

WAS DU TRÄGST, OHNE ES ZU WISSEN

ZWEI HÄUFIGE AHNENWUNDEN, DIE DICH
UNBEWUSST BINDEN

BONUSKURS ZUM BUCH:
LOSLASSEN DURCH AHNENHEILUNG



© ANKE PRCZYGODDA



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn du dieses Workbook geöffnet hast, dann vielleicht, weil du spürst, dass da etwas in dir wirkt – leise, schwer, irgendwie nicht zu fassen.

Dieses kleine Workbook möchte dir zwei Muster zeigen, die ich bei unzähligen Menschen gesehen habe – und die ich selbst tief in mir getragen habe.

Es geht nicht darum, alles zu analysieren oder zu pathologisieren.

Sondern darum, dich selbst in einem neuen Licht zu sehen.
Vielleicht entdeckst du einen Gedanken, ein Gefühl, ein Aha.
Und vielleicht kannst du am Ende sagen: „Das war nie meins.“

Dann hast du schon einen großen Schritt getan.

Mir ist es ein tiefes Anliegen, dass wir Frieden schließen mit unseren Eltern – auch wenn sie uns verletzt haben, auch wenn alte Wunden noch schmerzen.

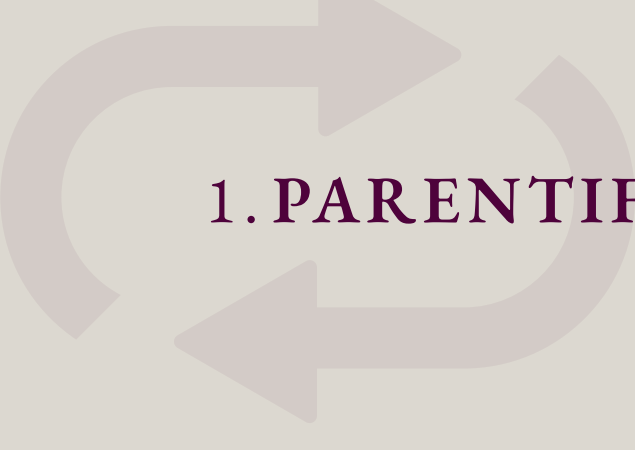
Die allermeisten haben ihr Bestes gegeben, ohne zu wissen, wie.

Ahnenheilung ist Friedensarbeit.

Und vielleicht beginnt sie genau hier – mit einem stillen Erkennen, mit einem neuen Blick.

Hier ist meine Hand – für einen Schritt zu dir selbst.

**Mit Liebe,
deine Anke**



1. PARENTIFIZIERUNG

Parentifizierung bedeutet, dass ein Kind (emotional oder praktisch) die Rolle eines Erwachsenen übernimmt. Oft, weil niemand anderes da war – oder weil es tief in sich gespürt hat: „Ich muss das machen, sonst passiert etwas Schlimmes.“ Damit gerät es in einen Zustand chronischer (emotionaler) Überforderung, der zu vielen kleinen und unauffälligen Traumamomenten führt.

Vielleicht erkennst du dich in einigen der folgenden Sätze wieder:

Sie sind typische Zeichen dafür, dass du als Kind zu früh zu viel getragen hast – aus Liebe, aus Instinkt, aus Bindung.

Auf der nächsten Seite beginnt ein sanfter Prozess des Erkennens und Zurückgebens.

Typische Anzeichen für Parentifizierung sind:

