

Sereina Heim

**Familienbalance**



Sereina Heim

# **Familien- balance**

**7 Wege zu einer  
harmonischen  
und starken  
Eltern-Kind-Beziehung**

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2019 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag und Umschlagmotiv: Weiss Werkstatt, München  
Außenredaktion: Mihrican Özdem, Landau  
Satz: Fotosatz Amann, Memmingen  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-31119-4  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	9
----------------------	---

<b>Einführung: Familienbalance</b> .....	12
--	----

Die sieben Grundsätze für das energetische Gleichgewicht einer Familie .....	13
---	----

## *1. Teil: Die Kernfamilie und ihre Dynamiken*

<b>Die Paarbeziehung</b> .....	21
--------------------------------	----

Die Liebe zwischen Mann und Frau .....	21
--	----

Die Grundsätze der Beziehungsentstehung .....	24
---	----

Die energetische Stärkung der Paarbeziehung .....	29
---	----

<b>Die energetische Familienhierarchie</b> .....	44
--	----

Die Versorgung der Familie .....	45
----------------------------------	----

Warum gibt es eine Hierarchie in der Familie? .....	50
---	----

Die Aufgaben von Vater und Mutter .....	52
---	----

Wenn die Eltern vertauschte Rollen leben .....	57
--	----

Die Perspektive der Kinder .....	66
----------------------------------	----

<b>Die Eltern-Kind-Beziehung</b> .....	68
--	----

Eltern werden – Eltern sein .....	68
-----------------------------------	----

Der Beziehungsaufbau zum Kind .....	71
-------------------------------------	----

In die Elternrolle hineinwachsen .....	75
--	----

Die Großen und die Kleinen .....	79
----------------------------------	----

Das Kind ist nur das Kind .....	87
---------------------------------	----

<b>Die Probleme einer verdrehten Hierarchie</b> . . . . .	<b>89</b>
Wenn das Kind das Zentrum der Familie ist . . . . .	90
Wenn das Kind zum Chef wird . . . . .	94
Wenn das Kind zum Partner wird . . . . .	99
Die Verwechslung mit dem inneren Kind . . . . .	106
Wenn die Kleinen erwachsen werden . . . . .	117
<b>Die Geschwisterreihenfolge</b> . . . . .	<b>121</b>
Aufgaben und Rollen der einzelnen Geschwister . . . . .	121
Seelenkinder und ihre Wichtigkeit für die Familie . . . . .	129
<b>Die Bedeutung der Ahnen</b> . . . . .	<b>144</b>
Die Ahnenreihe . . . . .	148
Die Verstrickungen lösen . . . . .	151
Die Ahnenkraft . . . . .	155
Kinder und ihre Ahnen . . . . .	157

## ***2. Teil: Veränderungen der Familienkonstellation***

<b>Das Ende der Paarbeziehung ist nicht das Ende der Familie</b> . . . . .	<b>163</b>
Wenn die Paarbeziehung für die Kinder weitergelebt wird . . . . .	163
Die Trennung der Eltern . . . . .	167
Das Glück der Kinder bewahren . . . . .	173
Alleinerziehende . . . . .	178
Die Patchworkfamilie . . . . .	181
<b>Besondere Familienformen</b> . . . . .	<b>189</b>
Die künstliche Befruchtung . . . . .	189
Die Adoption . . . . .	196
Regenbogenfamilien . . . . .	200

### ***3. Teil: Familienbalance im Alltag***

<b>Sieben Wege zu einer harmonischen und starken Eltern-Kind-Beziehung</b> .....	<b>205</b>
Übersicht der Familienbalance-Übungen .....	209
<b>Schlusswort</b> .....	<b>214</b>
<b>Dank</b> .....	<b>216</b>
<b>Anmerkungen</b> .....	<b>217</b>





# Vorwort

»Eigentlich müssten alle Kinder zu dir kommen!«, sagte Florian, sechs Jahre alt. Seufzend ergänzte er: »Aber es glauben halt nicht alle daran.«

