

AHNENRITUALE FÜR UNSER ZEITALTER

Die Kraft der Ahnen in sein Leben nehmen (Fassung überarbeitet 4.01)

Alfred R. Austermann

Einige Gedanken aus diesem Artikel sind in einem Essay in " Derselbe Wind läßt viele Drachen steigen" von Gunthard Weber (Herausgeber) Carl Auer Verlag 2001 erschienen

Ausschnitt eines Ahnenaltars verschiedener Seminarteilnehmer von "Frühlingsmysterium 01"

Einleitung:

Herzlichen Glückwunsch, lieber Leser, liebe Leserin, liebe Ahninnen und Ahnen !

Wenn man nur 7 Generationen zurückrechnet, haben ohne Querheiraten innerhalb des Clans 2, +4, +8, +16, +32, +64, +128 =254 Menschen daran mitgewirkt, daß es Sie gibt. Würde nur einer fehlen, wären Sie heute nicht hier und würden diese Zeilen lesen.

Jede/r einzelne von Ihnen hat zumindest solange überlebt und das Leben gemeistert, bis ein Ahn von Ihnen gezeugt oder geboren wurde. Die meisten haben noch länger gelebt. Sie haben Seuchen, Kriege, Schicksalsschläge, Ehekrisen und sonstiges gemeistert. Alle haben es geschafft, ihren Lebensunterhalt und ein Dach über dem Kopf zusammenzubekommen.

Wieviel Wissen, wieviel Erfahrung, wieviel Weisheit und Liebe mag darin angesammelt sein. Stellen sie sich mal vor, alle diese 254 Menschen schauen jetzt auf Sie, Ihre Nachkommen und geben Ihnen von Ihrer Kraft und Ihrer Erfahrung ja sogar noch mehr, ihren Segen und die Wünsche für ein gutes Leben.

Welch ein Geschenk!

In diesem Aufsatz bekommen Sie eine Einführung in Ahnenrituale, die in unsere Zeit passen. Vielleicht regt Sie das Eine oder Andere selbst zur Durchführung an. Sie können Kraftpotentiale erschließen, die Ihnen möglicherweise bisher noch nicht bekannt waren.

Da der Platz an dieser Stelle begrenzt ist und einige Hintergrundinformationen und Überlegungen hier nicht gegeben werden können, bittet der Autor um achtungsvolle Vorsicht im Umgang mit den hier beschriebenen Ritualen.

Einführende Gedanken:

Im Bewußtsein der heutigen Zeit gibt es wenig Platz für das Wissen und die Unterstützung des Lebens durch die Vorfahren. In einer Zeit, in der die Kinder den Eltern beibringen, wie man sich in der Informationswelt zurechtfindet, und wo Jugendlichkeit einer der höchsten Werte ist, fällt es vielen Menschen schwer, den Vorfahren einen guten Platz einzuräumen, von wo aus sie freundlich auf das Leben der Nachkommen schauen können.

Damit schneiden wir jedoch ein wichtiges Stück unserer Geschichte, unseres Ursprungs ab. Ahnen sind mehr als noch lebende Menschen oder verblichene Gerippe, die einem das Leben gegeben haben: eine Kraftquelle, eine Quelle des Wissens und der Liebe. Nicht zufällig wollen auch adoptierte Kinder irgendwann genau wissen, wer die leiblichen Eltern sind und sie ausfindig machen, wenn es möglich ist. Ihre Seele verlangt danach. Die Ahnen - Ihr lieber Opa oder Ihre Uroma, von der man Ihnen vielleicht erzählt hat, daß sie schrullig gewesen seien. Die Ahnen bei uns müssen rehabilitiert werden und ihren Platz in unseren Herzen und in unseren Seelen wieder bekommen. Dann sind wir auf vielfältige Weise mit Ihrem Wissen, ihren Erfahrungen und Ihrem Vertrauen in das Leben verbunden.

Die Achtung und Ehrung der Vorfahren sind in unserer Kultur beispielsweise verwurzelt in den katholischen Totentagen im November: Allerheiligen und Allerseelen und bei den Protestanten im Totensonntag. Diese Feiertage sind vermutlich keltischen Ursprungs und dürften bewegende Feste

zu Ehren der Ahnen gewesen sein. Allerheiligen, Allerseelen und der Totensonntag haben an Bedeutung verloren.

Ebenso an Bedeutung verloren haben kleine Alltagsrituale wie zum Beispiel dieses: Beim Anschneiden eines neuen Brotlaibes wird ein Kreuz hineingeschnitten, einige Krümel herausgebrosen und auf den Boden geworfen für die Ahnen. Dieses hat mir eine Kollegin über ihre rumänische Großmutter berichtet. Es gab überall kleine Ahnenrituale, die aber zunehmend in Vergessenheit geraten sind. Wir brauchen etwas zeitgemäßes, das den seelischen Kontakt zu den Ahnen herstellt. Denn wir brauchen unsere Ahnen.

Bert Hellingers besonderer Verdienst in der humanistischen Psychologie ist es, den Ahnen wieder den Platz einzuräumen, der ihnen gebührt; weg vom "Ich bin Ich und Du bist Du ..." (Fritz Perls) zum "individualität ist für mich eher kleingedruckt, wir nehmen an etwas Großem teil. Daraus steigt tiefes Wissen auf." (Bert Hellinger in Glarus 1998)

Spätestens seit den systemisch-phänomenologischen (Wieder-) Entdeckungen Bert Hellingers wissen wir, daß etwas in der Seele der Nachfahren nicht zur Ruhe kommt, wenn die Toten nicht geachtet oder sogar aus der Familie ausgeklammert werden. Dieses gilt sowohl für einzelne "vergessene" Tote der Familie wie z. B. eine früh gestorbene Zwillingsschwester der Mutter als auch für kollektiv "vergessene" Tote wie beispielsweise die wahrscheinlich über 200.000 Opfer der Dresdener Bombennacht, deren Zahl anlässlich des 50. Jahrestages von Politikern auf 35.000 heruntergerechnet wurde.

