

Stefan Limmer
Versöhnung mit den Ahnen



STEFAN LIMMER

Versöhnung
mit den
Ahnen

Mit der Sieben-Generationen-Aufstellung
zu ungeahnter Kraft



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage
Originalausgabe
© 2015 Arkana, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Lektorat: Daniela Weise
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Satz: KCFG – Medienagentur, Neuss
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34173-3

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Vorwort	7
Das Potenzial der Herkunft.	9
Woher kommen wir?	10
Die Bedeutung der Herkunftsfamilie	17
Ahnen früher und heute	24
Energiesysteme – von der Physik zur Spiritualität	29
Morphogenetische Felder und Quantenphysik.	30
Das menschliche Energiesystem.	32
Die Kraftquellen des Menschen	43
Der Quell des Lebens.	44
Der Ort der Kraft	47
Das Kraftfeld der Ahnen.	49
Blockaden und Verstrickungen im Ahnensystem	52
Was den Energiefluss beeinträchtigt.	53
Das Opfer-Täter-Retter-Spiel	54
Das Ahnen-Heilungsritual	63
Lösung von Blockaden und Verstrickungen	63
Das Ritual in der Praxis	103

Die Sieben-Generationen-Aufstellung	109
Blick zurück auf sieben Generationen	111
Das Ritual in der Praxis	115
Umgang mit Problemen, Blockaden und Traumata	123
 Großeltern und Eltern	130
Die Differenzierung der Welt	131
Die Großeltern – Verbindung zu den vier Elementen	134
Heilungsritual für die Beziehungen zu den Großeltern	149
Die Eltern – Repräsentanten der Polarität	166
Heilungsritual für die Beziehungen zu den Eltern . . .	184
 Ahnen begleiten uns durchs Leben	194
Lebensvisionen und Lebenspläne	195
Ahnen als Mentoren und Lehrer	198
Unterstützung im Alltag	204
 Nachwort	215
Bücher und Adressen	217
Register	218

Liebe Leserinnen und Leser,

ein Großteil dessen, was jeden von uns heute als Menschen mit einer individuellen Persönlichkeit und mit speziellen Vorlieben und Abneigungen ausmacht, hat seinen Ursprung in der Herkunftsfamilie. Sowohl die Gene wie auch die Gefühle, Stimmungen, Konflikte und Überzeugungen von Eltern, Großeltern und Vorfahren prägen uns im positiven, kraftvollen Sinne, aber auch in Form von negativen, blockierenden, meist unbewussten Mustern. Das Kraftfeld der Ahnen, das über sieben zurückliegende Generationen wirksam ist, hat einen wichtigen, oft unterschätzten Einfluss darauf, ob wir in unserer Stärke sind und die Herausforderungen des Lebens meistern können. Ungelöste Konflikte in diesem Kraftfeld schwächen unser Energiesystem.

Wie geht es Ihnen mit Ihrer Herkunftsfamilie, mit Ihren Eltern und Großeltern? Denken Sie mit Freude und einem Gefühl von Dankbarkeit und Liebe an Ihre Vorfahren? Spüren Sie das kraftvolle Energiefeld Ihrer Ahnen, das Sie durch Ihr Leben begleitet? Sind Sie in Frieden mit denen, die Ihnen das Leben geschenkt haben?

Oder sind Ihre Beziehungen zu Eltern und Großeltern durch ungelöste Konflikte belastet? Sind Sie in Unfrieden mit Ihrer Herkunftsfamilie? Wollen Sie lieber gar nicht an Ihre Eltern und an Ihre Kindheit denken, weil die Erlebnisse zu schmerzhaft sind? Geben Sie Ihren Vorfahren die Schuld

für Ihr jetziges schlechtes Befinden und für Ihre Probleme? Spüren Sie nicht Kraft und Liebe, sondern Energielosigkeit und Leere?

Dieses Buch zeigt Ihnen die Zusammenhänge im Energiesystem der Ahnen auf und bietet heilsame Lösungen, um Frieden zu schließen mit sich selbst, den Eltern, den Großeltern und den Ahnen. Dadurch wird das ganze Potenzial Ihrer Herkunftsfamilie in Ihnen aktiviert und in Bewegung gebracht, sodass Ihnen die daraus resultierende Stärke, Weisheit und Liebe zur Verfügung stehen und Sie auf Ihrem Weg durchs Leben liebevoll begleiten.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen alles Gute bei der Versöhnung mit Ihrer Herkunftsfamilie und der Aktivierung des Kraftfeldes Ihrer Ahnen.

