

# LebensART

DAS MAGAZIN FÜR LEBENSKUNST

HANNOVERS WEGWEISER ZU · GESUNDHEIT · HEILUNG · NEUEN HORIZONTEN

THEMEN & TERMINE · 23. JAHRGANG · NR. 6/2015 · KOSTENLOS · WWW.LEBENSART-MAGAZIN.DE



- Mit Tieren leben
- Markieren: Zeitunglesen für Hunde
- Klangmassage bei Pferden
- Tauben in der Stadt

DEZEMBER / JANUAR 2015/2016

Blockaden, Feindschaften und überhaupt alles zu durchleuchten, was den Energiefluss in unserem System belastet und blockiert. Aber für unser Ziel, den grundlegenden Energiefluss im Ahnensystem herzustellen, damit uns diese Energie in ihrer ganzen Kraft zur Verfügung steht, ist dies auch gar nicht notwendig.

### Der Zeitrahmen der sieben Generationen

Der Zeitrahmen, in dem wir uns bis zur siebten Generation zurück bewegen, erstreckt sich über mehrere Jahrhunderte. Würden zum Beispiel die jeweiligen Personen immer im Alter von ca. 30 Jahren ihre Kinder bekommen, dann sind wir ungefähr im Jahre 1750 n. Chr. Auch hier wird deutlich, dass unsere Vorfahren und die Ahnenreihe in teils sehr bewegten Zeiten gelebt haben. Gerade in Europa sei hier an den 1. und 2. Weltkrieg erinnert, die selbst die Eltern und Großeltern von vielen Menschen noch miterlebt haben. So prägen nicht nur persönliche Schicksalsschläge, familiäre Gewalt, Verbrechen und Manipulation den Energiefluss. Auch der größere Rahmen, der Zeitgeist und die Ereignisse der jeweiligen Epoche beeinflussen die Menschen der jeweiligen Generation.

Hinter der siebten Generation steht unser Ahnensystem als Platzhalter für alle Generationen und Menschen, die vorher kamen. Es symbolisiert die Weisheit, Kraft und Liebe der alten Frauen und Männer und entspricht dem Energiefeld (morphogenetischen oder wissenden Feld), in dem die grundlegende, unverfälschte reine Absicht unseres Ahnensystems enthalten ist. Noch weiter dahinter verbindet sich unser System mit der kosmischen Herkunft der Menschheit und des gesamten Universums. Hier findet ein fließender Übergang statt zu unserem göttlichen Ursprung, der reiner, purer, bedingungsloser Liebe entspricht. So sind wir über unsere zurückliegenden Generationen mit der Urkraft unserer Ahnen verbunden und gleichzeitig mit dem göttlichen Ursprung der gesamten Existenz.

Aus dem Ganzen entsteht ein individuelles Kraftfeld - das Kraftfeld Deiner Herkunftsfamilie.

Wir im Westen können uns nur sehr schwer vorstellen, dass Menschen und Situationen längst vergangener Zeiten eine große Rolle für uns spielen, bzw. uns energetisch komplett blockieren können. In der therapeutischen Praxis wird aber gerade diese Sichtweise teils sehr spektakulär bestätigt. Auch Schamanen und Stammeskulturen vertreten die Auffassung, dass der Einfluss der Ahnen auf unsere Kraft und unser Wohlbefinden eine sehr große Rolle spielt.

Warum arbeiten wir gerade mit sieben Generationen? Das hat sich aus vielen Versuchen in der Praxisarbeit mit Klienten so entwickelt. Nehmen wir weniger, fehlt oft etwas, nehmen wir mehr, zeigt sich meist nichts Neues. In neun von zehn Fällen reichen also sieben Generationen. Wenn es allerdings schon auf dem Systemstein zu Problemen

kommt, dann ist es nicht mehr notwendig, weiter zu differenzieren, sondern es reicht aus, hinter den Systemstein in den Bereich zu gehen, in dem sich unser Ahnensystem mit dem Ursprung allen Seins verbindet.

### Der richtige Blickwinkel

Wenn wir das Kraftfeld unseres Familiensystems aktivieren wollen, ist es wichtig, dass wir uns zunächst nicht mit den individuellen Verstrickungen mit den uns bekannten Personen wie Eltern, Geschwistern und Großeltern beschäftigen, sondern mit der unserem System zugrunde liegenden Energie.