Neben den vergessenen Toten wirkt es sich auf das Leben der Nachfahren schwächend aus, wenn die Eltern und deren Vorfahren nicht voll in die Seele genommen werden können. Lu Lörler, eine deutsche Schamanin, spricht von einer "endlosen Kette der Geistesgeschichte der Menschheit". "Nur wenn wir unseren Geist in diese Kette der Geistesgeschichte der Menschheit einreihen und ihn bewußt einsetzen, um das übertragene Erbe weiterzuführen, integriert er sich ins Ganze, in die All-Einheit, wo er inspiriert wird vom großen Geist des Universums. "

Um einen Vorfahren voll in die Seele hineinnehmen zu können, ist es auch wichtig, Schuld zu achten, wenn unsere Vorfahren oder deren Geschwister anderen Menschen Schlimmes zugefügt haben. Wir müssen die schweren Schicksale achten indem wir den Schmerz über das Schlimme was geschehen ist, mit den Opfern teilen, auch wenn sie schon länger gestorben sind und uns vor ihnen verneigen. Die eigentliche Schuld aber müssen wir bei denen lassen, die daran beteiligt waren.

Außerdem gibt es "unerlöste Schicksale"- Menschen, die verwirrt gestorben sind und unser System beeinflussen können. Albrecht Mahr hat darüber einen bewegenden Artikel geschrieben, der in "Derselbe Wind läßt viele Drachen steigen" -Beiträge zur Wieslocher Arbeitstagung 1999-erscheint irgendwann 2001- publiziert ist.

Wir können die verwirrten Toten, die noch nicht zum Ursprung, zum Licht gefunden haben, erlösen und ihnen einen möglichen schlechten Einfluß auf unser Leben nehmen. Damit sind wir frei für ein gutes Leben und verbunden mit dem "Wissenden Feld" des Friedens und der Liebe, indem sich die Toten aufhalten.

Die gewürdigten Toten sind den Lebenden gegenüber voller Segen und Wohlwollen; auf diesen Segen sollten wir nicht verzichten.

Was kann man also tun, um sich mit den Ahnen zu verbinden? Neben Ahnenforschung, Friedhofs- und Verwandtenbesuchen bieten sich Rituale an, um Türen in der Seele zu öffnen. Diese Rituale müssen immer neu geschaffen und durchlebt werden. Kraftvolle Rituale werden gebraucht, sagt der amerikanische Männerbuchautor Robert Bly, damit die Kraft der Väter und der Mütter von Generation zu Generation weitergegeben werden kann.

Der Stellenwert der Ahnen in anderen Kulturen

In allen anderen Kulturen, über die ich Nachforschungen angestellt habe, haben die Ahnen eine große oder sehr große Wichtigkeit. Der englische Philosoph Herbert Spencer ging sogar so weit, zu sagen, daß "Ahnenverehrung die Grundlage aller Religion ist" (1876, zit. nach Thiel, 1984).

Die meisten von uns dürften in Museen, wie z. B. dem Überseemuseum in Bremen, langbeinige Holzstatuen aus Übersee gesehen haben. Diese kommen zum Beispiel aus Indonesien, aber auch aus der Südsee und aus Afrika. Sie stehen meist neben verstaubenden, mittlerweile seelenlosen Trommeln und sind mit "Ahnenstatue" betitelt. Dieses läßt den Eindruck entstehen, es handle sich um exotische Riten, die mit unserem Leben wenig zu tun haben. Christliche Missionare haben mit großem Eifer Ahnenkulte zum Beispiel in der Südsee bekämpft. Kultgegenstände davon sind ohne Wissen um tiefere Hintergründe als exotisches Gut in Museen gelandet. Der eigentliche Ahnenkult jedoch liegt nicht in den Gegenständen, sondern im gelebten Vollzug des Alltags.

Dazu ein kleiner Ausschnitt aus einem Gebet an die Ahnen bei den Yaka aus Afrika (de Beir 1975, zit. nach Thiel, 1984):

"Wie ihr gegessen habt, ihr Väter, wir auch.
Wie wir euch nachfolgen,
so möchten wir (wie ihr seinerzeit) essen.
Gebt uns Kraft,
damit wir körperlich stark sind
und unsere Kinder auch."

In der indianischen Tradition des Medizinrads haben die Vorfahren mit ihrem Wissen einen festen Platz zur Unterstützung des Lebens und bei der Heilung von Krankheiten. Ihnen wird im Südosten des Rads ein Altar errichtet. Auch im gewöhnlichen Vollzug des täglichen Lebens haben die Ahnen ihren Platz:

Häuptling Seattle (1855) sagt dazu: "Glänzendes Wasser, daß sich in Bächen und Flüssen bewegt, ist nicht nur Wasser - sondern das Blut unserer Vorfahren Er (der weiße Mann) läßt die Gräber seiner Väter zurück und kümmert sich nicht Unsere Toten leben fort in den süßen Flüssen der Erde, kehren wieder mit des Frühlings leisem Schritt, und es ist ihre Seele im Wind, der die Oberfläche der Teiche kräuselt."

Die Ahnen wirken aus einer anderen Dimension in unser Leben hinein:

"Die Großväter (...) vergewissern uns durch Zeichen und Geräusche, daß wir nicht alleine sind, einmalig, aber nicht alleine." (Evelyn Eaton 1978)

In Japan und auch in den traditionellen chinesischen Feng Shui-Systeme zur seelisch gesunden Gestaltung der Wohn- und Arbeitsstätten spielen die Ahnen eine wichtige Rolle; ihnen wird ein Platz zur Ehrung im Haus oder im Garten eingeräumt. Das chinesische Neujahrsfest, welches eines der höchsten chinesischen Feste ist, beginnt mit einem Kotau, einer demütigen Ehrerweisung vor den Ahnen.

Inwieweit Ahnenrituale aus Weisheit oder von unserer Sicht aus betrachtet aus purer Angst vor schlimmen Strafen vollzogen werden, kann ich nicht unterscheiden. Eine Bewertung davon überlasse ich dem jeweiligen Stammbaum.

