

SUSANNE STEIDL

Was  
**ZÄHNE,**  
Haut und Ängste  
mit deinen  
**AHNEN**  
zu tun haben

KÖRPERLICHE  
UND EMOTIONALE  
BEFREIUNG DURCH  
CHAKRA- UND  
ENERGIEARBEIT

SUSANNE STEIDL

Was  
**ZÄHNE**,  
Haut und Ängste  
mit deinen  
**AHNEN**  
zu tun haben

KÖRPERLICHE  
UND EMOTIONALE  
BEFREIUNG DURCH  
CHAKRA- UND  
ENERGIEARBEIT

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1573-6

ISBN E-Book 978-3-8434-6553-3

Susanne Steidl:  
Was Zähne, Haut und Ängste  
mit deinen Ahnen zu tun haben  
Körperliche und emotionale Befreiung  
durch Chakra- und Energiearbeit  
© 2025  
Schirner Verlag GmbH & Co. KG  
Birkenweg 14a, 64295 Darmstadt  
E-Mail: gpsr@schirner.com

Umschlag: Anna Twele, Schirner,  
unter Verwendung von #2137875917  
(©colorful freedom), [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)  
Satz: Anna Twele, Schirner, unter  
Verwendung von #2137875917  
(©colorful freedom) und #1078394771  
(©AVA Bitter), [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)  
Lektorat: Claudia Simon, Schirner  
Druckproduktion: Ren Medien GmbH,  
Filderstadt  
Printed in Czech Republic

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage April 2025

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen  
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte  
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# Inhalt

Einleitung .....	7
Die Wurzeln deines Seins .....	9
PRAXIS: Ahnengebet 13	
Zeit des Erwachens .....	15
PRAXIS: Dein Ahnenkraftort 17	
Das Erbe der Ahnen .....	19
PRAXIS: Löse dich aus der Vererbungskette 23	
Wieso ich? .....	25
PRAXIS: Dein weiser Ahne 26	
Wo hat das Thema seinen Ursprung? .....	29
PRAXIS: Befrage deinen Körper 31 · Befreie dich von der Last der Ahnen 37 · Heile deine Ahnenlinie 40	
Ahnenerfahrungen und die Chakras .....	43
Wie du Themen in den Chakras klärst und löst 56	
Die Ahnentemen im Wurzelchakra .....	57
PRAXIS: Verbinde dich mit der Kraft der Erde 57 · Entlaste deine Wurzeln 61 · Schüttele dich frei 64 · Schließe den Kreis 69 · Löse dich von deinen Fesseln 71 · Verbinde dich mit dem Wurzel- geflecht deiner Ahnen 74	
Die Ahnentemen im Sakralchakra .....	77
PRAXIS: Bringe das Wasser zum Fließen 77 · Aktiviere deine heili- ge Lebenskraft 80 · Befreie deine weibliche Urkraft (für Frauen) 87 · Yoni-Dampfbad (für Frauen) 92 · Schenke deinen Nieren Wärme und Ruhe 95	

## Die Ahnenthemen im Solarplexuschakra .....97

**PRAXIS:** Entzünde das Feuer der Transformation 97 · Werde dir deiner Ahnenmuster bewusst 100 · Empfange die Gaben deiner Ahnen 101 · Gib die Verantwortung zurück 105 · Ordne die Positionen neu 107 · Verbinde dich mit Mutter Erde 109 · Löse die energetische Nabelschnur zu deiner Mutter 110 · Löse Abhängigkeiten zwischen dir und anderen 112 · Erhalte Rückendeckung von deinen Ahnen 118 · Lebst du dein Leben? 120 · Löse das Verstrickungsknäuel 121 · Öle deinen Bauchnabel 122

## Die Ahnenthemen im Herzchakra ..... 127

**PRAXIS:** Bringe die Luft zum Wirbeln 127 · Segne die Ahnen mit deiner Liebe 130 · Empfange die Liebe deiner Ahnen über die fünfte Herzkammer 133 · Lockere dein Zwerchfell 135 · Atme dich frei 138 · Ahnen-Ho'oponopono 141 · Befreie dich von Schuld 143

## Die Ahnenthemen im Halschakra ..... 145

**PRAXIS:** Töne den Klang der Heilung 145 · Löse die Angst aus deinem Nacken 149 · Betritt deinen Ahnenraum 151 · Befreie deinen Hals 154 · Befreie deinen Ausdruck 155 · Sprich dich frei 157

