



Bianka Maria Seidl

## DIE TRANSFORMATIVE KRAFT DER SCHAMANISCHEN AHNENARBEIT

Ein Weg zum authentischen Selbst und schöpferischen Leben

In einer Welt, die von ständigen Veränderungen und Herausforderungen geprägt ist, suchen viele Menschen nach Sicherheit und Stabilität. Viele spirituelle Praktiken und Methoden verweisen darauf, dass sie in uns selbst zu finden sind. Das bedarf jedoch einer tiefen, stabilen Verbindung zu uns selbst und der eigenen Vergangenheit. Das klingt gut, wenngleich es nicht leicht ist, da das belastende Erbe unserer Vorfahren in uns schaltet und waltet und den inneren Frieden stört. Unbewusst tragen wir die belastenden Erfahrungen und Traumata unserer Vorfahren mit uns herum. Diese manifestieren sich oftmals in Form von wiederkehrenden Mustern wie starke Unruhe, Ängste, Phobien oder unerklärliche emotionale Belastungen, bis hin zu Krankheiten. Da wir uns jedoch der wahren Ursachen dieser Probleme nicht bewusst sind, kämpfen wir zumeist vergeblich mit verschiedensten Mitteln und Methoden dagegen an.

Es ist, als würden wir an einem unsichtbaren Gummiband hängen, das uns immer wieder in alte Verhältnisse zurückzieht. Die schamanische Ahnenarbeit bietet eine einzigartige Methode, um die Verbindung zu unserer Herkunft herzustellen und uns von den Lasten und Prägungen vergangener Generationen zu befreien, auch im Hinblick auf das Wohl unserer Nachkommen.

### AUSWIRKUNGEN ERERBTER ERFAHRUNGEN

Die Forschungsergebnisse der Epigenetik zeigen, dass unsere Vorfahren uns nicht nur physische Merkmale hinterlassen, sondern auch emotionale und psychische Erbschaften. Nachfolgend einige ererbte Erfahrungen und ihre Auswirkungen auf unsere Gefühle und unser Verhalten.

### HUNGER UND ARMUT

Traumatische Erlebnisse wie Hunger und Armut, die unsere Vorfahren durchlebt haben, können dazu führen, dass wir tief verwurzelte Ängste vor Mangel und Unsicherheit entwickeln. Diese Ängste können sich in unserem Verhalten manifestieren, z.B. durch übermäßiges Essen, Sparen, das Gefühl, nie genug zu haben, oder eine ständige Angst vor finanziellen Engpässen.

### KRANKHEITEN

Schwere Krankheiten oder gesundheitliche Krisen, die unsere Vorfahren durchlebt haben, können uns ein Erbe von Ängsten oder einem übermäßigen Fokus auf Krankheit und Gesundheit hinterlassen. Dies kann zu psychosomatischen Symptomen, übermäßiger Sorge um die eigene Gesundheit oder einem generellen Gefühl der Verletzlichkeit führen.

### BEZIEHUNGSPROBLEME

Erlebte Beziehungsprobleme oder traumatische Ereignisse in den letzten Generationen, wie Scheidung, Gewalt oder emotionale Vernachlässigung, können sich in unseren eigenen Beziehungen widerspiegeln. Wir könnten Schwierigkeiten haben, Vertrauen aufzubauen, neigen zu Konflikten oder erleben wiederholt ähnliche Beziehungsmuster wie unsere Vorfahren.

### VERLUST

Vorfahren, die durch Krieg oder Vertreibung ihr Hab und Gut verloren haben, hinterlassen oft tief verwurzelte Ängste vor Verlust in den nachfolgenden Generationen. Diese Ängste können sich darin äußern, dass wir zögern, etwas aufzubauen oder in etwas zu investieren, aus Angst, es könnte uns wieder genommen werden. Diese inneren Blockaden verhindern oft, dass wir unser volles Potenzial ausschöpfen und führen zu einem Gefühl der Unsicherheit, der Instabilität und oftmals auch des Versagens.

Vererbte belastende Erfahrungen können sich auf viele Bereiche unseres Lebens auswirken und zu Unsicherheit, verschiedensten Ängsten oder einem generellen Unbehagen führen. Der Verlust der Verbindung zu unseren Wurzeln kann zu einem Gefühl der Orientierungslosigkeit und inneren Leere führen. Indem wir diese alten Lasten aufspüren und transformieren, finden wir in eine tiefere Verbindung zu uns selbst und unserer Herkunft, was zu einer größerer innerer Ruhe und Klarheit führt.

