

„Wenn du deine Ahnen ehrst – wirst du gesund“

Genogramm und Familienstellen als Zugang zur Kraftquelle der Ahnen

von Axel Preuschoff

„Ahnen sind Personen, von denen ein Mensch abstammt“, lautet die kurze Definition der Wikipedia. Sie werden auch als **Vorfahren**, als verstorbene Mitglieder der Herkunftsfamilien bezeichnet. Die Beschäftigung mit Ahnen umfasst in unserem Umfeld eher die Trauer über verstorbene Angehörige, wofür der Totensonntag bei den Protestanten oder Allerseelen für Katholiken als spezielle Tage eingerichtet sind. Auch bei der Erforschung des Stammbaumes durch die Erstellung einer Ahnentafel findet eine Auseinandersetzung mit Ahnen statt. Das sind aber alles Ebenen, wo man sich eher mit verstorbenen Menschen und ihren Biographien beschäftigt. Wobei es auch in unserer von Inquisition und späterer Industrialisierung geprägten Kultur erfreuliche Beispiele gibt, wo Ahnen eine umfassendere Rolle einnehmen – wie z.B. bei der Genogrammforschung oder in Familienaufstellungen.

In vielen Kulturen und besonders bei indigenen Völkern, werden **Ahnen als geistige Helfer** und Heiler, als „Boten des Schöpfers“ (Percy Konqobe) oder auch als kollektive Familienseele – in die Gestaltung menschlichen Lebens einbezogen. Bekannt dafür sind Hausaltäre oder der Familienschrein. Bei einem Stamm in Papua-Neuguineas bewachen die Mumien der Ahnen auf einer Anhöhe das Dorf. Bei den Plains-Indianern ehrte man den Geist des Verstorbenen über ein Jahr in einem besonderen Tipi (Zelt) bevor die Reise in die andere Welt erfolgte. Und so könnte ich hier viele Beispiele nennen, die die Bedeutung der Ahnen als Mittler zum Großen Geist weltweit und seit Jahrtausenden von Jahren bis in die heutige Zeit verdeutlichen hilft. Dafür zitiere ich exemplarisch aus dem Buch von Ceseko von Lüpke: *Altes Wissen für eine neue Zeit* (Kösel 2008), die Antwort des grönländischen Inuit-Schamanen, Angaangaq Lyberth auf die Frage, „Welche Rolle spielen die Ahnen“ bei der Heilung?

„Heilung bedeutet, dass die Ahnen **in dir wieder lebendig** werden... Vergiss nicht, dass jeder Mensch von Ahnen abstammt, die sowohl gute als auch schlimme Dinge getan haben, und deren Wurzeln tief in die Vergangenheit gehen. Wenn ich einen Menschen vor mir habe, dann sehe ich in ihm nicht nur die Geschichte seiner Eltern. In ihm wohnt auch die Geschichte seiner zwei Großväter und seiner zwei Großmütter... Wenn ich nur vier Generationen zurückgehe, dann sind das schon die ‚Spirits‘ von sechsenddreißig verschiedenen Menschen, die in ihm leben und ihn beeinflussen, weil sie ein Teil seiner Geschichte sind...“

Gewollt oder nicht, jede Frau, jeder Mann **trägt die Anteile der Ahnen in sich**. In den Genen, Zellen, im Unterbewusstsein, wo und wie auch immer – wir sind mit unseren Ahnen positiv verbunden oder auch negativ verstrickt. Das Spannende daran ist, dass jede/r die Möglichkeit hat, sich von negativen Anteilen zu trennen und ein selbst bestimmtes, gesundes, kreatives Leben zu leben – natürlich mit beeinflusst von körperlichen Handicaps. Dabei kann man einen **Ahnen um Unterstützung bitten**, auch wenn dieser als Mensch total versagt hat. Wenn ich in Vorwürfen oder Wut mit meinem verstorbenen Vater oder Mutter ‚verbunden‘ bin, macht mich das klein und krank. Begegne ich meinen Vorfahren in Achtsamkeit und Liebe macht mich das stark und gesund. Wie das geht, beweist mir die Praxis der Genogrammarbeit und des Familienstellens. Sie tragen dazu bei, emotionale Verletzungen zu heilen und Handicaps zu lindern.