Stefan Limmer

Regensburg, im August 2014

Das Potenzial der Herkunft

Was hat Sie dazu bewogen, dieses Buch zu lesen? Alle möglichen Gründe können den Ausschlag gegeben haben. Ein paar will ich hier nennen: Vielleicht haben Sie Probleme mit Ihrer Herkunftsfamilie, mit Ihren Eltern oder Großeltern. Oder Sie fühlen sich von Ihrer Familie verlassen und verraten. Möglicherweise sind Sie wütend auf Ihre Eltern, weil sie Ihnen nie gegeben haben, was Sie gebraucht hätten.

Im Folgenden beschreibe ich einen Weg in Theorie und Praxis, der Ihnen dabei hilft, Frieden mit Ihrer Familie zu finden und das Kraftfeld Ihrer Ahnen zu aktivieren. Es liegt in Ihrer Hand, wieweit Sie wirklichen Nutzen für sich – und damit für alle Beteiligten – daraus ziehen. Sie können dieses Buch einfach nur lesen und wieder weglegen. Dann wird sich nicht viel verändern. Sie können sich aber auch auf die Reise durch das System Ihrer Ahnen machen und aktiv mit den beschriebenen Übungen und Ritualen arbeiten. So werden Sie Schritt für Schritt alles Belastende und Blockierende lösen, was zwischen Ihnen und Ihren Ahnen steht und Sie an Ihrem Lebensglück hindert.

Woher kommen wir?

Fragen wie »Woher kommen wir?«, »Wer sind wir in unserem tiefsten Kern wirklich?«, »Gibt es einen Gott und damit eine höhere Ordnung?« beschäftigen die Menschheit seit Jahrtausenden. Philosophen und Mystiker, Religionen und Naturwissenschaften versuchten und versuchen auf jeweils eigene Art, Antworten auf diese grundlegenden Fragen des Lebens zu finden.

Wahrscheinlich haben auch Sie sich schon einmal diese Fragen gestellt. Sind wir Menschen wirklich nur eine zufällige Laune der Natur? Ist die Erde ein Abfallprodukt im gigantischen Wandlungsprozess dieses Universums? Oder folgt das Leben einem Plan, in den wir eingebunden sind und der unserem Dasein einen tieferen Sinn gibt? Warum wurden Sie gerade in diese Familie geboren?

»Welch ein kleines Teilchen der unendlichen und unermesslichen Zeit ist jedem von uns zugemessen! So schnell wird es ja von der Ewigkeit verschlungen. Welch kleines Teilchen von der ganzen Wesenheit! Welch kleines Teilchen von der ganzen Weltseele! Wie klein ist das Erdklümpchen, auf dem du umherschleichst! Dies alles bedenke und halte dann nichts für groß als das: zu handeln, wie deine Natur dich führt, und zu leiden, was die Allnatur mit sich bringt.«

Marc Aurel, 121–180 n. Chr.,
römischer Kaiser

Unsere Herkunftsfamilie und wir selbst – reiner Zufall?

Es ist kein Zufall, dass wir in eine bestimmte Familie geboren wurden. Auch wenn wir es uns vielleicht (noch) nicht vorstellen können – die Eltern, Großeltern und alle lebenden und bereits verstorbenen Mitglieder unserer Herkunftsfamilie bilden ein Energiefeld, das mit unserem eigenen in Resonanz und Verbindung steht. Unsere Seele hat sich genau diese Familie ausgesucht, da ihre Schwingung in Einklang mit den Grundschwingungen unseres Ahnensystems steht. Wir haben damit die optimalen Voraussetzungen geschaffen, um das, was unsere Seele in diesem Leben lernen will, was sie verwirklichen und in die Welt bringen will, auch umzusetzen. Gerade dort, wo wir selbst die größten Widerstände in uns spüren, liegt die Lösung des Problems. Durch die hervorgerufene Reibung wird Energie erzeugt, die für unsere persönliche Entwicklung notwendig ist. Alles, was wir in uns und im Außen erleben und oft auch als schmerzvoll empfinden, zeigt uns letztendlich immer wieder auf, dass wir in uns selbst ein ungelöstes Thema tragen und somit noch nicht in Einklang mit uns, unserem Lebensplan und unserer höheren Absicht sind, die uns vielleicht noch gar nicht bewusst ist.