### VISION EINES BEFREITEN, AUTHENTISCHEN UND SCHÖPFERISCHEN SELBST

Als spirituelle Mentorin mit schamanischen Wurzeln habe ich erlebt, wie die langjährige Arbeit mit den Ahnen mein Leben und das Leben vieler meiner Klienten transformiert hat. Durch die Auflösung alter familiärer Verstrickungen und Lasten konnte ich ein tieferes Verständnis für meine Herkunft entwickeln, mich vom belastenden Erbe befreien und mittels der Stärken meiner Vorfahren in mir die eigene Heimat entdecken. Seither wurzle ich tiefer im eigenen Sein und bin authentischer.

Das authentische Selbst zu leben, bedeutet die eigene Einzigartigkeit mit Licht und Schatten anzunehmen. Vor allem die Schattenseiten wollen ans Licht geholt und erlöst werden. Carl Gustav Jung, ein Schweizer Psychiater relativierte zu Lebzeiten das »Böse«, das bis dahin in der klassischen Seelsorge als Schuld und Sünde galt. Unter seinem Einfluss löste es sich zum »Schatten« auf. Auch unsere Ahnen liegen verdrängt im Schatten. Bringen wir deshalb Licht in unsere Verbindung mit ihnen! Auf diese Weise kann uns unsere Resonanz zu ihren belastenden Erfahrungen unsere eigenen Schattenthemen näher bringen und helfen, sie zu integrieren. So kann die bewusste Verbindung mit unseren Ahnen zum Entwicklungsmotor

für unsere persönliche und spirituelle Weiterentwicklung werden. Denn es gilt: Wer den Mut aufbringt, sich seinem Schatten zu stellen wird auf die Goldader der eigenen Existenz stoßen und vermehrt erkennen, dass die mitgebrachten Talente und die Gaben unserer Ahnen Auf-Gaben sind, die es zu entfalten und mannigfaltig mit anderen Menschen zu teilen gilt.

Stellen wir uns ein Leben vor, indem wir unseren Ahnen wieder Raum in unserem Bewusstsein geschenkt und von den Lasten und begrenzenden Prägungen der Vergangenheit befreit haben. Ein Leben, in dem wir mit dem Rückhalt unserer Vorfahren und ihrer Weisheit unser volles Potenzial entfalten und unser Selbst authentisch und schöpferisch zum Ausdruck bringen und leben. Mittels der schamanische Ahnenarbeit wird diese Vision Wirklichkeit.

### WARUM EINE SYSTEMISCHE FAMILIENAUFSTELLUNG OFTMALS NICHT AUSREICHT

Die systemische Familienaufstellung nach Bert Hellinger ist in den letzten vier Jahrzehnten bekannt geworden. Sie hat vielen Menschen geholfen ihre familiären und partnerschaftlichen Probleme zu lösen, die in der Herkunftsfamilie begründet waren. Weiter zurückliegende Generationen werden bei dieser Methode jedoch nicht berücksichtigt. So kommt es vor, dass Menschen nach mehreren Aufstellungen immer noch das Gefühl haben, dass etwas in ihrem Familienverbund nicht in Ordnung ist.

So erging es auch mir. Durch den Freitod meines Vaters war ich eine Entwurzelte von Kindesbeinen an. Viele Jahre lief ich mit einer offenen Nabelschnur herum, suchte vergeblich nach Zugehörigkeit und fand schließlich zur Familienaufstellung. Obwohl ich dadurch eine Verbesserung meiner Lebensqualität erfuhr, konnte ein tiefsitzendes Gefühl der Bodenlosigkeit, das mich Zeit meines Lebens begleitet hatte, nicht gelöst werden. Erst als ich mit Hilfe eines Schamanen eine Ahnenaufstellung der letzten sieben Generationen machte, entdeckte ich die Ursache für dieses tiefsitzende Gefühl in der fünften Generation. Diese Vorfahren waren auf einem Gehöft verbrannt und fortan als arme Seelen unterwegs. Dadurch war der Generationenstrom unterbrochen und das hatte ich als ein Gefühl der Bodenlosigkeit erfahren. Nach dieser Aufstellung war ich davon befreit und seither stehe ich wohl und kann auch Wohlstand generieren, was früher nicht möglich war.

### PRAKTISCHE ANWENDUNG DER SCHAMANISCHEN AHNENARBEIT

Die schamanische Ahnenarbeit zielt darauf ab, die Verbindung zu unseren Vorfahren herzustellen und alte Lasten zu transformieren. Eine Methode ist die rituelle Aufstellung der 7 Generationen, bei der wir in eine energetisch-informativen Kontakt mit jeder einzelnen Generation gehen und über den Körper ererbte Lasten aufspüren.

Dabei werden auch die begrenzenden oder gar ver-  
hindernden Auswirkungen erkannt und so fällt es den  
Menschen leichter sich von der Loyalität zum Leid der  
Vorfahren zu verabschieden und das belastende Erbe  
aufzulösen. Im Anschluss daran wird um die Ahnengabe  
gebeten und auch in Empfang genommen. Dies ist oft der  
meist berührende Moment bei dieser Aufstellung, wie ich  
sie praktiziere und entwickelt habe.

