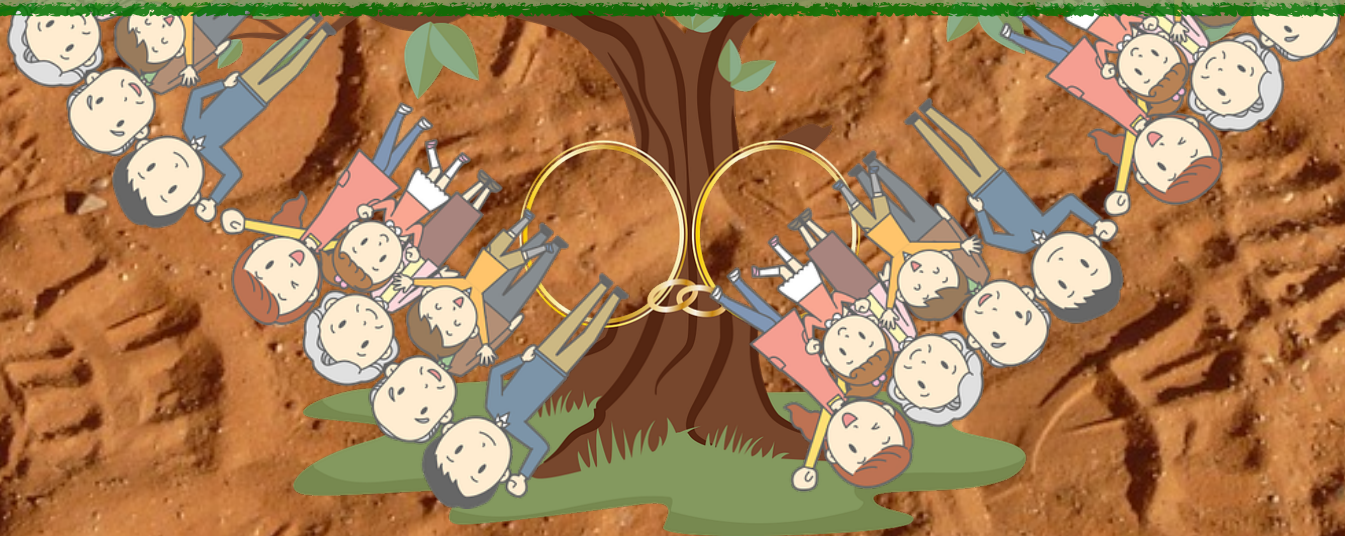
Ute Ritter



# Family Clearing

## Übernommen und getragen von unseren Ahnen



www.lebensenergiequellen.ch

**Ute Ritter**

# *Family Clearing*

## Übernommen und getragen von unseren Ahnen

www.lebensenergiequellen.ch

Die in diesem E-book vorgestellten Informationen und Übungen sind nach bestem Wissen und Gewissen sorgfältig geprüft. Dennoch übernimmt die Autorin keine Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung des hier Vorgestellten ergeben.

Text und Gestaltung: Ute Ritter
Cover Bild-Elemente: Pixabay

Ute Ritter
9104 Waldstatt / Schweiz

www.lebensenergiequellen.ch

Alle Rechte vorbehalten!

Copyright © 2026 Ute Ritter

# Danke

„Family Clearing“ ist aus meinen eigenen Erfahrungen mit meiner Herkunftsfamilie und auf der Grundlage zahlreicher Coachings, in denen das Familiensystem verschiedener Menschen gesehen werden wollte, entstanden.

Vor allem meinen Eltern bin ich sehr dankbar dafür, dass ich Familie sowohl als Ort der Geborgenheit als auch als großes Lernfeld für meine Entwicklung erleben durfte.

Durch die Ahnenforschung meiner Eltern konnte ich schon früh ein Bewusstsein für die Verbindung zu meinen Vorfahren aufbauen. Besonders mein Großvater und Pate, mit dem ich mich auf eine besondere Weise verbunden fühle, war mir immer sehr nah, obwohl er diese Welt bereits verlassen hat, als ich 1 Jahr alt war.

Allen meinen Vorfahren danke ich herzlich für die zahlreichen Fähigkeiten und Begabungen, die ich durch sie geschenkt bekommen habe. Ihr Leben, ihre Erfahrungen und ihre Vorarbeit haben mir mein wundervolles und reiches Leben ermöglicht.

Nicht zuletzt geht mein Dank an meine Klienten, die mir ihr Vertrauen geschenkt haben. Sehr oft zeigte sich, dass die Lösung aktueller Fragestellungen im Familiensystem zu finden ist. Für mich war das gemeinsame Eintauchen in die ganz verschiedenen Familiensysteme immer wieder eine Abenteuerreise, die mir geholfen hat, komplexe Zusammenhänge zu erfassen und zu verstehen.

# Einleitung

Beim Start ins Leben werden wir in ein ***Familiensystem*** hineingeboren. In dieses fügen wir uns ein und wir übernehmen bewusst oder unbewusst vieles, das dann oft lebenslang auf uns einwirkt.

Besonders die ersten Lebensjahre sind sehr prägend, da wir als Kinder Dinge einfach automatisch und ***unbewusst aufnehmen***. Vieles geht noch nicht über den Verstand und wir entscheiden auch nicht, ob wir etwas an- und übernehmen oder nicht. Das, was wir in dieser Zeit aufnehmen, geht direkt in unser Unterbewusstsein und ***die so dort gespeicherten Muster dirigieren uns dann durch unser ganzes Leben***. Hier werden letztendlich auch die meisten Entscheidungen getroffen. Denn unser Verstand hat an diesen nur einen ganz geringen Anteil, während unser Unterbewusstsein zu 95-98% bestimmt, wo es für uns lang geht.