Florians Kompliment hat mich sehr berührt. Seine Überzeugung, dass ich allen Kindern helfen könnte, ist für mich die schönste Bestätigung dafür, dass meine Arbeit sinnvoll ist. Gleichzeitig hat Florian pointiert auf ein Spannungsverhältnis hingewiesen, in dem ich mich tagtäglich befinde: Ich bin eine Erziehungswissenschaftlerin und Familientherapeutin, die spirituell arbeitet. Das heißt, neben der konkreten Erziehungsberatung biete ich energetische Körperbehandlungen für Kinder an, in denen ich durch sanftes Handauflegen Blockaden im Körper und im Energiefeld löse. Daran glauben tatsächlich nicht alle Menschen!

Und doch sehe ich jeden Tag, welche wunderbaren Veränderungen in Familien passieren dürfen, wenn wir uns nicht nur mit der Verhaltensebene beschäftigen, sondern die Familie als ein System begreifen, das durch energetische Verbindungen zusammengehalten wird. Neben allen Dynamiken des Zusammenlebens, die psychologisch erklärt werden können, wirken in Familien Kräfte, die sich einem erst erschließen, wenn man die spirituelle Dimension miteinbezieht. Ganz ehrlich: Das hat nichts mit Glauben zu tun. Man muss nur genau hinsehen oder noch besser, ganz genau spüren, was ist, und dann erschließen sich einem diese Zusammenhänge von allein.

Da es tatsächlich nicht möglich ist, dass alle Kinder zu mir kommen, habe ich mich entschlossen, ein Buch für Eltern und Kinder zu schreiben, das die wichtigsten Erkenntnisse meiner Arbeit zugänglich macht.

Das Buch ist ein Elternratgeber, aber kein *Erziehungsratgeber*, denn ich gebe hier keine Erziehungsratschläge. Das Schöne an Erziehungstipps ist, dass sie im Alltag konkret umgesetzt werden können. Sie bleiben jedoch ausschließlich an der Oberfläche des Familienlebens wirksam, da sie auf Veränderungen der Handlungsebene abzielen. In der Tiefe, oder anders gesagt, auf der Gefühlsebene vermögen sie nichts zu bewirken.

Dem möchte ich entgegenwirken, indem ich aufzeige, dass Eltern allein durch eine Veränderung ihrer inneren Haltung ein liebevolles und stärkendes Miteinander in der Familie schaffen können. Somit befasst sich dieses Buch inhaltlich nicht nur mit den psychologischen, sondern auch mit den energetischen Hintergründen familiärer Beziehungen. Ich möchte Ihnen eine ganzheitliche Sichtweise auf die Familie ermöglichen und vertrete dabei eine sehr praktische und lebensnahe Spiritualität.

Viele Familien kommen zu mir, weil sie in irgendeiner Form überfordert sind und zu keiner Lösung finden. Ich erlebe all die typischen Probleme, die in Familien entstehen können: Kinder, die nicht allein schlafen wollen; Geschwister, die sich täglich streiten; Eltern, die keine Geduld mehr für ihre Kinder haben; Kinder, die massiven Ängsten ausgesetzt sind oder tägliche Wutausbrüche haben, die kaum zu bändigen sind. Daneben bin ich auch mit Entwicklungsverzögerungen, Verhaltensauffälligkeiten oder Lernstörungen konfrontiert. Ich begleite Eltern, die sich intensiv um das Wohl ihrer Kinder sorgen, sich dabei aber als Paar aus den Augen verloren haben. Aus welchen Gründen Eltern mit ihren Kindern auch immer zu mir kommen, dahinter steckt stets dieselbe Frage: »Was können wir tun, damit es uns als Familie besser geht?« Genau diese Frage möchte ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, mit diesem Buch beantworten.

Ihre Sereina Heim

PS Liebe Leserinnen, liebe Leser ich verwende im Text meistens die männliche Formulierung, um einen angenehmen Lesefluss zu gewährleisten. Selbstverständlich ist jeweils die weibliche Formulierung mitgemeint.