## Den Ahnen gedenken und danken..... 159

**PRAXIS:** Feiere dein Ahnenfest 160 · Ahnendank 162

## Inspirationen und weiterführende Literatur..... 163

## Themen von A bis Z und ihre Zuordnung zu den Chakras..... 165

## Über die Autorin..... 171

# Einleitung



Liebe Leserin, lieber Leser, gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise in die Vergangenheit, um Heilung zu erfahren. Dein Körper und deine Gefühle sind deine Wegweiser. Sie offenbaren dir, was du für deine Ahnen auf dich genommen hast, welche ihrer Themen noch heute in dir lebendig sind und welche Muster durchbrochen werden dürfen, damit du deine innere und äußere Freiheit zurück-erlangst.

**Die Zeit ist reif, die alten Wunden zu schließen.** Unsere Seelen sehen sich nach Heilung – ebenso die Familienseelen und die kollektive Weltseele. Deshalb kommen die Traumata der Ahnen mit großer Wucht nach oben. Wir können nicht länger wegsehen, es auf später verschieben oder es unseren Kindern überlassen. Nein, es ist deine, meine, unsere Aufgabe, jetzt Heilung in die Welt zu bringen. Die Ahnen werden es dir danken. Sie werden dir Rückhalt geben und dich bei deinem Weiterkommen unterstützen.

Auf den folgenden Seiten bekommst du Einblick in meine langjährige Arbeit als Bewusstseins- und Transformationsbegleiterin. Ich helfe dir, Licht in die dunklen Ecken der Vergangenheit zu bringen. Zudem ist das Expertenwissen meines Mannes Manfred Frank mit in dieses Buch eingeflossen. Er arbeitet als Körper- und Physiotherapeut mit Schwerpunkt Traumauflösung und Ursachenforschung in eigener Praxis in Südtirol.

Möge die Kraft der Ahnen dich bei dieser Transformation begleiten, mögest du liebevoll geführt werden, und möge all das zu dir kommen, was es für deine Heilung braucht.

Von Herzen

*Susanne*

# Die WURZELN deines SEINS



Zum fünften Mal war ich unterwegs auf der Via Francigena, dem ältesten Pilgerweg Europas, der von Glastonbury nach Rom führt. Der Abschnitt von San Miniato nach Siena, eine knapp 100 Kilometer lange Route durch die wunderschöne, lichtvolle toskanische Landschaft, hat es mir besonders angetan – vielleicht, weil dort in einem früheren Leben mein Zuhause gewesen ist. Dieses Mal begleitete mich mein Mann Manfred. Es war mir wichtig, diese Erfahrung mit ihm zu teilen.

Am ersten Abend saßen wir gemeinsam mit einigen Gleichgesinnten im Kloster San Francesco in San Miniato beim Abendessen. Am nächsten Tag sollte es losgehen. Die Rucksäcke waren gepackt, alles war vorbereitet. Am Tisch tauschten wir uns über unsere Erlebnisse aus, darüber, wer bereits wie weit gegangen war, und plauderten über die schönsten Pilgerrouen Europas.

Eine Frau erzählte gerade, wie wichtig diese Auszeit für sie sei, als sie einen Anruf von ihrer Mutter erhielt. Eine gewisse Anspannung war spürbar, als sie miteinander sprachen. Die Frau sagte ihrer Mutter, dass sie beim Essen sei und später zurückrufen würde. Kaum hatte sie das Telefonat beendet, überschattete ein schmerz erfüllter Ausdruck ihr Gesicht. Sie stand auf und verließ den Raum. Als sie etwas später zurückkam, berichtete sie, dass sich eine ihrer Zahnkronen gelöst hatte.



Ich war fasziniert von der unmittelbaren Reaktion des Körpers – wie schnell er uns Zeichen geben kann. Unsere Zähne stehen in Verbindung mit dem Wurzelchakra und somit mit unserer Herkunftsfamilie. Körperliche Symptome können ein Ausdruck von etwas tiefer Liegendem sein und Themen sichtbar machen, die in die Heilung kommen wollen. Dieses Erlebnis hat mich dazu inspiriert, die Ahnen und ihren Einfluss auf uns noch stärker in meine Arbeit zu integrieren und dieses Buch zu schreiben.