Neben den Prägungen durch unsere Eltern und unsere „Erziehung“ erhalten wir jedoch noch wesentlich mehr „Geschenke“ aus den Familien-Generationen vor unseren Eltern. So wie unsere Eltern vieles an uns weitergeben, haben das auch unsere Vorfahren an ihre Kinder getan. Auf diese Weise sind Musterketten entstanden und ***manche Muster durch die Jahrhunderte über die Ahnenreihe bis zu uns gewandert.***

Deshalb tragen wir vieles in uns, was eigentlich nichts mit uns und unseren eigenen Erfahrungen in unserem Leben zu tun hat. In der Regel wissen wir nicht einmal etwas darüber, welche ***Programme in unserem Unterbewusstsein*** permanent laufen und unser Leben entscheidend mitbestimmen.

In ***„Family Clearing“*** wollen wir auf ***Forschungsreise*** gehen und ***aufdecken, was deine Vorfahren dir mitgegeben haben***. Dies ist nicht nur Belastendes. Sie haben dir ***auch viel Potenzial hinterlassen***, das du in deinem Leben nutzen kannst.

In der Klarheit darüber darfst du dann bewusst die Entscheidung treffen, all das in Dankbarkeit anzunehmen, was dir in deinem Leben nützt und hilft, und alle dir nicht mehr dienlichen Verschränkungen mit deinen Ahnen zu lösen und loszulassen.

„Family Clearing“ besteht aus vier großen Bereichen mit insgesamt 12 Themen:

**I Unlocking History:** Wir schließen zahlreiche Ereignisse der Geschichte auf und befreien das dort gebundene Potenzial, damit es dir wieder zur Verfügung steht.

1. Das historische Erbe im Familiensystem
2. Erziehungsgewohnheiten in anderen Zeiten

**II Family Transformation:** Alles, was in deinem Familiensystem festsitzt und dich an deiner freien Entfaltung hindert, darf nun transformiert werden.

3. Kirchliche Traditionen als Familienerbe
4. Alte Verbindlichkeiten im Familiensystem
5. Frühe Todesfälle im Familienstammbaum

**III Releasings & Resolutions:** Lösen, Auflösen und neu Entscheiden heißt es bei zahlreichen übernommenen Themen. Alles darf dahin zurück, wo es hingehört.

6. Übernommen und getragen von unseren Ahnen
7. Mein Platz im Familienstammbaum
8. Verantwortlichkeiten in der Ahnenreihe
9. Familienverbindungen nach dem Resonanzprinzip

**IV Magic Family Dates:** Deine Vorfahren haben aber auch viele Geschenke für dich. Sie freuen sich sehr, wenn du sie annimmst und nutzt. Freu dich auf eine Begegnungsreise mit einigen deiner näheren Familienmitglieder in deiner Ahnenreihe.

10. Miteinander der männlichen und weiblichen Linien
11. Die Potenziale unserer Ahnen als Geschenk
12. Ein Date mit deinen Groß- und Urgroßeltern

Zu jedem Themenbereich findest du einen Text mit ausführlichen Informationen, um das jeweilige Thema umfassend zu greifen, einen Erlebnisbereich mit Impulsfragen, die dich einladen, in dein eigenes Familiensystem einzutauchen, und eine Seelen- und Bewusstseinsreise, um die Verschränkungen in deinem Familiensystem aufzulösen und die natürliche Harmonie wiederherzustellen.

Als zusätzliches Geschenk erhältst du den Zugang zu Präsentationen, die das Wesentliche zu jedem Themenbereich übersichtlich zusammenfassen, und zu Audios der Seelen- und Bewusstseinsreisen. Sie erleichtern dir das Eintauchen in deine Seelenwelten mit ihren vielfältigen Bewusstseinsräumen.

Damit du einen Eindruck von „Family Clearing“ bekommst, schenke ich dir das Kapitel „Übernommen und getragen von den Ahnen“ inklusive der Präsentation und dem dazugehörigen Audio.

Tauche ein in eine Forschungsreise durch dein Familiensystem und den damit verbundenen großen Erkenntnisprozess. Dieser ist die Grundlage für deine bewussten Entscheidungen. Loslassen, Potenziale deiner Vorfahren als Geschenk annehmen oder vielleicht auch einmal etwas noch eine Weile beim Alten lassen, bis du bereit für den nächsten Schritt bist, das sind die Wege, die du wählen und bewusst gehen darfst. Wie du dich auch entscheidest, jeder dieser Wege ist für deinen weiteren Entwicklungsprozess genau der richtige!

**Schreibe dein Leben neu mit „Family Clearing“!**




Von unseren Eltern übernehmen wir einiges an ***Talenten, Fähigkeiten, Vorlieben, Charaktereigenschaften und selbst Krankheitsmustern***. Auf diese Weise entsteht eine besondere Verbindung zu den Generationen vor uns in unserem Familiensystem. Man kann sogar sagen, dass unsere Ahnen über diese übernommenen Prägungen, Erfahrungen und Glaubenssätze in uns weiterleben.

