

KAJA ANDREA OTTO

Du bist die Antwort auf deine Fragen



arkana

KAJA ANDREA OTTO

**DU BIST
DIE ANTWORT
AUF DEINE
FRAGEN**

Mit Ahnenarbeit zu
deiner kraftvollen Lebensvision



arkana

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.

Die hier vorgestellten Informationen und Ratschläge sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen, Tipps und Ratschläge ergeben. Im Zweifelsfall holen Sie bitte ärztlichen Rat ein.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Originalausgabe

© 2021 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Petra Schmidt

Covermotive: Illustration: © Daniela Hofner;

Hintergrund: © creativemarket

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34266-2

www.arkana-verlag.de

Besuchen Sie den Arkana Verlag im Netz





Inhalt

Aus der Kraft der Wurzeln hin zur Vision	7
1. Den Boden schaffen	13
Meine Begegnung mit den Ahnen	15
Wer sind unsere Ahnen?	25
Intergenerationales Wissen, Irrglaube & Trauma	32
Traumata und die Sicht der Welt	38
2. Aus den Wurzeln schöpfen	47
Die Basis der Ahnenarbeit	49
Mit den Ahnen in Kontakt sein	55
Mit der eigenen Linie in Kontakt gehen	72
Dein Ahnenteam entdecken	79
Die eigene Linie heilen und transformieren	97



Traumata	116
Die Linie heilen durch Integration	130
Das Ende der Linie	136
Ahnen an verschiedenen Orten und in Kulturen ehren	139
3. Der starke Stamm	147
Das Sein als Essenz der Schöpfung	150
In die eigene Kraft als Frau kommen	159
Aus den Wurzeln Kraft schöpfen	164
Den eigenen Nordstern finden	171
Was willst du wirklich?	191
Die Macht der Worte	200
Feminine Visionsenergie	221
Im Geiste deiner Vision leben	225
4. Die Krone wachsen lassen	231
Sich die Krone aufsetzen	234
Der eigene Übergang	238
Weiblichkeit als politisches Statement	247
Quellenverzeichnis und Download-Link	252
Register	254



Aus der Kraft der Wurzeln hin zur Vision

Noch heute finden wir im Alltag Hinweise auf unsere Verbindung mit unseren Ahnen. Ausdrücke wie »ich ahne etwas« oder »ich habe eine Vorahnung« sind Bestandteil unserer Sprache. Zu Allerheiligen und Allerseelen kümmern wir uns um die Gräber der Verstorbenen, und mittlerweile feiern wir auch in unseren Breiten Halloween. Dahinter stecken uralte Traditionen aus vorchristlicher Zeit, die uns daran erinnern, dass unsere Ahnen auch in unserem Leben immer präsent sind.

Oftmals kreisen wir jedoch in unserer modernen westlichen Spiritualität um das mögliche Potenzial und um Visionen für die Zukunft. Wir versuchen, uns zu optimieren oder durch spirituelle Praktiken aus Fernost oder Südwest zur Erleuchtung zu kommen. Was wir dabei außer Acht lassen, ist die Tatsache, dass wir nicht dauerhaft kraftvoll voranschreiten können, ohne wirklich mit unserer eigenen Basis verbunden zu sein.

Der Kern ist dabei eben nicht die Erleuchtung »nach oben«, sondern die Verkörperung dessen, was wir sind. »Wir sind hier als das Resultat der Gebete unserer Ahnen«, heißt es bei den Lakota in Nordamerika. Zu erkennen, welches Potenzial in der Kraft derjenigen liegt, die vor uns kamen, und wie wir es im Hier und Jetzt nutzen können, ermöglicht uns, eine klare Vision von der Zukunft zu gestalten. Auf persönlicher, familiärer und gesellschaftlicher Ebene.

In diesem Buch begeben wir uns auf die Reise zu den Ahnen und unserem ursprünglichen Wissen um ihre Kraft. Denn jede und jeder von uns hat Vorfahren, und wir können lernen, sie um Unterstützung zu bitten und damit Heilung im Hier und Jetzt zu erzielen.

