

MANUELA REINHARD



**WAS DEINE VORFAHREN  
DIR SAGEN WOLLEN**

1. Auflage

Deutschsprachige Erstausgabe,

August 2024, © Impuls Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-3-911368-15-5

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

*Was deine Vorfahren dir sagen  
wollen*

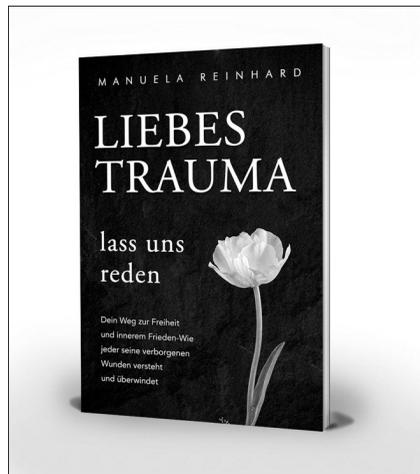
DURCH AHNENHEILUNG ZUR SPIRITUELLEN  
BEFREIUNG – VERSTEHE UND DURCHBRICH ALTE  
FAMILIENMUSTER FÜR EIN LEBEN VOLLER GLÜCK  
UND ZUFRIEDENHEIT

MANUELA REINHARD





# *Liebes Trauma, lass uns reden*

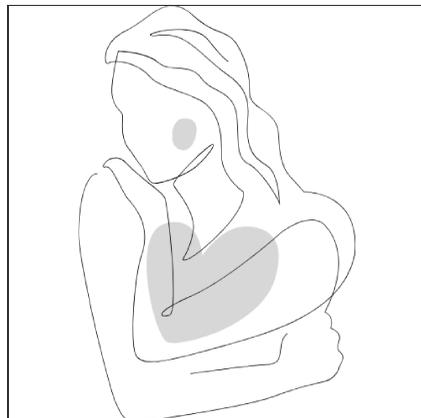


Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf unseres Buches "Was deine Vorfahren dir sagen wollen: Durch Ahnenheilung zur spirituellen Befreiung" entschieden haben! Es freut uns, dass Sie den wichtigen Schritt gehen, um alte Familienmuster zu verstehen und spirituelle Freiheit zu finden.

Es ist uns ein Herzensanliegen, dass Sie nicht nur Ihre Vergangenheit und die Ihrer Vorfahren verstehen, sondern auch mit ihr in

Frieden leben können. Daher möchten wir Ihnen ein weiteres, wertvolles Buch ans Herz legen, das Ihnen hilft, die Werkzeuge der Traumabewältigung tiefer zu verstehen und anzuwenden. Mit diesem Buch lernen Sie auf praktische Weise, wie Sie destruktive Muster durchbrechen und wieder Freude und Leichtigkeit in Ihrem Leben zulassen können.

Scannen Sie einfach den QR-Code, um direkt zur Verkaufsseite zu gelangen. Gemeinsam können wir den Weg in ein Leben voller innerem Frieden und Freiheit beschreiten.



# Inhalt

<i>Worum es in diesem Buch geht</i>	xi
<i>Teil 1</i>	xiii
1. Grundlagen	I
2. Entstehung und Weitergabe von Traumata	3
Teil 2	9
3. Ahnenheilung und moderne Psychologie	10
4. Die Familienaufstellung – das klassische Prinzip der Familientherapie	21
5. Nutzen, Grenzen und Gefahren dieser psychologischen Methoden	26
Teil 3	31
6. Ursprünge der Ahnenheilung	32
7. Zellbewusstsein – haben unsere Zellen ein Gedächtnis?	37
8. Worum handelt es sich bei der Reinkarnation?	46
9. Historischer Ursprung der Ahnenheilung im Schamanismus	49
10. Wer sind unsere Ahnen?	53
11. Ursprünge des Schamanismus	59
12. Einflüsse der Ahnenheilung aus Hawaii	65
Teil 4	71
13. Ahnenarbeit und Ahnenheilung	72
14. Räucherritual	79
15. Achte auf Zeichen deiner Ahnen	84
16. Positive Affirmationen nutzen	87
17. Exkurs: Kannst du direkt mit den Ahnen sprechen?	90
18. Yoga als Hilfsmittel zur Anregung des Energieflusses	95
19. Chakren – was ist das?	101
20. Ahnenheilung und Meditation	110
21. Meditation zur gezielten Chakrenharmonisierung – Einzelchakra	116
22. Transzendente Meditation (TM)	118
23. Exkurs: Schematische Ahnenreise	121

