

Kristina Grasse

Das neue Handbuch für
Dualseelen
und alle (unglücklich)
Liebenden.

Von A wie Abgrenzung bis Z wie Zeit.

YouTube: Liebesleiden_Dualseelen

Lektorat und Korrektur: Dr. Burkhard Lauterbach/Kristina Grasse

E-Book: 978-3-347-69544-3

Externe Links konnten nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft werden. Eine Haftung ist daher ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-------------------------------------|----|
| Vorwort..... | 9 |
| Abgrenzung | 12 |
| Achtsamkeit | 14 |
| Affirmationen | 15 |
| Ahnenlast | 18 |
| Alleinsein..... | 21 |
| Angst..... | 22 |
| Anhaftungen | 28 |
| Augenhöhe..... | 30 |
| Authentizität | 31 |
| Beruf und Berufung | 32 |
| Bewegung..... | 34 |
| Blockaden | 35 |
| Chakren | 38 |
| Co-Abhängigkeit | 40 |
| Dankbarkeit..... | 42 |
| Demut | 44 |
| Dualseelen | 45 |
| Dualseelenberatung | 59 |
| Ego..... | 61 |
| Ehepartner/Ehepartnerin der DS..... | 63 |
| Einsamkeit..... | 65 |
| Emotionen und Gefühle | 67 |
| Energetische Verbindung..... | 69 |
| Energieaufbau..... | 74 |
| Energieverlust..... | 77 |
| Engel | 80 |
| Entwicklung..... | 85 |
| Erdung..... | 87 |
| Erwartung | 90 |
| Existenzangst | 91 |
| Fülle..... | 92 |
| Geduld | 94 |

| | |
|--|-----|
| Gefühlsklärer/Gefühlsklälerin..... | 96 |
| Gesetz der Resonanz | 123 |
| Grenzen setzen..... | 125 |
| Heilung | 128 |
| Heilung deines Herzens | 136 |
| Heldinnenreise..... | 140 |
| Herkunftsfamilie | 141 |
| Herzchakra | 144 |
| Hingabe | 147 |
| Hobbys..... | 148 |
| Hochsensibilität | 149 |
| Hoffnung | 151 |
| Humor..... | 152 |
| Innehalten..... | 153 |
| Intuition | 154 |
| Karma..... | 156 |
| Kinder von Dualseelen | 160 |
| Kontakt | 162 |
| Kontrolle/Kontrollverlust..... | 170 |
| Körper und Seele | 171 |
| Körperliche Symptome als Ausdruck der Seele | 174 |
| Krankheit..... | 191 |
| Kreativität..... | 193 |
| Lebensfreude..... | 194 |
| Lernaufgaben | 197 |
| Lernaufgaben für Gefühlsklärer/in | 200 |
| Lernaufgaben für Loslasserin/Loslasser | 206 |
| Liebe | 212 |
| Liebeskummer | 216 |
| Liebespartner/in nach der Dualseelenbegegnung..... | 219 |
| Loslassen..... | 224 |
| Loslasserin/Loslasser | 227 |
| Mangel | 251 |
| Männlichkeit | 253 |
| Meditation | 255 |

| | |
|------------------------------|-----|
| Mut..... | 257 |
| Mutter | 258 |
| Narzissmus..... | 262 |
| Notfallprogramm | 266 |
| Projektion | 275 |
| Rückfälle | 276 |
| Rückzug..... | 280 |
| Schreiben | 284 |
| Schutz..... | 285 |
| Seele/Seelenebene | 287 |
| Seelenfamilie | 289 |
| Seelengespräche..... | 291 |
| Seelenverträge..... | 293 |
| Sehnsucht und Sehnen..... | 296 |
| Selbst | 300 |
| Selbstdefinition | 301 |
| Selbstermächtigung..... | 302 |
| Selbstliebe | 305 |
| Selbstverantwortung..... | 311 |
| Selbstwert | 313 |
| Sex mit der Dualseele..... | 315 |
| Spiritualität..... | 317 |
| Therapie..... | 319 |
| Transformation | 321 |
| Trauer..... | 324 |
| Trauma..... | 326 |
| Trennung | 331 |
| Vater..... | 332 |
| Vergeben/Verzeihen..... | 336 |
| Verhaltensmuster | 339 |
| Verletzlichkeit | 342 |
| Verletztes inneres Kind..... | 343 |
| Verlustangst | 348 |
| Vertrauen..... | 350 |
| Wachstumsprozess..... | 355 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Warten | 356 |
| Weiblichkeit | 357 |
| Wut..... | 359 |
| Yoga | 361 |
| Zeit | 363 |
| Anhang: Affirmationen | 364 |
| Anhang: Meditationen..... | 369 |
| Anhang: Übungen..... | 373 |
| Empfehlenswerte Internetadressen..... | 384 |
| Literaturhinweise | 386 |
| CDs/DVDs..... | 389 |
| Über die Autorin | 390 |