Dieses Buch ist mehr als eine klassische Anleitung für die Arbeit mit den Ahnen. Es zeigt dir, wie du die Ahnenarbeit dafür nutzen kannst, die Vergangenheit loszulassen, wirklich voll und ganz in der Gegenwart anzukommen und auf dieser Basis eine kraftvolle Vision für die Zukunft zu entwickeln. Denn solange die Energie unserer Ahnen unbewusst in uns und um uns herum fließt, solange wir ihre Muster ahnungslos wiederholen, solange wir ihre einschränkenden Gedanken durch unseren Kopf fließen lassen und meinen, es wären unsere, so lange können wir nicht wirklich voll und ganz präsent im Hier und Jetzt sein. In diesem Buch lernst du, wie du das, was dich zurückhält, gehen lassen und erlösen kannst. Du erkennst, wie du die positiven Einflüsse deiner Ahnen bewusst für dich nutzen kannst. Und du lernst, das Hemmende vom Förderlichen zu unterscheiden. Mit all dem kannst du in deine wahre Präsenz kommen und kraftvoll deine Zukunft gestalten.



Mit weiblichem Blick

Dieses Buch ist von mir – einer Frau – für Frauen geschrieben, was nicht heißt, dass Männer es nicht lesen dürfen. Denn ich selbst habe festgestellt, dass es in der klassischen Ahnenarbeit bisher keinen Ansatz gibt, der die Tatsache ehrt, dass wir als Frauen andere Erfahrungen und Lebenswelten in uns tragen als Männer. In all den Jahren, in denen ich mich mit Ahnenarbeit und ihren Effekten beschäftige, habe ich noch keinen Ansatz gefunden, der die weibliche Perspektive einnimmt. Dafür gibt es nun dieses Buch.

Neben der Basis der Ahnenarbeit und verschiedenen Zeremonien, die du für dich selbst durchführen kannst, werden wir uns auch dem Aspekt des kollektiven Erlebens von Frauen widmen. Das erlaubt es dir, aus gesellschaftlich geprägten Mustern auszuweichen und veraltete Denkstrukturen ein für alle Mal gehen zu lassen. Es ist eine Perspektive, die es schlussendlich auch mir selbst erlaubt hat, mich aus lange bestehenden Mustern zu befreien und endlich wirklich freie Entscheidungen zu treffen. Erst dieser Ansatz hat es mir ermöglicht, eine wirklich tragfähige und langfristig stimmige Vision für mein Leben zu entwickeln.

Noch heute erleben wir an allen Ecken und in unzähligen Momenten, dass Männer und Frauen eben nicht gleich behandelt werden und definitiv auch nicht die gleichen Erlebnisse teilen. Die #metoo-Debatte hat es deutlich gezeigt. Auch in meinem Umfeld gab es Männer, die erstaunt, geschockt oder betroffen waren von den beschriebenen Erlebnissen und es teilweise gar nicht glauben konnten, dass dies tagtäglich quasi vor ihrer Nase passiert. Diese Momente, in denen eine Frau einen Umweg nach Hause nimmt, weil dieser beleuchtet ist, in denen eine Frau die



Firmenfeier früher verlässt, da der Alkoholpegel der männlichen Kollegen steigt, in denen eine Frau mitten auf der Straße anzüglich angesprochen oder bewertet wird. Und auch wenn dieses Buch kein feministisches Manifest ist, so hat mir meine Arbeit in mehr als zehn Jahren deutlich gezeigt, dass in unserer DNA eben andere Erlebnisse abgespeichert sind als in der von Männern. Und es wurde deutlich, dass diese Informationen bei uns komplett anders aktiviert werden, eben weil wir Frauen sind. Aus diesem Grund widmet sich dieses Buch auch kollektiven Verhaltensweisen und Themen, die von unseren Ahninnen an uns weitergegeben wurden, die vielleicht noch in uns aktiv sind und unser Handeln im Hier und Jetzt beeinflussen. Und das oftmals sehr viel mehr, als es uns bewusst ist.

Zugleich widmet es sich den Erlebnissen, die wir auf individueller Ebene erfahren. Persönlichen Geschichten, die durch unsere Ahnenlinie weitergegeben wurden. Erfahrungen, die unsere Großmütter und deren Großmütter machten und die sie so sehr prägten, dass sie immer noch in unserem System existieren und aktiv sind. Dieses Buch zeigt dir, dass du entscheiden kannst, ob du deine Familie als Last oder als Kraftquelle ansehen willst.

