

# Die Kraft



*Mit der Kraft der Ahnen können wir das Potential unserer Herkunft entdecken und zu innerer Stärke finden. Unsere Ahnen sind unsere Wurzeln, die uns Halt geben, uns nähren und stärken wie die Wurzeln den Baum.*

# der Ahnen

von Bianka Maria Seidl

In den vergangenen vier Jahrhunderten haben wir die Welt entmystifiziert und zugleich ein starkes mentales Bewusstsein entwickelt. So nehmen wir uns selbst und die Welt überwiegend kognitiv wahr. Getrennt von der Schöpfung und vom Rest der Welt fühlen sich viele gottverlassen und mutterseelenallein und sind zudem ihrer Wurzeln beraubt. Ähnlich einem Segelschiff ohne Anker und ohne Segel werden die Menschen von den Wogen des Lebens hin und her geworfen, finden in sich keinen Halt und keinen Ruhepol und treiben orientierungslos umher, ohne ein Ziel anzusteuern.



Gerade in der jetzigen, von Krisen gebeutelten Zeit, schlagen die Wellen sehr hoch. Viele Menschen fühlen sich dem ausgeliefert und sind völlig verunsichert. In diesem Zustand sind sie anfällig für Beeinflussung und Manipulation. So setzen sich Parasiten in der Psyche fest, die Menschen dorthin treiben, wo die nächste „Sicherheit“ verheißt wird. Und wieder geschieht etwas, das längst überwunden geglaubt war.

### *In der Herkunft Halt finden*

Wurzeln schenken Halt und Sicherheit. So bilden unsere Vorfahren das natürliche Fundament in unserem Leben. Sie sind unser geistig-seelisches Rückgrat. Durch sie erfahren wir Rückhalt und Beistand von innen her und finden zu innerer Stärke. Die Bewusstheit darüber, woher wir kommen, schenkt uns zugleich auch größere Einblicke in das, wer wir wirklich sind. Doch wie kommen wir da wieder ran? Wie können wir mit einem mentalen Bewusstsein das wieder erfahren, was vor langer Zeit ausgrenzt und verdrängt wurde, weil es nicht gezählt, gemessen und gewogen werden konnte?

Hier helfen uns die neusten Erkenntnisse der Epigenetik, ein moderner Zweig der Biologie, die die Vererbbarkeit von Erfahrungen erforscht. Sie nimmt die Verbindung zu unseren Ahnen unter die Lupe und bringt Erstaunliches ans Licht. So ist mittlerweile erwiesen, dass sich die Lebensbedingungen, der Stress, sowie Schmerz, Hunger,

Nöte und auch Krankheiten unserer Vorfahren in unserem Erbgut niederschlagen.

Der Hamburger Experte für Psychosomatik Philipp von Issendorff hat mehrere Dutzend Zeitzeugen des Hamburger Feuersturms im Jahr 1943 und einen Großteil ihrer Kinder befragt. Ein Drittel der Überlebenden hatte noch sieben Jahrzehnte nach dem Ereignis Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung. Auch bei ihren Kindern zeigte die Mehrzahl auffällige Symptome der Angst. Issendorffs Stichprobe gibt Hinweise auf das, wonach Forscher auf der ganzen Welt seit einigen Jahren suchen – der Vererbbarkeit von Erfahrung. Was unsere Urgroßeltern, unsere Großeltern und unsere Eltern vor unserer Geburt erlebten, erreicht über molekulare biologische Prozesse in ihren Zellen am Ende auch uns. Doch das ist noch nicht alles.

Mittlerweile ist auch erwiesen, dass sich die vererbten Erfahrungen unserer Vorfahren bis zu vier Generationen lang auswirken. Die gute Nachricht ist, dass das Epigenom, in dem die Erfahrungen gespeichert sind, veränderbar ist. Und hier beginnt es spannend zu werden, denn das bedeutet, dass wir uns von den belastenden Erfahrungen unserer Vorfahren auch befreien können.

Innere Stärke generieren und seelisch gesunden Menschen mit einer guten Anbindung an ihre Herkunft verfügen über eine psychische Widerstandskraft. Sie vermögen schwierige Lebens-



situationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Ihr Fundament ist stark, schenkt ihnen inneren Halt und innere Stärke. So trägt eine intakte Verbindung mit unseren Vorfahren zur seelischen Gesundheit bei. Wir sind gelassener, fühlen uns innerlich sicher. Das beeinflusst positiv die Art und Weise, wie wir mit uns selbst und der Welt umgehen, was wir uns zutrauen und welche Unternehmungen wir angehen.

### *Sich den eigenen Wurzeln annähern*

Die Ahnenforschung boomt derzeit. Immer mehr Menschen interessieren sich für ihre Vorfahren. Sie wollen wissen, wie der Ur-OPA gelebt und ob es vielleicht sogar berühmte Vorfahren gegeben hat. So bietet die Ahnenforschung eine erste Annäherung an die Herkunft. Eine Befreiung von den ererbten Lasten ist damit jedoch nicht möglich.