Vorwort

Dieses Handbuch ist die aktualisierte Neuauflage meines 2017 erschienenen Handbuches für Dualseelen-Frauen: Es ist deutlich umfangreicher und hat nun ein größeres Format.

Seit 2016 berate ich sowohl Menschen mit schwerem Liebeskummer als auch sogenannte Dualseelen, die mir bis heute hunderte Geschichten erzählt haben. Aktualisiert sind aus diesem Grund die Stichworte Dualseelen, Gefühlsklärer/in und Loslasser/in. Neu ist die umfangreiche Beschreibung der verschiedenen männlichen und weiblichen Charaktere, ergänzt durch ihre jeweiligen Lernaufgaben.

Dualseelentypische Themen wie z.B. Angst, Energetische Verbindung, Grenzen setzen, Heilung, Karma, Körper und Seele, Loslassen, Verletztes inneres Kind u.v.m. spielen eine zentrale Rolle, auch wenn etliche dieser Themen generell von Bedeutung sein können.

Neu sind die Stichworte wie etwa Heilung deines Herzens, Intuition, Kontakt/Kontaktabbruch, Körperliche Symptome, Liebespartner/in nach der Dualseelenbegegnung, Männlichkeit, Narzissmus, Sex mit der Dualseele, Trauer, Verhaltensmuster sowie verschiedene Einträge zum Thema Seele. Etliche bestehende Stichworte habe ich anschaulich vervollständigt.

Nach wie vor stellt mein Handbuch ein Hilfsangebot vor allem für Frauen dar, denn überwiegend wenden sich Frauen an mich. Sind diese Frauen ihrer Dualseele begegnet, gibt es für sie nur noch ein Vorher und ein Nachher. Nichts bleibt so, wie es einmal war. Es ist der weibliche Teil in Dualseelenverbindungen (und das ist in der Regel eine Frau), der oft klammert, während der männliche Teil (meist der Mann) eher auf der Flucht ist. Aus diesem Grund übernehme ich die Begriffe Loslasser und Gefühlsklärer, die Ricarda Sagedorn und Cornelia Mroseck geprägt haben, die beide leider mittlerweile verstorben sind.

Vorwort

Ich verwende keine Gendersternchen, sondern die männliche und weibliche Form, weil eine Unterscheidung zwischen männlich und weiblich an vielen Stellen notwendig ist. Zusätzlich mit Sternchen zu arbeiten, hätte zu Chaos geführt. Auf keinen Fall will ich jemanden ausschließen und möchte dich bitten, beim Lesen deine eigene Lebenssituation mitzudenken und mir bitte nachzusehen, wenn die Schreibweise auf dich nicht zutrifft. Ferner möchte ich darauf hinweisen, dass es homosexuelle Dualseelenkonstellationen gibt, diese zeigen das gleiche energetische Feld wie heterosexuelle.

Diese Neuauflage widme ich nicht nur allen Dualseelen, sondern allen Zwillingseelen, karmischen Seelenpartner/innen und generell allen (unglücklich) intensiv liebenden Menschen, ganz gleich, an welchem Punkt ihrer Persönlichkeitsentwicklung sie stehen mögen – eine Entwicklung, für die man Zeit, Kraft, Ausdauer, Mut, Konzentration, Ehrlichkeit, Hingabe und Demut braucht, um nach und nach sein womöglich gehäutetes Herz zu heilen und in seine eigene Kraft zu kommen. Ich möchte dabei vor allem diejenigen Betroffenen ansprechen, die sich ihrer Selbstverantwortung bewusst sind. Ich hoffe, auf diese Weise Fragen beantworten und weiterhelfen sowie Hilfe zur Selbsthilfe anbieten zu können. Aus diesem Grund spreche ich dich oft auch persönlich mit du an.

