

W(oh)er. Wohin.

1.0

Wurzeln Ahnen



Stell Dir vor:

Eine Reihe von Menschen.

Hinter Deinen Schultern jeweils ein Mensch.

Hinter seinen Schultern wieder zwei Menschen.

Eine unendlich lange Reihe.

Nach hinten wird die Reihe blässer, kleiner, verschwindet.

Vor Dir und neben Dir ein Mensch.

Oder mehrere.

Die Reihen hinter den Menschen gehen ineinander über, in den verschiedensten Schattierungen.

Jeder hat seine eigene Reihe.

Sie besteht, sie ist unveränderlich.



Wer sind all jene hinter Dir?



Wären sie nicht gewesen, so wären wir nicht hier. Es ist Zeit sich umzudrehen, nach hinten zu fühlen. Geheimnisse, die uns verstehen lassen, Schätze, die wir heben können bietet uns der respektvolle Blick auf die Menschen hinter uns.

Warum?

Die Wissenschaft beschäftigt sich staunend und neugierig mit der Epigenetik. Vieles schlummert in uns, wird erst aktiv durch äußere Umstände. Es bedeutet, dass auch Erfahrungen, seelische Wunden unserer Ahnen in uns und in unseren Nachkommen wirksam werden können, wenn die Bedingungen dafür gegeben sind. Auch der Umgang damit wird uns weitergegeben, kann genützt werden, wenn Zeit und Umstände reif dafür sind.

Wenn diese Wunden sichtbar und verstehbar werden ergibt sich die Möglichkeit zu hinterfragen und umzudenken, Verhaltensweisen in einen anderen Rahmen zu stellen, die eigenen Handlungen zu hinterfragen.

„Wir sind die, die wir sind, durch die, die waren. In ihrer Zeit.“

In einer Zeit, die die unsere ist“. (G. Belic)

Wofür?

Es bedeutet auch, dass wir uns auf die Suche nach Widerstandskräften machen können, denn auch Ressourcen liegen verborgen im Wesen und Wissen, den Erfahrungen und Umgangsweisen unserer Ahnen.

Mit diesem Wissen ist es möglich eigene Schwierigkeiten zu meistern, alte Denkmuster zu überschreiben, neue Wege zu denken zu üben, auf Stressfaktoren angemessen zu reagieren.

Vor allem ermöglicht uns das Verständnis für das Verhalten unserer Ahnen im Kontext ihrer Zeit und Gesellschaft, ihrer persönlichen Ressourcen, Temperamente und Lebensverhältnisse einen friedvollen und respektvollen Blick auch auf uns selbst.

„Wir werden in eine wunderbare Welt geboren. Wir treffen einander, wir stellen einander vor. Wir gehen ein Stück des Weges miteinander. Und eines Tages verschwinden wir wieder, auf genauso wundersame und unerklärliche Weise wie wir gekommen sind.“ (Jostein Gaarder)



Stell Dir vor:

Eine Schachtel geht von Hand zu Hand

Jemand hat etwas hineingelegt

Jemand hat etwas herausgenommen

Jemand hat nicht hineingesehen

Jemand hat sie fallen lassen

Jemand hat etwas dazugelegt

Jemand hat sie ausgeleert

Jemand hat sie neugestaltet

Jemand wollte sie nicht berühren

jemand hat sie Dir gegeben



Ab Deiner Zeugung hältst du sie in deinen Händen. Sie füllt und leert sich Dein Leben lang. Einen Teil davon gibst Du irgendwann über Deine Gene weiter. Doch das ist noch nicht alles. Du bist weiterhin

verantwortlich für den Inhalt DEINER Schachtel. Was Du erlebst, denkst, fühlst wird Einfluss haben – auf wundersame Weise – auf den Inhalt der Schachtel der Nachkommen. Vielleicht betrifft dieser Einfluss einfach die Haltung und den Blick, den diejenigen auf IHRE Schachtel werfen.