Dass wir leben, verdanken wir unseren Vorfahren. Betrachten wir nur die letzten sieben Generationen vor uns, sind das bereits 254 Menschen, die den Boden vorbereitet haben, in dem wir Wurzeln schlagen. In ihm ist alles gespeichert, was in unserem Ahnenfeld geschehen ist und Auswirkungen auf unser eigenes Leben hat. Wir kommen nicht als unbeschriebenes Blatt Papier auf die Welt, sind nicht unberührt von der Vergangenheit, sondern tragen bereits einiges an Gepäck. Wir sind entstanden aus der Eizelle der Mutter, dem Samen des Vaters und dem göttlichen Funken, der uns das Leben eingehaucht hat. Die Zellen unserer Eltern mit all den darin enthaltenen Informationen und Programmierungen bilden unsere Basis.

**Dein Körper wie auch deine Gefühle stehen daher in enger Verbindung mit deinen Eltern und Ahnen und zeigen dir direkt die Themen auf, die aus der Vergangenheit heute noch in dir wirksam sind.** So können Beschwerden der Zähne und Knochen, Angstzustände, Depressionen und vieles mehr Hinweise darauf sein, dass Ahnenthemen geklärt, geheilt und erlöst werden wollen. Das Blut deiner Ahnen fließt in deinem Körper, ihre Energien sind in deinem System wirksam, ihre Erfahrungen beeinflussen deine Gefühlswelt und prägen dein Leben. Dein Körper und deine Ge-

fühle erzählen daher nicht nur deine eigene Lebensgeschichte, sondern auch die deiner Eltern und Vorfahren.

Stelle dir vor, du willst einen Garten anlegen und Bäume und Blumen pflanzen. Zunächst wirst du den Boden vorbereiten, indem du große Steine vom Gelände schaffst, verwilderte Sträucher aus dem Weg räumst sowie die Erde auflockerst und düngst, damit deine Pflanzen die besten Voraussetzungen haben, zu gedeihen. Denn du weißt: Je nährhafter der Boden ist, desto besser werden sie wachsen.

Dieses Bild kannst du auf deine Entwicklung übertragen. Wenn du vorankommen, wachsen und dich entfalten möchtest, schau dir zunächst den Boden an: deine Wurzeln, deine Herkunft. Denn dort ist dein Ausgangspunkt.

Wir sind mit unseren Ahnen verbunden, ob wir es wollen oder nicht. Es geht nicht darum, die Verbindung zu ihnen zu trennen, sondern darum, ihre Liebe und Kraft in unser Leben fließen zu lassen. Wenn wir das Belastende heraus- und auflösen, wird das Gute leichter sichtbar, sodass wir es in Dankbarkeit annehmen und in unser Leben integrieren können.

Wie die Bäume im Wald über ihre Wurzeln miteinander vernetzt sind, bist du es über dein Wurzelchakra mit dem Wurzelgeflecht deiner Ahnen. Dieses Energiezentrum verbindet uns mit dem irdischen Sein. Es steht in direktem Zusammenhang mit unserem physischen Körper, symbolisiert unser Ankommen hier auf der Erde, in der Familie, in unserem Leben. Wir sind eingebettet in das große Flechtwerk unseres Stammbaums und dürfen selbst Wurzeln fassen, um uns weiterzuentwickeln und zu wachsen. Sowohl die

Informationen und Energien deiner Ahnen als auch deine eigenen fließen durch dieses Geflecht in alle Richtungen – unabhängig von Zeit und Raum. Deshalb ist Ahnenheilung nicht nur Heilung für dich und deine Familienmitglieder, sondern auch für deine Vorfahren und die Kinder, die noch gar nicht geboren wurden, also für das gesamte Familiensystem. Das bedeutet: Was immer du heute tust, wirkt auf das gesamte Ahnenfeld.

Die Ahnen freuen sich, wenn sich jemand aus der Familie die Zeit und den Raum für Heilarbeit nimmt. Es ist ein großes Geschenk, das du ihnen und dir selbst machst. Überdies ist Ahnenheilung ein Dienst an der Gesellschaft, am Kollektiv. Stelle dir vor, was geschieht, wenn in immer mehr Familien Heilung und Ordnung Einzug halten. All die Belastungen, die sich über Generationen hinweg angesammelt haben, können sich auflösen. Ruhe, Harmonie, Frieden und Liebe breiten sich spürbar in der Gesellschaft aus.