24. Rückführungstherapie	126
25. Kinesiologie und Ahnenheilung	144
26. Die 7-Generationen-Aufstellung	147
27. Ho'oponopono und Ahnenheilung	152
28. Zusammenfassung	156
<i>Nachwort</i>	161
<i>Zur Erinnerung</i>	163
<i>Danksagung</i>	165
<i>Literaturverzeichnis</i>	169
<i>Haftungsausschluss</i>	177

*Nur wer seine Wurzeln kennt, kann wachsen.*

*– Anselm Grün*







## *Worum es in diesem Buch geht*

Wir werden im Leben sowohl von unseren eigenen Erlebnissen als auch von unserer Umgebung und Familie geprägt. Dabei beeinflussen uns nicht nur die Menschen, mit denen wir direkt in Kontakt stehen, sondern ebenso unsere Vorfahren.

Die Weitergabe unserer moralischen und kulturellen Werte sowie unserer positiven und negativen Erfahrungen reicht über viele Generationen zurück. Wenn du heute bestimmte Schwierigkeiten im Leben hast und bisher noch nicht wusstest, weshalb es dir so ergeht, lohnt sich ein Blick zurück. Es handelt sich dabei meistens um schlechte Erfahrungen aus deiner Kindheit oder sogar um Probleme, die über deine Ahnenreihe aus der Vergangenheit auf dich einwirken. Komplizierte Lebensthemen oder Traumata können somit von Familienmitgliedern herrühren, von denen wir bislang nicht einmal gehört haben.

Moderne psychologische und therapeutische Ansätze bieten etliche Optionen dafür, wie du in diesen Fällen beispielshalber mit einer Familienaufstellung oder durch die sogenannte „Heilung des inneren Kindes“ an den Problemen arbeiten kannst. Sind die Belastungen jedoch über mehrere Generationen hinweg auf dich übertragen worden, lässt sich damit wahrscheinlich keine

zufriedenstellende Lösung erzielen. In diesem Fall musst du das Problem im wahrsten Sinne des Wortes an der Wurzel packen und die entsprechenden Lebensthemen mithilfe der Ahnenarbeit „heilen“. Genau das ist Thema dieses Buches.

Im 1. Teil zeige ich dir die Grundlagen, damit du dich besser in das Thema der Ahnenheilung einfindest und ein Gefühl dafür entwickelst, wo bei dir Problemfelder liegen könnten. Du erfährst in Teil 2 mehr über die Möglichkeit der Familienaufstellung und die der Heilung des inneren Kindes, falls du in Erwägung ziehst, es erst einmal auf diesem Wege zu probieren.

Danach widme ich mich in Teil 3 den Ursprüngen der Ahnenheilung, wer sie praktiziert und wie sie funktioniert. Hier gehe ich auf die genetische Ahnenreihe und deren Potenzial ein, zusätzlich auf unsere spirituelle Ahnenfamilie.

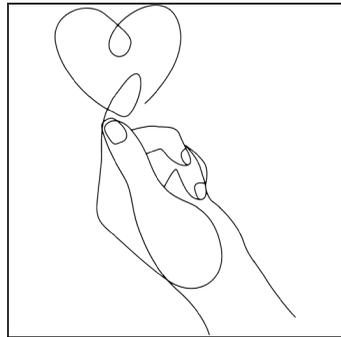
Damit du diesen für dich vielleicht ganz neuen Ansätzen besser folgen kannst, lernst du in diesem Zusammenhang wichtige Hintergründe über Seelenfamilien und Reinkarnation kennen. Ich zeige dir ebenfalls auf, wie du beispielsweise über eine geführte Meditation oder eine Rückführungstherapie in deine früheren Leben eintauchst, um deine eigenen mitgebrachten Erfahrungen, die in diesem Leben nachwirken, zu ergründen, zu verstehen und aufzulösen.

Der Schwerpunkt dieses Buches wird in Teil 4 behandelt. Es geht dabei in den ersten Kapiteln um die Ursprünge der Ahnenarbeit oder Ahnenheilung, die vor allem dem Schamanismus verschiedener Kulturen entspringt und in der aktuellen Praxisarbeit viel von der hawaiianischen „Huna“-Tradition beinhaltet.

Im letzten Kapitel zeige ich dir diverse Methoden auf, mit denen du die Ahnenheilung am besten bewerkstelligst. So lernst du etwa die beliebteste Variante dafür kennen: die Meditation, die für jeden recht einfach zu erlernen ist. Ergänzend werden kleinere und größere Rituale dargelegt, die du selbst dann im Alltag umsetzen kannst, wenn du wenig Zeit hast.