- Du warst schon früh „die Starke“, „der Vernünftige“, „die Ruhige“, „der, auf den man sich immer verlassen kann“, „die Artige“ oder „der Ruhige, der immer einen klaren Kopf behält“.
- Du fühlst dich heute oft verantwortlich – auch für Dinge, die nicht deine Aufgabe sind
- Es fällt dir schwer, Hilfe anzunehmen oder dich wirklich fallen zu lassen
- Du hattest früh das Gefühl: „Ich muss hier für gute Stimmung sorgen.“
- Du hast die Gefühle anderer wichtiger genommen als deine eigenen
- Du warst innerlich oft „wachsam“ – weil du nicht wusstest, wann der nächste emotionale Ausbruch kommt
- Du versuchst, Streit zu vermeiden – manchmal um jeden Preis
- Du hast eine tiefe Sehnsucht nach Ruhe, aber weißt nicht recht, wie man sie lebt
- Du denkst häufig: „Ich muss stark sein – sonst fällt hier alles auseinander.“
- Du fühlst dich für das Wohlergehen anderer verantwortlich – auch heute noch
- Du schämst dich manchmal dafür, eigene Bedürfnisse zu haben
- Du gehst erst, wenn alle anderen versorgt sind – selbst wenn du nicht mehr kannst
- Du weißt genau, was andere brauchen – aber nicht, was du brauchst
- Du denkst an alles und hast alles im Griff, andere verlassen sich ständig auf dich

Wenn du als Kind zu früh zu viel Verantwortung übernommen hast – emotional, praktisch oder energetisch – dann hat das Spuren hinterlassen.

Spuren, die nicht immer laut sind, aber tief.

Du funktionierst gut, vielleicht sogar hochfunktional.

Du bist klug, verlässlich, stark.

Aber diese Stärke kostet Kraft – jeden Tag.

Was oft daraus entsteht:

- Du bist zuverlässig für andere da – lange bevor du merkst, was du selbst brauchst
- Du denkst in klugen, schnellen Lösungen – auch wenn du innerlich leer bist
- Du hast Schwierigkeiten, wirklich zu entspannen – oft auch zu schlafen
- Es fällt dir schwer, zu zeigen, wenn du dich überfordert fühlst
- Du spürst Bedürfnisse oft erst, wenn sie zu groß geworden sind
- Du erlaubst dir selten, einfach nur „zu sein“ – ohne Aufgabe, ohne Nutzen
- Du hast Angst, egoistisch zu wirken, wenn du gut für dich sorgst
- Du ziehst oft Partner:innen oder Freund:innen an, die viel Raum und immer wieder deine Hilfe brauchen
- Du findest Nähe schön – aber auch anstrengend
- Du fühlst dich oft „verantwortlich“, selbst in Situationen, die dich gar nichts angehen
- Du versuchst, für andere etwas zu tragen, damit sie sich nicht schlecht fühlen
- Du weißt, was andere brauchen – aber wenn dich jemand fragt, was du brauchst, wirst du unsicher
- Du gehst immer wieder über deine eigenen Grenzen – und bist oft erschöpft
- Du willst niemandem zur Last fallen, wenn du traurig bist oder weinen musst. Lieber ziehst du dich zurück – und schämst dich vielleicht sogar für deine Gefühle

*Nimm dir für diese Reflektionsfragen bitte Raum für dich – ohne Druck.
Es geht nicht um richtige Antworten, sondern um liebevolles Spüren.*

Fragen zum Nachspüren:

- Wann hast du zum ersten Mal Verantwortung gespürt, die zu groß für dich war?
- Was denkst du heute über Schwäche – bei dir selbst oder bei anderen?
- Wem hast du (unbewusst) immer wieder emotional geholfen – ohne dass es deine Aufgabe war?
- Was wäre heute möglich, wenn du nicht mehr stark sein müsstest?
- Wenn dein inneres Kind sprechen dürfte – was würde es sagen?



Du musst nichts lösen. Es reicht an diesem Punkt, wenn du ehrlich spürst.



Deine Notizen

2. Übernommene Schuld

Manchmal tragen wir Schuld, die nicht unsere eigene ist. Schuldgefühle, die keinen klaren Ursprung haben. Das passiert oft, wenn etwas im Familiensystem unausgesprochen, verschwunden oder verdrängt wurde – und wir als Kinder tief unbewusst spüren: „Ich muss etwas ausgleichen.“

Vielleicht erkennst du dich in einigen der folgenden Sätze wieder:

Sie sind typische Zeichen dafür, dass du etwas übernommen hast, das nicht zu dir gehört – aus Liebe, aus Bindung, aus einem tiefen Wunsch, das Familiensystem zu entlasten. *Auf der nächsten Seite beginnt ein sanfter Prozess des Erkennens und Zurückgebens.*