Die Übungen und Meditationen in diesem Buch sind nicht nur auf die Ahnenthemen anwendbar. Einige davon kannst du in Bezug auf deine eigenen Erfahrungen – sowohl aus diesem als auch aus vorherigen Leben – nutzen. Und selbst dann, wenn es derzeit kein Thema gibt, das dich belastet, lohnt es sich, dich mit deinen Ahnen zu beschäftigen und die Übungen auszuführen. Denn dadurch stärkst du die Verbindung zu deinen Vorfahren, was sich immer positiv auf dich und dein Leben auswirken wird.

## PRAXIS: AHNENGEBET

Zum Einstieg möchte ich dich zu einem Gebet einladen, in dem du um den Segen der Heilung bittest – für dich, für jene, die vor dir waren, und für alle, die nach dir kommen werden.

Falte die Hände vor der Brust, und schließe die Augen. Atme sanft in dein Herz hinein, und lass darin das Gefühl von Dankbarkeit und Liebe entstehen. Stelle dir das große Wurzelgeflecht deiner Ahnen vor, und sprich laut oder in Gedanken folgende Worte:

»Mögen alle Wunden im großen Feld  
der Ahnen in die Heilung kommen.  
Mögen sie von Licht und Liebe berührt werden,  
sodass sie sich in Frieden schließen können.  
Möge die unendliche Kraft der Liebe von  
den Ahnen zu allen Herzen fließen.  
Danke, danke, danke.«

Spüre noch einen Moment nach, dann öffne die Augen.

# Ahnenerfahrungen und die CHAKRAS



Alles ist miteinander verbunden, so auch unser Körper, unsere Gefühle und unser Energiesystem. Wenn wir Schmerzen haben, sind Emotionen wie Ärger, Angst oder Traurigkeit damit verknüpft. Ebenso hängen physische und psychische Beschwerden mit den Lebensthemen zusammen, die uns bewusst oder unbewusst beschäftigen. Darüber Bescheid zu wissen, ist hilfreich, denn es eröffnet uns verschiedene Zugänge, um Themen zu klären und zu lösen.

All diese Zusammenhänge spiegeln sich in der Chakralehre wider. Schon seit vielen Jahren arbeite ich mit den Chakras, weil sich durch sie gut erkennen lässt, wo die Ursprünge eines körperlichen oder emotionalen Themas liegen.

»Chakra« ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet »Rad« oder »Kreis«. Die Chakras sind feinstoffliche, kreisförmige Energiezentren, die sich drehen und uns so mit wertvoller kosmischer Lebensenergie versorgen. Sie spielen eine zentrale Rolle für unser energetisches Gleichgewicht, unser psychisches und emotionales Wohlbefinden sowie unser persönliches Wachstum.

Im feinstofflichen Körper entlang der Wirbelsäule befinden sich die sieben Hauptchakras, die sich trichterförmig öffnen. Jedes von ihnen steht für bestimmte körperliche und psychische Themen. Wenn sich ein Chakra nicht optimal dreht, kommt es zu einer Unter- oder

Überversorgung – die Energie fließt also zu schwach oder zu stark. Das kann nicht nur körperliche Symptome hervorrufen, sondern auch unsere Psyche und Gefühlswelt negativ beeinflussen. Weil die Chakras sämtliche Aspekte unseres Seins widerspiegeln und uns aufzeigen, wo Energie frei fließt oder blockiert ist, eignen sie sich auch hervorragend für die Arbeit mit Ahnenthemen.

Bevor sich dir ein Thema durch körperliche Symptome zeigt, ist es auf anderen Ebenen vorhanden – in deiner Psyche, deinen Emotionen oder zunächst nur in deinem Energiesystem. Du spürst und fühlst vielleicht noch nichts, doch über deine Intuition ist das Thema bereits energetisch erfassbar. Energien lassen sich wahrnehmen, bearbeiten und verändern, bevor sie sich körperlich manifestieren. Dazu braucht es Bewusstsein und die klare Absicht, die Themen an ihrer energetischen Wurzel zu lösen und so in die Heilung zu bringen. Nutze die verschiedenen Übungen, insbesondere die mit den Chakras, also gern präventiv. Du musst nicht warten, bis dein Körper reagiert.

Auf den folgenden Seiten findest du eine Übersicht, welche körperlichen Bereiche und geistigen Themen den Chakras zugeordnet sind, welche Erfahrungen unserer Ahnen sich auf welche Energiezentren auswirken und welche physischen sowie psychischen Reaktionen dadurch hervorgerufen werden können. Sie hilft dir, Zusammenhänge zu erkennen und deinen Blick für energetische Verbindungen zu schärfen. Dennoch sollte jedes Thema immer auch unter einem individuellen Aspekt betrachtet werden.