Die alphabetische Ordnung meines Handbuches gewährleistet, dass du einzelne Stichworte herausgreifen kannst, die für dich persönlich relevant sind, ohne dass du das Buch komplett lesen musst. Obwohl ich im Text hilfreiche Übungen und Meditationen immer dort, wo du sie sofort anwenden kannst, sowie mein „Notfallprogramm“ bei Energieverlust als eigenständiges Stichwort vorstelle, findest du am Ende zusätzlich einen Anhang mit allen Übungen, Meditationen und Visualisierungen. Ferner möchte ich darauf hinweisen, dass es logischerweise Wiederholungen gibt, und zwar dann, wenn sich Stichworte ein Stück weit ergänzen oder überschneiden.

Vorwort

Mein Handbuch erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und objektive Wahrheit – an ausgesuchten Stellen lasse ich zur Veranschaulichung Begebenheiten aus meinem eigenen und anonymisiert aus dem Leben meiner Klienten/Klientinnen – ohne dass Rückschlüsse auf die jeweilige Person möglich wären – einfließen. Falls jemandem ein Stichwort fehlt, falls jemand mich auf etwas hinweisen möchte oder meine Hilfe braucht, bitte mich unter info@liebesleiden.de kontaktieren! Vielen Dank!

Gerne kannst du mir auch deine Liebesgeschichte erzählen, ohne eine Beratung zu buchen. Bitte schreibe mir in diesem Fall eine Mail an meinegeschichte@liebesleiden.de. Ich werde dir antworten.

Allen meinen Klienten/Klientinnen möchte ich hier meine tiefe Dankbarkeit ausdrücken, weil sie sich voller Vertrauen an mich wenden und mir oftmals sehr intime Einblicke in ihr Leben und ihre Gefühlswelt gewähren, Einblicke, die auch dazu beigetragen haben, dieses Handbuch zu aktualisieren und neu aufzulegen.

Ich bin Autorin – keine Therapeutin, aber ich versuche, mich während eines Beratungsgespräches intensiv einzulassen und mein Gegenüber emotional, geistig, seelisch und energetisch wahrzunehmen und so auf einer tieferen Ebene zu fühlen und Hilfe anzubieten. Manche Hilfesuchenden brauchen nur einen Impuls von mir, um in ihrem seelischen Veränderungsprozess weiterzugehen, andere begleite ich über viele Monate, was ich als bewegend und tief berührend empfinde und wofür ich sehr dankbar bin.

Möge dieses Handbuch allen Menschen dienen, die es lesen!

Von ganzem Herzen widme ich es besonders all jenen, die sich in einem äußerst schmerzhaften Dualseelenprozess befinden, der ihnen viel abverlangt und zugleich zu großem innerem Reichtum führen kann.

Abgrenzung

Willst du in deine eigene Kraft kommen, ist es sinnvoll, dich da abzugrenzen, wo es nötig ist. Das gilt für viele Menschen und Situationen. Und selbstverständlich hängt das ebenso von deiner Persönlichkeit und bisherigen Lebensgeschichte ab. Dennoch: Alle Dualseelengeplagte haben ein Problem mit Abgrenzung oder zumindest eine Aufgabe in dieser Hinsicht.

Das Thema Abgrenzung betrifft alle Lebensbereiche. Du darfst lernen, dich da, wo es nötig ist, angemessen abzugrenzen: im Job, innerhalb deiner Familie, bei Freunden, gegenüber deiner Dualseele, in vielen alltäglichen Situationen. Das ist mitunter ziemlich schwierig, weil du damit aus festgefahrenen Mustern ausbrichst, glaubst, andere Menschen vor den Kopf zu stoßen, hin und her schwimmst, bis du deine Mitte, also deinen seelisch gesunden Standpunkt, gefunden hast.

