



Blanka Maria Seidl

Zuerst Wurzeln, dann Flügel

Wie Tiefe zur Voraussetzung für echte Freiheit wird

In der spirituellen Szene, die besonders laut im Außen auftritt – etwa auf YouTube oder Social Media – kursieren derzeit viele verheißungsvolle Botschaften. Sie versprechen Aufstieg in höhere Dimensionen, ein neues Bewusstsein oder gar eine Art kollektives Erwachen.

Sehnsucht nach Freiheit – aber worauf steht sie?

Doch was mir darin oft fehlt, ist die Erdung. Es ist eine Form von Pseudo-Spiritualität, die sich nach Licht sehnt, ohne die Dunkelheit zu umarmen. Hinter diesem Drang nach „Höherem“ wirkt oft unbewusst eine kindliche Sehnsucht: die Rückkehr ins Paradies, ein Zustand jenseits aller Herausforderungen, ein Einssein ohne Reibung.

Dabei wird übersehen, dass wahre spirituelle Reifung nicht im Entkommen liegt, sondern im Verkörpern. Es geht darum, die zu werden, die wir wahrlich sind. Dazu gehören auch alle Anteile, die wir verdrängt, verurteilt oder verwahrlost haben – unsere Schatten. Nicht nur die eigenen, sondern auch jene, die wir von unseren Vorfahren übernommen haben.

Echte Freiheit ist für mich die innere Freiheit. Ich bin selbstbestimmt im Umgang mit meinen Gefühlen, Gedanken und mit meinen Taten. Ich übernehme die volle Verantwortung für mich. Diese Freiheit ist eine gelebte Praxis. Sie zeigt sich im Alltag, in der Art, wie ich mich durch das Leben bewege: wach, gegenwärtig, präsent. Die Freude, die ich empfinde, ist nicht abhängig von äußeren Umständen. Sie kommt aus mir selbst.

Wurzel 1: Die frühkindlichen Prägungen

Unsere erste Schicht von Wurzeln bildet sich in den ersten Lebensjahren. In meiner Arbeit mit Menschen erlebe ich sehr oft, dass sie in ihrer frühen Kindheit zu wenig wahrgenommen wurden. Viele fühlten sich nicht gesehen, nicht geliebt, nicht anerkannt. Daraus entwickelt sich ein brüchiger Selbstwert, der im Erwachsenenalter oft zu Selbstverleugung führt. Diese Menschen verkaufen sich unter Wert, leisten über ihre Grenzen hinaus, um sich zu beweisen – und verlieren dabei das Gespür für sich selbst.



Eine weitere tiefgreifende Prägung ist das Gefühl, ausgeschlossen zu sein, weil man anders ist als die anderen. Viele waren das „schwarze Schaf“ in der Familie, in der Schule, im System. Diese Erfahrung führt zu einer ständigen Angst, die Zugehörigkeit zu verlieren. Um nicht erneut ausgeschlossen zu werden, treffen viele später Entscheidungen aus der Angst heraus – nicht aus dem Echten, dem Selbst. Das führt zu faulen Kompromissen, zu Abhängigkeiten, zu einem unerfüllten Leben.

Um geliebt, gesehen und anerkannt zu werden, verdrängen wir unsere ängstlichen, wütenden oder verletzten Anteile. Wir überlagern sie mit funktionalen Ersatzprogrammen. Der Weg zurück zu uns selbst beginnt damit, uns die richtigen Fragen zu stellen. Wenn wir bereit sind, diese verdrängten Aspekte ins Bewusstsein zu holen, können die damit verbundenen Emotionen erlöst werden. Das bedeutet: diese Anteile integrieren, sie liebevoll annehmen und die vormalig gebundene Lebensenergie freisetzen. Dieser Prozess führt zu einem Gefühl innerer Ganzheit. Mit der inneren Ordnung kehrt auch die Lebensfreude zurück – und das Leben wird wieder bunt und schöpferisch.