Ich wünsche dir ganz viel Erfolg bei der Erkundung der kraftvollen Ahnenenergie und der Heilung deiner alten familiären Wunden.

# *Teil 1*





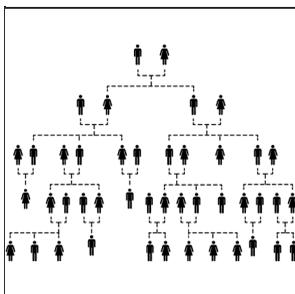


## KAPITEL 1

# *Grundlagen*

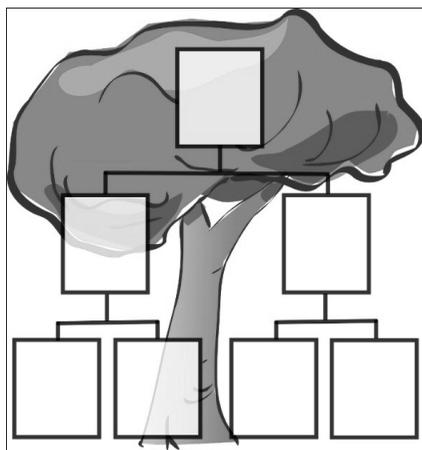
**W**er sich intensiv mit seiner Herkunft befasst und einen Stammbaum erstellen mag, greift häufig zu den vielen Optionen der Genealogie (Ahnenforschung), die im Internetzeitalter leicht zugänglich ist. Hier ist es dir möglich, über unterschiedliche Webseiten entfernten Verwandten zu begegnen, die am gleichen Stammbaum forschen und vielleicht bereits Informationen über einen Familienzweig haben, der dir noch fehlt. Um ein erstes Gefühl für den Stammbaum zu bekommen, kannst du ganz einfach und ohne komplizierte Recherchen einen eigenen zeichnen. Das geht sowohl digital als auch auf einem großen Blatt Papier. Wenn du oben in der Baumkrone stehst, dann gehört im offiziellen Stammbaum dein Partner neben dich und deine Kinder liegen direkt unter dir. Unter dir stehen deine Eltern und unterhalb jedes Elternteils deren Eltern, also deine Großeltern. Unterhalb der Großeltern trägt du deine Urgroßeltern ein. Je nachdem über wie viele Informationen du verfügst, führst du den Baum so weit aus, wie du die Generationen namentlich benennen kannst. Falls du für deinen Partner ebenfalls forschen möchtest, trägst du seine Ahnen unter ihm ein. Da es im hier vorliegenden Buch allerdings nicht um eine umfangreiche Ahnenforschung geht, sondern um die Heilung deiner persönlichen