Auch wenn ich dir in meinem Notfallprogramm (siehe unter diesem Stichwort) empfehle, bei akutem Energieverlust eine Mauer zu visualisieren, die dich vor allem vor der – vor allem zu Beginn deines Prozesses – aufzehrenden Energie deiner Dualseele schützen soll, möchte ich dir sagen, dass gute Abgrenzung letztlich nichts damit zu tun hat, eine solche Mauer aufzubauen. Erst wenn du gelernt hast, dich gesund abzugrenzen, bleibst du durchlässig, offen und zugleich in deiner Mitte und brauchst keine Mauer.

Sich wirkungsvoll und zugleich freundlich abzugrenzen und sich dabei selbst und den anderen mit allem Respekt zu behandeln, ist oft deshalb nicht so einfach, weil du von klein auf durch deine Erziehung und dein familiäres System insgesamt gelernt hast, den anderen womöglich alles recht zu machen, in bestimmten Situationen stets gleich zu agieren bzw. vor allem zu reagieren.

Abgrenzung

Hast du als Kind gelernt, dich zurückzunehmen, deine Bedürfnisse nicht wahrzunehmen, wirst du dieses Muster mit großer Wahrscheinlichkeit auch jetzt noch leben. Dir wird es noch heute schwerfallen, dich (selbst)achtsam abzugrenzen. Dieses Muster zu beenden, kostet viel Energie, und diejenigen, die bisher ein Stück weit ungefragt über dich verfügt haben, werden deine Abgrenzungsbemühungen nicht akzeptieren, sondern ignorieren, unterwandern, ja sogar bekämpfen.

Lass dich nicht beirren! Jetzt ist es Zeit, zu wissen, was du wirklich willst und was nicht. Es werden sich Menschen verabschieden, enttäuscht von dir, weil du dich nicht mehr so verhältst wie sonst.

Lass dich nicht beirren!

Es werden neue Menschen in dein Leben treten, Menschen, die dich für deine Haltung schätzen. Frage dich hier und heute: Was will ich? Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern damit, dass du dich mit großer Wahrscheinlichkeit das erste Mal in deinem Leben in aller Tiefe für dich selbst entscheidest, und das heißt nicht mehr ausschließlich die Bedürfnisse anderer zu erfüllen, sondern deinen eigenen Weg zu gehen.

Dich gesund abgrenzen zu können, ist die Voraussetzung dafür, dich wiederum gesund einlassen zu können: auf Menschen, auf eine Situation, auf das Leben, auf die Liebe. Erst wenn du lernst, dich selbstliebend abzugrenzen, wirst du authentische Verbindungen eingehen können und womöglich generell eine tiefe Verbundenheit mit anderen Menschen, mit dem Leben, mit der Natur, mit unserer Welt empfinden.

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein Begriff, der mittlerweile omnipräsent ist – und das ist auch gut so. Es ist nicht leicht, sich selbst und damit auch anderen gegenüber stets ganz und gar achtsam zu sein, also wirklich und tief zu spüren, was in einer Situation mit einem selbst und mit anderen tatsächlich geschieht.

Achtsamkeit hat viel mit Selbstliebe und die wiederum hat nichts mit Egoismus zu tun. Nimm dir ausreichend Zeit, innezuhalten, hinzuspüren, dich selbst zu befragen: Will ich das, was hier geschieht? Wie fühle ich mich? Und warum? Wie will ich mich fühlen? Was brauche ich?

Vor allem, wenn etwas in dir getriggert, also emotional ausgelöst wird, wenn dich gar ungelöste Emotionen zu überrollen drohen, besteht die große Gefahr, dass du diese Achtsamkeit verlierst. Oft ist es nur ein kurzer, mitunter ein sehr kurzer Moment, in dem du bewusst entscheiden kannst, wohin du dich emotional wendest.

Aber mit der Zeit werden die Augenblicke der inneren Präsenz, der Achtsamkeit immer häufiger und nachhaltiger. Da passiert nichts Spektakuläres, es ist vielmehr ein tiefes Innehalten – das du unter Umständen nur sehr kurz, aber auch manchmal ziemlich lang bewahren kannst. Obwohl es mir nicht immer gelingt, versuche ich es stets von Neuem: Ich halte inne und atme, dann öffnet sich das Tor zur Achtsamkeit.