Es gibt auch aus systemischer Sicht kritische Gedanken zur übermäßigen Totenehrung. Nach den Erfahrungen eines Kollegen ist nicht jede Totenehrung kräftigend für das System. Wenn Verstorbene einen übermäßigen Platz einnehmen, kann möglicherweise unnötig Angst vor dem Toten entstehen.

Berthold Ulsamer berichtete auf einem kollegialen Arbeitstreffen in Mannheim von den Ängsten einer Taiwanerin beim Stellen ihrer Familie; dabei ging es um die tote Schwester, für die immer ein Platz beim Essen gedeckt war.

Die Stellvertreterin für die Protagonistin spürte starke Angst beim Anschauen der Stellvertreterin der

toten Schwester (Ulsamer, 1999). Bert Hellinger hat dieses in einem Gespräch als "Überhöhung der Toten" bezeichnet. Diese Überhöhung macht es den Verstorbenen unmöglich, wirklich zu sterben und einen angemessenen Platz unter den Toten einzunehmen. Sie werden dadurch eher ausgegrenzt als in das System angemessen integriert. Dieses ist auch beim überhöhten "soldatischen Heldentod" zuweilen der Fall.

ZEITGEMÄSSE AHNENRITUALE FÜR UNSERE KULTUR

Es kann eine sehr bewegende Erfahrung sein, die Ahnen als Rückenstärkung hinter sich zu spüren. Sie können im Leben eine unterstützende Kraftquelle sein.

Aus meiner psychologischen und schamanischen Arbeit habe ich mehrere Rituale entwickelt, sich mit seinem Ahnensystem zu verbinden von denen ich hier einige vorstellen möchte: das erste mit Hilfe von Ahnenkarten und das zweite in einer leichten Trance mit Hilfe von Bewegungen und eventuell Musik. Das dritte ist eine Visualisierung, eine Phantasiereise zu den Ahnen. Das letzte ist der Aufbau eines Ahnenaltars.

Unter Ahnen verstehe ich in diesem Zusammenhang ab Vater und Mutter alle lebenden und verstorbenen direkten Vorfahren.

1) DIE KRAFT DER VORFAHREN MIT HILFE VON AHNENKARTEN SPÜREN

Diese Ahnenkarten möchten Sie einladen zu einer Erfahrung, die Sie mit dem Wissen und der Kraft Ihrer Ahnen verbinden kann.

Ich habe zur Erkundung des Energiefeldes "Ahnen" einfache Auslegekarten entwickelt, die bis zur Urgroßelterngeneration wie ein plastisch sichtbarer Stammbaum ausgelegt werden können. Damit können Sie ein Ritual mit Ihren Vorfahren vollziehen.

Sie können sie auch leicht selbst erstellen, in dem Sie auf kleine Zettel für jede einzelne Person ihrer direkten Vorfahren den Platz (z. B. Großvater, Vater der Mutter) aufschreiben. Zusätzlich zu den Elternlinien gibt es auch andere Personen, die für das System Ihrer Sippe wichtig sein können, wie z. B. Geschwister der Eltern mit einem schweren Schicksal oder Pflegeeltern etc. Auch für diese Personen gibt es Karten, nach Geschlecht getrennt. Sie benötigen also 7 Zettel für die Elternlinie ihrer Mutter bis zu den Urgroßeltern und ebenso viele für die väterliche Linie. Außerdem fertigen Sie einen Zettel für sich selbst und einige für weitere wichtige Personen an. Es kann hilfreich sein, unterschiedliche Papierfarben für die Linien zu wählen.

Wenn Sie adoptiert sind und gar nichts über Ihre Eltern wissen, legen Sie die Karten Ihrer Adoptiveltern zu den Karten ihrer leiblichen Eltern dazu und legen trotzdem das völlig unbekannte System Ihrer leiblichen Herkunft. Die biologische Kraft, die Ihnen das Leben geschenkt hat, stammt ja von Ihren leiblichen Eltern. Auch wenn Sie Ihre leiblichen Vorfahren gar nicht kennen, können diese für Ihr jetziges Leben bedeutsam sein. Wir benutzen die Kräfte des "Wissenden Feldes", um mehr über unsere Ahnen zu erfahren und ihnen einen guten Platz zu geben.

Wie können diese Karten benutzt werden?

Benötigt werden ein Raum zur Besinnung und ca. 20 bis 90 Minuten Zeit; sowie die Bereitschaft, möglicherweise eine tiefe Erfahrung zu machen.

Die Karten werden wie ein großer Stammbaum so im Raum verteilt, daß Sie sich zu jeder einzelnen Karte dazustellen oder dazusetzen können. Zusätzlich zu den Karten für die direkten Vorfahren können sie auch Karten für weitere wichtige Personen hinzufügen, beispielsweise eine Karte für eine früh verstorbene Schwester der Mutter. Außerdem richten Sie sich einen Platz für sich selbst gegen-

über den Ahnen ein. Vom eigenen Platz aus betrachtet sehen Sie die väterliche Linie auf der linken Seite. Manche mögen Teelichter für die schon Verstorbenen und etwas lebendes wie z. B. Blüten auf die Plätze der Lebenden plazieren oder etwas anderes tun, um diesen "rituellen Raum" zu öffnen. Weiter unten habe ich ein Beispiel dazu aus einem Seminar beschrieben.

Stellen oder setzen Sie sich nacheinander zu jedem Platz, zu jeder Karte dazu und schauen sich um, wer neben Ihnen steht. Auf dem Platz des Großvaters beispielsweise wäre dann seine Ehefrau, die Großmutter der Kartenlegerin. Vor Ihnen stünden ihre Kinder und vor denen die Kartenlegerin, der Kartenleger, also Ihr/e Enkel/in. Hinter Ihnen befinden sich ihre Eltern, die Urgroßeltern der Kartenlegerin. Schließen Sie für eine Weile die Augen. Sie erinnern sich vielleicht an den Namen oder an Begebenheiten aus dem Leben dieser Person, beginnen vielleicht sogar ein wenig wie diese Person zu fühlen, auch wenn sie diese Person nicht persönlich kennengelernt haben. Dann wechseln Sie zum nächsten Platz und gehen auf diese Weise durch Ihren Stammbaum. Bleiben Sie nicht an einem Platz hängen, auch wenn mitunter sehr starke Empfindungen auftauchen können. Bitte achten Sie darauf, nicht zu lange an einem bestimmten Platz zu verweilen, da Sie sonst möglicherweise zu tief in die Schicksale einzelner hereingezogen werden können. Nach meiner Erfahrung anfangs nicht länger als eine Minute auf einem bestimmten Platz verweilen.