# Einführung: Familienbalance

Dieses Buch hat den Titel »Familienbalance«. Diesen Begriff habe ich sehr bewusst gewählt, weil er präzise beschreibt, worum es mir in meiner Arbeit mit Familien geht. Balance ist das französische Wort für Gleichgewicht. Familien suchen meine Hilfe, wenn ein Familienmitglied, meistens eines der Kinder, in irgendeiner Form aus dem Gleichgewicht gefallen ist. Neben den energetischen Behandlungen für Kinder besteht meine Aufgabe zum größten Teil darin, den Eltern zu zeigen, warum es dem Kind nicht gut geht. Sehr häufig stellen wir gemeinsam fest, dass nicht nur das Kind ein Problem hat, sondern dass das Gleichgewicht in der ganzen Familie nicht mehr gegeben ist. Ich zeige den Familien daraufhin, wie sie es wiederherstellen können.

Familie zu leben, ist eine große Aufgabe, die viel Kraft kostet. Es muss nicht immer alles perfekt laufen, Fehler dürfen passieren, da wir miteinander lernen und wachsen. Und doch ist es der Wunsch aller Eltern, ein harmonisches Miteinander zu schaffen.

Familienbalance bedeutet, dass das Familienleben so gestaltet wird, dass es den einzelnen Mitgliedern der Familie gut geht und jeder seinen Platz in der Familie kennt. Zusätzlich zum theoretischen Verständnis der Familienbalance werde ich Ihnen konkrete energetische Übungen zeigen, die in allen Familien angewendet werden können. Ich empfehle Ihnen, das Buch zu lesen und erst im Anschluss ausgewählte Übungen zu machen. So können Sie sicherstellen, dass Sie aufgrund des umfassenden Verständnisses der Familienbalance-Struktur wirklich eine tiefgreifende Veränderung Ihrer Gefühlshaltung erzielen. Die Übungen sollten mit der klaren Absicht, etwas Gutes für die Familie

erreichen zu wollen, durchgeführt werden. Nehmen Sie sich also vor jeder Übung einen Moment, um sich innerlich zu sammeln. Die Übungen ersparen Ihnen nicht die Herausforderungen des Alltags, aber sie helfen dabei, dem Familienleben mehr Leichtigkeit zu schenken, indem Sie als Mutter oder Vater die Energie der Familie in eine positive Richtung lenken.

## **Die sieben Grundsätze für das energetische Gleichgewicht einer Familie**

Ich möchte Ihnen gleich zu Beginn des Buches die Hauptpfeiler meiner Familienphilosophie aufzeigen. Dies ist das Grundwissen, mit dem sich viele typische Probleme, die in allen Familien entstehen können, ganz einfach und selbstständig lösen lassen. Auch wenn jede Familie für sich gesehen einzigartig ist, habe ich über die Jahre doch festgestellt, dass gewisse Dinge in allen Familien gleich sind. Und dass sich viele Probleme auf die gleichen Ursachen zurückführen lassen.

Es ist normal, dass Probleme entstehen, wenn mehrere Menschen miteinander leben. Denn wir sind unterschiedliche Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Aber es kann klappen, trotz aller Unterschiedlichkeiten ein angenehmes Miteinander zu gestalten. Nämlich dann, wenn das Gebilde »Familie« im Gleichgewicht ist. Was heißt das?

Ich verstehe Familie als ein System. Das bedeutet, dass die einzelnen Mitglieder nicht unabhängig voneinander und quasi zufällig am gleichen Ort sind, sondern dass alle miteinander verbunden sind. Man kann sich das als silberne Fäden pulsierender Energie vorstellen, die jede Person innerhalb der Familie mit allen anderen verbindet. Wie ein überdimensionales Spinnennetz aus Energie. Da alle miteinander verbunden sind, reagieren auch alle auf die Handlungen, Lebensumstände und sogar Wünsche der anderen. Völlig unbewusst. Das passiert

nicht mit unserem Verstand. Wir alle spüren unbewusst die Verbindung zu den anderen Mitgliedern der Familie und wir reagieren mit unserem Verhalten darauf. Insbesondere Kinder sind wahre Künstler darin, auf die Impulse aus dem Familiennetz zu reagieren. Deswegen kann man Kinderprobleme auch nie isoliert betrachten. Probleme von Kindern sind immer in das Gesamtgeschehen der Familie eingebunden.