Typische Anzeichen für übernommene Schuld sind:

- Du fühlst dich oft „zu viel“ – auch wenn niemand das sagt
- Du hast oft das Gefühl, dich entschuldigen zu müssen – für deine Gefühle, deine Existenz, deinen Erfolg
- Du hast Angst, andere zu verletzen, wenn es dir gut geht
- Du denkst: „Wer bin ich, dass ich ein gutes Leben haben darf?“
- Du nimmst dich stark zurück, wenn andere leiden
- Du hast Schwierigkeiten, dir selbst Gutes zu erlauben
- Du spürst eine Schwere in dir, die nicht zu deinem Leben passt
- Du glaubst, dass du erst „etwas leisten“ musst, um lebenswert zu sein
- Du hast Angst vor dem Blick der anderen, wenn du dich frei fühlst
- Du fühlst dich verantwortlich für das, was früher in deiner Familie passiert ist
- Du kannst schlecht Nein sagen – aus Angst, jemandem zu schaden
- Du hast das Gefühl, jemanden ersetzen zu müssen, der fehlt
- Du empfindest starke Loyalität gegenüber einem Familienmitglied – auch wenn du leidest und objektiv nicht gut behandelt wirst
- Du suchst nach einer Erklärung für deine Scham – findest aber keine logische
- Du spürst ein schlechtes Gewissen, wenn du dich von deiner Familie abgrenzt
- Du bist immer wieder traurig – ohne klaren Grund

*Wenn du etwas trägst, das nicht zu dir gehört...
Dann spürst du es vielleicht nicht als klares „Problem“.
Sondern eher als leise Schwere. Als Rücksicht, die niemand eingefordert hat.
Als inneres Zögern. Oder als unsichtbare Grenze, die dich zurückhält.
Du hast tief in dir gespürt: Etwas stimmt nicht – und ich muss es irgendwie wiedergutmachen.
Auch wenn du keine Worte dafür hattest.*

Was oft daraus entsteht:

- Du fühlst dich innerlich schwer oder „verkeilt“, ohne erkennbaren Grund
- Du hast das Gefühl, dich ständig erklären oder rechtfertigen zu müssen
- Du stellst dich selbst immer wieder zurück – auch wenn niemand das verlangt
- Du sabotierst unbewusst das, was dir gut tut (Beziehungen, Erfolge, Pausen)
- Du erlebst Freude nur flüchtig – danach kommt oft ein schlechtes Gewissen
- Du bist gut im Aushalten und Geben, aber schlecht im Empfangen
- Du hast Mühe, dir Fülle, Leichtigkeit oder Erfolg zu erlauben
- Du fühlst dich schnell verantwortlich – auch für Dinge außerhalb deiner Kontrolle
- Du denkst manchmal: „Ich habe kein Recht auf...“ – auch wenn es um ganz normale Bedürfnisse geht
- Du lebst nicht das Leben, das eigentlich zu dir passen würde – aus unbewusster Rücksicht oder Loyalität
- Du spürst eine stille Traurigkeit – aber kannst sie nicht zuordnen
- Du hast Angst, andere zu enttäuschen, wenn du deinen eigenen Weg gehst
- Du spürst innerlich, dass du „für jemanden da bist“, der gar nicht mehr lebt
- Du bleibst „klein“, damit andere sich nicht schlecht fühlen

*Nimm dir für diese Reflektionsfragen bitte Raum für dich – ohne Druck.
Es geht nicht um richtige Antworten, sondern um liebevolles Spüren.*

Fragen zum Nachspüren:

- Gab es in deiner Familie ein (unausgesprochenes) großes Leid, das dich bis heute berührt?
- Hast du manchmal das Gefühl, „etwas gut machen“ zu müssen, was vor deiner Zeit geschehen ist?
- Wo hältst du dich zurück, obwohl dein Herz nach mehr ruft?
- Wem würdest du gerne sagen: „Ich trage das nicht länger für dich.“
- Was wäre in deinem Leben möglich, wenn du heute beginnst, diesen Rucksack liebevoll abzustellen?