Auf diesen Plätzen lernen sie möglicherweise vieles über Ihre Vorfahren, indem sie einfach fühlen, wie es ist, für die Großmutter oder den Urgroßvater zu stehen. Im Gegensatz zur Familienaufstellung, wo Sie auf Plätzen fremder Schicksale stehen, sind Sie bei den Ahnenplätzen selbst ganz tief mit diesen Schicksalen verbunden.

Abschließend stellen oder setzen Sie sich auf Ihren eigenen Platz gegenüber von den Ahnenplätzen und schauen auf die Plätze Ihrer Vorfahren. Nehmen Sie sich Zeit, diese Energien wirken zu lassen und geben Sie Ihren Empfindungen Raum. Vielleicht gibt es etwas gegenüber den Vorfahren auszudrücken oder zu sagen.

Dann drehen Sie sich nach vorne, so daß Sie nun Ihre Ahnen im Rücken und ihr Leben vor sich haben. Vielleicht stellen sie sich Menschen aus Ihrem Leben, die ihnen am Herzen liegen, vor und spüren dabei die Unterstützung, die von Ihren Ahnen im Rücken kommt. In Ihrer rechten Seite des Rückens spüren Sie die Unterstützung Ihres Vaters und seiner Sippe und in der linken Rückenseite Ihre Mutter und ihre Sippe.

Rückgaberitual

Viele Teilnehmer dieses Ahnenrituals spüren, daß sich die Rückenhälften unterschiedlich kraftvoll anfühlen. Dieses kann ein Hinweis auf ungelöste schwere Schicksale in den Familien Ihrer Eltern und Urgroßeltern sein. Von diesen Schicksalen tragen Sie möglicherweise eine Last oder eine Trauer, die Ihnen nicht zusteht.

Auch wenn Sie nicht genau wissen, was diese Schicksale sind, können Sie zu einem bestimmten Vorfahren oder zu allen gemeinsam etwas sagen wie dieses: "Liebe Ahnen was immer ich von euch trage, das lege ich Euch jetzt zu Füßen". Dabei machen Sie eine Geste, als ob Sie richtig handgreiflich die Lasten aus Ihren Schultermuskeln herausziehen. Dann legen Sie dieses "Bündel" den Ahnen zu Füßen. Sie können dieses Ritual aber auch zu einer bestimmten Person aus Ihrer Ahnenreihe vollziehen. Dann sagen Sie "danke für mein Leben daß durch Euch/durch Dich zu mir gekommen ist.

Sie können auch das Ritual vertiefen und zu den Ahnen gewandt Sätze wie diese sagen: "Liebe ... ich achte Dein/Euer schweres Schicksal. Es tut mir leid, daß Du/Ihr ein so schweres Schicksal hast/habt ... (wenn möglich, benennen z. B. daß Du Deine Schwester so früh verloren hast ...). Ich lasse dieses schwere Schicksal (die Tränen den Schmerz ..., was der Situation entspricht) jetzt bei Dir/Euch und gebe Dir/Euch einen großen Platz in meinem Herzen. Bitte schau/schaut freundlich auf mich, wenn ich ein gutes Leben habe."

Oft spürt man sofort ein Aufatmen und eine innere Aufrichtung, wenn die Seele durch diese Sätze berührt wird. Wenn Sie keine innere Resonanz spüren, verändern Sie diese Sätze entsprechend.

Wenn Sie selbst schwer daran tragen, daß ein wichtiger Mensch früh gegangen ist, so können Sie beispielsweise sagen "Liebe/r ... , es war schlimm für mich, daß Du so früh gegangen bist. Bitte unterstütze mich von dort, wo Du jetzt bist."

Dann drehen Sie sich wieder um nach vorne, so daß Sie nun Ihre Ahnen im Rücken und Ihr Leben vor sich haben. Spüren Sie was sich jetzt verändert hat gegenüber dem ersten Mal, als Sie die Ahnen im Rücken spüren konnten. Nehmen Sie sich Zeit, diese Erfahrung auf gemäße Weise abzuschließen.

Lassen Sie sich bei dieser Übung, bei diesem Ritual und auch danach viel Zeit zum Nachspüren und vertrauen Sie sich IHRER Seele an.

Damit es gut weitergeht! -

Wenn Sie sich noch eingehender mit Ihrem Stammbaum beschäftigen wollen, so können Sie auch Fotos ihrer Ahnen zu den Karten legen. Für Personen, von denen Sie keine Fotos haben, können Sie auch einfache Bilder oder Skizzen malen und dazulegen, auch wenn es nur eine einfache Augen-Nase-Mund -Strichzeichnung ist.

Dialog mit den Ahnen

Wenn Sie eine bestimmte Frage in Ihrem Leben klären wollen, so können Sie auch die Unterstützung der Ahnen während dieses Rituals holen. Sie stellen von ihrem Platz aus eine Frage an eine bestimmte Person aus der Ahnenreihe. Zum Beispiel: "Liebe Oma, soll ich besser Arbeit A oder Arbeit B machen, was meinst Du ?" Dann stellen Sie sich auf ihren Platz und lassen sich nach einer Einfühlungszeit als Großmutter sprechen. So können Sie oft überraschende Antworten aus der Liebe und dem Wissen Ihrer Vorfahren bekommen. Ich habe aber noch nicht erlebt, daß Urahnen bei der Lösung moderner technischer Fragen wie z. B. Computerinstallation eine Antwort wußten. Das Wissen kommt immer aus dem Erfahrungshintergrund der jeweiligen Zeit.