Natürlich ist es für unser persönliches Wohlbefinden und für unsere Gesundheit auch wichtig, mit den Menschen unserer Familie, mit denen wir persönlich in Unfrieden oder anderweitig verstrickt sind, Frieden zu schließen und die Belastungen in Freiheit zu transformieren. Hier setzt das klassische Familienaufstellen an. In der Praxis zeigt es sich immer wieder: Die Lösung weiter zurückliegender Blockaden, die von Generation zu Generation weiter gegeben wurden, löst auch viele nachfolgende Probleme, in die wir heute verstrickt sind und macht eine wirkliche, dauerhafte Lösung erst möglich. Das System verhält sich genauso wie ein einzelner Mensch. Werden die tiefer liegenden Ursachen der Symptome und Probleme nicht erkannt und in Heilung gebracht, kann auch keine dauerhafte Gesundheit erreicht werden.

So wie der einzelne Mensch hat auch unser Familiensystem eine „Seele“, die die Absicht und die individuelle Färbung des jeweiligen Systems beinhaltet. Dies ist die Kraft, die uns „den Rücken stärkt“ und uns liebevoll begleitet, wenn sie uns im freien Fluss durch die sieben zurückliegenden Generationen erreicht.

Wichtig ist, dass wir als Teil dieses Systems allein durch unsere Geburt in dieses System einen natürlichen Anspruch auf die Kraft, Liebe und Weisheit dieses Systems haben. Und darum geht es in der Sieben-Generationen-Aufstellung: Unsere Aufgabe ist es, stellvertretend mit unserer Energie sozusagen als Botschafter unseres Systems zu verzeihen, Liebe zu bringen, Versöhnung zu bringen. Wir wandern als Stellvertreter des ganzen Systems durch die Generationen hinter uns und fordern an allen Stellen, in denen das Kraftfeld unseres Herkunftssystems nicht frei fließt, diese Kraft ein. Wichtig ist dabei die innere Einstellung:

- Achtung vor dem Schicksal der jeweiligen Generation und der Personen
- Diese überhaupt mit ihrem Schicksal wahrnehmen
- Diese mit ihrem Schicksal respektieren, egal was auch passiert ist
- Hingabe und Liebe

Wir können das, was passiert ist, nicht mehr ändern, aber wir können Frieden damit schließen, auch stellvertretend für unsere Vorfahren, und so blockierende Energien wieder in Fluss bringen.

[www.schamanenpfad.de](http://www.schamanenpfad.de)

## Setz die Segel, da draußen warten deine Träume



336 Seiten | Klappenbroschur | € 17,99 (D)

Die Frage ist nicht, ob wir Träume haben. Die Frage ist, ob wir unseren Mut zusammennehmen, unsere Träume zu leben!

Beatrice Reszat, erfolgreiche Songtexterin für Udo Lindenberg und Peter Dinklage, macht Mut und beflügelt. Und zeigt ganz praktische Tipps, wie wir erkennen und erreichen, was wir wirklich wollen.

»Bea ist eine ganz spezielle Text-Expertin! Mit Gefühls-Tieftaucher-Lizenz!«  
Udo Lindenberg

**SCORPIO**

[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

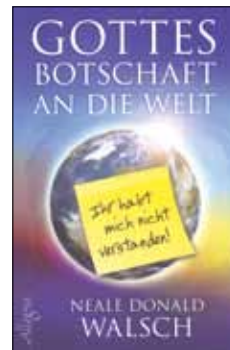
# Buch - Tipps



**Christine Fuchs**  
**RÄUCHERN  
IM RHYTHMUS  
DES JAHRES-  
KREISES**

Achtsam und bewusst die Jahreszeiten zu erleben, verbindet uns mit den Kräften der natürlichen Rhythmen. Zur Wintersonnwende, im beginnenden Frühjahr an Mariä Lichtmess oder im Hochsommer an Johanni zu räuchern, schenkt uns Energie und führt uns in die eigene Mitte, denn wir lösen uns von der Hektik und Schnelligkeit des Alltags. Zahlreiche Tipps für selbst gestaltete Rituale helfen dabei. Ob in der Natur, im eigenen Garten oder Haus, in der kleinen Wohnung oder in einer Studenten-WG mitten in der Großstadt: Räucherrituale sind überall möglich. Mit ausführlichen Porträts zu 60 wirkungsvollen Kräutern, Hölzern und Harzen.

*Christine Fuchs*  
*Räuchern im Rhythmus des Jahreskreises*  
Kosmos Verlag 29,99 EUR



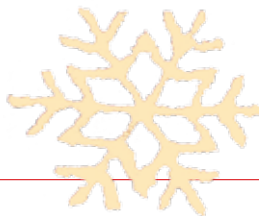
**Neale Donald Walsch**  
**GOTTES  
BOTSCHAFT  
AN DIE WELT**  
„Ihr habt mich nicht verstanden!“

Was wäre, wenn wir in vielem, was das Christentum lehrt, falsch lägen? Was wäre, wenn wir Gott von Grund auf falsch verstanden hätten?