Für den Verstand ist es schwer vorstellbar, und in den meisten Menschen rebelliert alles gegen die Vorstellung, dass sie sich den prügelnden Vater, die lieblose Mutter, die ungeliebten, egoistischen Verwandten und überhaupt diese ganze kranke Familie selbst ausgesucht haben sollen. Doch unsere Seele hat bereits eine lange Reise durch viele Inkarnationen hinter sich und ist kein unbeschriebenes Blatt. Immer

wieder waren wir Opfer und auch Täter, und in diesem Leben knüpfen wir an allen bisher gemachten Erfahrungen unserer Seele an. Die Frage nach Schuld, die sich viele in diesem Zusammenhang stellen, ist hier jedoch nicht angebracht. Darum geht es nicht. Der Sinn gerade von schmerzvollen Erfahrungen ist aus der beschränkten Sicht des jetzigen Lebens oft nicht erkennbar. Er erschließt sich erst aus einer distanzierten Betrachtungsweise, die weit über unser rationales Begriffsvermögen hinausgeht und in der wir größere Sinnzusammenhänge erkennen können. Inzwischen lehrt uns auch die Quantenphysik, dass alles nach bestimmten Resonanzgesetzen abläuft.

Stiefväter und -mütter, Adoptivkinder, Waisen und »Kuckuckskinder«

Die bis vor wenigen Jahrzehnten weitgehend klaren Familiengefüge lösen sich immer mehr auf, und Familien werden in ihrer ursprünglichen Struktur durch neue Beziehungs- und Familienmodelle ersetzt. So wachsen Kinder immer öfter in Patchworkfamilien bei Stiefeltern auf und sind durch die neuen Partner auch vielen anderen, systemfremden Einflüssen ausgesetzt.

Auch Adoptivkinder, Waisenkinder und sogenannte Kuckuckskinder, also Kinder, deren Erzeuger von den Müttern verheimlicht und dem derzeitigen Partner oder Ehemann als deren Kind untergeschoben wurden, lernen ihre echte Herkunftsfamilie beziehungsweise einen Teil davon oft niemals kennen. All diese Menschen sind neben dem

Einfluss ihres durch die Zeugung festgelegten Ahnensystems zusätzlich anderen familiären Prägungen ausgesetzt, die ebenfalls eine wichtige Rolle für ihren Lebensweg spielen. Und dennoch lebt in ihnen die Energie ihrer Herkunftsfamilie und ihrer genetischen Ahnen fort und bildet ihr grundlegendes Energiefeld.

Es spielt keine Rolle, ob wir unsere Ahnen, unsere Herkunft, unsere Eltern und Großeltern kennengelernt haben. Deren grundlegende energetische Strukturen beeinflussen uns in jedem Fall. Oft benutzen Menschen gerade die Tatsache, dass sie ihre Herkunft nicht kennen, oder auch die Abwesenheit eines Elternteils oder der Großeltern als Ausrede für ihr Scheitern. Sie geben damit die Verantwortung für ihr Leben an andere ab und begeben sich in die Opferrolle. Enttäuschung, Wut oder Ablehnung, seien diese bewusst oder unbewusst, dominieren oft die Beziehung zu den fehlenden, nicht präsenten Personen.

Falls Sie aus solchen oder ähnlichen, nicht klassischen Verhältnissen kommen, dann gilt für Sie alles, was Sie in diesem Buch vorfinden, genauso. Sie müssen allerdings zusätzlich die Beziehungen zu den Personen, die als Ersatz für die leiblichen Familienmitglieder aufgetreten sind, in Frieden bringen. Deren Energiefelder beeinflussen Sie, bestimmen Sie jedoch nicht in der Weise wie Ihr Herkunftskraftfeld. Reden Sie sich also nicht ein, dass Sie es durch Ihre »besondere« Situation schwerer haben als andere Menschen. Damit manifestieren Sie nur einen Glaubenssatz, der dann auch tatsächlich dafür sorgt, dass Sie nichts ändern können. Sie können etwas ändern, wenn Sie nur wollen. Es liegt allein in Ihrer Hand, Ihr Leben, Ihre Beziehungen und Ihre Herkunftsfamilie zu heilen.