Reaktionen der Seminarteilnehmerinnen und Teilnehmer

Die meisten Menschen, die bisher mit den Ahnenkarten gearbeitet haben, waren hinterher tief bewegt. Viele waren sehr überrascht von der Unterschiedlichkeit der Empfindungen auf den einzelnen Plätzen. Diese waren oft anders als die inneren Bilder, die sie z. B. von den Großeltern hatten. Auch auf Plätzen von bisher nicht einmal dem Namen nach bekannten Personen werden häufig deutliche Empfindungen gespürt. So kann man beispielsweise seine nie gesehenen Urgroßeltern ein Stück erspüren, Adoptierte können etwas über ihre Herkunft erfahren. Übereinstimmend erklärten die meisten, daß etwas in ihrer Seele in Bewegung gekommen sei. Ich habe jetzt bereits über einige Jahre Erfahrung mit dieser Arbeit gesammelt. Mir wurde berichtet, daß diese Arbeit mit den Ahnenkarten noch tiefer geht, wenn man sie in zeitlichem Abstand öfter wiederholt.

Ahnenkarten Schmücken als tiefer Begleitprozeß eines Rituals

In einem Familienaufstellungs-Seminar in Stuttgart, indem ich viel Zeit Zur Verfügung hatte, habe ich ein Ahnenkartenritual durchgeführt. Ich habe es die Teilnehmer sehr liebevoll vorbereiten lassen, indem ich sie bat, in der Natur spazieren zu gehen und für jeden einzelnen seiner Ahnen eine schöne Blüte, ein kleines Zweiglein, ein schönes Stück Rinde, Moos, Samen, was immer sie finden, mitzubringen. So wurde jeder einzelne Platz mit einer Intensität und Liebe geschmückt, die das Ritual in seiner Wirkung sehr vertieft hat. Bei einer Teilnehmerin war vor einiger Zeit ihr alter Vater gestorben und sie hatte bis dahin noch gar keine Zeit gehabt, um ihn zu trauern, da gleichzeitig ihr dreijähriger Neffe während eines Friedhofbesuches von einem Grabstein erschlagen wurde. Die ganze Familie war so im Schock durch dieses Ereignis, daß der Vater beinahe vergessen wurde. Während

des Rituals hat sie mit dem gefundenen Naturschmuck nicht nur die Ahnenkarten verschönert, sondern symbolisch das Grab des Vaters geschmückt. Dabei konnte sie sich endlich Zeit für ihre Trauer nehmen.

2) AHNENRITUAL IN VERBINDUNG MIT BEWEGUNG UND TANZ

Eine weitere Möglichkeit, mit der Kraft der Ahnen in Kontakt zu kommen ist ein "Ahnentanz". Dieses Ritual ist aus meinen Erfahrungen mit schamanischen Schwitzhütten und Körpertherapie hervorgegangen. Es kann zu einem Tanz zur Ehrung der Ahnen werden. Es kann aber auch verstanden werden als Möglichkeit der Ahnen, sich dadurch auszudrücken, daß sie die Bewegungen Ihres Körpers führen. Dieses könnte man auch eine milde, freundliche und kontrollierbare Form der Besessenheit nennen. Ich habe versucht, aus meinem bisherigen Erfahrungsfundus einen kleinen, einfachen Ahnentanz zu entwickeln, der dem westlichen Geist entspricht.

Gesammelte Bewegungen repräsentieren eine Verbindung zur Seele. Und so möchte ich Sie einladen zu einer getanzen Imagination, Trancereise oder welches Wort auch immer Sie dafür als passend empfinden:

Ich möchte diesen Ahnentanz auch - neben der direkt erfrischenden Wirkung für den Körper-, als kleines Ritual verstanden wissen. Als eine Einladung, in den rituellen Raum einzutauchen und für eine kurze Weile den Urgrund der Seele zu berühren.

Ablauf des Rituals:

So weit es Ihnen möglich ist, schaffen Sie sich eine gesammelte Atmosphäre, stellen Sie Kerzen auf und/oder verwenden Sie Düfte, um den Raum innerlich und äußerlich auf das Ritual vorzubereiten. Die Indianer räuchern vor Ritualen mit Salbei oder Süßgras, um den Raum zu reinigen und die Ahnen einzuladen. Die Wirkung davon ist nach meiner Erfahrung auch ohne weitere Rituale direkt spürbar.

Sie suchen sich einen guten Platz im Raum, an dem Sie gut stehen oder, wenn dieses nicht möglich ist, aufrecht ohne Lehne sitzen können und nehmen sich Zeit, die Augen zu schließen und nach innen zu gehen. Sie spüren Ihre Füße auf dem Boden und beobachten, wie der Atem kommt und geht.

Ihre Aufmerksamkeit geht jetzt in Ihren Rücken. Sie spüren besonders deutlich die rechte Hälfte des Rückens und stellen sich vor, wie ihr Vater wohlwollend hinter Ihnen steht, vielleicht Ihren Rücken stützt. Hinter ihrem Vater stehen seine Eltern, Ihre Oma links und Ihr Opa rechts hinter ihm. Sie können sich viel Zeit nehmen, zu spüren, was sich verändert, während die vier Urgroßeltern dazukommen.

Vor Ihrem inneren Auge, das nach rückwärts schaut, stellen Sie jeden einzelnen nacheinander dazu. Sie haben jetzt Ihre gesamte Vaterlinie hinter sich stehen, vielleicht spüren Sie schon jetzt eine Energie, eine bestimmte Qualität, eine Kraft durch Ihre rechte Rückenhälfte strömen. Wenn Sie adoptiert sind, stellen Sie auch Ihren Pflegevater dazu.