Bekannt geworden ist Neale Donald Walsch einer großen Leserschaft durch seine Gespräche mit Gott. Nun fragt er sich: Ist das, was wir zu verstehen glauben, wirklich die echte Botschaft? Neale Donald Walsch analysiert zentrale Aussagen und stößt zu ihrem Kern vor. Leidenschaftlich und mit Verve zeigt er, dass es dringend notwendig ist, unser Verständnis von Gott zu überdenken. Dabei entwickelt er ein neues spirituelles Selbstverständnis und lädt ein, Gott neu zu begegnen. Neale Donald Walsch provoziert und inspiriert den Leser.

Dieses bemerkenswerte Buch eröffnet ganz neue Perspektiven auf unsere Beziehung zu Gott.

*Neale Donald Walsch*  
*Gottes Botschaft an die Welt*  
Allegria Verlag 19,99 EUR



**Johannes Hinrich von Borstel**  
**HERZRASEN  
KANN MAN  
NICHT  
MÄHEN**

Alles über unser wichtigstes Organ

Im Ruhezustand schlägt das Herz etwa 70 Mal in der Minute, in einer durchschnittlichen Lebenszeit knapp drei Milliarden Mal. Dabei pumpt es insgesamt 200 Millionen Liter Blut in die entlegensten Winkel unseres Körpers. Ohne diesen faustgroßen Muskel könnten wir nicht überleben. Als Mediziner ist Johannes von Borstel fasziniert von der Kraft und den Fähigkeiten des Herzens. Neben dem Studium arbeitet er auch als Rettungssanitäter – ein Großteil seiner Einsätze sind wahre Herzensangelegenheiten. Unser Herzkreislauf-System, seine Entwicklung, seine Funktionen (und Fehlfunktionen) verdienen unsere ganze Aufmerksamkeit. Dieses Buch ist die unterhaltsamste Einführung, die man sich dafür vorstellen kann.

Johannes Hinrich von Borstel ist angehender Kardiologe, nebenbei ist er aber auch einer der besten Science-Slammer Deutschlands. Er kann Herzerkrankungen tanzen und uns im Rhythmus von Highway to Hell die ideale Reanimation präsentieren. Die perfekte Kombination aus Unterhaltung und Wissensvermittlung.

Deutschlands unterhaltsamster Mediziner begeistert mit seinen klugen, witzigen und spannenden Erklärungen rund ums Herz.

*Johannes Hinrich von Borstel*  
*Herzrasen kann man nicht mähen*  
Ullstein Verlag 16,99 EUR



**Beatrice Reszat**  
**MUTMACHBUCH FÜR TRÄUMER**  
... denn hinterm Horizont geht's weiter!

Mit einem Vorwort von Udo Lindenberg  
Setz die Segel, da draußen warten deine Träume

Träume sind die Sterne am Himmel unseres Lebens. Ohne sie wäre immer dunkle Nacht! Die Frage ist nicht, ob wir Träume haben. Die Frage ist, ob wir unseren Mut zusammennehmen, die Segel setzen und zu einem großen Abenteuer aufbrechen: das Abenteuer, unsere Träume zu leben! Beatrice Reszat, erfolgreiche Songtexterin für Udo Lindenberg und Peter Maffay, macht Mut und beflügelt. Und zeigt ganz praktische Tipps, wie wir erkennen und erreichen, was wir wirklich wollen.

Wir alle können einen Mutmacher brauchen, der uns hilft, wieder an unsere Träume zu glauben und sie Realität werden zu lassen. Da sind die Menschen, die noch gar nicht recht spüren können, was sie wirklich wollen. Dann gibt es die Unentschlossenen, denen das Quäntchen Mut fehlt. Die Traurigen, die ihren Glauben an sich selbst verloren haben. Und die, die Angst haben, dass die Rosinen in ihrem Kopf zu groß sind, um wahr werden zu können.

„Für sie alle habe ich dieses Buch geschrieben. Denn ich weiß, wie sie sich fühlen. Heute kann ich sagen: Ich bin eine erfolgreiche Träumerin. Aus den vielen Steinen, die in meinem Weg lagen, habe ich mir ein wunderbares Haus gebaut.“

*Beatrice Reszat, Mutmachbuch für Träumer, Scorpio Verlag 17,99 EUR*