Nun kann innerhalb dieses Familiennetzes Ordnung herrschen, das heißt, die Energie kann frei zwischen den einzelnen Mitgliedern hin- und herfließen, und jeder fühlt sich wohl auf seinem Platz. Es kann aber auch passieren, dass sich die einzelnen Energiefäden verheddern, und daraus entstehen dann die typischen Familienprobleme.

Wenn sich zum Beispiel Mama und Papa nicht mehr als Liebespaar spüren können. Der Alltag erdrückt sie, die Energie zwischen den beiden kann nicht mehr frei fließen, und die Beziehung wird belastet. Oder es kann passieren, dass ein Kind mehr Aufmerksamkeit bekommt als die anderen, und die Geschwister werden eifersüchtig. Dann kann sich der Faden unter den Geschwistern verknoten und es kommt zu Streitereien. Es ist auch möglich, dass die Mutter die Bedürfnisse des Kindes dauernd über die Wünsche ihres Partners stellt. Dann wird der Faden zwischen den Eltern geschwächt und der Faden zwischen der Mutter und dem Kind überstrapaziert, weil zu viel Energie darin steckt.

Um die Familie im energetischen Gleichgewicht zu halten, ist es wichtig, dass jeder seinen Platz und seine Aufgabe innerhalb der Familie kennt. Man kann die Familie durchaus mit Figuren auf dem Schachbrett vergleichen: Jeder hat seinen ihm allein zustehenden Platz, den er mit niemandem teilen muss. Die einzelnen Plätze sind klar voneinander abgetrennt. Im Schachspiel ist klar geregelt, welche Spielzüge eine bestimmte Figur machen kann. In der Familie gelten ebenfalls allgemeine Bedingungen, wie man sich in das Zusammenleben einbringt. Eltern haben den Kindern gegenüber beispielsweise andere Aufgaben als die

Großeltern. Die Eltern sind für die Erziehung zuständig, während die Großeltern die Ausnahme zelebrieren dürfen und vielleicht Zuckerwatte als Hauptmahlzeit servieren. Der Vater begegnet seiner Frau als ebenbürtige Partnerin, deren Meinung er akzeptiert, während er seiner Tochter Grenzen setzt und die Welt erklärt.

Wie wir miteinander umgehen, ist definiert durch die Rolle bzw. den Platz, den wir in der Familie einnehmen. Neben den Regeln des Benehmens oder der psychologischen Rollenzuschreibung, wie dass die Eltern die Versorger der Kinder sind, wirkt in Familien zusätzlich eine versteckte Struktur des Miteinanders, welche das Zusammenleben wesentlich vereinfacht, wenn man sich danach richtet.

Die Balance in der Familie entsteht durch das Einhalten dieser energetischen Struktur einer Familie. Sie lässt sich mit sieben Grundsätzen gut beschreiben:

1. Die Paarbeziehung ist die wichtigste Beziehung innerhalb der Familie.
2. Der Vater führt die Familie und die Mutter eint die Familie.
3. Mama und Papa sind für die Kinder gleich wichtig.
4. Die Eltern sind die Großen – die Kinder sind die Kleinen.
5. Das Kind ist nur das Kind und nicht der Mittelpunkt der Familie.
6. Die Reihenfolge der Geschwister definiert sich nach dem Zeitpunkt der Zeugung und nicht nach dem Zeitpunkt der Geburt.
7. Die Verbindung unter den Familienmitgliedern ist stärker als der Tod, deswegen ist es wichtig, die Ahnen zu ehren.