Wichtig ist mir hierbei auch Folgendes: Achtsamkeit hat nichts mit einer Art Selbstoptimierung zu tun, die ich vielerorts beobachte, sondern sie ist ein tiefempathischer und auch sozialer Vorgang, der deine bewusste Wahrnehmung schult.

Affirmationen

Eine unübertroffene Wirkung bei jeder Art von Kummer oder seelisch-emotionalen Blockaden hat die Arbeit mit Affirmationen. Ich bin sogar der Überzeugung: Ohne Affirmationen keine Heilung!

Affirmationen sind deshalb von so unschätzbarem Wert, weil du sie überall sprechen, weil du immer auf sie zurückgreifen kannst, weil sie reine positive Energie fließen lassen, weil du sie je nach Situation oder Stimmung gezielt einsetzen kannst, weil du dich durch sie ganz auf dich selbst besinnst und weil sie tief und nachhaltig wirken. Sie verändern Geist, Seele, Herz. Sie verändern deine Sicht und Wahrnehmung. Sie verändern dein Leben zum Guten.

Affirmationen sind positive Aussagesätze, immer im Präsens formuliert (siehe Beispiele am Ende des Eintrages). Arbeitest du täglich und konzentriert mit ihnen, programmieren sie gleichsam dein inneres System um, das bei den meisten Menschen mit negativen Glaubenssätzen durchsetzt ist. Sie beruhigen dich, führen zu innerer Ausgeglichenheit und Frieden.

Mit Affirmationen triffst du Absichten für dein Leben. Du formulierst das, was du willst. Meistens wissen wir ziemlich genau, was wir nicht wollen. Entscheidend für eine echte Veränderung ist aber, dir darüber im Klaren zu sein, was du willst. Wenn du eine Absicht triffst, geht es nicht darum zu überlegen, wie etwas Realität wird. Das ist nebensächlich. Es geht darum, dass du tatsächlich in dir zulässt, dass etwas Realität werden darf, dass etwas in dir schon Realität ist. Allein positives Denken bringt dich da aber auch nicht weiter, die Absicht bzw. die klar formulierte Affirmation muss schon der jeweiligen geistig-emotionalen Entwicklungsstufe, der eigenen Überzeugung und auch der eigenen Lebenswirklichkeit entsprechen. Wenn ich beispielsweise nicht viel lese und schreibe, kann ich mir schlecht wünschen, eine erfolgreiche Autorin zu sein.

Affirmationen

Wenn du in deinem Kummer nicht handelst, kannst du schwer aus deiner Opferrolle herausfinden und eine neue Perspektive entwickeln.

Wichtig bei der Arbeit mit Affirmationen ist, dass du dir stets bewusst bist, was du im jeweiligen Moment wirklich brauchst. Sprich Affirmationen immer laut und konzentriert, sprich sie am besten täglich, in einer akuten Phase bis zu hundertmal pro Tag. Gib dich ihnen ganz hin, lass dein Inneres vollständig in sie fallen. Begib dich gewissermaßen mit deinem ganzen Sein in die jeweilige Affirmation. So tief, so intensiv empfunden entfaltet sie ihre großartige Wirkung.

Durch die modernen Neurowissenschaften weiß man heute, dass im Gehirn bis ins hohe Alter zuvor nicht ausgebildete, also neue neuronale Bahnen entstehen, wenn ein Mensch neue Erfahrungen macht – positive wie negative. Mit Erfahrungen ist alles gemeint, was du erlebst, wie du handelst, was du denkst, was du fühlst. Auch gesprochene Affirmationen und Meditationen verändern das Gehirn nachhaltig und wirken sich förderlich auf dich, deine Seele und deinen Körper aus. Das heißt: Durch die bewusste Änderung deines Verhaltens – im Großen wie im Kleinen – kannst du dich gleichsam neu einstellen und immer wieder neue neuronale Pfade erschaffen, die dir guttun und seelische Heilung ermöglichen.

