



## Deine Ahnen - Dein Leben

### Befriede Eure Vergangenheit und bringe Leichtigkeit in Dein Leben

#### Allgemeines

„Warum sollte ich mir den ganzen alten Kram angucken?“ Das ist doch alles lange und noch länger her. Zeitlich stimmt das, aber energetisch gibt es Ereignisse in der Generation Deiner Urgroßeltern oder davor, die noch immer in Deinem Energiefeld präsent sind und Dein heutiges Leben beeinflussen.

Häufig handelt es sich um Energien, die uns belasten. Wir haben

- unerklärliche Ängste,
- einen ungewöhnlich tiefen Schmerz oder eine innere Taubheit bei bestimmten Nachrichten,
- körperliche Beschwerden, die von den Ärzten nicht erklärt werden können.

Vielleicht ist Dir auch jemand sehr nahe und in schwierigen Situationen an Deiner Seite, der oder die bereits verstorben ist. Diese Arbeit kann Dich ihm oder ihr noch näherbringen. (Bei Dr. Tirzah Firestone heißen diese Ahnen WaWas – Wise and Well Ancestors.)

Deswegen möchte ich Dich einladen, die Geschichte Deiner Familie näher zu erforschen. Dazu gibt es einen leeren Stammbaum, eine Bedienungsanleitung und Beispielfragen, die Du Dir zu jeder Generation stellen kannst. Notiere Dir alles, was Dir einfällt. Gerade spontane Ideen führen häufig zu neuen Erkenntnissen. Und nur, weil Ereignisse bisher nicht benannt wurden, können sie trotzdem stattgefunden haben.

Vielleicht kommen auch Impulse, was Du tun kannst, um eine bestimmte Situation zu verändern. Hier ein paar

#### **Mögliche Rituale:**

- Einen Brief schreiben, den Du verbrennst oder an einen Fluss abgibst, statt ihn abzuschicken.
- An einem geschützten Platz in der Natur alles laut aussprechen.
- Eine Kerze mit einer Heilintention anzünden.
- Höre auf Deine innere Stimme, was Du tun kannst, egal wie schräg der Vorschlag klingt.

### Bedienungsanleitung „Familienstammbaum mit Impulsen“

#### **Schritt 1**

Erfasse in einer Grafik alle wichtigen Personen in Deinem Leben, lebend oder verstorben. Nutze dazu einen Familienstammbaum. Es geht nicht um Perfektion. Es werden sich die Familienmitglieder zeigen, die aktuell für Dich wichtig sind.

Dazu kannst Du den unten angehängten Familienstammbaum nutzen oder einen eigenen erstellen. Folge Deinen Impulsen und lebe Deine Kreativität voll aus – je kreativer Du bist, desto mehr Impulse werden zu Dir finden.

#### **Schritt 2**

Notiere, was Du über die aufgeführten Familienmitglieder weißt. Fange am besten bei Dir an. Es ist hilfreich, gedanklich in zehnjährigen Schritten durch Dein Leben zu gehen. Nutze zusätzlich die Anmerkungen und Fragen rechts neben dem unten angehängten Familienstammbaum, um auch unausgesprochene Ereignisse zu erfassen.

#### **Schritt 3**

Schau auf Besonderheiten. Welche Verbindungen gibt es zu Deinem jetzigen Leben? Gibt es zeitliche Wiederholungen für Krankheiten, einschneidende Ereignisse, Verhaltensweisen? Gerade die sog. „Schwarzen Schafe“ der Familie haben häufig großen Einfluss auf Beziehungen der anderen Familienmitglieder.

#### **Achtung**

Bitte gehe nicht über Deine eigenen Grenzen. Manche Erinnerungen sind zu schmerzhaft, um sie alleine anzuschauen. Sei bitte auch sehr achtsam, wenn Du Deine Familienmitglieder direkt befragst.

Erinnerungen können überwältigen – es hatte einen Grund, warum sie bisher nicht erwähnt wurden.

**Melde Dich gerne, wenn Du tiefer in diese Arbeit einsteigen willst.**



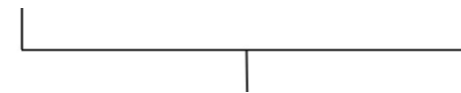
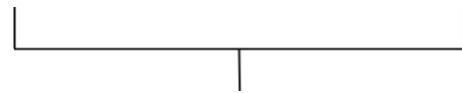


Urgroßvater/ Urgroßmutter  
väterlicherseits

Urgroßvater/ Urgroßmutter  
väterlicherseits

Urgroßvater/ Urgroßmutter  
mütterlicherseits

Urgroßvater/ Urgroßmutter  
mütterlicherseits

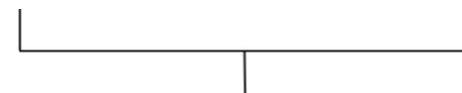


Großvater  
väterlicherseits

Großmutter  
väterlicherseits

Großvater  
mütterlicherseits

Großmutter  
mütterlicherseits



Onkel  
väterlicherseits

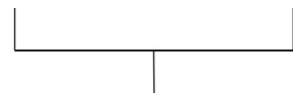
Tante  
väterlicherseits

Vater

Mutter

Onkel  
mütterlicherseits

Tante  
mütterlicherseits



Cousin  
väterlicherseits

Cousine  
väterlicherseits

Bruder

Du

Schwester

Cousin  
mütterlicherseits

Cousine  
mütterlicherseits

### Familienmitglieder in der Generation Deiner Ur-Großeltern

- Nichtgelebte oder verlorene erste große Liebe (Kriegsgeneration, Vorgabe durch Eltern/ Gesellschaft)
- Tod von Angehörigen
- Im Krieg gebliebene bzw. kriegsgeschädigte männliche Verwandte
- Begangene oder erlebte Kriegsverbrechen
- Flucht
- Außereheliche Verhältnisse
- Übergriffe wie das „Recht der Ersten Nacht“

### Familienmitglieder in der Generation Deiner Großeltern

- Großtanten und -onkel (Graue Eminenz, Schwarzes Schaf)
- Nichtgelebte oder verlorene erste große Liebe (Kriegsgeneration, Partner-Vorgabe durch Eltern/ Gesellschaft)
- Tod von Angehörigen
- Im Krieg gebliebene bzw. kriegsgeschädigte männliche Verwandte
- Begangene oder erlebte Kriegsverbrechen
- Flucht
- Außereheliche Verhältnisse
- Familienmitglied X, über das nicht gesprochen wird (häufig Schwarzes Schaf)

### Familienmitglieder in der Generation Deiner Eltern

- Beide Elternteile (lebend oder verstorben)
- Patchwork-Elternteile
- Deine Onkel, Tanten (lebend oder verstorben)
- Evtl. auch enge Bezugspersonen (Pflegeeltern, Nenntanten und -onkel)
- Traumatische Erlebnisse jeder Art:  
persönlich: Unfälle, dramatische/ frühe Verluste, Krankheiten  
geschichtlich: Flucht, Wende 1990, Kriegskinder, Umzüge
- Familienmitglied X, über das nicht gesprochen wird (häufig Schwarzes Schaf)

### Familienmitglieder in Deiner Generation:

- Lebende und verstorbene Geschwister (Wie hast Du ihren Tod erlebt?)
- Ungeborene Geschwister (Abtreibungen, Fehlgeburten, Sternenkinder (auch von väterlicher Seite))
- Halb- und Stiefgeschwister (Wie war Euer Verhältnis? Wurden durch die Eltern Unterschiede gemacht?)
- Vanishing Twin Syndrom (verlorener Zwilling)