Während meiner langjährigen Tätigkeit als Familientherapeutin konnte ich beobachten, dass diese Struktur für alle Familien gültig ist, auch wenn man sich ihrer nicht bewusst ist. In Familien, in denen die Grundsätze ganz natürlich eingehalten werden, läuft das Familienleben rund. Diese Familien schaffen es, schnell wieder zu ihrem Gleichgewicht zurückzufinden, auch wenn einmal kleine Probleme auftauchen. Meistens ohne dass sich die Eltern dessen bewusst sind. Sie gehen ganz nach ihrem Gefühl und bleiben dabei in Harmonie zur energetischen Struktur.

Vielen Familien ist diese Struktur gänzlich unbekannt. Grundsätzlich lassen sich aber alle Familienprobleme darauf zurückführen, dass einer oder mehrere der Grundsätze verletzt werden. Meistens werden sie aus Unwissenheit nicht eingehalten, es kann aber auch sein, dass sich die Eltern oder die Kinder dagegen auflehnen. Daraus entsteht eine Spannung, die sich direkt auf das Familienleben und das Wohlbefinden der Kinder auswirkt. Und zwar einfach deswegen, weil die energetische Struktur natürlich gegeben ist und der Versuch, sie zu umgehen, den freien Fluss der Energie innerhalb der Familie blockiert.

Anhand von Beispielen aus meiner Praxis erzähle ich Ihnen im Folgenden, welche positiven Veränderungen Familien erlebt haben, nachdem sie sich in ihrem Zusammenleben an der energetischen Struktur orientiert haben. Ich habe die Beispiele nicht wegen ihrer Einzigartigkeit ausgewählt; im Gegenteil, sie spiegeln Dynamiken wider, denen ich im Praxisalltag regelmäßig begegne. Zum Einstieg eine kleine Episode:

*Frau Keller<sup>1</sup> kommt mit ihrem Sohn Lukas (4) zu mir, weil Lukas seit Längerem unter starken Bauchschmerzen leidet. Sie hat ihm gesagt, Frau Heim könne zaubern und ihm helfen, dass die Bauchschmerzen weggehen. Lukas ist ziemlich enttäuscht, dass ich mittels einer energetischen Behandlung zwar tatsächlich seine Bauchschmerzen wegzaubern konnte, aber nicht in der Lage war, ihm sein sehnlich gewünschtes ferngesteuertes Auto hinzuzaubern. Traurig verlässt er die Praxis.*



*Als er das nächste Mal zu mir kommt, ist er ganz fröhlich und erzählt mir, dass seine Mama und sein Papa viel weniger streiten, seit die Mama mit ihm zu mir kam. Was Lukas nicht wissen kann, ist, dass ich nicht nur seinen Bauch behandelt habe, sondern seiner Mama auch noch eine emotionale Hausaufgabe mitgegeben habe. Ich hatte ihr die sieben Grundsätze erklärt, da mir aufgefallen war, dass die Mutter sehr hohe Erwartungen an das Benehmen ihres kleinen Sohnes stellt. Sie erzählte mir auch von den Spannungen zwischen ihr und ihrem Ehemann. Die Grundsätze erschienen ihr sehr stimmig. Seit sie diese kennt, ist sie weniger strikt in der Erziehung mit Lukas. Zudem versucht sie, wieder mehr Zeit mit ihrem Mann zu verbringen. Ich bin überzeugt, dass das genau so viel zu Lukas' Genesung beigetragen hat wie die eigentliche Behandlung. Wenn die Eltern entspannt sind, muss sich auch der Bauch des Kindes nicht mehr verkrampfen.*

Die Verinnerlichung der energetischen Struktur befähigt Eltern, eine allfällige Schiefelage in der Familie zu korrigieren. Zudem führt sie langfristig dazu, dass die Familie als System in schwierigen Situationen widerstandsfähiger ist. Haben die Eltern die Grundsätze verinnerlicht und richten sie sich in ihrem Umgang mit den Kindern daran, sind die Kinder entspannter und das Zusammenleben wird einfacher.