Zwar können wir natürlich sehr viel von unseren Eltern lernen und müssen dadurch nicht das Gleiche noch einmal ganz von vorne durchleben wie sie. Doch vieles ist für unser Leben gar nicht mehr relevant und blockiert eher unsere ***eigene Entwicklung und die Entfaltung unseres eigenen Potenzials***.

Deshalb ist es wichtig, uns dieses Thema ins Bewusstsein zu holen. Auf dieser Grundlage können wir uns dann bewusst entscheiden, was wir davon behalten wollen, weil es uns noch nützt, und was wir gerne loslassen möchten, damit Raum für Neues frei wird.

## Prägungen aus der Herkunftsfamilie

Vor allem in den ersten Lebensjahren lernen wir bewusst und noch mehr auch unbewusst von dem Umfeld, in das wir hineingeboren werden. Die ersten Bezugspersonen sind unsere Eltern, die uns ganz besonders prägen.

Den gleichen Prozess haben auch unsere Eltern durchlaufen, die wiederum von ihren Eltern vieles gelernt und übernommen haben. Und ebenso war es bei den Generationen davor. So ***wandern bestimmte Prägungen durch das ganze Familiensystem***. Jede neue Generation übernimmt wieder das, was die vorangegangene vorlebt.

Aus meinem eigenen Erleben möchte ich gerne ein paar Prägungen, die in mir tief verwurzelt sind, vorstellen. Wichtig ist, dass solche ***Prägungen nicht grundsätzlich nur negativ oder nur positiv*** für uns sind. Alles hat zwei Seiten und entscheidend ist, wie wir damit bewusst umgehen.

Meine Eltern kamen beide nicht aus wohlhabenden Familien und sind deshalb ohne große materielle Ressourcen in ihr gemeinsames Leben und die Familiengründung gestartet. Sparsamkeit hatte also höchste Priorität. Meine Mutter sagte einmal, dass sie jede Mark dreimal umgedreht hat, bevor sie ausgegeben wurde. Und sie war stolz, wenn sie einmal eine Flasche Bier für meinen Vater kaufen konnte, die er dann auf zwei Abende aufgeteilt genoss.

Ich bin damit aufgewachsen, dass fast alles selber gemacht wurde. Mein Vater reparierte alles, was kaputt ging, einschließlich zum Beispiel unsere Schuhe. Meine Mutter nähte die Kleidung für uns Kinder selber und wir gingen schon früh weite Strecken zu Fuß, um kein Geld für Bus und Bahn auszugeben.



Bewusst hatte ich nie das Gefühl, dass wir arm waren. Geblieben ist mir jedoch als Prägung, dass auch ich immer gut ***aus wenig viel machen*** konnte und dabei glücklich war. Ich habe und hatte nie das innere Gefühl, dass ich immer etwas Neues kaufen muss. Mir gibt es ein Gefühl von größerer Unabhängigkeit, wenn Materielles keine so dominante Rolle in meinem Leben spielt und ich nicht so stark abhängig davon bin, was es vermeintlich braucht, um in unserer Gesellschaft leben zu können.

Das habe ich ***als sehr positiven Aspekt aus dieser Prägung durch meine Eltern in mein Leben integriert***. Lernen durfte ich jedoch, nicht nur das Sparen in den Vordergrund zu stellen, sondern mir auch ganz bewusst Dinge gönnen zu können. Da ich lange meine Bedürfnisse gar nicht wahrgenommen hatte, ist dies oft in meinem Leben zu kurz gekommen. Inzwischen stimmt die ***Balance*** jedoch.

Aus der gleichen Ausgangssituation könnte jedoch auch das Gefühl entstehen, dass ich mir schöne Dinge nicht leisten kann oder im Vergleich mit anderen viel weniger habe. Dies ***belastet den eigenen Selbstwert***, was sich dann auch in ganz anderen Lebensbereichen mit dem inneren Gefühl eines ***„ich bin es nicht wert“*** ausdrücken kann.

Andererseits gibt es auch Prägungen, die in einer bestimmten Lebenssituation hilfreich, ***in späteren Lebensphasen aber nicht mehr aktuell*** sind. So ist die Fähigkeit, sparsam mit den verfügbaren Ressourcen umzugehen z.B. während der Studentenzeit angezeigt und wichtig. Wenn dann später ein gutes Einkommen da ist, muss jedoch nicht mehr jede Ausgabe genau überlegt werden.

Ich durfte tatsächlich zuerst einmal lernen, vom *„das ist doch nicht nötig“* zu einem bewussten *„das gönne ich mir jetzt“* zu kommen. Neben der Prägung aus meinem

Elternhaus zum Thema Sparsamkeit hatte ich mir auch noch einen sehr sparsamen Partner ausgesucht, der trotz sehr gutem Einkommen kaum etwas ausgab. Dies prägte mich nochmals in die gleiche Richtung, wie ich es bereits in mir trug.

Als Familienfrau ohne eigenes Einkommen hatte ich es Jahre lang nicht fertig gebracht, mir einfach einmal etwas zu gönnen, ohne gründlich zu überlegen, ob diese Ausgabe wirklich „nötig“ ist. Erst nachdem ich selber ins Berufsleben außerhalb meiner Familie eingestiegen war, konnte ich diesen wichtigen Schritt für mich tun. Das Thema ***„Selbstwert“*** war also ***ein reiches Lernfeld*** für mich, das ich in meinem Leben immer wieder von verschiedenen Seiten präsentiert bekommen habe.