Im Folgenden ein paar Beispiele für **hilfreiche Affirmationen**, die du selbstverständlich abwandeln und deiner individuellen Situation anpassen kannst:

- Ich bin frei von Ängsten und Blockaden, und ich begegne meiner eigenen Stärke.
- Ich lasse alles Vergangene, Belastende und Blockierende vollständig los, und ich gehe aktiv und voller Vertrauen in meine positive Zukunft.

Affirmationen

- Ich liebe, achte und wertschätze mich.
- Ich bin stark und voller Selbstliebe, ich kenne meine Grenzen und kann mich liebevoll durchsetzen.
- Ich übe mich in der Widerstandslosigkeit. Ich lege jeden Groll, jeden Hass, jeden Zweifel, jede Angst, jede Blockade ab. Ich bin frei und stets geschützt. Alles Gute fließt zu mir.
- Ich genieße mein Leben von Tag zu Tag mehr und mehr.
- Erfolg und Wohlstand fließen nun unbegrenzt in mein Leben.
- Ich lasse alle negativen Gefühle und Muster vollständig los. Ich vergebe mir selbst und gehe aktiv und voller Vertrauen in mein positives Leben.
- Alles, was mich noch an Heilung hindert, lasse ich vollständig los. Mein Herz ist leicht. Mein Geist ist frei.
- Ich vertraue der Liebe und dem Leben und dass alles zur rechten Zeit und zum Wohle aller geschieht.
- Voll innerer Gelassenheit und voller tiefem Vertrauen gehe ich gestärkt und geheilt vorwärts. Tag für Tag.
- Ich bin geschützt. Ich bin offen. Ich bin.

Ahnenlast

Unter Ahnenlast verstehe ich all die Lebensthemen und -programme, die sich oft in wiederkehrenden Familienthematiken und unter Umständen auch Schicksalsschlägen manifestieren. Es ist die Last, die von deinen Eltern, Großeltern, deiner Ahnengalerie insgesamt, gleichsam über die DNA – also genetisch – sowie über tiefe seelische Bindungen auf dich übertragen wurde und dir in der Veranlagung für bestimmte Genotypen und Krankheiten, aber auch vor allem in Form von Anhaftungen, offenen und versteckten Glaubenssätzen, Handlungs- und Verhinderungsmustern sowie inneren Wiederholungsprogrammen mitgegeben wurde.

Es ist nicht immer so einfach zu unterscheiden, was ist das seelische Erbe und was ist durch eigenes Zutun entstanden. Ein sicherer Hinweis, dass es sich um eine Ahnenlast handelt, ist das untrügliche Gefühl, dich mit etwas beschäftigen zu müssen, das sich eventuell seit Generationen in deiner Familie als Thema manifestiert hat, z.B. bestimmte Ängste oder Krankheiten. Das können auch immer wiederkehrende Lebensumstände sein, die sich wie ein roter Faden durch die Familiengeschichte ziehen, z.B. wenn die Frauen in deiner Ahnenreihe immer wieder ihre Kinder alleine großgezogen haben, weil die Männer früh starben oder sie verließen.

Um eine Ahnenlast kann es sich auch handeln, wenn du etwas wahrnehmen kannst, das ursächlich nicht aus deinem Selbst kommt. Das kann sich so anfühlen, als sitze dir die eigene Mutter wie eine Krähe auf der Schulter und erwarte, dass du sie und ihr Leiden (er)trägst. Oder deine Familienbande fühlen sich an wie giftiger Efeu, der sich um dich wie um einen Baum windet und dir so auf Dauer den Lebenssaft entzieht.

Tauchen in dir solche Bilder auf und hast du zugleich eine schwierige Familiengeschichte, die dich immer wieder belastet und in deiner Entwicklung behindert, dann hast du es mit großer Wahr-

scheinlichkeit mit einer Ahnenlast zu tun. Nach meiner Beobachtung gibt es in Familien, die mit schweren Ahnenlasten zu kämpfen haben, diejenigen, die unbewusst in einem emotional undurchdringlichen Sumpf stecken (bleiben) und so immer wieder das ihnen vertraute Negative bestätigen. Und es gibt meist ein Familienmitglied, welches das durchaus Zerstörerische dieser Familienstrukturen intensiv fühlt und klar erkennt und sich befreien möchte. Daraus kann ein scheinbar unlösbarer Konflikt entstehen.