**1. TEIL:  
DIE KERNFAMILIE UND  
IHRE DYNAMIKEN**





# Die Paarbeziehung

Wieso beginnt ein Elternratgeber mit dem Kapitel Paarbeziehung? Aus dem einfachen Grund: Die wichtigste Beziehung innerhalb der Familie ist die Beziehung zwischen dem Mann und der Frau. Oder generell gesagt: zwischen den beiden Erwachsenen. Die Beziehung, welche die Familie energetisch trägt und bestimmt, wie viel Kraft eine Familie hat, das ist die Paarbeziehung. In vielen Familien glaubt man irrtümlich, die wichtigste Beziehung innerhalb der Familie sei diejenige zwischen Mutter und Kind. Wieso diese Vorstellung zu großen Problemen in der Familie führt, möchte ich gern aufzeigen. Darum stelle ich diese wichtige Aussage auch gleich an den Anfang, denn die Qualität der Paarbeziehung definiert die Qualität des Familienlebens und braucht deswegen besonders viel Aufmerksamkeit. Sie ist gleichzeitig die Beziehung, aus der die Eltern ihre Kraft ziehen können, um den Familienalltag gut zu bewältigen. Die Paarbeziehung ist der eigentliche Schatz der Familie, den es gut zu hüten gilt. Schließlich war die Paarbeziehung der Ausgangspunkt für die Entstehung der Familie.

## Die Liebe zwischen Mann und Frau

Ein Sprichwort der Cherokee besagt: »Die höchste Berufung einer Frau ist es, den Mann zu seiner Seele zu führen, damit er sich mit seiner Quelle verbinden kann. Die höchste Berufung des Mannes ist es, die Frau zu beschützen, damit sie frei und unverletzt auf der Erde wandeln kann.«

Nun ist es heutzutage natürlich nicht mehr so, dass die Frauen den konkreten Schutz des Mannes braucht, um sicher durchs Leben zu gehen. Trotzdem bleibt dieses Sprichwort von seiner Kernbedeutung her aktuell, wenn man die energetischen Aspekte einer Paarbeziehung verstehen möchte.

Die Beziehung zwischen einer Frau und einem Mann kann nur gelingen, wenn die beiden sich bewusst sind, dass sie energetisch verschiedene Aufgaben innerhalb der Beziehung haben und auch verschiedene Ansprüche an eine Beziehung stellen. Frauen und Männer sind unterschiedlich und das ist gut so!

In der chinesischen Tradition werden die weiblichen und männlichen Energien mit Yin und Yang beschrieben. Da diese Begriffe auch in Europa sehr gebräuchlich sind, möchte ich sie ebenfalls verwenden. Auch weil die berühmten grafischen Darstellungen von Yin und Yang deutlich machen, dass die beiden Energieformen bei aller Unterschiedlichkeit in ihrem Wesen doch absolut gleichwertig sind und sich gegenseitig perfekt ergänzen, um ein harmonisches Ganzes zu schaffen. Schauen wir uns die Zuschreibungen von »weiblich« und »männlich« einmal genauer an.

**Das weibliche Prinzip.** Das weibliche Prinzip entfaltet sich in Ruhe und allmählicher Wandlung. »Das Weibliche ist Werden- und Geschehenlassen, es ist das Abwartende und Empfangende und in diesem Sinn ist es passiv.«<sup>2</sup> Wobei passiv in keinsten Weise negativ zu verstehen ist, sondern als die positive Kraft und Geduld, den Dingen die Zeit zu geben, die sie zur Verwirklichung brauchen. Yin-Energie wird als weich, anschmiegsam, flexibel und anpassungsfähig beschrieben. Wichtig für Frauen ist es, dass sie diese Qualitäten leben, sich dabei aber nicht aufgeben. Auch eine sanfte Energie hat eine Kontur und kann sich von anderen abgrenzen. Das Wort »Mutter« beispielsweise stammt aus dem Lateinischen und hat den gleichen Wortstamm wie Materie, nämlich »mater«. Die Materie wiederum ist die Verbindung zur Erde, genauso wie das weibliche Prinzip erdig