„Das Leben der Eltern ist das Buch, in dem die Kinder lesen“ (A. Aurelius)



Bestimmt war da eine/r, die/der gelassen mit Gefühlen umgehen konnte. Da gab es eine/n, die/der besonnen wusste, was zu tun ist. Eine/r war da, die/der den großen Überblick hatte, eine/r der immer an das Gute glaubte, eine/r, die/der gewusst hat, was sie/er tut und kann, eine/r die/der zielstrebig Ihre/seine Ideen verfolgt hat, eine/r die/der durch Herzenswärme und Mitgefühl anderen beistehen konnte.

Selten kann jemand alle sieben Eigenschaften gleichzeitig nützen. Doch kann eine Eigenschaft die andere stützen.

Doch oft reicht schon der Gedanke:

„Was hätte mein Urgroßvater wohl dazu gesagt? Welchen Rat würde er mir geben? Wer hätte etwas gegen meine Entscheidung? Wer würde mich unterstützt haben?“

Stell Dir vor:

Einen Baum.

Hole Ihn Dir vor Dein geistiges Auge.

Er darf ganz deinen Vorstellungen entsprechen. **Denke an seine Wurzeln, seinen Stamm, seine Äste, Zweige, Blüten, Blätter und Früchte.** Wenn du kannst und Lust dazu hast zeichne deinen Baum auf. Oder fotografiere einen Baum, der dir besonders gut gefällt. Häng ihn auf, damit du ihn gut sehen kannst.



Er wird uns ein ganzes Jahr begleiten.



Die Wurzeln

Wo kommst Du her? Welche Menschen in Deiner Ahnenreihe kennst Du noch? Wann sind sie geboren? Wen kennst du aus erzählten Geschichten? Von wem gibt es Legenden? Wen könntest Du noch genauer befragen? Wie waren die gesellschaftlichen und familiären Umstände? Was mussten sie meistern? Schreib Stichwörter auf zu den Wurzeln, Namen, Gedanken, ...



Ich weiß, dass es nicht ganz einfach ist Übungen zu beginnen und sie durchzuhalten – wir alle wissen das.

kleiner Trick:

„Begreifen“ ist ein wunderbares Wort. Es betrifft unser Fühldenken, die Art des Denkens, die zuerst ausreift im limbischen Teil des Hirns und notwendig ist, und ein späteres analytisches Denken erst möglich macht.

Fühldenken und analytisches Denken zusammengenommen machen uns zu den komplexen, intelligenten Wesen, die wir eben sind. Wir tendieren dazu im Laufe der erwachsenen Jahre das Fühldenken zu vernachlässigen

Immer wieder benütztes Fühldenken ermöglicht uns aber ein spielerisches Verstehen. – Ein Begreifen eben.

Iss einen Apfel und nimm die Apfelkerne heraus.

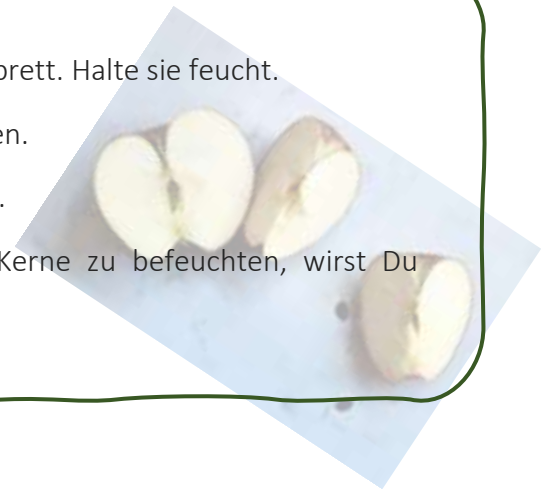
Bette sie in ein Schälchen mit Erde und stelle sie aufs Fensterbrett. Halte sie feucht.

Mit Aufmerksamkeit und ein bisschen Glück werden sie keimen.