Interessant sind in diesem Zusammenhang auch grundsätzlich deine Träume, weil sie dir Informationen geben können, wo du in deiner Entwicklung stehst. Mein Lebensgefährte träumte z. B., dass er seinen – in Wirklichkeit bereits vor über dreißig Jahren verstorbenen – Vater zur See bestattete, dies allerdings nicht wie eine realitätskonforme Seebestattung in einem Tuch oder Sarg. Er sah den Vater vielmehr wie zu Lebzeiten vor sich, nur, dass dieser nun – seltsamerweise – im Wasser stand. Bevor der Vater, der ihn in seiner Jugend körperlich und seelisch schwer misshandelte, im Meer unterging, winkte er meinem Partner, also seinem Sohn, zum Abschied freundlich zu, gleichsam als Botschaft, dass jetzt alles gut sei.

Zunächst war sich mein Freund aber nicht sicher, welche Botschaft dieser Traum für ihn tatsächlich bereithielt, weil ihm diese nachträgliche Art der Bestattung wie ein makabrer Scherz aus dem Totenreich vorkam. Ich dagegen empfand den Traum sofort als äußerst positiv: nämlich als Zeichen großer Entlastung und Befreiung von seiner Ahnenlast. Als Hinweis, dass er nun ohne Groll und ohne Schmerz diese Ahnengeschichte abschließen kann. Schließlich empfand auch mein Freund in Bezug auf seinen Vater eine innere Ruhe und dass nun alles tatsächlich gut und an seinem Platz sei. Der Traum hatte ihm gezeigt, wo er – auf seelischer Ebene – steht.

Eine Ahnenlast ist also eine schwer greifbare Last, die schon mit deiner Zeugung wie ein Schatten auf dir liegen kann, unter Umständen kaum wahrnehmbar, aber doch immer präsent.

Solange du diese Last als zu deinem Selbst gehörend begreifst oder auch wenn du sie negierst oder gar bekämpfst, wird sie schwerer und mächtiger. Gerade weil diese Ahnenlast sich energetisch als derart hartnäckig erweist, verlässt sie dich nur, wenn du zu ihr sagst: „Du darfst jetzt gehen! Du darfst jetzt dorthin zurückgehen, wo du herkommst!“ Damit gibst du die Last denjenigen zurück, die sie dir – ohne sich dessen bewusst zu sein – übertragen haben.

Oft nehmen wir eine Ahnenlast als eine große innere Bremse wahr, eine tiefsitzende Blockade, die sich wie eine Fessel um deine Fußgelenke gewunden hat und dir das Gefühl gibt, aus diesem un-guten Geflecht nicht herauskommen, nicht frei handeln zu können.

Derartige Verstrickungen können definitiv unser Leben von Anfang bis Ende bestimmen. Sie zeigen sich oftmals durch Taten, wie etwa die dir zugefügte körperliche und/oder seelische Gewalt in deiner Kindheit. Oder du fühlst dich aus scheinbar unerklärlichen Gründen nicht in der Lage, notwendige Entscheidungen zu treffen, um dein Leben tatsächlich zu verändern. Oder du befindest dich regelmäßig in Wiederholungssituationen, etwa wenn dich jemand verlässt oder du dich in Abhängigkeit bringst, womit du emotional stets aufs Neue deine Prägung gleichsam nährst.

Obwohl dieses Geflecht sich derart mächtig auf dein Leben auswirkt, möchte ich dir hier sagen: Es gibt einen sehr sanften, aber nachhaltigen Weg, dich von einer solchen destruktiven Ahnenlast und ihren spezifischen Mustern nach und nach zu befreien, und zwar mithilfe von speziellen Meditationen, die du am besten regelmäßig ausübst. Die Meditationen von Georg Huber zur „Heilung der eigenen Ahnenreihe“ sind z.B. sehr hilfreich (siehe Anhang). Auch die Meditation von Yvonne Gerdau „Die weibliche Ahnenreihe heilen“, ist stark energetisierend, wohltuend und auf tiefer Ebene heilend (siehe YouTube).