Beim **Genogramm** wird – ähnlich einem Familienstammbaum – eine Diagnose über mindestens drei Generationen erstellt. Daraus können relevante Erkenntnisse über die jeweilige Lebensweise der Frau, des Mannes, der Kinder sowie der Geschwisterfolge, Beziehungssysteme, Glaubenssätze, Störungen, Süchte, Missbrauch, Geheimnisse, Verhaltensmuster, u.a. gewonnen werden. In meiner Praxis zeichne ich im Gespräch mit der Klientin oder dem Klienten auf einem Papierbogen den Stammbaum auf und trage alle erinnerten Ereignisse und Daten ein. Dabei lassen sich spezifische Beziehungstraditionen oder Traumata und interessanterweise bei vielen Familien ein Jahrestag-Syndrom erforschen. Der Großvater erleidet z. B. am 7. August 1923 einen Arbeitsunfall und der Enkelsohn stürzt am 7. August 1998 mit seinem Segelflugzeug ab. Beide müssen ihr folgendes Leben im Rollstuhl verbringen. So gibt es viele Beispiele, die Identifikationen, unbewusste Übertragungen oder Verstrickungen verdeutlichen helfen. „Wenn diese Symptome aufgearbeitet und in den historischen und familiären Kontext gestellt werden... verringern sich diese Anzeichen und / oder hören (z. B. nach) der vierten Generation...auf.“

Dieses Zitat habe ich aus dem interessanten Buch von Anne Ancelin Schützenberger, *Oh, meine Ahnen! Wie das Leben unserer Vorfahren in uns wiederkehrt* (Carl-Auer, 2002), entnommen. Die Autorin ist eine emeritierte Professorin für Psychologie (Universität Nizza), Therapeutin und Genosozio-graphm-Forscherin. Sie macht unmissverständlich deutlich, dass Heilung, „ohne an das ganze der Familie zu rühren... in der Therapie nicht viel ausrichtet.“ Ermöglicht das Genogramm, sich von Vorwürfen oder emotionalen Verletzungen gegenüber den Vorfahren zu lösen, so kann das Familienaufstellen uns noch tiefer die heilende Kraft der Ahnen erschließen lassen.

Beim **Familienaufstellen** geht man davon aus, dass wir mit verschiedenen Systemen verbunden sind – natürlich mit den Systemen der eigenen Sozialisation, mit den aktuellen Beziehungssystemen, Arbeitssystem und sozialen, kulturellen, etc. Systemen sowie besonders mit dem über mehrer Generationen reichenden Familiensystem. In der Praxis werden im Rahmen einer Gruppe eigene Anliegen nach inneren Bildern (Gefühlen) mit stellvertretenden Personen aufgestellt, ohne dass die RollenträgerInnen über Einzelheiten der Person, für die sie gestellt werden, informiert sind. Im Aufstellungsprozess kommen neue Wahrnehmungen zu Familienangehörigen, Beziehungen zu Eltern, Geschwistern, u.a. und besonders Begegnungen mit sich selbst zustande. Es ist im wahrsten Sinne des Wortes eine effektive und kurze Therapie, die natürlich auch in schulmedizinisch orientierten Kreisen angezweifelt wird. Zur weiteren kritischen Auseinandersetzung dazu empfehle ich das Taschenbuch von Bertold Ulsamer, „Die wichtigsten Irrtümer zum Familienstellen“ (Herder 2007).

Beim Familienaufstellen spielen **tote Familienmitglieder** eine wichtige Rolle, weil sie „in den Aufstellungen anfangen zu reden. Ich habe in all den Aufstellungen mit Toten nicht ein einziges Mal erlebt, dass die Toten den Lebenden feindselig gegenüber stehen. Wenn die Toten am Anfang einer Aufstellung wirklich böse auf die Lebenden sind, dann ist das ein Indiz dafür, dass irgendwas in der Familie oder Sippe verleugnet wird, oder dass die Toten selbst in Not sind.“ Hunter Beaumont, *Auf die Seele schauen – Spirituelle Psychotherapie* (Kösel, 2008). Das kann ich in meiner Praxis mit Aufstellungen bestätigen. „Manche Seelen bleiben stecken, weil sie im Schock oder in Überraschung gestorben sind... Wenn die Toten in einer Aufstellung mit Offenheit angeschaut werden und selbst Gelegenheit bekommen zu schauen, dann ziehen sie sich auf der Ebene des Seins zurück, auf der die persönlichen Animositäten nicht mehr gelten und wo es keine Feindschaften mehr gibt.“ (Ebd.)