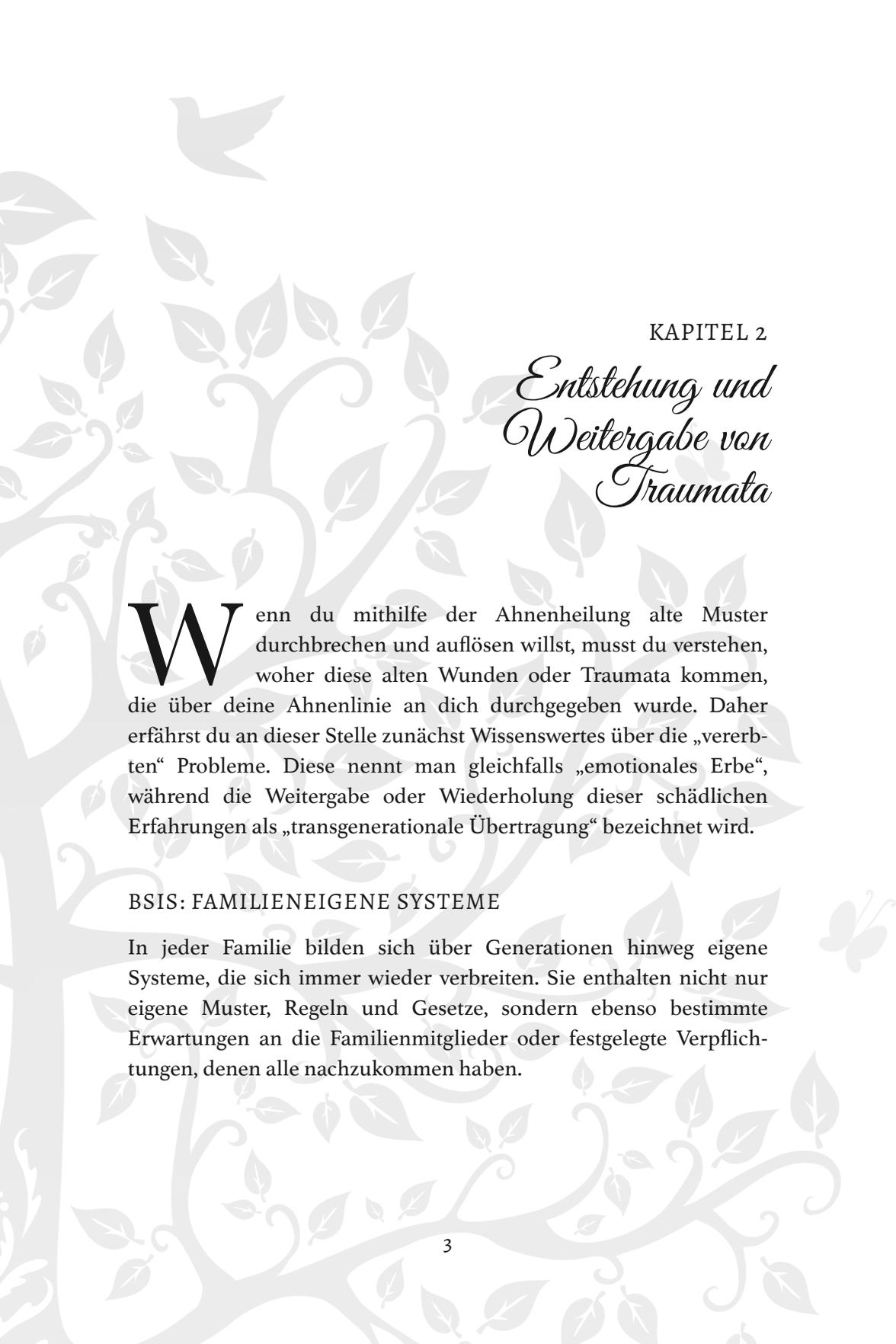
Ahnenlinie, brauchst du den Baum aktuell nur für dich und nicht für deinen Partner zeichnen.



### FAMILIENSTAMMBAUM SELBST ERSTELLEN:

Wenn du Fotos deiner Eltern und Großeltern oder sogar deiner Urgroßeltern besitzt, kannst du dir deine Ahnenreihe noch plastischer vor Augen führen.



The background of the page is a light gray illustration of a tree with many leaves and a bird flying in the upper left corner. The tree's branches are stylized and spread across the page, with leaves of various shapes and sizes. The bird is a simple silhouette of a bird in flight, positioned in the upper left quadrant.

## KAPITEL 2

# *Entstehung und Weitergabe von Traumata*

**W**enn du mithilfe der Ahnenheilung alte Muster durchbrechen und auflösen willst, musst du verstehen, woher diese alten Wunden oder Traumata kommen, die über deine Ahnenlinie an dich durchgegeben wurde. Daher erfährst du an dieser Stelle zunächst Wissenswertes über die „vererbten“ Probleme. Diese nennt man gleichfalls „emotionales Erbe“, während die Weitergabe oder Wiederholung dieser schädlichen Erfahrungen als „transgenerationale Übertragung“ bezeichnet wird.

### BSIS: FAMILIENEIGENE SYSTEME

In jeder Familie bilden sich über Generationen hinweg eigene Systeme, die sich immer wieder verbreiten. Sie enthalten nicht nur eigene Muster, Regeln und Gesetze, sondern ebenso bestimmte Erwartungen an die Familienmitglieder oder festgelegte Verpflichtungen, denen alle nachzukommen haben.

## WEITERGABE DIESER SYSTEME

Diese Systeme verbreiten sich an dich und weitere Generationen zum einen über die Gene [ich führe dies unten im Text in Teil 3 aus] und zum anderen durch das vorgelebte Verhalten der Familie. Hinzu-kommend schlagen sich alle Muster in verschiedenen Erlebnissen und Familiengeschichten nieder, die gleichermaßen laufend an die Nachkommen weitergegeben werden. Somit bekommst du auf ganz unterschiedliche Weise die Werte und Vorstellungen deiner Vorfahren in die Wiege gelegt und von deinen Eltern, Großeltern und anderen Verwandten im Alltag vorgelebt.