Zum Abschluss dieser Betrachtung soll jedoch noch einmal ein positives Beispiel für familiäre Prägungen stehen. Ein sehr positiver Nebeneffekt davon, dass ich bereits als Kind mit meiner Mutter häufig große Strecken quer durch die Stadt zu Fuß gegangen bin, war eine sehr gute Ausdauergrundlage. Mit meinen kurzen Beinchen als Kind war es zwar eine Herausforderung, mit meiner Mutter, die immer recht flott unterwegs war, mitzuhalten. Doch auch größere Strecken zu Fuß zu gehen statt mit dem Bus zu fahren, wurde für mich so zu etwas ganz Normalem. Viele Jahre später hat mir dies eine „Karriere“ als Marathonläuferin ermöglicht, die mir in meiner Altersklasse einige schöne Erfolge beschert hat.

Auch in diesem Punkt habe ich ***für mich den positiven Effekt herausgenommen***. Zu keiner Zeit hatte ich ein Mangelgefühl, dass ich als Kind immer laufen musste und nicht den Bus nehmen konnte, weil das Geld dafür gespart wurde.

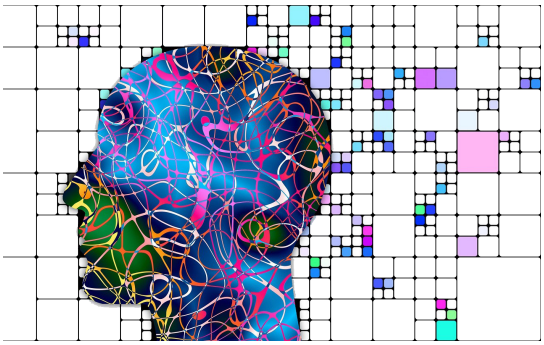
Prägungen aus der Familie können sich also so oder so zeigen. Wenn wir dies bewusst durchdringen, haben wir ***die Wahl, wie wir sie für uns integrieren und was wir loslassen wollen***, weil es uns nicht mehr dient.

**„Ich entscheide selber darüber, wie ich eine übernommene Prägung integriere oder ob ich sie loslasse, da sie für mein Leben nicht mehr relevant ist!**

## Übernommene Glaubenssätze

Glaubenssätze sind weitgehend ***unbewusste Muster in Denkprozessen, die automatisch ablaufen und unser Handeln steuern***.

Sehr viele Glaubenssätze werden uns in der Erziehung eingeimpft. Unsere Eltern meinen es dabei gut mit uns. Sie wollen uns ihre ***Lebensweisheiten weitergeben***, die sie meistens schon von ihren Eltern erhalten haben. Und da die Glaubenssätze in ihnen ganze Arbeit geleistet haben, hat das Leben ihre Aussagen meistens bestätigt.



Glaubenssätze werden vor allem in der Kindheit ***tief in unserem Unterbewusstsein verankert***. Teilweise stammen sie aus unserem gesellschaftlichen System und wir hören öfter etwas, was mit „Man macht das so“ beginnt. Solche Glaubenssätze finden sich sehr breit in vielen Familiensystemen. Beispiele dafür sind

- ***„Wenn du in der Schule nicht fleißig lernst, wird aus dir nichts Gescheites.“***
- ***„Ohne Fleiß keinen Preis.“***
- ***„Schuster bleib bei deinem Leisten.“***
- ***„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“***

„Ohne Fleiß keinen Preis“ sagt z.B. aus, dass man für alles hart arbeiten muss. Und das taten unsere Eltern meistens. Pflichten wurden also nach ganz oben in der Prioritätenliste gesetzt. Die Vorstellung, dass etwas auch leicht gehen kann und trotzdem zu Erfolg führt, hatte keinen Platz.

Viele negative Glaubenssätze sind inzwischen sogar zu ***Sprichwörtern*** geworden, die immer wieder zitiert werden. Sie ***prägen*** auf diese Weise ***unsere ganze Gesellschaft und beeinflussen unser Handeln sehr stark***.

Andere Glaubenssätze kommen mehr aus dem ***individuellen Erleben*** in einzelnen Familiensystemen. Die Grenzen sind dabei fließend, weil natürlich das gesellschaftliche Umfeld immer in die Familien hineinwirkt. Typische Beispiele sind

- ***„Das kannst du nicht machen, was sollen denn die Leute denken.“***
- ***„Man kann im Leben nicht nur das machen, was einem Freude macht. Ich konnte das auch nicht!“***
- ***„In unserer Familie ist niemand schlank. Deshalb wirst auch du immer ein paar Kilo zu viel haben.“***

- ***„Da musst du dich jetzt durchbeißen. Wir mussten das auch.“***

Neben diesen „traditionellen“ Glaubenssätzen nehmen wir jedoch auch ***zahlreiche direkt auf uns bezogene Aussagen an und speichern sie in unserem Unterbewusstsein ab***. Dazu braucht es nicht einmal viel. Meistens treffen uns solche Aussagen besonders, wenn sie von Familienangehörigen kommen.

