kLmhCueQ>

[Doku: Ahnenforschung im Nationalsozialismus: Auf Spurensuche nach der eigenen](https://www.youtube.com/watch?v=WWkmM4I4Y0I)

[Familiengeschichte](https://www.youtube.com/watch?v=WWkmM4I4Y0I): <https://www.youtube.com/watch?v=WWkmM4I4Y0I>

[Terra Xplore Ein Trauma erben](https://www.zdf.de/video/reportagen/terra-xplore-was-macht-familie-mit-uns-100/ein-trauma-erben--geht-das-100): <https://www.zdf.de/video/reportagen/terra-xplore-was-macht-familie-mit-uns-100/ein-trauma-erben--geht-das-100>

[37 Grad: Erschreckendes Familien-Erbe: Marias Urgroßvater war NS-Verbrecher:](https://www.youtube.com/watch?v=3o5KZkBoHhs)

<https://www.youtube.com/watch?v=3o5KZkBoHhs>

Alle Links funktionieren von der Webseite www.susannefueller.de/blog aus.