Aus meiner langjährigen Erfahrung mit der Ahnenarbeit  
heraus kann ich heute einige Merkmale nennen, die sich  
bei vielen meiner Klienten und Seminarteilnehmer nach  
der Ahnenarbeit herausgebildet haben. Die Menschen  
berichten von einem Gefühl „gewachsen“ zu sein, sich  
„größer“ zu fühlen. Sie sagen auch, dass sie in sich eine  
größere Ruhe, ja einen tieferen Frieden spüren und wieder  
andere haben das Gefühl viel freier und mehr sie selbst  
zu sein. Mir ist bewusst, dass ich mit meiner Arbeit nur  
einen sehr begrenzten Kreis von Menschen erreiche, da  
auch mein Tag nur vierundzwanzig Stunden hat. Daher  
habe ich mich entschieden die Schamanische Ahnenarbeit  
zu lehren und sie als zertifizierte Ausbildung anzubieten,  
sodass mehr Menschen mittels dieser so wichtigen Arbeit  
auch anderen Menschen helfen können, ihre Wurzeln zu  
klären und zu stärken und ein authentischeres, freieres  
und erfülltes Leben zu führen. Denn eine Gesellschaft  
besteht aus viele Individuen und ist nur so stark wie ihre  
schwächsten Mitglieder.

In Anbetracht der aktuellen Geschehnisse, sehe ich mit die-  
ser Arbeit auch einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag,  
der für eine lebenswertere Zukunft richtungsweisend sein  
kann. Denn mit geklärten und gestärkten Wurzeln tragen  
wir auch dazu bei das geschichtlich bedingte kollektive  
Trauma zu heilen. In einer Zeit, wo viele „Entwurzelte“,  
oftmals sogar stark traumatisierte Menschen in unser Land  
kommen, tun wir gut daran uns innerlich stark und gelas-  
sen zu fühlen, um jenen mitfühlend begegnen zu können,  
die entwurzelt und heimatlos sind. Nur so kann es gelingen  
eine friedvolle Gesellschaft mitzugestalten.

#### ERMUTIGUNG ZUR EIGENVERANT- WORTUNG

Die Leser dieses Artikels lade ich dazu ein, ihre eigenen Er-  
fahrungen mit der schamanischen Ahnenarbeit zu machen  
und die transformative Kraft dieser Praxis selbst zu erleben.  
Es liegt in unserer Hand, uns von alten, überlebten Lasten  
zu befreien und ein authentisches und schöpferisches Le-  
ben zu führen für das wir die volle Verantwortung haben.  
Hier ein paar praktische Tipps zur Annäherung

- **Tägliche Einkehr:** Finde täglich einen Moment der Ruhe,  
um dich mit dir selbst und deinen Wurzeln zu verbinden.  
Nutze deine Absicht, rufe deine Ahnen im Geist und lade  
sie in dein Bewusstsein ein.

- **Wachheit:** Achte auf die Zeichen und Botschaften, die  
dir im Alltag begegnen. Deine Ahnen können dir auf  
vielfältige Weise Botschaften und Hinweise geben.
- **Vergebung:** Vergib alles und jedem, auch dir selbst. Ein  
hilfreiches Mantra hierfür ist: „Alles, was war und ist,  
ist zu meinem Besten.“

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die schama-  
nische Ahnenarbeit eine kraftvolle, transformative  
Methode ist, um die Verbindung mit unserer Herkunft zu  
klären, uns von alten Lasten zu befreien und die Stärken  
unserer Vorfahren als innere Ressourcen zu aktivieren.  
Diese Arbeit kann uns helfen, unser authentisches Selbst  
zu entfalten und ein schöpferisches Leben in Fülle und  
Freiheit zu gestalten.

Ich ermutige deshalb die Leser und Leserinnen, den  
ersten Schritt zu machen und die transformative Kraft der  
Ahnenarbeit selbst zu erleben. Interessierte sind eingeladen  
diese kraftvolle Methode in ihre Praxis zu integrieren und  
sich über die Live-Aufstellungen in verschiedenen Städten  
und die Ausbildung in der Schamanischen Ahnenarbeit  
im Jahr 2025 zu informieren und so dem Ruf ihrer Ahnen  
zu folgen.



Bianka Maria Seidl, spirituelle Mentorin mit schamanischen  
Wurzeln, Expertin für Ahnenarbeit, Seminarleiterin und  
Buch-Autorin

Seit über 30 Jahren als selbstständige Chitektin im Bereich der  
energetischen Architektur sowie langjährig als Dozentin an der  
IHK, HWK und der TÜV-Akademie Süddeutschland tätig.