Lässt jemand in unserer Gegenwart eine Bemerkung über unser Äußeres wie „Der hat aber eine große Nase“ oder „Die hat ein paar Kilo zu viel auf den Rippen“ fallen, prägt sich das sofort tief ein. Kombiniert mit einem dann schon meist angeschlagenem Selbstbewusstsein, kommt als ***Glaubenssatz*** heraus ***„Ich bin nicht schön!“***. Und nicht schön wird dann schnell weiter mit mangelndem Erfolg verbunden. Also heißt es dann: ***„Weil ich nicht schön aussehe, kann ich nicht erfolgreich sein!“***

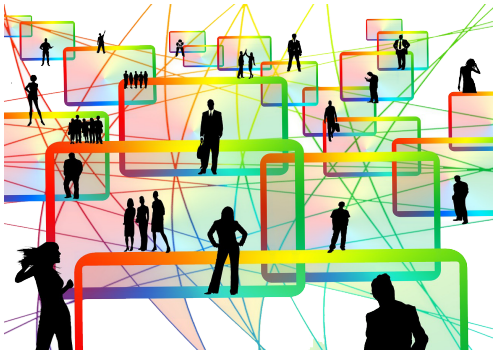
Glaubenssätze, meistens negative, sind in unserem Leben allgegenwärtig. Sie prägen uns und blockieren unsere Entwicklungsmöglichkeiten. Solche Glaubenssätze loszulassen, ist eine große Herausforderung. Deine aktive und bewusste Entscheidung ist dazu notwendig.

**„Ich gestalte mein Leben selbst und lasse die mich einschränkenden und hinderlichen Glaubenssätze los!**

## Weitergegebene Erfahrungen

Ein weiterer wichtiger Bereich, in dem wir viel von unseren Eltern und Vorfahren übernehmen, sind ***ihre persönlichen Lebenserfahrungen***.

Eltern wollen immer das Beste für ihre Kinder. Wenn sie selber auf ihrem Weg schlechte Erfahrungen gemacht haben, wollen sie verständlicherweise verhindern, dass ihre Kinder diese wiederholen müssen. Und wenn etwas gut gelaufen ist, ***sollen diese Erfahrungen hilfreich sein***, damit die nachfolgende Generation das Ziel schneller erreichen kann.



Deshalb tun Eltern alles dafür, dass ihre Kinder nicht die gleichen Erfahrungen machen müssen. Oft versuchen sie mit ihren Warnungen an den Verstand zu appellieren. Manchmal werden in der Erziehung aber auch ***Verbote*** eingesetzt, um die Kinder vor vermeintlichem Unheil zu bewahren.

Doch ist es überhaupt sinnvoll und richtig, auf diese Weise in den Lebensweg unserer Kinder einzugreifen?

***Jede Generation hat ihre eigenen Herausforderungen und Ziele***. Gerade in unserer heutigen sich so schnell verändernden Zeit ist manches schnell überholt, will neu angesehen und zusammen mit aktuellen Erkenntnissen beurteilt werden. Die Lebenskonzepte unserer Eltern passen deshalb häufig nicht mehr.

Wie gesagt, unsere Eltern meinen es immer gut mit uns. Sie leben jedoch in ihrem eigenen Weltbild. Wenn etwas bei ihnen gut geklappt hat, fehlt meistens die Vorstellung, dass man ***Dinge auch anders machen*** und es ebenfalls gut werden kann.

Natürlich hat auch die nächste Generation wieder ihr eigenes Weltbild, das auf der Grundlage ihrer persönlichen Erfahrungen entsteht. Ohne das gegenseitige Verständnis entstehen ***„Generationenkonflikte“***, bei denen jeder aus seiner Perspektive Recht hat.

Dafür hier ein Beispiel:

Zwei junge Architekten sind in ein bestehendes Architekturbüro eingestiegen, das von einer Gruppe Investoren gegründet worden war. Ziel sollte es sein, die Projekte der Investoren umzusetzen.

Gleich zu Beginn der Zusammenarbeit wurde vereinbart, dass die beiden jungen Architekten nach einem Jahr die Geschäftsleitung und auch Anteile übernehmen werden. Dies geschah dann auch. Nun hatten sie die operative Verantwortung und waren zusammen auch mit 50% der Anteile Miteigentümer des Architekturbüros.

Die Projekte verliefen jedoch sehr zäh. Bald zeigte sich, dass die Ansichten über gute Architektur weit auseinander gingen. Auf der einen Seite standen die Investoren, die sich ***auf ihre jahrelange Erfahrung beriefen***. Die beiden jungen Architekten kamen dagegen ***mit dem aktuellen Wissen über moderne Möglichkeiten*** in der Architektur relativ frisch von der Hochschule. Vor allem hatten sie noch Visionen, was sie mit ihrer Art zu bauen erreichen wollten.

Beide Sichtweisen trafen immer heftiger aufeinander und die Zusammenarbeit entwickelte sich schnell in eine sehr mühsame Richtung. Schließlich einigten sich alle Beteiligten auf eine Trennung. Die beiden jungen Architekten übernahmen die restlichen 50% der Anteile und waren von nun an alleinige Entscheider über ihre Projekte.

Nun konnten sie in ihren eigenen Projekten ihre Ideen umsetzen. Und Projekte kamen auch zahlreich zu ihnen. Schon bald hatten die beiden Architekten einen Ruf, dass sie Spezialisten für nachhaltiges Bauen sind. Dies ist ein Schwerpunkt, der in der heutigen Zeit immer mehr gefragt ist.

Vor allem aber machten ihnen ihre Projekte und ihre Arbeit nun Freude. Sie konnten in ihren Bauwerken ihre Visionen sehen und ***zu 100% hinter ihrer Arbeit stehen***.