**Aus meiner Erfahrung sind Ahnenthemen besonders in den unteren Chakras – vom Wurzelchakra bis zum Halschakra – verankert, da sie in enger Verbindung mit dem Körper und dem irdischen Dasein stehen. Am häufigsten zeigen sie sich im Wurzel- und Sakralchakra, da diese beiden Energiezentren die materielle Ebene am direktesten beeinflussen.**



# WURZELCHAKRA



## **Physische Zuordnung:**

Zähne · Beine · Füße · Rücken · Wirbelsäule · Knochen ·  
Gelenke · Penis · Dickdarm · Steißbein · Hüften · Blutdruck

## **Psychische Zuordnung:**

Urvertrauen · Lebensenergie · Herkunft · Selbsterhaltung ·  
Stabilität · Sicherheit · Existenz · Erdung · Unabhängigkeit ·  
materielle Ebene · Überleben · Körperbewusstsein

## **Erfahrungen der Ahnen, die mit dem Wurzelchakra zu tun haben können:**

Verlust von Heimat, Hab und Gut · Gewalt · Flucht · Katastrophen ·  
früher Verlust der Eltern · die Eltern nicht kennen · Adoption ·  
Aufwachsen in einer Pflegefamilie oder im Waisenhaus ·  
Selbstmord



**Diese Ahnenerfahrungen können in den nachfolgenden Generationen sichtbar werden durch:**

**Physische Themen:**

Zahnprobleme · Hexenschuss · Hämorrhoiden ·  
Darmerkrankungen · Erschöpfungszustände · Schlafstörungen ·  
Schwindel · Osteoporose · Knochenbrüche · Skoliose ·  
Arthrose · Erektionsprobleme · Impotenz ·  
Beschwerden der Füße, Beine, Hüften und des Steißbeins ·  
Arthritis · Restless-Legs-Syndrom

**Psychische Themen:**

Existenzängste · mangelndes Urvertrauen · das Gefühl, im Leben  
nicht weiterzukommen · fehlende Zugehörigkeit · Armut · Mangel ·  
übermäßige Fixierung auf Geld, Besitz oder Essen

# WIE DU THEMEN IN DEN CHAKRAS KLÄRST UND LÖST



In den folgenden Kapiteln widmen wir uns nun den einzelnen Energiezentren. Mit welchem du beginnst, bleibt ganz dir überlassen. Lies die Kapitel nacheinander, oder nutze die vorangegangene Übersicht zur Auswahl. Am Ende des Buches findest du zudem eine Auflistung aller Themen von A bis Z (S. 165), mit der du schnell herausfinden kannst, welche körperlichen Beschwerden und seelischen Belastungen welchem Chakra zugeordnet sind.

**Ich lade dich ein, jedes Chakra-Kapitel zunächst komplett zu lesen, da die Themen oft miteinander verwoben sind.** Die zahlreichen Beispiele aus meiner Praxis und meinem eigenen Leben verdeutlichen die Zusammenhänge. Passende praktische Übungen zu den jeweiligen Themen findest du im Text, doch sie sind oftmals auch bei anderen Themen wertvoll, die dich beschäftigen. Vertraue hier deiner Intuition.

Ich wünsche dir tiefgreifende Erkenntnisse und Heilung für dich und deine gesamte Ahnenreihe!

# Die Ahnenthemen im WURZELCHAKRA



**Das Wurzelchakra steht für Geborgenheit, Urvertrauen, Sicherheit, Existenz, Überleben, Zugehörigkeit, Herkunft und Heimat. Es ist besonders eng mit den Ahnenthemen verbunden und dem Element Erde sowie dem Körper zugeordnet. Dieses Energiezentrum befindet sich am Ende des Steißbeins und ist nach unten geöffnet.**

## PRAXIS: VERBINDE DICH MIT DER KRAFT DER ERDE

In dieser Meditation rufst du das Element Erde zu dir und bittest um seine Qualitäten: Stabilität, Urvertrauen, Erdung, Geborgenheit und Sicherheit.

Setze dich hin – am besten im Schneidersitz auf den Boden, weil du so besonders gut geerdet bist. Lege die Hände entspannt auf den Oberschenkeln ab, und schließe die Augen. Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Wurzelchakra, das sich am Ende des Steißbeins befindet und nach unten in Richtung Erde geöffnet ist. Atme in deiner Vorstellung in dieses Energiezentrum hinein. Was spürst du dort? Was nimmst du wahr?