Der (Stamm-)Baum

Die meisten von uns werden nicht gelernt haben, mit ihren Ahnen in Kontakt zu gehen. Sind sie gestorben, sind sie oftmals einfach verschwunden. Manchmal erinnern uns noch Bilder an sie, doch sie sind nicht mehr präsender Bestandteil der Familie. Es ist fast so, als ob wir unsere Wurzeln gekappt hätten. Kollektiv und individuell. In diesem Buch aber werden wir unsere Wurzeln



wieder lebendig werden lassen. Wir werden uns mit ihnen verbinden und dadurch Kraft und Klarheit erfahren. Denn nur wenn wir unsere Vergangenheit befreien, können wir wahrhaftig präsent in der Gegenwart sein. Und nur wenn wir wahrhaftig präsent in der Gegenwart sind, können wir aktiv unsere Zukunft kreieren.

Nicht ohne Grund gibt es das Bild des Stammbaumes. Hat ein Baum starke und gesunde Wurzeln, kann er seine Krone weit in den Himmel richten. Das Gleiche gilt für uns: Ist unsere Verbindung zu unseren Wurzeln – unseren Ahnen – klar und kraftvoll, dann können wir voller Vitalität leben und unsere Visionen quasi krönen, indem wir sie in die Welt bringen.

Der Kontakt und die Arbeit mit unseren Ahnen erlaubt es uns, das Erbe von Traumata, Schmerz und Missbrauch, das zum Teil über Generationen weitergereicht wurde, zu transformieren und damit den positiven Fluss in der Familie wiederherzustellen. Durch die Heilung der Linie können wir im Hier und Jetzt Frieden und Freiheit erfahren. Wir können negative und destruktive familiäre Muster in Segen transformieren. Auf diesem Weg kann Gesundheit auf allen Ebenen entstehen, das Selbstwertgefühl gestärkt und eine klare Vision entwickelt werden. Die Arbeit mit den Ahnen hat dabei nicht nur Auswirkungen auf uns persönlich, sondern auf unser ganzes Familiensystem. Und gleichzeitig kann durch Ahnenarbeit auch eine kulturelle Heilung herbeigeführt werden. Für uns und die nächsten sieben Generationen.

Das Buch gibt dir nicht zuletzt auch Einblicke in meine persönlichen Erlebnisse und meinen Weg mit den Ahnen. Wir schauen uns die verschiedenen Qualitäten von Ahnen und Ahnenverbindungen an, und ich leite dich zu praktischen Übungen und Zeremonien an, die du eigenständig durchführen kannst. Die Grundvoraussetzung für all das bringt jede von uns mit: Wir alle haben Ahnen.



Ich habe dieses Buch geschrieben, da ich selbst erfahren habe, wie kraftvoll die Arbeit mit den Ahnen ist, und es täglich auch bei den Frauen, mit denen ich arbeite, erlebe. Für mich war die Verbindung mit meinen Ahnen der entscheidende Schritt in ein wirklich selbstbestimmtes Leben. Für dich wünsche ich mir, dass dir dieses Buch Klarheit und vor allem Freiheit bringt. Auf dass du das Leben gestalten und leben kannst, das du wirklich liebst. Für dich und all diejenigen, die nach dir kommen..

In Sisterhood

KAJA

1



DEN BODEN SCHAFFEN

Wenn du an Ahnen denkst, wer oder was kommt dir in den Sinn? Nimm dir vielleicht jetzt gleich mal einen Moment, um deine Antwort auf diese Frage zu hören oder zu spüren. Wenn du an Ahnen denkst, was kannst du wahrnehmen, wer zeigt sich dir, welche Gedanken kreisen durch deinen Kopf?

Egal, was dir kommt, nimm dir gern ein paar Minuten Zeit und schreibe oder male es dir auf. Vielleicht sind es Namen und Worte, oder du hast das Bedürfnis, deinen Stammbaum zu zeichnen.

Es kann gut sein, dass die Bilder und Gedanken, die dir jetzt begegnet sind, im Laufe des Buches immer wieder auftauchen und dass sie sich lösen, verändern oder auch erklären werden. Lass zu, dass sie deinen Prozess begleiten und vertiefen, und lass dich überraschen, wohin deine Reise mit diesem Buch geht.

Für jede und jeden von uns sind Ahnen eine biologische und historische Tatsache, absolut unabhängig davon, was wir glauben, wie unsere Religion ist, welchen ethnischen Hintergrund wir haben oder welcher Kultur wir angehören. Jede von uns ist hier, da es Menschen vor uns gab, die uns in die Welt gebracht haben. Und am Anfang dieser Linie von einzelnen Menschen und Familien steht unser gemeinsamer Ursprung als Menschheit.