Dieses Beispiel zeigt, dass es für die jüngere Generation kein Vorteil war, den Erfahrungen ihrer älteren Partner zu folgen. Das, was in den beiden Architekten wirklich steckte, konnte sich erst ***entfalten, als sie frei ihren eigenen Weg gehen konnten***. Natürlich war dieser Prozess trotzdem eine sehr wichtige Lernerfahrung und nicht umsonst. Denn durch das Durchleben vom Gegenteil der eigenen Visionen, wurden diese viel klarer und konnten schließlich sehr bewusst und erfolgreich umgesetzt werden.

Deshalb ist es bei Erfahrungen, die von anderen kommen, egal ob dies Eltern oder nicht ganz so nahestehende Menschen sind, sehr wichtig zu überprüfen, ob sie ***zum eigenen Lebensplan und Lebensweg passen***. Wenn es sinnvoll ist, warum sollte man nicht von der Vorarbeit anderer profitieren.

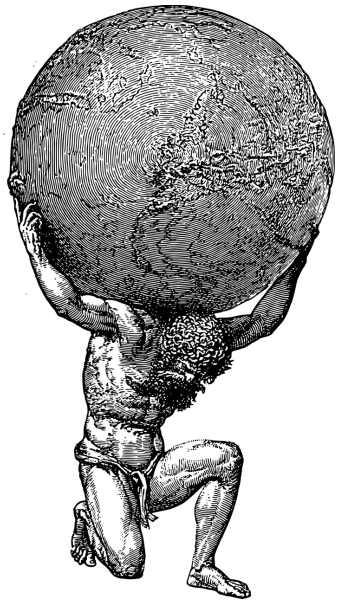
Doch oft passen fremde Erfahrungen nicht zu unserem eigenen Lebenskonzept. Dann macht es viel mehr Sinn, selbst gegen Widerstand ***auf die eigene Intuition und den eigenen Lebenssinn zu hören***. Nur das, was wirklich aus uns selber kommt, bringt uns auf unserem Weg weiter. Und ***eigene Erfahrungen sind immer viel nachhaltiger*** als das Wissen um die Erfahrungen der Eltern oder anderer Vorbilder.

Jeder Mensch darf ***für seine eigene Entwicklung seine wertvollen Erfahrungen selber sammeln***. Selbst wenn von außen betrachtet Fehler wiederholt werden, ist auch das wichtig für unsere eigenen notwendigen Lernprozesse.

**„Ich darf meine eigenen Erfahrungen sammeln. Mit den damit verbundenen notwendigen Lernprozessen unterstütze ich meinen eigenen Entwicklungsweg!**

## Getragenes von Eltern und Familienangehörigen

Kinder lieben ihre Eltern. Deshalb wollen sie, dass es ihnen gut geht. Mit ihren feinen Antennen nehmen schon sehr kleine Kinder wahr, wenn es Papa oder Mama nicht so gut geht. Ganz ***unbewusst übernehmen*** sie in solchen Situationen ***die Themen ihrer Eltern***, um diesen durch das Mittragen zu helfen.



Oft übernehmen und tragen Kinder ***vor allem emotionale Themen und Verletzungen der Eltern*** und manchmal auch die anderer Familienangehöriger und Vorfahren. Dies geschieht wie gesagt aus Liebe und in der Regel vor allem in den frühen Lebensjahren unbewusst.

Da es jedoch nicht das Thema der Kinder ist und sie es deshalb auch nicht verändern und lösen können, zeigen sich die Auswirkungen als ***häufig nicht erklärbare Emotionen***. Das können zum Beispiel Traurigkeit, Unzufriedenheit, Überforderung, Hilflosigkeit, Pessimismus, Aggressivität oder Ängste oder eine Kombination davon sein.

Wir kennen ja den Spruch ***„Geteiltes Leid ist halbes Leid“***. Dies ist ein Glaubenssatz, aus dem sich der unbewusste Mechanismus ergibt, helfen zu wollen, dem anderen etwas abzunehmen und für andere etwas zu tragen.

Doch stimmt diese Aussage überhaupt? Oder sollte es nicht richtiger heißen ***„Geteiltes Leid ist doppeltes Leid“***? Der Kummer der Mutter wird ja nicht weniger, wenn ihr Kind ihn übernimmt. Im Gegenteil, nun leiden zwei Menschen und das Kind lebt in fremden Emotionen, die sich bei ihm gar nicht auflösen können.

Die fremden Konflikte und Emotionen werden mit der Zeit zu den eigenen und ***tief bis auf die Zellebene verinnerlicht***. Das kann sogar ***zu Krankheiten führen***. Wenn die Ursache ein Familienmuster ist, das durch die Übernahme von Mutter oder Vater nun beim Kind angekommen ist, können es Krankheiten sein, die in der Familie häufiger aufgetreten sind.

Da der Ursprung und die Ursache von emotionalen Reaktionen oder Krankheiten jedoch nicht beim Kind liegen, kann auch die Auflösung der inzwischen tief verankerten Irritationen und Störungen nicht bei ihm erfolgen.

Therapeutisch sind solche Störungen eine große Herausforderung, wenn als Ursprung eine Übernahme von den Eltern nicht beachtet wird. Obwohl äußerlich betrachtet das Problem scheinbar beim Kind liegt, weil es vielleicht sehr ängstlich oder aggressiv reagiert,

sind oft Mutter oder Vater der eigentliche Klient. Doch auch sie haben mitunter ***das Muster ebenfalls von ihren Vorfahren übernommen und getragen***.