Weiter geht hier die Systemische Familienaufstellung nach Bert Hellinger. Sie hilft Menschen ihre familiären und partnerschaftlichen Probleme zu lösen, die in ihrer Herkunftsfamilie begründet sind. Dabei werden die Eltern und auch die Großeltern berücksichtigt, die Urgroßeltern und weiter zurück liegende Generationen hingegen nicht mehr.

Eine befreiende und zugleich stärkende Verbindung mit den Ahnen bietet die schamanische Ahnenarbeit. Sie hilft Menschen, sich von den ererbten Lasten ihrer Vorfahren zu befreien und

dabei lösen sich Probleme in verschiedenen Lebensbereichen auf wundersame Weise. Die Arbeit mit den Ahnen ist im Schamanismus ein zentraler Aspekt bei jeglicher Heilarbeit. Dabei wird von sieben Generationen ausgegangen, mit denen wir jetzt verbunden sind.

Durch den Freitod meines Vaters war ich ab dem Babyalter eine Entwurzelte. Viele Jahre lief ich mit offener Nabelschnur herum und suchte nach Zugehörigkeit. Dabei geriet ich in Sackgassen, stand an manchem Abgrund und strauchelte mehrmals. Erst eine als unheilbar diagnostizierte Krankheit brachte mich bei meiner Suche nach Heilung auf den Weg zu mir selbst. Dieser führte mich zurück zu meiner Herkunftsfamilie und schließlich zu meinen Wurzeln, meinen Ahnen. Bei der Heilung meiner Ahnenreihe habe ich die Goldader meiner Existenz entdeckt – meine Berufung. Seither verfüge ich über eine große innere Stärke und klare Ausrichtung.

### *Schamanische Ahnenarbeit*

Bei der schamanischen Ahnenarbeit tritt der hilfesusuchende Mensch in Verbindung zu jeder einzelnen Generation über das morphogenetische Feld der Sippe. Dabei nimmt der Körper die ererbte Last wahr und zugleich erkennt der Mensch, was durch sie bislang be- oder gänzlich verhindert war. Durch die bewusste Entscheidung, sich von der Loyalität zum Leid der Vorfahren zu verabschieden, kann die Befreiung von der ererbten



*Bianka Maria Seidl ist seit über 30 Jahren als selbstständige Chitektin im Bereich der energetischen Architektur sowie als Dozentin an der IHK, HWK und der TÜV-Akademie Süd-deutschland tätig.*

*Seit 2012 führt sie eine eigene Beratungspraxis im Klosterdorf Windberg, in der sie diverse Mentoring-Programme und Coachings anbietet. Sie hilft Menschen über 45 ihre Wurzeln zu klären und zu stärken und den Weg zu ihrer Berufung frei zu machen – für ein authentisches, freies und selbstbestimmtes Leben und Menschsein.*

[www.biankaseidl.de](http://www.biankaseidl.de)  
[www.yoya-chitektur.com](http://www.yoya-chitektur.com)



Bianka Maria Seidl  
**Schamanische Ahnenarbeit**  
200 Seiten, 18,95 Euro  
Mankau Verlag

Last stattfinden. Anschließend gilt es die Gaben der jeweiligen Generation zu empfangen. Dies sind die Stärken der Vorfahren, die sie auf ihrem oftmals sehr beschwerlichen Weg entwickelt hatten. Fortan können diese Stärken als innere Ressourcen abgerufen und genutzt werden.

Die schamanische Ahnenarbeit stellt eine Vertiefung und Erweiterung der systemischen Familienaufstellung dar. Hierbei wird das familiäre Gefüge weiter gestärkt und zugleich eine Ausrichtung auf die eigene Bestimmung möglich. Das ist das Neue.

### **Drei Tipps, wie du die Verbindung mit deinen Ahnen aufnehmen kannst**

1. Hege die Absicht, die Verbindung mit deinen Vorfahren aufzunehmen. Bekunde es in der Meditation oder auch kurz vor dem Einschlafen.
2. Geh eine Weile mit dieser Absicht schwanger und halte den Fokus. Sei wach und nimm wahr, was sich dir zeigt.
3. Vergib alles und jedem, auch dir selbst. Ein hilfreiches Mantra hierfür ist: Alles was war und ist, ist zu meinem Besten.

Fragen wir uns, wie eine Welt aussehen könnte, in der Menschen gut in sich selbst mit ihren Vorfahren verbunden sind und hieraus innere Stärke beziehen, dann erahnen wir leicht, dass es viele der heutigen Probleme, Konflikte und Krisen nicht mehr geben würde. Stattdessen gäbe es mehr Miteinander, mehr Co-Kreation, mehr Lebensfreude und Lebenssinn.

Nutzen wir daher diese Krise als Chance und entdecken wir das Potenzial, das in der Verbindung mit unseren Vorfahren liegt. Holen wir uns die Gaben unserer Ahnen und verstehen wir sie als wegweisende Auf-Gaben. So ist uns ihr Segen gewiss. Denn durch uns verwirklicht sich das, wovon sie einst geträumt hatten. Auf diese Weise führen wir Tradition lebendig fort und reichen ihr Licht durch unser Feuer an die nächsten Generationen weiter.