Was das genau für uns als Spezies und für jede und jeden Einzelnen von uns bedeutet, ist mir selbst auch erst vor einigen Jahren bewusst geworden. Und auch wenn wir uns in diesem Buch nicht der biologischen Ahnenforschung widmen, so bildet sie doch eine Basis für das, worum es hier geht. Die Arbeit mit den Ahnen dient uns als Instrument dafür, aktuelle Themen, Herausforderungen und Muster durch den Blick in die Vergangenheit zu lösen und zu transformieren, sodass wir frei unseren Weg in unsere bestmögliche Zukunft gehen können. Bis heute bin ich



immer wieder fasziniert von der Kraft der Ahnenarbeit und der Bandbreite der Themen, die mit ihr verwoben ist. Und ich kann für mich selbst sagen, dass sich mein Leben in dem Moment spürbar verändert hat, in dem ich begonnen habe, mich bewusst meinen Ahnen und auch den Ahnen der Orte, an denen ich mich befinde, zuzuwenden.

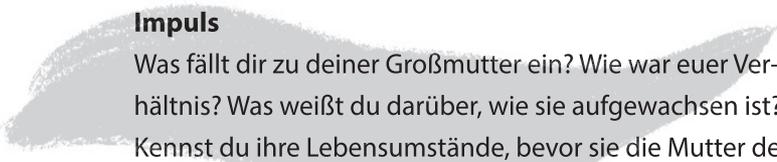
Wie du aus diesen wenigen Zeilen schon herauslesen kannst, gibt es ganz unterschiedliche Arten von Ahnen, mit denen wir arbeiten und auch kooperieren können. »Unsere Ahnen«, das ist mehr als nur unsere unmittelbare Familie, die Generationen unserer physischen DNA, die sich durch die Zeit ziehen. Auch wenn wir uns persönlich nicht weiter zurückerinnern als an den Urgroßvater, hatte auch dieser Eltern, und diese entsprangen ebenfalls einer Linie von Ahnen. All dies vereint sich in uns. In unserer physischen DNA, aber auch in unserer spirituellen und emotionalen DNA. Lange war mir das Ausmaß der Bedeutung dieser Verbindungen nicht klar. Ich erkannte die Kraft und die Macht, die in der Ahnenarbeit liegt, als ich auf meiner persönlichen spirituellen Reise an einen Punkt kam, an dem ich das Gefühl hatte, dass ich mich im Kreis drehte.

Meine Begegnung mit den Ahnen

Über Jahre dachte ich, dass ich nur tief genug an und mit mir arbeiten müsse, und dann würde sich schon alles finden. Das ist schließlich auch die Botschaft, die in den meisten Selbsthilfebüchern der letzten zwanzig Jahre zu finden ist. Und ich glaubte sie. Ich vertraute der Weltsicht, die ich in den Büchern gedruckt vorfand und von der ich heute weiß, dass sie patriarchal geprägt ist



und damit die Sicht auf die Dinge ziemlich eingeschränkt darstellt. Es ist eine Weltsicht, in der alles um uns als Individuum kreist und in der die Gemeinschaft als Ganzes ausgeblendet wird. Es ist eine Weltsicht, die uns entwurzelt, denn je mehr ich »Ich« denke, desto weniger realisiere ich, dass ich ein Teil von etwas Großem und Ganzem bin. Niemand von uns ist allein auf dieser Welt. Niemand ist eine Insel, die aus dem Nichts entstand. So wie jede Insel aus Mutter Erde entsteht, so ist jede und jeder Einzelne von einer Mutter getragen worden, vom Moment der Zeugung an. Genau genommen entstanden wir bereits in der Gebärmutter unserer Großmütter. Durch ihre Hüften wurden wir quasi das erste Mal geboren, das zweite Mal im Moment der Empfängnis im Bauch unserer Mutter und das magische dritte Mal, als wir schlussendlich den ersten tiefen Atemzug nahmen und das Licht der Welt erblickten. Als ich diese tiefe Verbindung das erste Mal klar vor mir sah, konnte ich endlich mit meiner Großmutter Frieden schließen, während ich gleichzeitig verstand, dass ich all das, was sie ab dem Zeitpunkt, von dem an sie mit meiner Mutter schwanger war, mit ihr miterlebt habe. Denn Fakt ist: Ein weiblicher Fötus wird mit all den Eizellen, die diese Frau jemals in ihrem Leben hat, geboren. Sobald unsere Großmutter mit unserer Mutter schwanger ist, ist daher in unserer Mutter bereits die Eizelle angelegt, aus der wir entstehen werden. Damit existiert ein Teil von uns schon in der Gebärmutter unserer Großmutter.