Jetzt gehen Sie mit ihrer gesamten Aufmerksamkeit hinüber zur linken Rückenhälfte und sehen Ihre Mutter wohlwollend hinter sich Nun folgen die gleichen Schritte wie zuvor bei der Vaterlinie Jetzt spüren Sie die linke und die rechte Rückenhälfte zur gleichen Zeit, alle Ahnen, denen Sie ihr Leben zu verdanken haben. Vielleicht spüren Sie, daß noch eine oder mehrere Personen aus Ihrer Herkunftsfamilie oder die Pflegemutter fehlen, damit die Energie vollständig fließen kann. Stellen Sie diese dazu und nehmen Sie sich jetzt die Zeit, alle in Ihrem Rücken zusammenfließen zu lassen Erlauben Sie jetzt ihrem Körper, Bewegungen finden zu lassen, die durch diese Kraft geformt werden. Vielleicht beginnen die Finger mit kleinen Bewegungen ... oder die Arme ..., die Füße

(Beispielsweise an dieser Stelle kann eine Musik die Bewegungen unterstützen. Diese Erfahrung können Sie ohne Musik, mit ruhiger, getragener Musik oder mit Musik, die sehr zum Bewegen einlädt, machen. Ich selbst begleite das Ritual gerne mit live gespielter Trommel, diesem sehr archaischen Instrument. Damit kann ich direkt die Bewegungen unterstützen und auf Veränderungen der Dynamik in der Gruppe reagieren, ja sogar einzelne ganz gezielt in ihren Bewegungen unterstützen).

... So kommen Sie allmählich mehr und mehr in Bewegung ... diese Bewegungen können sehr klein oder auch sehr ausladend sein. Vielleicht tauchen vor Ihrem inneren Auge bestimmte Ahnen auf, die Sie besonders unterstützen. Ihrem Körper fallen wie von selbst bestimmte Bewegungen ein, die von der Kraft dieser Ahnen getragen werden

Rückgaberitual/ Inneres Zwiegespräch mit den Ahnen

...Möglicherweise spüren Sie in der Bewegung auch Stellen, wo Ihre Kraft nicht ungehindert fließen kann... (An dieser Stelle lasse ich ein Rückgaberitual einfließen, wie ich es bereits unter "Ahnenkarten" geschildert habe) ... Wenn Sie das Gefühl haben, daß noch etwas offen ist, so können Sie im inneren Zwiegespräch die Ahnen um Unterstützung bitten. Da Jeder seinen eigenen Weg hat, mit den Ahnen zu kommunizieren, finden Sie Ihren angemessenen Weg, es auf respektvolle Weise zu tun. Dieses können Sie mit innerlich gesprochenen Worten und/oder mit getanzen Bewegungen ausdrücken Vielleicht gibt es auch etwas Verborgenes in Ihrem System, das zur Zeit nicht ans Licht darf und Sie zur Zeit mit bestimmten persönlichen Fragen nicht weiterkommen läßt. Finden Sie Ihren Weg, auch diesem zuzustimmen.

An dieser Stelle kann eine Vertiefung in den Tanz eingeflochten werden, die weiter unten im Text geschildert wird.

... Lassen Sie Bewegungen entstehen mit Ihren Ahnenkräften im Rücken zum Dank für Ihr Leben und tanzen sie Ihren Ahnentanz

.... Kommen Sie allmählich zum Ende und finden Sie Ihren Weg, die Bewegungen ausklingen zu lassen

Lassen Sie sich nach diesem Ritual viel Zeit zum Nachspüren und vertrauen Sie sich IHRER Seele an.

Reaktionen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

Dieser Ahnentanz löst sehr unterschiedliche Reaktionen aus. Stark bewegungsgehemmten Menschen fällt es zuweilen schwer, sich auf diese Art der Erfahrung einzulassen. Die Mehrheit jedoch berichtet von intensiven und sehr unterschiedlichen Empfindungen in den Rückenhälften. Einige spüren, wo es für sie in der Seele noch etwas zu vollziehen gibt. Einige weinen, andere lächeln sanft. Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind an einem intensiven Aufstellungswochenende sehr dankbar für diese Art von Bewegung und berichten davon, daß dadurch eine andere Erfahrungsebene dazukommt und das in den Aufstellungen dagewesene vertieft. Ich höre immer wieder, daß die tiefe Verbeugung vor den Ahnen gutgetan hat.

Vertiefung des Ahnentanzes

Eine besondere Würdigung und ein tiefes Geschenk kann es sein, die Ahnen durch seinen Körper tanzen zu lassen: Man "leiht" für kurze Zeit, maximal für eine Minute, jedem einzelnen Ahn bis zu den Urgroßeltern seinen Körper, um sich durch Bewegungen auszudrücken.

Mit geschlossenen Augen stellen Sie sich vor, daß Ihr Vater, Ihre Mutter, der Vater Ihres Vaters und so weiter jeweils durch Ihren Körper hindurch sich in Bewegung und Tanz ausdrücken. Für eine Minute stellen sie sich also tänzerisch innerlich auf jeden einzelnen der verschiedenen Plätze ihrer Ahnen. Jeder einzelne tanzt für kurze Zeit durch Sie hindurch und wird dann wieder entlassen. Abschließend tanzen Sie wieder auf ihren eigenen Platz. Auch hier geschieht das Rückgabe- und Dankesritual, wie vorher beschrieben. Beim Ahnentanz achten Sie bitte darauf, nicht zu lange an

einem bestimmten Platz zu verweilen, da Sie sonst möglicherweise zu tief in die Schicksale einzelner hereingezogen werden können. Dieser Ahnentanz ist auch als CD in Planung für das Buch über Ahnenrituale.

Teilnehmerrückmeldungen über diese erweiterte Form des Ahnentanzes:

Beim Anleiten dieses Tanzes ist es faszinierend, von außen zu beobachten, wie extrem unterschiedlich sich die einzelnen Teilnehmer während der verschiedenen Identifikationen bewegen. Als Rückmeldung kommt häufig die Beobachtung, daß die einzelnen Paare wie Großvater und Großmutter oder Urgroßvater und Urgroßmutter jeweils zusammen harmonierten. Mal war der Mann eher ruhig und tief und die Frau dynamisch, mal war es umgekehrt. Es ist für viele Teilnehmer überraschend, durch Tanzbewegungen tiefe Erfahrungen mit Vorfahren zu machen, die bisher vielleicht sogar unbekannt schienen. Häufig sind die Teilnehmer nach so einem Tanzritual tief berührt.