Lass die Kerne Wurzeln schlagen. Es ist genau die richtige Zeit.

Jeden Tag, wenn Du ein wenig Wasser angießt, um die Kerne zu befeuchten, wirst Du automatisch an deine Wurzeln denken.

Mehr Aufmerksamkeit ist nicht notwendig.



Energy flows where attention goes!

Wer weiß – am Ende dieses Jahres ...





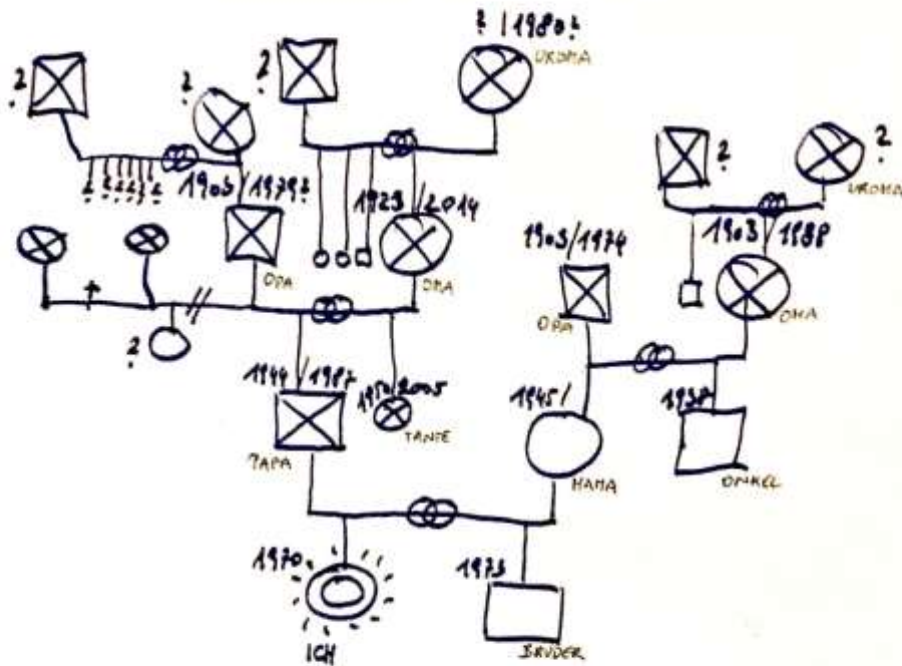
Mit Hilfe eines **Genogramms** kannst Du Deine **Herkunftsfamilie** aufzeichnen.

Dazu benötigst Du ein größeres Blatt Papier und vorerst eine neutrale Farbe.

Beginne mit Dir (und deinen Geschwistern).

Füge ein, was Du weißt.

Teil 1



- ♂ Links
- ♀ rechts
- ⊠ *

- ⊙ verheiratet
- - - Lebensgemeinschaft
- // geschieden/getrennt

⊠ gestorben

GESCHWISTER IN DER REIHEFOLGE LINKS DER/DIE ÄLTSTE
† Trennung durch Tod

Hebe das Blatt auf, Du beginnst gerade erst die Schatzkarte zu entziffern 😊.



Irgendwo findest Du alte Fotografien der Familie, eventuell sogar ein Fotoalbum. Wahrscheinlich hast Du es schon oft angesehen, und heute sie es dir nochmal an, mit anderen Blicken.

Was fühlen die Menschen auf den Fotos im Augenblick, in dem das Foto gemacht wurde?

Achte auf die Gesichter, die Blicke, die Haltung.

Was ist im Hintergrund zu sehen?

Was kannst du über die damalige Zeit in den Fotos lesen?

Welche Accessoires lösen Gedanken und Gefühle in dir aus?

Wer sieht wohin?

Welche Menschen haben Blickkontakt miteinander?

Was spürst du?

Denk dich für einen Moment in die Schuhe dieser Menschen auf dem Foto.