Wurzel 2: Der Rucksack der Ahnen

Die zweite, tiefere Schicht der Wurzeln bildet das transgenerationale Erbe. Es umfasst die Erfahrungen, Ängste, Traumata und Überzeugungen unserer Vorfahren, die unbewusst auf uns übertragen wurden. Die Epigenetik hat inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen, dass solche Prägungen über mindestens vier Generationen weitergegeben werden können. Aus schamanischer Sicht und aufgrund meiner langjährigen Erfahrung wirken sogar sieben Generationen in uns weiter.

Typische Ahnenthemata, denen ich in meiner Praxis oft begegne, sind eng mit den Kriegsgenerationen verknüpft. Dazu gehören tiefsitzende Existenzängste – etwa die Furcht, Hab und Gut zu verlieren. Viele Menschen empfinden ein inneres Hadern, eine Lähmung, einen Mangel an Lebensfreude – ohne zu wissen, dass sie unerlöste Erfahrungen aus der Ahnenreihe mit sich tragen. Häufig treten auch Sprachlosigkeit oder diffuse Schuldgefühle auf.

Diese „ererbten Erfahrungen“ wirken in uns, solange sie unbewusst bleiben. Sie verlangen nach Antwort, nach Anerkennung, nach Lösung. Solange sie das Leben aus dem Verborgenen steuern, bleibt der innere Frieden unerreichbar. Sie entziehen uns Energie – eine Energie, die wir eigentlich dringend bräuchten, um zu wachsen und zu gestalten. Wenn wir diesen Rucksack nicht ablegen, bleibt für Selbstverwirklichung schlicht keine Energie übrig.

Wurzel 3: Die Kraft der Archetypen – bewusst oder verzerrt?

Die dritte Wurzel-Schicht reicht in das kollektive Unbewusste hinein: die Archetypen. Aufgrund der Geschichte wirken in uns Frauen ganz besonders bestimmte archetypische Prägungen. Allen voran der Archetyp der „guten Mutter“ – jene, die immer für andere da ist, sich aufopfert und die eigenen Bedürfnisse zurückstellt. In einer Zeit, in der Frauen arbeiten, Kinder großziehen und Alltagslasten tragen, wird dieses Bild zur Falle: Es erschöpft und lässt viele Frauen ausbrennen.

Was fehlt, sind lebendige weibliche Vorbilder für andere Archetypen: die Herrscherin, die Weise, die Magierin. Diese inneren Kräfte liegen oft im Schatten und werden gesellschaftlich oder innerlich abgelehnt. Die Magierin etwa ist tief verletzt durch die kollektive Erinnerung an die Hexenverfolgung. Die Herrscherin wird abgelehnt, weil sie mit Macht assoziiert wird, die für viele negativ besetzt ist.

Problematisch wird es, wenn diese Kräfte unbewusst und verzerrt wirken: Die Königin wird zur Tyrannin. Die Magierin zur Manipulatorin. Der Weg der Integration ist daher essenziell für unsere Ganzheit. Es braucht zuerst die bewusste Auseinandersetzung mit diesen Archetypen, mit den eigenen Schattenbildern, mit der Angst vor Macht, Intuition oder Übersinnlichem.

Erst wenn wir diese inneren Kräfte aus der Verzerrung holen, können sie ihre heilsame Wirkung entfalten. Dann werden sie zu Quellen der Selbstermächtigung. Sie geben unserer

Seele stabile, weiblich geprägte innere Rollen, die uns helfen, Freiheit im Außen zu leben – nicht aus Kampf, sondern aus Verkörperung.

Der Weg der Individuation: Ganz werden statt glänzen

Wenn wir alle drei Wurzeln klären, bewegen wir uns auf den Weg der Individuation. Es geht darum, das wahre, einzigartige Selbst zu werden.

Ganz werden heißt: Verkörpern statt entfliehen. Spirituelle Flucht beginnt dort, wo nur ein Pol des Seins bejaht wird – das Licht, das Reine, das „Erleuchtete“ – während der Schatten ausgeblendet wird. Wer aber ganz werden will, muss beides integrieren.