Fallbeispiel aus dem Ahnentanz: Der Opa mit den abgetrennten Beinen

Während eines Aufstellungsseminars begleitete ich die erweiterte Form des Ahnentanzes mit live Trommelmusik. Auf dem Platz eines Großvaters, so berichtet Ulrike, eine Teilnehmerin, daß sie plötzlich ihre Beine nicht mehr spürte, sie waren wie taub. Dann fiel ihr ein, daß ihr Opa seine Beine durch "eigene Blödheit" -so sagte sie mit hämischen Ton, verloren habe. Sie selbst hatte ihren Opa nie kennengelernt, da er kurz nach ihrer Geburt gestorben ist. Mein Bild war das diese Häme dem schweren Schicksal des Großvaters nicht gerecht wurde und von jemandem aus der Sippe aus der Zeit vor Ulrikes Geburt stammen mußte. Der Großvater war im volltrunkenen Zustand vor eine Straßenbahn gelaufen und ist dann von den Rädern überrollt worden. Unfall in trunkenem Zustand hin und her- es ist fatal, dafür ausgelacht zu werden, seine Beine zu verlieren. So war die Familienseele nicht wirklich in Frieden und eine Spätere ahmte jetzt im Ahnentanz das Schicksal dieses Opas nach.

Ulrike hatte auch nach Abschluß des Tanzrituals noch so starke Taubheitsempfindungen in den Beinen, daß sie Schwierigkeiten hatte beim Auto fahren.

Zu Hause angekommen verschwand dieses Gefühl noch immer nicht. Sie hat dann, so wie ich ihr empfohlen hatte, sich noch einmal diesen Opa vor sich sitzend vorgestellt, so wie sie ihn von Fotos kennt. Dann hat sie sich vor ihm und seinem Schicksal verbeugt, in der Art, wie Bert Hellinger es oft vorgegeben hat und laut zu ihm gesagt: "Lieber Opa, ich achte, daß Du ein schweres Schicksal hattest und lasse das jetzt bei Dir". Wie Ulrike mir hinterher erzählte, sind die Taubheitsgefühle danach spontan verschwunden gewesen.

Fallbeispiel: Heidis Vater starb früh

Heidi, die ihren Vater verloren hat, als sie 2 Jahre alt war, hatte bei diesem Tanz alle Männer weggeschickt.- Sie gehen ja sowieso! -Sie hatte viel Verachtung für Männer. Offensichtlich war es noch nicht an der Zeit, die männliche Seite der Herkunft zu fühlen. Wenn Heidi auftaut, wird sie den ganzen Schmerz fühlen, ohne ihren Vater aufgewachsen zu sein. Dann bekommen Männer als Beziehungspartner endlich eine Chance bei ihr. Heidi braucht - wie sie selbst sieht, noch Zeit.

Großmutter gab ein Kind weg

Julia wußte bisher wenig über ihre Oma. Die Großmutter von Julia mußte aus wirtschaftlicher Not ein Kind weggeben. Auf dem Platz dieser Oma hat Julia noch einmal die Tränen und den Schmerz dieser Oma gespürt. Julia berichtet nach der Tanzerfahrung, daß sie jetzt ihre Oma besser versteht.

3) PHANTASIEREISE - VISUALISIERUNG DER AHNENREIHE

Ich möchte Ihnen eine kleine Reise zu Ihren Ahnen vorstellen. In meinen Seminaren begleite ich häufig meine Klienten auf diese Weise zum Wissen der Vorfahren. Sie können diesen Text lesen und sich selbst aus ihrer Erinnerung heraus auf dieser Reise leiten. Sie können aber auch, dann

geht es noch ein wenig tiefer, diesen Text langsam und mit vielen Pausen auf Cassette aufsprechen. Damit haben Sie die Möglichkeit noch entspannter in Ihre innere Bilderwelt einzutauchen:

Nehmen sie sich ein wenig Zeit, in der Sie ungestört sind, und das Telefon abgeschaltet haben. Sie setzen sich bequem in einen Sessel oder in Meditationshaltung und schließen die Augen. Atmen Sie tief einige Male ein und aus und erlauben sich noch ein wenig tiefer in Ihren Sitz zu versinken.

Nach einer Weile betreten Sie diesen Zustand zwischen Wachen und Schlafen, indem sie nichts Besonderes tun oder lassen müssen, sondern einfach präsent sein und sich selbst durch diese kleine Reise geleiten.

Stellen Sie sich vor, daß rechts hinter Ihnen Ihr Vater steht und Ihnen den Rücken stärkt, so gut es ihm möglich ist. Sie fühlen seine Gegenwart hinter Ihnen. Dann wechseln Sie herüber zu der Seite Ihrer Mutter. Sie stellen sich vor, daß ihre Mutter links hinter Ihnen stünde. Sie stärkt Ihnen auf Ihre Weise den Rücken.

Es kann sein, daß eine Seite hinter Ihnen sich ganz anders anfühlt als die andere. Es ist in Ordnung, wenn die Kraft von den beiden Seiten unterschiedlich stark ist.

Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die rechte Seite hinter Ihnen und stellen sich vor, daß hinter Ihrem Vater seine Eltern stehen, auch sie wirken durch Ihren Vater hindurch bis zu Ihnen und geben Ihnen Kraft und gute Wünsche für ihr Leben.

Ihre Aufmerksamkeit wechselt zur linken Seite hinter Ihnen. Sie spüren wieder ihre Mutter hinter sich und hinter ihr ihre Eltern. So wirken Oma und Opa durch Ihre Mutter hindurch in Ihr Leben hinein und geben Ihnen Kraft.

Noch einmal wechselt Ihre Aufmerksamkeit auf die rechte Seite. Hinter Ihnen stünden hinter Ihren Großeltern väterlicherseits ihre Eltern: Vater und Mutter des Opas und Vater und Mutter der Oma. Sie alle wirken, jeder auf seine Art auf gute Weise in Ihr Leben hinein und geben Ihnen Kraft, gute Wünsche und ihren Segen mit auf den Weg.