Sage laut oder in Gedanken: »Ich rufe dich, Element Erde. Schenke mir deine Kraft. Bitte reinige mich von allen alten Energien, die ich aus meinem Ahnenfeld übernommen habe, und stärke mein Wurzelchakra.«

Stelle dir nun vor, du befindest dich in einem Wald. Du sitzt auf dem von Moos bewachsenen Boden, der sich ganz samtig unter deinen Händen anfühlt, und nimmst den frischen Geruch der Natur in dich auf. Komme an, entspanne dich vollkommen, und lass dich in die Erde hineinsinken. Genieße dein Dasein und die Verbundenheit mit der Erde. Vielleicht spürst du, wie alte Energien aus deinem Wurzelchakra und deinem Körper in die Erde entlassen werden und du neue, frische Energie über die Erde in dich aufnimmst. Unterstütze diesen Prozess, indem du dir vorstellst, durch dein Wurzelchakra ein- und auszuatmen.

Nimm wahr, was sich in deinem Wurzelchakra oder in deinem Körper verändert. Vielleicht fühlst du dich geerdeter, leichter oder präsenter. Bedanke dich beim Element Erde für seine Energie. Dann öffne die Augen, strecke und recke dich, oder führe andere Bewegungen aus, die dir guttun.

*»Alle meine Zähne waren vollkommen gesund, bis mein Vater starb«, erzählte Christine. Nach dessen Tod wurde einer ihrer Zähne brüchig. Zunächst wurde er an der Wurzel behandelt, später musste er durch ein Implantat ersetzt werden.*

Menschen verlieren häufig einen **Zahn**, wenn ein Elternteil stirbt – meist innerhalb eines Jahres und besonders beim Verlust des Vaters. Er steht für die Sicherheit, den Halt, die Existenzgrundlage und den Schutz der Familie. Ist ein Elternteil nicht mehr da, ordnet sich das Familiensystem neu. Nehmen wir den Platz der ältesten Lebenden ein, werden wir mit den Themen des Wurzelchakras konfrontiert, müssen endgültig die volle Verantwortung für uns und unser Leben übernehmen. Das Thema Zähne kann uns jedoch auch ein Leben lang begleiten.

*Seit früher Kindheit hatte Elisabeth immer wieder Probleme mit ihren Zähnen. Jeder einzelne war bereits zahnärztlich behandelt worden. Gemeinsam spürten wir in das Thema hinein, und es zeigte sich, dass sie innerhalb ihres familiären Umfeldes weder auf materieller noch auf emotionaler Ebene je die nötige Sicherheit erfahren hatte. Dieser Mangel hatte sich direkt auf ihre Zähne ausgewirkt.*

Mit unseren Zähnen kann auch eine weitere und besonders einschneidende Erfahrung zusammenhängen: Wenn wir im Mutterleib ursprünglich zu zweit waren und unser **Zwilling** nie das Licht der Welt erblicken durfte. Starb unser Geschwisterkind, kann sich das, selbst wenn es schon kurz nach der Empfängnis geschah, erheblich auf unser Leben auswirken. Wir fühlen uns nie ganz vollständig, sind immer auf der Suche nach jemandem oder etwas, empfinden Schuld oder nicht das Recht, am Leben zu sein.

*Ich selbst habe diese Erfahrung gemacht, wurde mir ihrer aber erst aufgrund eines schmerzenden Zahnes und der dadurch notwendigen Wurzelbehandlung bewusst. Der Zahn, der starb, stand stellvertretend für meine verlorene Zwillingsschwester. Als ich ihn losließ, konnte ich auch sie endlich in Frieden gehen lassen.*

Die gemeinsame Zeit im Mutterleib ist eine tiefe, von inniger Liebe und Verbundenheit geprägte Einheitserfahrung, nach der wir unser ganzes Leben suchen, wenn sie einst auf traumatische Weise unterbrochen wurde. Wir haben Angst, allein zu sein, und harren daher auch oft in Partnerschaften aus, die uns nicht guttun.

Wie bereits erwähnt, machen sich derzeit Themen immer schneller und deutlicher auf der grobstofflichen Ebene bemerkbar. Das heißt, unser Körper reagiert unmittelbar auf emotional belastende, herausfordernde Situationen. Der Grund dafür liegt in der Erweiterung unseres Bewusstseins. Die Zusammenhänge sind nun direkter erfahrbar, und wir sind aufgefordert, Vergangenes aufzuarbeiten. Früher konnten wir wegsehen, es auf später verschieben und »vergessen«. Heute ist es schlichtweg nicht mehr möglich, den Blick abzuwenden, denn die Themen treten sehr eindringlich und oft auch schmerzhaft in unser Leben.

