



»Die Kraft der Ahnen«

Ein bedeutender Umstand sei gleich am Beginn dieser Zeilen erwähnt. Auch wenn du ihre Namen nicht kennst, es gibt sie, deine Vorfahren. Deine Ahnen leben! Sie leben in deiner Seele und du bist mit ihnen in einem System, einem Feld eingebunden, welches Bert Hellinger im Familienstellen »sichtbar« machte.

Die ersten deiner Ahnen sind die Eltern deiner Eltern, also deine Großeltern. Schon der Name in der deutschen Sprache sagt aus, dass sie gegenüber deinen Eltern die »Größeren« sind. Und ebenso diese hatten Eltern, usw. So reicht die Kette deiner Vorfahren ohne Unterbrechung in die Tiefe der Zeit hinab. Beachte: Es ist nicht wichtig, ob du den Namen deines Urgroßvaters oder deiner Urgroßmutter kennst. Viel bedeutender ist, dass es sie gab!

Wenn du möchtest, kannst du nachfolgende Übung (wenn du ungestört bist) machen. Schließe die Augen, atme einige Male tief ein und aus. Behalte deinen natürlichen Atemrhythmus bei.

Du siehst dich stehen vor einer langen Reihe derer, die alle daran beteiligt waren, dass es dich gibt! Große und Kleine, Dünne und Dicke, Starke und Schwache, usw., jeder nach seiner Art und keiner besser oder schlechter. Jeder deiner Vorfahren hat seinen Teil zu seiner Zeit beigetragen. Und auch du trägst deinen Teil zu deiner Zeit bei. Sie alle schauen dich an und laden dich ein, deinen Platz an der Spitze dieser Reihe einzunehmen. Du reihst dich ein. Langsam lässt du dich rückwärts sinken. Du spürst den sicheren Halt, den dir deine Vorfahren geben. Hände legen sich auf deine Schultern. Du weißt ohne hinzuschauen, dass jeder in dieser Ahnenreihe die Hände auf den Schultern des Vorderen ruhen lässt.

Und dann fühlst du es, ganz tief in dir. Ein Gefühl der Verbundenheit und eine ganz besondere Kraft, die einer dem anderen durch seine Hände auf den Schultern weitergibt und die bis zu dir fließt. Und alle, auch du haben Anteil daran. Verweile eine kleine Zeit in dieser Verbundenheit und Kraft. Du weißt selbst, wann es wieder Zeit ist, zu gehen. Schau zum Abschied nochmal an der Reihe deiner Vorfahren entlang. Wenn du deine Achtung zeigen möchtest, verneige dich vor ihnen. Du weißt nun, dass du eines Tages in der Reihe deiner Vorfahren deinen Platz einnehmen wirst. Dein Atem bringt dich sicher zurück. Und das tut er jetzt – es bedarf nur eines Wunsches von dir. Mit mehreren tiefen Atemzügen nimmst du die Welt deiner Umgebung wieder in Besitz. Und nach einem weiteren tiefen Atemzug bist du wieder ganz WACH.

Wer innerlich bereit ist, seinen Platz in der Reihe der Generationen einzunehmen, kommt mit der Kraft seiner Ahnen in Berührung. Einer Kraft, die von einer Generation zur nächsten weitergegeben wird. Diese Kraft steht dem zur Verfügung, der sich mit seiner Herkunft auseinandersetzt, sich der Vergangenheit stellt und Frieden schließt. Wer diese Kraft nimmt, kann dem Schicksal und dem Leben zustimmen.