**Impuls**

Was fällt dir zu deiner Großmutter ein? Wie war euer Verhältnis? Was weißt du darüber, wie sie aufgewachsen ist? Kennst du ihre Lebensumstände, bevor sie die Mutter deiner Mutter und damit deine Großmutter wurde?



Ich selbst habe lange an mir herumgedoktert und versucht, ungünstige Muster und Verhaltensweisen zu lösen. Zum Teil erfolgreich, oftmals aber eben auch nicht wirklich nachhaltig. Ich habe irgendwann bemerkt, dass ich zwar bestimmte Themen im Hier und Jetzt gelöst hatte, doch weiterhin einige unpraktische Verhaltensweisen an den Tag legte. Ich ertappte mich in so manchen Situationen, in denen ich gegen meine innere Eingebung handelte und fast schon machtlos diesem Mechanismus erlag. Und das, obwohl ich es als Coach, Energy Worker und Healer doch eigentlich besser wissen und können musste. So dachte ich damals jedenfalls. Ich hatte all die Techniken und Einsichten, die Ausbildungen und das Wissen – doch was ich zu dem Zeitpunkt nicht hatte, war eine Verbindung zu meinen Ahnen und die Weisheit, die aus dieser Verbundenheit erwächst. Es war die Arbeit mit meinen Ahnen, die schlussendlich dazu führte, dass ich wirklich frei wurde und seither endlich ein Leben führen kann, das ich voll und ganz liebe und zu dem ich hundertprozentig Ja sagen kann. Für mich bedeutete dieser Weg eine vollkommen neue Sicht auf die Dinge, darauf, wie unsere Welt funktioniert und wie Energie wirkt.

Das Beispiel meiner Familie

Ich bin schon früh mit unterschiedlichen spirituellen Praktiken in Berührung gekommen. Meine Mutter bekam die Diagnose Schilddrüsenkrebs, als ich vier Jahre alt war, und beschloss, nicht auf die Schulmedizin zu hören, die ihr ein mehr oder weniger sicheres Ende diagnostizierte. Sie wollte einen Ausweg suchen. Und so gab sie sich in eine psychosomatische Klinik. Was sich



heute relativ unspektakulär anhört, war damals ein ziemlich großer Schritt. Denn in den 1980er-Jahren waren das noch Orte, an denen »merkwürdige Dinge« geschahen und Menschen »mega-emotional« mit ihren Themen umgingen. Zucken wir heute nicht mehr mit der Wimper, wenn es um Ausdruckstanz oder gemeinsames Weinen geht, so wirkte es damals auf den Großteil der Bevölkerung doch noch mehr als befremdlich.

Für mich blieb die Erinnerung an eine abwesende Mutter und eine Kindheit, die nach ihrer Rückkehr definitiv anders war als davor. Ich wuchs auf zwischen der akademischen Weltsicht meines Vaters und der spirituellen Weltentdeckung meiner Mutter. Ich besuchte meinen ersten Reiki-Kurs mit elf Jahren und hatte meine erste Rückführung mit vierzehn. Ich lernte von Avalon und meditierte im Stile des Zen-Buddhismus, ich frühstückte mit Medien und kochte mit Schamanen. Meine Freundinnen fanden meine Eltern immer ein wenig merkwürdig, und meine Kindheit war definitiv anders als die meiner Mitschüler.

So lernte ich in meiner Jugend, dass wir alle vergangene Leben haben und was Karma ist. Ich erfuhr, was es bedeutet, Besetzungen zu lösen und mit verlorenen Seelen zu kommunizieren. Ich half Seelen, die in der Zwischenwelt festgingen, ihren Weg ins Licht zu finden, ob es nun ein Schock oder Schuldgefühle waren, die sie am Weitergehen gehindert hatten. Und auch wenn ich mich quasi in der Welt derjenigen befand, die vorausgegangen waren beziehungsweise ihren Körper verlassen hatten, so brachte ich das Ganze irgendwie nicht mit meinen Ahnen in Verbindung. Lange Zeit waren meine Ahnen für mich meine Großmütter und meine Großväter, die schon verstorben waren, als ich das Licht der Welt erblickte. Erst später erfuhr ich von einer Urgroßmutter, die einen Blitzschlag überlebt hatte, von einer Großtante, die

stärker als die Kinderlähmung war, von einer Ururgroßmutter, die Kindermädchen am Hof des Zaren war ... und dass ich mich mit all diesen Frauen verbinden kann, dass ihre Kraft durch mich fließt und dass ich die Energie meiner Ahninnen auch im Hier und Jetzt aktivieren kann.