Du musst nicht alle Antworten kennen. Es reicht, wenn du zuhörst, was in dir beginnt zu sprechen. Frieden beginnt dort, wo du erkennst, dass deine Liebe dich nicht länger binden muss.

Deine Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Dein Loslass-Ritual

Ein stiller Moment nur für dich

Du hast jetzt zwei sehr tiefe Muster angeschaut – Parentifizierung und übernommene Schuld.

Vielleicht ist schon etwas in Bewegung. Vielleicht spürst du etwas. Vielleicht auch noch nicht. Beides ist vollkommen okay.

Diese kleine Übung möchte dich darin unterstützen, etwas von dem, was du erkannt hast, wieder zurückzugeben – in Liebe.

Nicht als Trennung. Sondern als Würdigung.

So geht's:

- Bereite dir einen Raum, der sich gut anfühlt:
- Vielleicht mit einer Kerze, einem Kakao oder Tee, deiner Lieblingsmusik. Du darfst es dir schön machen.
- Nimm dir 10 Minuten Zeit – allein und ungestört.
- Lies dir diesen Text laut vor – oder sprich ihn dir als Sprachnachricht ein. Deine Stimme hilft deiner Seele, diesen Schritt wirklich zu gehen.
- Deine eigene Stimme wirkt auf dein Nervensystem besonders heilsam.
- Setz dich bequem hin.
- Atme bewusst in deinen Unterbauch hinein und lass den Ausatem sanft susströmen, Spür deine Füße. Und höre dem Klang deiner eigenen Stimme zu - auch, wenn es anfangs komisch klingt.

Ich sehe heute, dass ich lange etwas getragen habe,
das nicht zu mir gehört.

Ich habe es aus Liebe getragen.
Aus dem Wunsch nach einer sicheren Bindung.
Aus Mitgefühl.

Heute entscheide ich mich,
diese alte Last liebevoll zurückzugeben.

Ich gebe zurück, was nicht zu mir gehört.

Ich entlasse mich aus der Rolle,
die ich als Kind übernommen habe.

Ich danke den Menschen,
denen ich verbunden war – und bin.

Und ich nehme meinen eigenen Platz in meinem Leben ein.

Ich bin bereit, mir selbst das Leben zu erlauben,
das mir entspricht.

Mit Freude. Mit Ruhe. Mit Nähe.
Mit Erfüllung und mit gesunden Grenzen.

Was ich zurückgebe, geht in Frieden.

Was ich behalte, ist meine Kraft.

Ich bin ganz bei mir.

Ich bin frei.

Zum Abschluss für dich

Ein Schritt in Richtung Freiheit

Vielleicht hat dieses PDF etwas in dir berührt.

Eine Erinnerung. Ein Gefühl. Einen alten Knoten. Oder einfach ein „Da ist etwas, das nicht zu mir gehört.“

Was du jetzt begonnen hast, ist ein zarter Prozess.

Und wie bei jeder Reise darfst du jemanden mitnehmen:

Dein inneres Kind.

Denn oft sind es unsere inneren Kinder, die damals getragen haben, was sie nie tragen sollten.

Die stark waren – viel zu früh.

Die sich verantwortlich fühlten – aus Liebe.

Und die heute gesehen, gehalten und befreit werden wollen.

Wenn du dein inneres Kind sanft mit auf deine Ahnenheilungsreise nehmen möchtest ...

Dann ist meine kostenfreie Inner Child Journey genau das Richtige für dich.

4 geführte Audiosessions und 8 Emails begleiten dich dabei, dein inneres Kind wahrzunehmen – und ihm einen neuen Platz zu geben.

Du bekommst die Inner Child Journey auf meiner Website:

<https://ankeprczykgodda.de/inner-child-journey/>

Ahnenheilung beginnt im Heute.

Bei dir.

In deinem Herzen.

Und bei dem Kind, das du einmal warst.

Und wir sehen uns vielleicht live in meinem nächsten Workshop zur Ahnenheilung - ich freue mich schon auf dich.

Mit Liebe,

deine Anke