Unser Beitrag zur Entwicklung des Universums

Sie müssen nicht an eine höhere Intelligenz oder an einen Gott glauben, um Frieden mit Ihrer Herkunftsfamilie zu finden. Ich lade Sie aber ein, sich einmal die Zeit zu geben, über Ihr Leben nachzudenken und in sich hineinzulauschen. Wir sind es gewohnt, unser Leben nach außen zu orientieren. Die materielle Welt mit all ihren Erscheinungsformen ist die Spielwiese, auf der wir uns bewegen. Wir hören die Stimmen und Geräusche um uns herum und glauben dabei nur allzu oft, das sei das Wesen der Realität.

Die Weisen dieser Welt sehen das ganz anders. Wollen wir das Leben und die Realität wirklich in seinem Kern erfassen, so müssen wir wieder den Stimmen, Gefühlen und Bildern in uns lauschen. Dort in uns ist der Kern dessen, was uns ausmacht und unser Leben bestimmt. Wir alle kommen hierher in die materielle Welt, um uns weiterzuentwickeln und um an dem gigantischen Entwicklungsprozess unseres Universums teilzuhaben. Alle großen spirituellen Richtungen dieser Welt sind sich dabei einig, dass die Realität, so wie wir sie wahrnehmen, nur ein kleiner Ausschnitt des großen Ganzen ist.

»Suche deine eigene Weisheit in dir selbst.«

Padmasambhava, um 800 n. Chr.,
begründete den Buddhismus in Tibet

Die persönliche Verantwortung

Nur Sie selbst können Ihrem Leben einen Sinn geben. Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie Ihr Leben aktiv gestalten oder passiv erdulden wollen. Nur Sie können sich zu Ihrer Heldenreise aufmachen und sich mutig Ihren inneren Konflikten stellen. Nur Sie können die Entscheidung treffen, Ihre Probleme mit Eltern, Großeltern und Ihrer ganzen Herkunftsfamilie zu lösen und Frieden zu schließen.

Das Urfeld der Herkunft

Wie kann es überhaupt sein, dass lange verstorbene Menschen und Ereignisse, die teilweise bereits Jahrhunderte zurückliegen, einen Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und Kraft haben? Die meisten Menschen stimmen zu, dass die Eltern, die Großeltern und andere Menschen, die sie in ihrer Kindheit geprägt haben, einen großen Einfluss auf sie und ihr jetziges Verhalten und Befinden haben. Auch dass die Ereignisse ihres Lebens, seien es positive oder negative, sie geprägt haben und auch wesentlich zur Bildung der eigenen Glaubenssätze beigetragen haben, ist den meisten nachvollziehbar.

Der Einfluss der Ahnen

Aber wie steht es um die Menschen früherer Generationen, denen wir nie begegnet sind, und um die damaligen Ereignisse? Kann es wirklich sein, dass uns die Erlebnisse unse-

rer Ahnen – sieben Generationen zurück – beeinflussen, ja dass in der Vergangenheit tatsächlich auch Ursachen für unsere heutigen Probleme abgespeichert sind?

Die klassischen Wissenschaften lehnen derlei Sichtweisen ab und führen die genetische Disposition ins Feld, wenn es um vererbte Wesensmerkmale und auch Krankheiten geht. Hier ist zumindest nachvollziehbar, dass die von Generation zu Generation weitergegebenen Gene auch Merkmale von Vorfahren enthalten, die schon vor langer Zeit gelebt haben.

Spirituelle Schulen dagegen sehen die Ahnen als ein Energiefeld, in das unsere Seele hineingeboren wird, weil die Schwingung der Seele mit der Schwingung des jeweiligen Familiensystems übereinstimmt. So ist gewährleistet, dass die Seele das optimale Umfeld erhält, um sich weiterzuentwickeln, notwendige Lernschritte zu vollziehen und mitgebrachte Blockaden zu überwinden.