Eine ***echte Auflösung*** eines in der Familienkette entstandenen Musters kann ***nur an seinem Ursprung*** erfolgen. Deshalb ist es wichtig, zusammen mit den Eltern ***dem Mechanismus auf die Spur zu kommen***.

Hier in „Family Clearing“ wollen wir das Bewusstsein für solche Ursache-Wirkungs-ketten schärfen. Dann gibt es auch einen einfachen Weg, solche ***überlieferten Familienmuster aufzulösen*** und die ganze Ahnenreihe und die Nachfahren von ihnen zu befreien.

Und die Erkenntnis daraus heißt für die Zukunft:

***„Ich lasse meinen Eltern und Familienangehörigen ihre Themen und Verletzungen. Ich kann sie lieben, ohne ihre Probleme zu meiner Verantwortung zu machen!***




## Erlebnisraum „Übernommen und getragen“

- Welche Talente, Fähigkeiten, Vorlieben und Charaktereigenschaften hast du von deinen Eltern übernommen?
- Gibt es auch etwas, was du von deinen Großeltern übernommen hast?
- Kennst du Erzählungen in deiner Familie, die auf Übernommenes in deiner Ahnenreihe hinweisen?
- Wie fühlst du dich bei dem Wissen, dass du etwas von deinen Eltern und / oder Großeltern übernommen hast und für sie trägst?
- Ist es für dich eher belastend oder ein Geschenk?
- Was trägst du für einen anderen deiner Familienangehörigen?

Gehe auf Forschungsreise und schreibe alles auf, was du aus deiner Familie übernommen hast und was du für einen anderen Familienangehörigen trägst!

Entscheide für dich, welche Geschenke du daraus für dich behalten möchtest!

Entscheide auch für dich, was dich belastet und was du gerne loslassen möchtest!




## Seelenreise „Auf dem Forum Familia“

*Mache es dir bequem im Sitzen oder Liegen und schließe deine Augen. Du hast bisher in deinem Leben einiges von deinen Eltern und weiteren Vorfahren getragen, genau wie jeder deiner Vorfahren ebenfalls etwas aus eurem gemeinsamen Familiensystem übernommen und getragen hat. Jetzt darf alles wieder dorthin zurückgegeben werden, wo es hingehört.*

*Atme einmal tief ein und verbinde dich dabei mit der Kraft von Mutter Erde. Nimm diese in dich auf und lass sie in deinen ganzen Körper fließen. Und atme auch die dich nährende Energie aus der Quelle in dich ein und lass sie ebenfalls in deinen Körper hinein fließen.*

*Wir gehen nun in eine ganz bestimmte seelische Ebene hinein. Dort sieht es aus wie auf einem römischen Forum. Es ist dein Familien-Forum, dein Familien-Marktplatz.*

*Der Platz ist im Moment noch leer und ruhig. Das wird sich aber gleich ändern. Denn wir laden jetzt alle Familienmitglieder von dir hierhin ein, die etwas Übernommenes, das nicht zu ihnen gehört, mit sich und in sich tragen.*

*Schau zu, wie sich der Platz nun allmählich belebt und füllt. Schon kommen die ersten mit ganzen Wagenladungen, gefüllt mit fremden Aufgaben, Prägungen und Glaubenssätzen. Es kommen immer mehr deiner Familienmitglieder mit großen und vollbeladenen Wagen, kleineren Bollerwagen oder mit Hand- und Schubkarren hier auf dem Forum Familia an. Einige müssen ganz schön arbeiten, um ihren Wagen vorwärts zu bewegen.*

*An der Seite des Platzes steht noch ein bis oben hin gefüllter Wagen. Könnte es sein, dass dies der Wagen mit deinen fremden Aufgaben, Prägungen und Glaubenssätzen und allem ist, was du für andere trägst?*

*Geh einmal hin und schau ihn dir genauer an. Was liegt denn da auf dem Wagen? Sind*

*es schwere Steine oder Eisenkugeln oder Glaskugeln, in die etwas eingegossen ist? Schau dir das eine oder andere Teil einmal aus der Nähe an. Gehe einmal mit deinem Bewusstsein hinein und finde heraus, was sich darin befindet. Welcher Glaubenssatz könnte hier verborgen sein oder welche Prägung, die du bereits dein ganzes Leben mit dir herum trägst und die vielleicht für deine Familie irgendwie typisch ist?*

*Lass dir gerne etwas Zeit, um dir all das, was du auf deinem Wagen findest, anzusehen.*

*Hast du einen Überblick bekommen, was du bisher alles auf deinem Wagen mit dir herumgeschoben hast? Nimmst du wahr, welche große Last dies für dich ist? Genauso geht es auch den anderen Mitgliedern deiner Familie.*

*Als nächstes geht es nun darum, dass alles wieder an den richtigen Platz kommt. Auf den Wagen gibt es viele Dinge, die innerhalb der Familie weitergegeben worden sind. Um diese kümmern wir uns jetzt zuerst.*

*Inzwischen haben alle deine Familienangehörigen mit ihren Wagen einen Platz auf diesem Forum gefunden und sich eingerichtet. Alles, was zurückgegeben werden darf, liegt nun offen ausgebreitet da. Die Kommunikation zwischen den einzelnen Familienmitgliedern erfolgt telepathisch. Auf diese Weise finden sehr schnell die ursprünglichen Besitzer und diejenigen, die etwas für sie getragen haben zusammen. In nur einem Augenblick der Entscheidung von beiden Seiten geht das so lange Getragene wieder zu seinem Ursprung zurück.*