## ENTSTEHUNG UND VERERBUNG VON KRANKHEITEN

Neben den Verhaltensmustern transportieren sich auch Krankheiten in die nächste Generation. Die Krankheiten kommen von den genetischen Auslösern und von der emotionalen Prägung, die in erster Linie von den Eltern stammt. Diese haben eine Vorbildfunktion gegenüber den Kindern, die das Verhalten der Eltern imitieren, um ihnen ähnlicher zu sein oder zu werden. Neben der positiven Prägung durch eine liebevolle Erziehung und der Vermittlung wertvoller Eigenschaften reifen hier ebenfalls problematische Erkrankungen und negative Wertvorstellungen heran.

## UNTERBRECHUNG VON TRANSGENERATIONALEN ÜBERTRAGUNGEN

Die Kombination von genetischen Krankheitsveranlagungen und negativen Familiensystemen kann schwere Krankheiten auslösen, die sich in jeder Generation wiederholen. Dazu gehören vor allem psychische Probleme. Um eine Weitergabe des negativen Familiensystems zu unterbrechen, ist die Ahnenheilung die ideale Option.

## BEISPIELE FÜR WEITERGEGEBENE ÄNGSTE UND PROBLEME

### a) Bindungsängste

Diese entstehen bereits in der Kindheit, wenn die Kinder in einer Umgebung aufwachsen, in der sie nicht genügend Liebe erhalten und in der ihnen zu wenig Nähe und Körperkontakt entgegengebracht wird. Sie fühlen sich dadurch ständig zurückgewiesen und entwickeln Unsicherheiten und Ängste.

Diese Problematik torpediert spätere Beziehungen, da diese „ungeliebten“ Kinder sich im Teenager- und Erwachsenenalter nach Liebe, Nähe und Geborgenheit sehnen und sich einen Partner wünschen, der ihnen diese Bedürfnisse erfüllt. Gleichzeitig können sie aber mit Liebe und Nähe nicht umgehen, da sie das in der Kindheit nicht gelernt haben. Daraus resultieren Beziehungsprobleme oder, falls es nicht zur Beziehung mit dem Wunschpartner kommt, weitere negative Erfahrungen der Zurückweisung.

Somit sind die negativen Gefühle und Erinnerungen aus der Kindheit noch vorhanden, die aktuellen Beziehungsprobleme oder neuen Zurückweisungen halten diese Wunden aus der Vergangenheit oder das Leid und den Schmerz sowie die Ängste kontinuierlich am Leben.

Bindungsängste kommen besonders häufig vor, sind extrem hartnäckig und verbreiten sich ebenfalls über mehrere Generationen hinweg. Abhilfe schafft hier meist ein geduldiger und einfühlsamer Partner, der dem Betroffenen schrittweise hilft, die Ängste abzulegen und Vertrauen zu fassen. Oft behandelt man die Bindungsängste mit einer Psychotherapie. Sind die Ängste sehr stark ausgeprägt, gelingt leider nur in den seltensten Fällen eine Heilung. Daher ist die Ahnenheilung eine ideale Option, um die Ängste zu lindern.

### b) Andere traumatische Erfahrungen

Innerhalb von Familien werden ganz unterschiedliche Ängste, aber auch regelrechte Tragödien oder schlimme Familiengeheim-

nisse von einer Generation an die andere weitergereicht. Zu den erschütterndsten Fällen gehören beispielsweise die Erlebnisse der Holocaust-Opfer, gehäufte Fälle von Selbstmord, Erlebnisse mit familiärer Gewalt, Fehlgeburten oder der frühe Tod der Eltern oder der Verlust von noch jungen Kindern.

Zu den gehäuften Fällen von Suizid innerhalb einer Familie gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien. Forscher wollten herausfinden, ob es sich um eine genetische Veranlagung oder einen psychischen Auslöser handelt. Tatsächlich spielt beides eine Rolle, wobei Auslöser in der Regel psychische Erkrankungen sind, die genetisch vererbt wurden. Entsprechend führt nicht allein die Genetik zu einem Selbstmord. Hinzukommen weitere Faktoren wie eine Depression oder eine negative familiäre Umgebung, also eine Familie, die die erkrankte Person nicht richtig unterstützt und sich nicht um eine konstruktive Konfliktlösung bemüht. Tragischerweise hat sich außerdem herausgestellt, dass die Selbstmorde, die sich innerhalb einer Familie wiederholen, meist auf dieselbe Weise ablaufen wie in der Generation zuvor.

**Achtung:** Wenn du von schlimmen traumatischen Familienerfahrungen betroffen bist, mit denen du alleine nicht klarkommst, dann suche dir unbedingt professionelle Hilfe. Bei dem Arzt deines Vertrauens, einem Sorgentelefon oder einer Suizidhotline findest du einen ersten Gesprächspartner, der dir weiterhilft!