*Letzten Sommer plagten mich intensive Schmerzen am Steißbein – ausgelöst durch eine spannungsgeladene Situation mit meinem Vater. Später wurde mir klar, dass ich die Verantwortung für eine Situation übernommen hatte, für die ich gar nicht zuständig war. Von klein auf hatte ich immer wieder unbewusst oder bewusst versucht, die Energien im familiären System auszugleichen und zu halten. Dieses Mal ging es aber nicht mehr, es war zu viel, und mein Körper reagierte schnell. Die Beschwerden*

*kamen innerhalb weniger Stunden und fühlten sich an, als würden sich sehr alte Themen aus meiner Knochenstruktur herauslösen. Sie brachten mich dazu, mir selbst Aufmerksamkeit zu schenken und mich von der äußeren Situation zu distanzieren. Ich legte den Fokus auf meine eigenen Bedürfnisse, auf meine Heilung, und die Schmerzen halfen mir, mich gut abzugrenzen. Daraufhin traf ich eine klare Entscheidung: »Ich trage nichts mehr für die anderen, ich halte mich da raus!« Meine Beschwerden verschwanden.*

Unser Körper spricht mit uns. Er signalisiert, wenn uns etwas belastet. Wenn wir auf ihn hören und der Schwere gewahr werden, die an uns weitergereicht wurde, können wir uns von ihr befreien.

## PRAXIS: ENTLASTE DEINE WURZELN

Viele Themen aus der Ahnenlinie hängen mit unserem Wurzelchakra zusammen, das für unsere Herkunft steht. In dieser Meditation befreist du dich von diesen Altlasten. Führe sie in der freien Natur oder zu Hause durch. Am besten stellst du dich dabei hin, weil du auf diese Weise mehr spürst. Ansonsten kannst du dich auch auf den Boden setzen.

Schließe die Augen, und atme in deiner Vorstellung in deine Beine und Füße hinein, schenke ihnen deine Aufmerksamkeit. Deine Beine und Füße tragen dich durch dein Leben. Gleichzeitig erden sie dich, verwurzeln dich mit der Erde, schenken dir Stabilität und Sicherheit. Bedanke dich bei ihnen.

Lege eine Hand auf dein Herz, und frage: »Gibt es etwas, was ich hinter mir lassen will? Habe ich etwas aus Liebe, Dankbarkeit oder aufgrund von Schuldgefühlen von meinen Ahnen übernommen und trage es für sie?« Lausche nach innen. Spüre, was sich in dir regt. Vielleicht steigt ein Gefühl in dir auf, du nimmst körperlich etwas wahr, oder du bekommst eine klare Information, worum es sich handelt.

Du darfst dich von allem Schweren lossagen, was über deine Wurzeln an dich weitergegeben wurde. Lass es hinter dir, und gehe deinen Weg in Freiheit. Sage: »Ich bin aus ganzem Herzen bereit, alte Lasten für allezeit aus meinem Sein zu entlassen.« Atme tief ein und aus, und lass bei jedem Ausatmen die Last aus deinem Körper über die Beine und Füße in die Erde fließen. Tue das so lange, bis du dich leichter fühlst.

Spüre deine Füße auf dem Boden, und nimm wahr, wie tief und sicher du verwurzelt bist. Segne deine Wurzeln, deine Füße und Beine, und wisse, dass sie dich erden, tragen und halten. Dann öffne wieder die Augen.

In unseren Gelenken sind viele einschneidende Erfahrungen und Traumen unserer Ahnen gespeichert. Wenn du dich in einem reinigenden, klärenden Prozess befindest, ist es möglich, dass vor allem deine **Gelenke** und **Knochen** zu schmerzen beginnen. Über diese Transformationsschmerzen gibt dein Körper Themen frei.