*Der Marktplatz hat sich inzwischen stark belebt. Vieles wird getauscht, zurückgegeben oder wieder angenommen. Schau einmal, wo deine übernommenen und getragenen Prägungen, Glaubenssätze und fremden Aufgaben jetzt hingehen wollen. Du brauchst dich nur dafür zu entscheiden, alles zurückzugeben, was nicht zu dir gehört. Alles andere geschieht und sortiert sich dann wie magisch von alleine.*

*Wird dein Wagen schon leerer? Wie fühlt sich das für dich an? Spürst du auch in deinem Körper, dass es sich leichter anfühlt?*

*Das Gewusel des Markttreibens kommt allmählich etwas zur Ruhe. Wenn du dich nun einmal bei den anderen Marktständen deiner Familienangehörigen umschaust, bemerkst du, dass dort immer noch einige Gegenstände übrig geblieben sind. Vielleicht ist auch dein Wagen noch nicht ganz leer.*

*Es sind dies die Glaubenssätze, Prägungen usw. die ihren Ursprung im Kollektiv haben. Sie gehören nicht alleine deiner Familie sondern mindestens einer oder sogar mehreren ganzen Generationen, die sie in ihrer Zeit erschaffen haben. Auch das darf nun losgelassen werden.*

*Du und alle, die zu deinem Familiensystem gehören, ihr bildet nun das Kollektiv, das jetzt dafür die gemeinsame Entscheidung trifft.*

*Alle diese kollektiven Aufgaben, Prägungen und Glaubenssätze hatten wichtige Funktionen, die jetzt erledigt und nicht mehr aktuell sind. In Dankbarkeit dürft ihr sie nun alle loslassen und dorthin zurückgehen lassen, wo sie einmal hergekommen sind. Letztendlich ist die Heimat von allem die Schöpfung, die göttliche Quelle. Und dorthin lassen wir sie gehen.*

*Siehst du, wie sich alle diese kollektiven Prägungen, die ihr so lange getragen habt, in bunte Luftballons verwandeln und aufsteigen? Der ganze Himmel ist gefüllt mit ihnen. Und um wieviel leichter ist es jetzt für dich und alle deine Vorfahren, da ihr die vielen Lasten abgeben konntet.*

*Die Wagen sind nun leer aber der Marktplatz ist noch immer sehr lebendig. Fröhlichkeit, Umarmungen, Erleichterung, Dankbarkeit und ganz viel Lebensenergie sind spürbar. Genieße das Miteinander inmitten von deiner großen Familie. Nimm dieses Bild und die damit verbundenen Gefühle tief in dich auf. Das darf dich nun in deinen Alltag begleiten.*

*Allmählich verabschieden sich nach und nach immer mehr Mitglieder deiner Familie und verlassen mit ihren leeren Wagen den Platz.*

*Und wenn auch du bereit bist, dieses Forum deiner Familie zu verlassen, komm langsam wieder zurück in deine lineare Welt im Hier und Jetzt. Öffne deine Augen und lass die Fröhlichkeit, die Dankbarkeit und die Lebensenergie, die du gerade auf dem Forum Familia erlebt und in dich aufgenommen hast, in deine aktuelle Lebensrealität hinein fließen.*

# Zum Schluss

Nun sind wir am Schluss einer, wie ich hoffe, auch für dich spannenden Reise durch dein Familiensystem unter dem Aspekt des Übernommenen und des Getragenen aus deiner Familie angekommen. Was auch immer du entdeckt, als Erkenntnis gewonnen, losgelassen oder als wertvolle Geschenke bei dir integriert haben magst, ich wünsche dir, dass dieser kleine Einblick in „Family Clearing“ deinen Blick auf deine Familie verändert hat.

Nichts passiert zufällig! Alles hat einen übergeordneten Sinn!

Du bist ein wertvoller Teil genau dieser Familie geworden, damit du die für dich wichtigen Erfahrungen sammeln und dich optimal entfalten kannst. Deine Vorfahren haben den Weg für dich bereitet und deine Eltern immer ihr Bestes gegeben, um dich ein Stück in dein Leben zu begleiten.

Deshalb steht für mich heute, wenn ich an mein Familiensystem denke, eine große Dankbarkeit im Vordergrund.

Wenn du nun Lust bekommen hast, noch 11 weitere große Bereiche aus deinem Familiensystem zu erforschen und die Erkenntnisse daraus in dein aktuelles Leben zu integrieren, lade ich dich zu meinem vollständigen E-book „Family Clearing ein. Du findest weitere Informationen dazu hier:

**https://lebensenergiequellen.ch/family-clearing/**

SCAN MICH

Herzlichen Dank für dein Interesse

*Ute*

# Bildnachweis

## Titelbild

***Fussspuren im Sand***

Image by LoggaWiggler from Pixabay

***Grafik Menschenkette Herz***

Image by Gordon Johnson from Pixabay

***Grafik Familienstammbaum***

Image by Agata from Pixabay

## Übernommen und getragen *von* unseren Ahnen

***Prägungen aus der Herkunftsfamilie***

Image by Gerd Altmann from Pixabay

***Übernommene Glaubenssätze***

Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

***Weitergegebene Erfahrungen***

Image by Gerd Altmann from Pixabay

***Getragenes von Eltern und Familienangehörigen***

Image by Gordon Johnson from Pixabay