Nun geht Ihre Wahrnehmung wieder zur linken Seite. Hinter Ihrer Mutter und Ihren Eltern stünden Vater und Mutter des Opas und Vater und Mutter der Oma. Alle vier wirken auf eigene Weise in Ihr Leben hinein und geben Ihnen Unterstützung und Kraft für Ihre Aufgaben.

Jetzt sind alle Ahnen bis zu den Urgroßeltern hinter Ihnen, schon allein 14 Personen, die es gebraucht hat, damit Sie das Leben bekommen haben. Das Wissen, die Erfahrung und die Kräfte von 14 Personen, die Sie in Ihr Leben hineinnehmen können. Vielleicht gibt es Menschen darunter, die ein schweres Schicksal hatten und die den Nachfolgenden nur das wichtigste, das Leben geben konnten und wenig darüber hinaus. Sicher gibt es auch Ahnen, die Ihnen noch zusätzlich etwas weiteres mitgeben auf Ihrem Weg. Wenn es schwere Schicksale gibt, von denen Sie den Eindruck haben, daß Sie etwas davon für diese Personen mittragen - noch ein Gedanke dazu: Manche Menschen glauben, Sie könnten anderen ein schweres Schicksal erleichtern, indem sie, oft ohne es bewußt zu wissen, sich selbst davon etwas aufladen, selber traurig oder krank werden. Das hilft aber keinem. Es hilft mehr, wenn man das schlimme Schicksal in Würde bei demjenigen läßt, der es erlitten hat. Und so können Sie jetzt innerlich zu jemandem aus der Ahnenreihe sagen was immer ich von Dir trage lieber Ahn, Liebe Ahnin, ich achte Dein Schicksal und lasse es jetzt bei Dir.

Und Dann sagen Sie innerlich danke zu allen Ahnen, durch die das Leben zu Ihnen gekommen ist. Und spüren ihren Rücken wie er sich jetzt anfühlt.

Sie nehmen die Kraft auf und kommen langsam in den Raum zurück, indem Sie sich befinden, spüren Ihren Sitz, Ihren Körper und atmen einige Male tief ein und aus. Vielleicht mögen Sie sich reckeln und strecken oder über die Haare streichen alles, was Sie brauchen, um wieder ganz wach ganz erfrischt, aufgeladen und präsent hier zu sein. Sobald Ihre Augen wieder vollständig geöffnet sind, nehmen sie sich eine Weile Zeit diese Reise nachwirken zu lassen. Vielleicht mögen Sie noch in Ruhe eine Tasse Tee trinken oder sich auf andere Weise den Raum geben, diese Erfahrung nachschwingen zu lassen.

...

Bericht von Teilnehmern.:

Diese Reise wird sehr unterschiedlich wahrgenommen. Manche Seminarteilnehmer nehmen die Mutter rechts und den Vater links hinter sich wahr. Das wirkt dann genauso gut. Die meisten haben mehr Energie, wenn die Mutter links hinter einem ist. Die linke Seite ist im Allgemeinen die Herzensseite, die weibliche, intuitive Seite, die mehr zur Mutter gehört. Die rechte Seite des Vaters ist im Allgemeinen eher der durchsetzungsstark und auf männliche Weise verteidigungsbereit. Dieses bedeutet aber keine Bewertung, denn beide Seiten werden gebraucht.

4) DER AHNENALTAR

Wenn Sie sich von dieser Idee angesprochen fühlen: nur voran. Fotoecken mit Bildern oder ein Tischchen mit Bildern oder kleinen Gegenständen aus dem Besitz von den Vorfahren können einen sehr schönen Platz in ihrer Wohnung darstellen. Damit tun zu Sie es vielen Völkern gleich, die daraus Kraft schöpfen. Lassen Sie es wirken. Möglicherweise spüren Sie eine besondere Kraft, die von diesem Ort ausgeht.

Eine Buchveröffentlichung über zeitgemäße Ahnenrituale in der systemischen Arbeit ist nach einer weiteren Zeit des Erfahrungs- und Datensammelns geplant. Ich würde mich über weitere Rückmeldungen von anderen Therapeuten, Seminarleitern und Teilnehmern, die mit den Ahnenkarten oder selbstgefertigten Ahnenzetteln gearbeitet haben, sehr freuen. Auch sehr willkommen sind Rückmeldungen über zeitgemäße Ahnentänze und andere Formen der Ahnenrituale. Besonders schätzen würde ich kurze schriftliche Erfahrungsberichte.

Literatur:

Bly, Robert: Eisenhans - Knauer, München 1993

Eaton, Evelyn: Ich sende eine Stimme- Mutter Erde- Verlag, 1980; amerikanisches Original: I send a voice, Quest Books, 1978

Häuptling Seattle: Erzählung nach einer Rede des Häuptlings Seattle vom Stamme der Duwamish im Gebiet Washington, 1855, in Kopiermaterialien zu "Söhne der Erde"; Institut für Film und Bild, Bavaria- Film-Platz 3, Grünwald

Heermann, Ingrid et al.: Mythos Tahiti -Südsee, Traum und Realität - Reimer, Berlin 1987

Gennep, Arnold van: Übergangsriten - Campus, Frankfurt 1986

Lörler, Lu: Die Hüter des alten Wissens - Schönberger's, München 1985

Mahr, Albrecht: Familienaufstellungen: Wie lebende und Tote einander helfen können- Essay erscheint demnächst 2001 in Gunthard Weber(Hrsg) "derselbe Wind läßt viele Drachen steigen"

Meyer, Herrmann; Sauter, Günter: Besser leben mit Feng-Shui-

Spear, William: Die Kunst des Feng-Shui - in Knauer - Alternativ Heilen, München, 1995

Thiel, Josef Franz: Religionsethnologie - Reimer, Berlin 1984

Ulsamer, Berthold: Ohne Wurzeln keine Flügel, Goldmann, München, 1999

Weber, Gunthard(Hrsg.): Praxis des Familien-Stellens - Carl Auer, Heidelberg, 1998