*Mein Mann Manfred und ich führten gemeinsam ein Ahnenritual durch. Während der energetischen Arbeit, als es darum ging, unsere jeweiligen Themen zum Ursprung zurückzugeben, war ich wie in einer tiefen Trance, und ich konnte mich danach kaum an etwas erinnern. Manfred hingegen fröstelte es nach dem Ritual, und seine Knochen und Gelenke schmerzten, vor allem seine Knie. Diese Beschwerden waren die ganze Nacht über präsent, am nächsten Tag jedoch verschwunden.*

Beginnst du, dich mit der Geschichte deiner Vorfahren auseinanderzusetzen, ist es gut möglich, dass bei dir körperliche Symptome auftreten, die du in keinen konkreten Zusammenhang bringen kannst. Meist sind es Beschwerden, die dem Wurzelchakra zugeordnet sind. Neben Gelenkschmerzen in den Knien und Hüften sind **schwere Beine, Beschwerden im unteren Rücken und Becken** Zeichen, dass sich alte Themen herauslösen. Die Symptome können kommen und gehen, die Schmerzen wandern. Unterstütze deinen Körper mit Bewegung, liebevoller Körperarbeit wie traumasensiblen Yoga, mit Saunabesuchen, Entgiftungskuren, Atemtechniken, Ruhe, Entspannung, Schlaf und viel frischer Luft in der Natur. Eine Fastenkur hilft dir, intensive Körper- und Zellreinigungsprozesse in Gang zu setzen.

Auf psychischer Ebene können sich diese Reinigungsprozesse zeigen, indem du das Gefühl hast, nicht weiterzukommen, dass sich nichts bewegt, du **Stillstand** erfährst. Setze dich nicht unnötig unter Druck, und schenke dir die Zeit, die es braucht. Hier geht es weniger um das Tun, sondern viel mehr um das Geschehenlassen. Vertraue deinem Körper, und sei bereit, loszulassen und freizugeben – es darf leicht sein.

## PRAXIS: SCHÜTTLE DICH FREI

Bei Tieren lässt sich beobachten, dass sie sich nach stressigen Situationen schütteln, um schneller wieder in einen entspannten Zustand zurückzukehren. Diese Art der Selbstregulation ist auch für uns Menschen hilfreich. Du löst dadurch Spannungen, die sich in den Muskeln, im Bindegewebe und in den Gelenken befinden. Das Nervensystem beruhigt sich, der Körper lockert sich, und verdichtete Energien werden freigegeben. Führe die Übung mit oder ohne Musik durch. Versuche anfangs, dich mindestens 3 Minuten durchgehend zu schütteln. Wenn dir das gelingt, kannst du dich schrittweise auf bis zu 7 Minuten steigern. Praktiziere das Schütteln täglich, du wirst spüren, wie gut es dir tut.

Stelle dich hüftbreit hin, am besten auf eine rutschfeste Yogamatte. Achte darauf, dass du einen stabilen Stand hast und die Knie leicht gebeugt sind. Entspanne den Kiefer, und öffne leicht den Mund. Atme durch den Mund oder die Nase ein und durch den Mund aus. Schüttle zunächst die Knie. Hüften und Bauch kommen dabei automatisch mit in Bewegung. Dann beginne, auch die Hände zu schütteln. Nach und nach kommen dann die Arme und Schultern hinzu. Das Schütteln wird sich wie von selbst auf deinen gesamten Körper ausweiten: Brust, Hals, Kopf ... Wenn du den Impuls hast, zu tönen, zu singen oder zu schreien, folge ihm – er unterstützt das Loslassen. Lass gegen Ende hin die Bewegungen feiner und ruhiger werden. Dann bleibe stehen oder setze dich hin, um noch etwas nachzuspüren. Trinke ein Glas stilles Wasser.

Du bist weit mehr als die Summe deiner eigenen Erfahrungen. Auch die Themen deiner Eltern und Ahnen sind in dir lebendig. Ihr Blut fließt durch deine Adern, ihre Energien wirken in deinem System, ihre Schicksale und Muster sind tief in deinen Zellen gespeichert. Haben deine Vorfahren Vertreibung, Missbrauch, Gewalt oder Unterdrückung erlebt, können sich ihre Traumata bei dir sowohl in körperlichen Symptomen wie auch emotionalen Belastungen äußern.

Ob Zahnprobleme, Hautausschläge, Rückenschmerzen, Atembeschwerden, Unfruchtbarkeit, Ängste, Depressionen oder Schuldgefühle – Susanne Steidl, Expertin für Chakra- und Energiearbeit, führt dir diese Zusammenhänge anhand anschaulicher Beispiele vor Augen. Dank zahlreicher Übungen und Meditationen erkennst du die alten Wunden und kannst sie endlich schließen. Auf diese Weise begibst du dich nicht nur selbst auf den Weg der Heilung, sondern befreist auch deine Kinder und Kindeskindest vom Ballast der Vergangenheit.