Impuls

Wie weit zurück weißt du Bescheid über deine Familie?
Welche »Legenden« wurden vielleicht immer erzählt, und welche Hinweise gab es auf Eigenarten einiger deiner Ahnen?

In der westlichen Spiritualität wollen wir häufig nichts anderes als nach vorn in die Zukunft und nach oben in die vermeintlich edlen geistigen Sphären. Wir vergessen, dass wir zunächst gut verwurzelt sein müssen, wenn wir einen solchen Weg beschreiten wollen. Während uns Techniken wie die Meditation nach oben verbinden und unsere Sinne noch feiner und freier machen sollen, ist die Arbeit mit den Ahnen die Verbindung mit unserer Basis. Es ist das Betreten und Bearbeiten des eigenen Nährbodens. Manchmal ist dieser Boden saftig, fruchtbar und nährend – so wie guter Mutterboden. Manchmal aber ist er steinig, ausgehörrt, trocken und staubig – er erscheint wie eine Wüste. Doch auch in der Wüste können wir Wasser und Nahrung finden – wir müssen nur herausfinden, wo und wie.

Ich habe auf meiner Reise bis heute gelernt, dass der wahre Kern der Spiritualität eben nicht die Erleuchtung und das »Oben« ist. Das Konzept der Erleuchtung und des ewigen Nach-oben-Strebens zu einem vermeintlichen Gott oder einem Ort, an dem alles besser ist, führt in den allermeisten Fällen dazu, dass wir

zwar irgendwo dort, aber nicht hier sind. Wir sind nicht dort, wo das Leben spielt. Die wahre Kunst besteht darin, unsere Erkenntnisse und Erfahrungen auf die Erde zu bringen. Es gilt, eine Verkörperung dessen zu werden, was die vermeintliche Erleuchtung ist. Es gilt, ein wandelndes Gebet zu sein.

»Wir sind hier als das Resultat
der Gebete unserer Ahnen«

2011 teilte Nathan Blindman, Minniconjou-Oglala-Lakota, Sohn von Unci Rita Long Visitor Holy Dance, diesen Satz mit mir. Wir spazierten gemeinsam durch den Teutoburger Wald nahe der Externsteine – einem der heiligsten Orte für die Menschen in dieser Gegend vor etwa eintausendzweihundert Jahren. Zusammen nahmen wir uns eine Pause von den Vorbereitungen eines Wochenendes, an dem seine Mutter und die Großmutter Marie Alice Campos Freire aus dem Amazonas-Regenwald in Brasilien ihre Weisheit teilen und Zeremonien abhalten würden. In der Unterhaltung mit Nathan wurde mir zum ersten Mal in vollem Umfang bewusst, was die Verbindung mit unseren Ahnen wirklich bedeutet. Bis heute bin ich Nathan tief dankbar dafür, dass er mir diesen Schatz geschenkt hat.

Als er ihn aussprach, schaute er mir tief in die Augen, und in diesem Moment, während ich barfuß im Teutoburger Wald stand, konnte ich zum ersten Mal spüren, welche Kraft durch meine Ahnenlinie und durch die Linien derjenigen fließt, die vor mir durch diesen Wald gewandert waren. Ich spürte die Energie all derjeniger, die im 8. Jahrhundert ihr Leben gegeben hatten, um ihr Heiligtum der Externsteine zu verteidigen und vor Karl dem



Großen zu schützen. Ich spürte ihre Liebe zu all denen, die nach ihnen kamen und für die sie in dem Kampf zogen. Ich spürte, wie diese Liebe von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Wie sie sich in jeder neuen Generation manifestiert hatte – fast schon als verkörperte Zuversicht im Hinblick auf bessere Zeiten und eine lebenswerte Zukunft. Ich spürte, dass in der großen Schlacht im Teutoburger Wald nicht allein diese tapferen Männer und Frauen gekämpft hatten, sondern dass ihre Ahnen ihnen zur Seite standen. Ich spürte, wie auch die Weisheit derjenigen, die vor ihnen gelebt hatten, weitergegeben wurde und noch immer in diesen Wäldern existierte. Und ich spürte, wie ich Teil von derjenigen wurde, die durchströmt werden von der Liebe, der Weisheit und dem Wissen, die jeder erfahren darf, der seine Schritte auf dem Weg eines zukünftigen Ahnen macht.