Eine positive und liebevolle Begegnung mit einem Toten, mit einem Verstorbenen, mit einem Ahnen wird natürlich durch schöne Kindheitserinnerung unterstützt. Gibt es die nicht, können durch die Genogrammforschung und Familienaufstellungen hilfreiche Zugänge ermöglicht werden. Ich empfehle in meinen Klientengesprächen, Seminaren oder Supervisionsgruppen, sich daran zu erinnern, welche Eindrücke man **als Kind** erstmals im **Umgang mit dem Sterben**

erlebt und gefühlt hat. Hatte man die Möglichkeit die Hand des sterbenden Großvaters zu streicheln? Durfte man bei der Beerdigung dabei sein? Hatte man als Kind die Trauer und den Schmerz der Eltern wahrnehmen dürfen? Oder wurde man von diesen Begegnungen mit dem Sterben ausgeschlossen, weil die Erwachsenen ihre Ängste auf das Kind übertrugen und es damit erschwerten, auch zu begreifen, dass Sterben und Trauer zum Leben gehört? Kinder und natürlich auch Erwachsene, die eine Begegnung mit dem Sterben, der Trauer und dem Schmerz als Hinterbliebene erfahren durften, haben mit diesen Erlebnissen die heilende Wirkung des Abschiednehmens, der Trauer oder des Schmerzes erfüllen dürfen. Es ist wie ein Geschenk der Sterbenden, der Toten für das eigene Leben. Hierzu hat Thomas Schäfer, Heilpraktiker und Familienaufsteller, ein (weiteres) wichtiges Buch geschrieben: *Wie der Tod dem Leben dient – Abschied und Sterben im Familien-Stellen* (Knaur, 2008).

„Wenn du deine Ahnen ehrst, wirst du gesund.“ Diesen weisen Satz vermittelte mir der alte und agile Schamane Mohan Rai aus Nepal im Rahmen eines Seminars vor zwei Jahren. Er begleitete mich wohl mehr unbewusst durch die zurückliegenden Jahre meines Lebens und verdeutlicht, was ich vor fast 10 Jahren in Freiburg bei einem Aufstellungsseminar mit Bertold Ulsamer erleben durfte. Eine Teilnehmerin, ca. 35 Jahre, berichtete, dass sie mit ihrem Mann, mit dem sie zwei Kinder hätte, glücklich zusammenleben würde. Nur hin und wieder im intimen Zusammensein mit ihm, hätte sie Ekelgefühle. Natürlich waren wir Teilnehmenden über diese Offenheit betroffen und gleichzeitig mit ihrem Schicksal tief verbunden. Bertold Ulsamer empfahl ihr, Stellvertreterinnen für sich, ihre Mutter und Großmutter aufzustellen. Kaum, dass die Stellvertreterin für die Großmutter ihren Platz einnahm, brach aus ihr ein Wutschrei über Männer heraus, den ich hier nicht wortwörtlich zitieren möchte. Im Verlauf des Aufstellungsprozesses stellte sich heraus, dass die Großmutter während des Krieges vergewaltigt wurde und diese fürchterliche Peinigung an ihre Tochter und diese wiederum an ihre Tochter, also der Seminarteilnehmerin, weitergegeben hatte. Die Lösung von dieser Verstrickung zwischen Enkeltochter und der schon verstorbenen Großmutter erfolgte durch den liebevollen Dank der Teilnehmerin an die Großmutter für das Leben, was sie über ihre Mutter geschenkt bekam. Indem sie der Großmutter sagte, dass alle Erlebnisse zu ihr gehören würden und sie als ihre Enkeltochter ihr eigenes Leben mit ihrer Familie leben möchte, konnte sie sich aus der Verstrickung lösen und durch die Anerkennung und Ehrung der Großmutter Heilung erfahren.

Über die Jahre als Systemaufsteller durfte ich die Heilungskräfte, die uns durch die Ahnen geschenkt werden, immer wieder erleben. **Ich lade sie ein**, daran teilzuhaben bzw. selber ihre Anliegen aufzustellen, um Heilung erfahren zu dürfen. Jeden 2. Donnerstag im Monat finden auf der Carlshöhe in Eckernförde und jeden 3. Montag im Bürgerzentrum in Büdelsdorf Aufstellungsabende statt. Die Abende sind offen für jede/n. Es begleitet sie:

Axel Preuschoff, Vier Wege Coaching – Supervision, 24366 Loose,
Tel.: 04358 989736, info@supervision-preuschoff.de

Vortragsthema:

„Wie unsere Ahnen das Leben und Sterben unterstützen“. Kraftquellen der Verstorbenen erschließen durch Familienstellen, Genogramm- und Trancearbeit

Wenn wir verstorbenen Familienangehörigen mit Achtung begegnen und sie bitten, als Ahnen auf unser Leben zu schauen, können wir Stärkung in schwierigen Situationen und Heilung emotionaler Verletzungen erfahren. Im Vortrag werden an Hand von drei Prozessen mögliche Zugänge zu den Vorfahren vorgestellt und die Unterstützung für das Leben und Sterben gezeigt.

Referent: Dipl. Päd. Axel Preuschoff, Supervisor (DGSv.), Systemaufsteller (ISA)