Verkörperung im spirituellen Kontext bedeutet für mich, meine Wahrheit zu leben. Es heißt, zu mir zu stehen – mit allem, was dazugehört. Meine Grenzen zu kennen und, wenn nötig, klar zu kommunizieren. Es heißt, meinen Körper zu bewohnen, präsent zu sein, mich mit mir selbst wohlfühlend und stark in mir selbst verwurzelt.

Gefühle wollen gefühlt werden – auch jene, die unbequem erscheinen. Denn gerade sie schenken dem Leben Tiefe und Farbe. Der Körper ist das irdische Zuhause der Seele. Er verdient Achtung, Liebe, Pflege. Im Alltag bedeutet Verkörperung, dass ich bewusst tue, was ich tue. Kein Multitasking. Sondern achtsames Sein in Verbindung mit meiner Innenwelt.



Adobe Stock 28222593

Flügel: Was entsteht, wenn Tiefe verkörpert wird

Wenn diese tiefgreifende Integrationsarbeit vollzogen ist, geschieht der natürliche Übergang zu den Flügeln: zur Selbstverkörperung.

Die innere Sicherheit wächst, weil das Fundament geklärt ist. Von dieser Basis aus fließen die Visionen und die Schöpferkraft aus einem geklärten, tief verwurzelten System. Entscheidungen kommen aus der Seelenweisheit, nicht aus der Programmierung.

- Du musst deine Vision nicht erzwingen, weil sie aus deiner vollen Kraft fließt.
- Du musst nicht nach Erleuchtung streben, weil du bereits ganz bist.

Meine Erfahrung ist, dass sich Verkörperung auch im kreativen Selbstausdruck zeigt: In meinem Fall durch die Malerei, die ganz aus der Seele, aus der Intuition fließt. Oder durch das Schreiben, das inneres Erleben in Worte bringt. Es ist ein Leben aus dem Innen heraus. Mein Selbst zu verkörpern bedeutet, mir meiner selbst bewusst zu sein – und durch mein So-Sein zu wirken.

Tiefe ist kein Umweg, sondern der Weg

Wenn wir tief in uns selbst wurzeln, erkennen wir: Jede Schwierigkeit, jede Herausforderung, selbst Verletzungen und Verluste, sind letztlich Einladungen zu wachsen. Die tiefste Freiheit liegt darin, all das nicht zu vermeiden, sondern zu umarmen.

Es ist eine Freiheit, die dem Geist Flügel verleiht – nicht um zu entfliehen, sondern um bewusst nach den Sternen zu greifen. Wenn Menschen beginnen, sich auf Tiefe einzulassen – auf ihre Wurzeln, auf ihr wahres Selbst – entsteht der neue Mensch. Ein Mensch, der erkennt, dass er ein beseeltes, geistiges Wesen ist, das eine menschliche Erfahrung macht.

Für mich ist die tiefste Freiheit, mich selbst als Liebe zu erfahren. Es ist ein Zustand des Seins. Tiefe ist kein Umweg. Sie ist der Weg. Und wenn wir bereit sind, ihn zu gehen, wachsen uns Flügel, die uns weit tragen und heimbringen. ■

Über die Autorin:

Bianka Maria Seidl, spirituelle Mentorin,
Expertin für Ahnenarbeit & Selbstverwirklichung, Autorin, Künstlerin.

Seit über 35 Jahren selbstständig, begleitet sie Frauen dabei, sich von familiären Prägungen zu lösen und in ein freies, schöpferisches Dasein hineinzureifen.

Buchautorin: Schamanische Ahnenarbeit

<http://www.biankaseidl.de>

MARCHTRENK | 21. + 22.
MÄRZ 2026

KONGRESS
"FRÜHLING DER UNBEGRENZTEN MÖGLICHKEITEN"

EARLY BIRD SPECIAL

VERANSTALTUNGEN
Schmidsberger


"Inspiration von den Besten: Spirituelle Top-Speaker live erleben"



Infos & Anmeldung: www.veranstaltungen-schmidsberger.at

zwei Tage - ein Preis!
ab € 147,-
Frühbucherpreis
bis Ende Dezember