»Alles kommt und geht nur, um sich zu ergänzen. In rascher Folge erneuern sich die Generationen immer wieder und reichen die Fackel eine der anderen weiter, wie die Läufer im Fackellauf.«

Lukrez, 99–55 v. Chr.,
römischer Dichter und Philosoph,
Über das Wesen der Dinge, 2,76–79

Die Bedeutung der Herkunftsfamilie

Die Herkunftsfamilie – unsere Ahnen – wirkt auf verschiedensten Ebenen auf uns ein und hat entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Nicht nur die Gene werden von Generation zu Generation weitergegeben. Unsere Ahnen bilden ein eigenes Energiefeld, in das wir untrennbar eingewoben sind. Ihre Energie fokussiert sich in unserem Rücken. Kann sie frei fließen und sind wir mit dem ursprünglichen familiären Kraftfeld verbunden, so erfahren wir echte Unterstützung im Leben.

Das Ahnenfeld ...

- macht ein Drittel der uns zur Verfügung stehenden Kraft und Energie aus,
- nährt und versorgt unsere Aura,
- nährt und versorgt unsere Chakren, vor allem die hinteren,
- versorgt alle unsere Körperzellen mit Energie,
- stärkt uns den Rücken,
- hilft uns, aufrecht durchs Leben zu gehen,
- verbindet uns mit der Weisheit unserer Vorfahren,
- schenkt uns Liebe und Geborgenheit.

Ist dagegen der Energiefluss durch Traumata in früheren oder jetzigen Generationen blockiert oder verfälscht, so fehlt uns diese Unterstützung. Dies kann zu einer ganzen Reihe von Symptomen und Problemen führen:

- Wir empfinden Kraftlosigkeit, Leere, Schmerz und Ablehnung.

- Unser gesamter Energiekörper ist unterversorgt.
- Unsere Zellen haben die schmerzvollen Erfahrungen unserer Vorfahren abgespeichert und geben diesen Schmerz in unseren Körper ab.
- Eventuell haben wir öfter Rückenschmerzen und Verspannungen. Dies kann bis zu ernsthaften Schäden wie Bandscheibenvorfällen führen.
- Wir gehen gekrümmt durchs Leben.
- Wir sind nicht mit der Weisheit unserer Vorfahren verbunden.
- Wir erfahren wenig Unterstützung und fühlen uns vielleicht alleingelassen.
- Wir fühlen uns nicht wohl in unserem Familiensystem und erleben möglicherweise keine Geborgenheit und Liebe.

Der Einfluss des Familiensystems

Die therapeutische Praxis zeigt immer wieder, dass das Familiensystem eine ganz wesentliche Rolle spielt, wenn es um Gesundheit, Wohlbefinden, Frieden und Glück eines Menschen geht. Viele Menschen können sich aber überhaupt nicht vorstellen, dass es so etwas wie ein wissendes Feld der Ahnen gibt, in dem alle Informationen über unsere Herkunftsfamilie und alle früheren Ereignisse abgespeichert sind. Die Existenz eines solchen Feldes lässt sich auch nicht beweisen, sondern kann nur durch eigene praktische Erfahrung erlebt werden.

Familienaufstellungen

Aus der Erkenntnis heraus, dass gerade die Herkunft einen sehr wichtigen Einfluss auf unser Wohlergehen, unsere Gesundheit und unser Glück hat, ist in den Siebzigerjahren des letzten Jahrhunderts das Familienstellen als neue therapeutisch anwendbare Richtung entstanden, um die Beschränkungen, Tabus und hemmenden Muster sichtbar zu machen, zu transformieren und so die persönlichen, durch das System verursachten Blockaden zu lösen. Viele Menschen haben die Chance erkannt, die in der bewussten Auseinandersetzung mit den Ahnen steckt, und so wurde die Aufstellungsarbeit in vielerlei Variationen ein fester Bestandteil therapeutischer Arbeit. Zahlreiche Menschen konnten dadurch ihren Frieden mit den Eltern und der nahen Herkunftsfamilie finden.

Die Energie in Familienaufstellungen

Jeder, der schon einmal an einer Familienaufstellung teilgenommen und sich auf eine Stellvertreter-Position begeben hat, kann bestätigen, dass wir hier tatsächlich in eine andere Energie als die eigene eintauchen und plötzlich in der Lage sind, die Gefühle und Emotionen der betreffenden Person wahrzunehmen. Genauso spürt jeder in der Aufstellung ein feines Geflecht von Energie und Beziehungslinien der agierenden Personen. Aber auch dies ist natürlich kein Beweis dafür, dass es sich tatsächlich um ein intelligentes Feld des betreffenden Familiensystems handelt, das sich hier zeigt ...