Der Hintergrund, vor dem sich unser Spaziergang zutrug, ist nicht unwesentlich für unser Thema hier im Buch. Lass mich ihn kurz erzählen: Im Jahre 772 zerstörte Karl der Große die Heiligen Haine und die Irminsul, den heiligen Weltenbaum unserer Vorfahren in Deutschland. Im Jahr 782 wurden 4500 Menschen an einem Tag getötet, weil sie ihre Stammestraktionen beibehalten hatten und nicht der christlichen Lehre folgten. Nur drei Jahre später zerstörte und sprengte der christliche Kaiser Teile der heiligsten Stätte – die Externsteine. Widukind, der der weltliche und geistliche Führer der Menschen dort war, gab nach: Er zeigte sich bereit, sich taufen zu lassen, um sein Volk zu retten. Doch er wurde in einem Kloster eingesperrt, wo er hungers starb, und das Morden ging weiter. Die Menschen wollten ihr Land und ihre Spiritualität nicht aufgeben.

797, nach langen Kämpfen und aggressiven Missionstätigkeiten, wurden mehr als zehntausend Menschen umgesiedelt. Sie



mussten das Land, auf dem sie geboren wurden, verlassen, um sich woanders niederzulassen. Im Jahre 802 existierten die Stämme nicht mehr. Ihr spirituelles Erbe überlebte nur im Verborgenen, ihre Traditionen wurden heimlich weitergegeben. Das alles geschah innerhalb von nur dreißig Jahren in einem Land, das wir heute Deutschland nennen. Der ehemalige heilige Ort ist heute ein Ort der Vergnügung, ein künstlicher See hält die Menschen davon ab, die heiligen Höhlen zu betreten, und ein ständig schreiender Lautsprecher zerstört die Stille und die Heiligkeit, die nach wie vor zu spüren wären. Ich gehe immer noch dorthin, mache meine Zeremonien und spreche meine Gebete. Und ich weiß, dass andere es auch tun. Ich tue es, weil mir bewusst ist, dass meine Vorfahren noch da sind. Aber ich sehe auch, dass wir alle noch immer unter dem, was damals geschehen ist, leiden, auch wenn wir uns nicht daran erinnern.

Mit all dem im Bewusstsein und dem Satz, den mir Nathan mitgegeben hatte, erkannte ich: Es war an der Zeit, mich intensiv mit den Ahnen auseinanderzusetzen. Ich hatte zuvor schon Familienaufstellungen gemacht und war selbst in dieser Arbeit ausgebildet, doch ich spürte, dass das hier tiefer gehen würde. In diesem Moment im Teutoburger Wald hatte ich einen kleinen Einblick in das Potenzial der Kraft derjenigen erhalten, die vor uns gingen. Und es fühlte sich für mich fast so an, als ob sie mich anschauten und sagten: »Auf geht's.«

Als Nathan mir tief in die Augen blickte, wusste ich, dass wir unsere Zukunft nur dann wirklich frei und in Frieden gestalten können, wenn wir uns unseren Wurzeln widmen. Nur mit starken Wurzeln können wir eine prächtige Krone bekommen. Ich erkannte, dass wir all das, was vor uns geschehen war, für uns nutzen können. Wir müssten nur verstehen, wie. Wir könnten



eine große Klarheit im Hier und Jetzt erlangen und von dort aus eine wirklich kraftvolle und persönliche Vision von der Zukunft gestalten. Wie von selbst würden wir auf persönlicher, familiärer und gesellschaftlicher Ebene zu wirken beginnen.

Ahnen – zwischen dunklem Schicksal und heller Kraft

Die ersten Begegnungen mit meinen nicht mehr inkarnierten Ahnen hatten schon stattgefunden, als meine Mutter ihre Familiengeschichte aufzuarbeiten und mit mir zu teilen begann. Dabei ging es allerdings weniger um leichte, nette und angenehme Themen, sondern um die Bewältigung von schweren Themen und Traumata. Mir eröffnete sich eine ziemlich dunkle Vergangenheit, und ich hatte noch mehr das Gefühl, dass das Ideal der Rama-Familie – so wie ich sie aus der Fernsehwerbung kannte – in diesem Leben nicht erreichbar sein würde. Rückblickend kann ich sagen, dass ich meiner Mutter zutiefst dankbar dafür bin, dass sie begonnen hat, den Ahnent Teppich zu lüften und darunter zu schauen. Mittlerweile weiß ich, wie viel Mut und Unerschrockenheit dazugehört, und ich habe durch die Reise meiner Mutter auch verstanden, wie groß die Widerstände dabei sein können. Denn eine Familie ist ein System. Wenn wir an einem Zahnrad drehen oder eine Schraube versetzen, dann wird das gesamte System aufgefordert, sich zu verändern. Und nicht immer ist das System damit einverstanden.