Seit 2012 eigene Beratungspraxis im Klosterdorf Windberg,  
wo sie diverse Mentoring-Programme, Live-Aufstellungen und  
eine Ausbildung in der Ahnenarbeit anbietet – in Präsenz  
und auch online.

Sie hilft Menschen 40+ ihre Wurzeln zu klären und zu stärken,  
den Weg zu ihrer Berufung frei zu machen und damit sowohl  
Erfolg als auch Erfüllung – privat wie auch beruflich – zu er-  
langen. Für ein authentisches, freies und erfülltes Leben und  
Menschsein. Weitere Infos auf [www.biankaseidl.de](http://www.biankaseidl.de)

Bild (S.23) von Bianka Maria Seidl: Lishare Ahnen | 2023

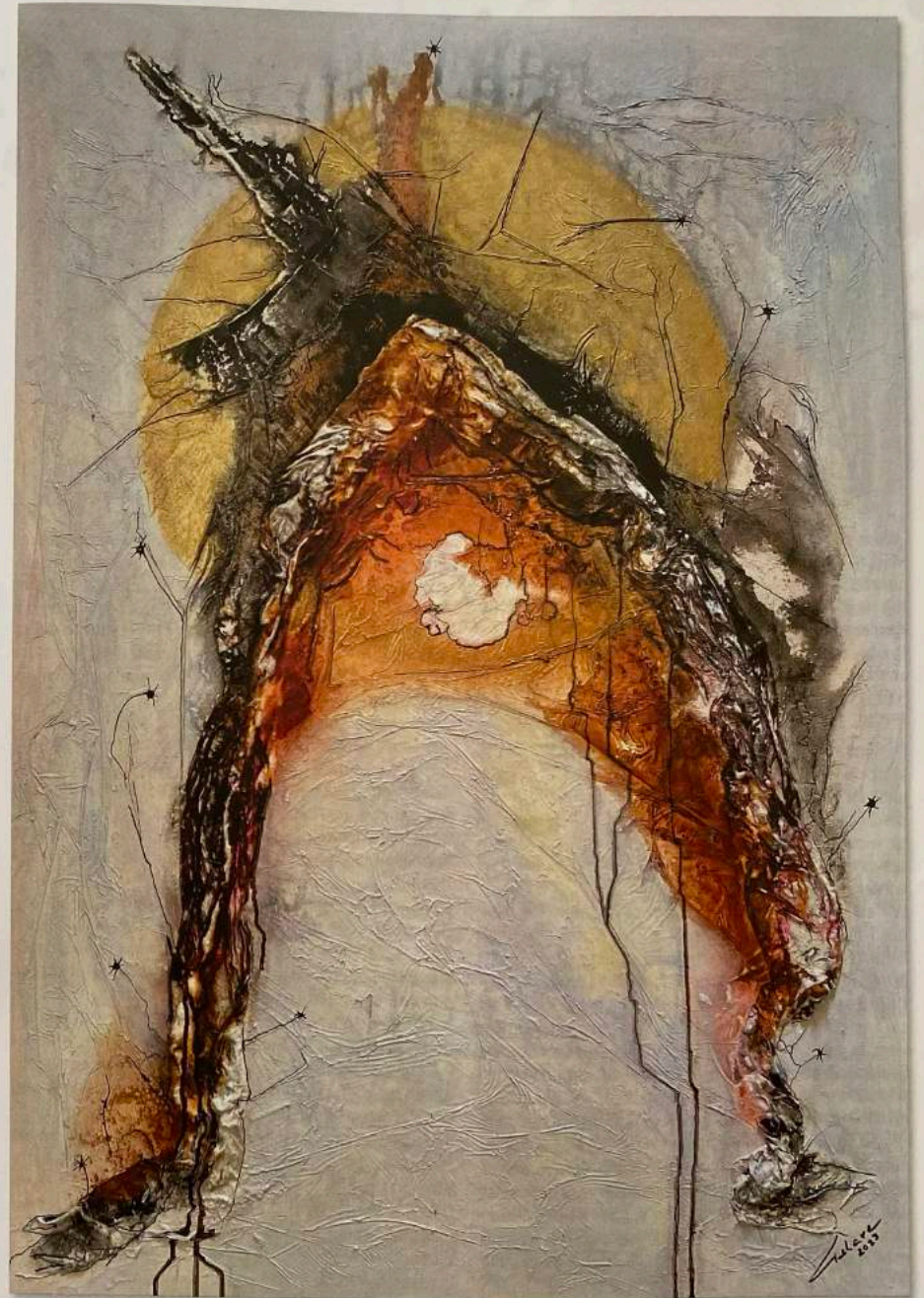


Bild: © Bianka Maria Seidl

KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN/BRANDENBURG



# KGS

WWW.KGSBERLIN.DE

7/8  
2024

KGS  
seit  
1994

Gratis

## *Das Leben nach dem Leben*