Jede von uns hat es mit Sicherheit schon mal erlebt: Wir haben eine fantastische Idee, wir wollen unser Leben ändern, wir planen beispielsweise den Umzug in eine andere Stadt oder ein



anderes Land und sind total begeistert von dieser Idee. Es fühlt sich wie ein potenzieller Befreiungsschlag an – und dann schlägt die Familie zurück, bevor wir überhaupt so richtig anfangen. Es sind oft unsere engsten Familienmitglieder, die uns Katastrophenszenarien ausmalen, die uns all die schlimmen Dinge aufzählen, die passieren könnten, die uns unendliche Listen von Krankheiten auflisten oder einfach in Tränen ausbrechen und uns deswegen ein schlechtes Gewissen machen, weil wir unsere Wurzeln nicht mehr ehren würden. Kurzum: Das System bäumt sich auf und tut alles, um unseren Ausbruch zu verhindern. Denn die Identität der anderen baut darauf auf, dass die Dinge schon immer so waren, dass wir schon immer so waren, dass es in unserer Familie eben so ist, wie es ist. Wehe, da tanzt jemand aus der Reihe. Und wehe, sie hat ein buntes Kleid an, das im Wind weht, und ein breites Lächeln auf den Lippen, während sie es tut.

»Jedes System ist so krank wie
die Summe seiner Geheimnisse«

So sehr ich mir als Kind auch zwischendurch wünschte, meine Mutter wäre normaler, würde Kuchen backen und das Haus dekorieren, so wie die anderen Mütter, so dankbar bin ich mittlerweile dafür, dass sie es nicht war. Durch die stetige und mutige Arbeit meiner Mutter hatte ich die exklusive Option, quasi aus der ersten Reihe zu beobachten und zu erfahren, was Ahnenarbeit heißt, wie sie funktioniert und welchen Effekt sie auf das komplette Familiensystem haben kann.

Denn in jeder Linie braucht es die eine mutige Frau (oder den einen mutigen Mann), die bereit ist, sich umzuschauen, die bereit



ist, die unter den Teppich gekehrten Geheimnisse zu lüften und die ausgedienten Glaubenssätze auszumisten. Gleichzeitig lassen sich auf diesem Weg wunderbare Schätze entdecken und wahre Kraftreservoirs auftun, die uns fortan zur Verfügung stehen – wie meine Urgroßmutter, die den Blitzschlag überlebt hat.

Was durch unsere Ahnen durch uns fließt, ist eben so viel mehr als unsere Gene. Es sind ihre Erlebnisse, ihre Traumata und ihre erfüllten Träume, es sind die Glaubenssätze und Ideen davon, wie das Leben ist oder sein kann. Unsere Ahnen sind unsere Wurzeln. Und so wie sich ein Baum, dessen Wurzeln immer ausreichend Zugang zu klarem Wasser haben und der in fruchtbarem Mutterboden steht, wunderbar entfalten kann, so können auch wir bei optimalen Bedingungen hervorragend wachsen. Für die meisten von uns ist dies jedoch nicht automatisch der Fall. Doch die Arbeit mit unseren Ahnen kann dafür sorgen, dass ausgetrocknete Wurzeln wieder gewässert, dass gekappte Wurzeln wieder belebt werden und dass uns die dadurch in Bewegung kommende Lebensenergie und Kraft wieder zur Verfügung steht.

Wer sind unsere Ahnen?

Ich habe in der Arbeit an mir und in der Arbeit mit meinen Kundinnen festgestellt, dass unsere Ahnen mehr sind als nur all diejenigen, die vor uns gelebt haben. Natürlich gehören zu unseren Ahnen diejenigen, die dafür gesorgt haben, dass wir auf dieser Welt existieren. Es sind diejenigen, die Generation für Generation die Linie fortgeführt haben, an deren Ende wir stehen. Die Linie, die wir weitertragen beziehungsweise die durch unsere Geschwister, Neffen und Nichten weiter existiert. Ich unterscheide mittler-

