

Die ultimative Checkliste

Bin ich eine Kriegsenkelin?

ALLES WAS DU WISSEN MUSST, UM
KLARHEIT ÜBER BEHINDERNDE
FAMILIENMUSTER ZU BEKOMMEN.

GIBT ES EINEN SCHLÜSSEL IN DEINER FAMILIENGESCHICHTE?

Seitdem Du das erste Mal das Wort Kriegsenkel gehört hast, lässt Dich das Thema nicht mehr los. Könnte es sein, dass es in Deiner Familiengeschichte noch einen Schlüssel gibt, der Dir helfen kann, befreit Deine eigene Geschichte zu schreiben?

Bei mir hat es 18 Jahre tiefe, innere Arbeit gebraucht, bis ich sagen konnte: ich bin nicht mehr das Opfer meiner Familiengeschichte. Auf diesem Weg habe ich auch meinen Seelen-Call in meiner tiefsten Wunde und Sinn in meiner Geschichte gefunden. Heute erfüllt mich nichts mehr, als Frauen in ihre Kraft zu bringen, sie immer tiefer mit Mutter Natur zu verbinden und einen Beitrag für eine friedfertige Gesellschaft zu leisten. Das Glitzern in den Augen der Menschen, die mir von Herzen danke sagen, wenn Sie endlich bei sich angekommen sind, macht mich unendlich glücklich.

Doch was sind eigentlich Kriegsenkelinnen?

WAS SIND KRIEGSENKELINNEN

Der Begriff Kriegsenkel beschreibt Menschen in einer Abfolge von Generationen.

1. Erwachsene im zweiten Weltkrieg (vermutlich Deine Großeltern)
2. Kinder im zweiten Weltkrieg (vermutlich Deine Eltern – Jahrgänge 1933 - 1944)
3. Nachkriegskinder (kurz nach dem Krieg geboren – Jahrgänge 1945 – ca. 1955)
4. Kriegsenkel*innen (Deine Eltern waren Kinder im zweiten Weltkrieg – Jahrgänge ab ca. 1960 - 1980)

WAS VERBINDET KRIEGSENKELINNEN

Die meisten Kriegskinder (Deine Eltern) litten unter der empathielosen, schwarzen Pädagogik und Erziehung durch NS Ideologien. Außerdem einem Alltag mit Bombardierung, Flucht, Vertreibung, Hunger, Gewalt, Verlust von nahestehenden Menschen, ...

Die Folgen waren kollektive Traumata, die nicht verarbeitet werden konnten oder aufgearbeitet worden sind.

Diese unverarbeiteten Traumata werden – so weiß man heute u. A. auch aus der psychologischen und epigenetischen Forschung – an die nachkommenden Generationen weitergegeben.

Viele Kriegsenkelinnen erleben ihre Eltern

- als extrem misstrauisch
- mit kontinuierlichen existenziellen Sorgen (auch bei gutem Auskommen)
- emotional nicht erreichbar
- ...

Es ist auffallend, wie viele Kriegsenkelinnen sagen: „Mir fehlt der feste Boden unter den Füßen.“ So dass man sich die Fragen stellen kann: Ist es möglich, dass die Vergangenheit etwas damit zu tun hat? Kann es sein, dass wir ein kollektives Problem mit unseren Wurzeln haben?

Die Kriegskinder verstehen in der Regel das Leid ihrer Kinder (der Kriegsenkel) nicht. Häufig fällt der Satz: „Stell Dich doch nicht so an, wir hatten es doch viel schwerer als Du.“ Was natürlich stimmt, die Situation der Kriegsenkel aber nicht berücksichtigt. Denn Krieg darf niemals ein Normwert sein, an dem man das allgemeine Wohlbefinden misst.

Ich höre von Kriegsenkelinnen auch immer wieder

- Ich fühle mich entwurzelt.
- Ich würde gerne endlich ankommen.
- Ich weiß gar nicht wer ich wirklich bin.
- Ich fühle mich rastlos und getrieben. Ich fange ständig neu an.
- Ich beende immer wieder Beziehungen, weil ich nicht weiß wie gute Beziehungen gehen.

Viele fragen sich

- Bin ich es wert Erfolg zu haben?
- Darf ich eine glückliche Beziehung leben und eine Familie haben?
- Darf ich erfolgreicher sein als meine Eltern?

DIE LÖSUNG

Die meisten Kriegsenkelinnen haben schon viel versucht, um Lösungen für diese Themen zu finden. Mit mehr oder weniger Erfolg.

Denn die wenigsten gehen wirklich an die Wurzel ihrer Probleme. Dabei ist es

enorm frustrierend, wenn Du die vererbten, meist unbewussten Familienmuster und Traumata immer weiter mit Dir herumschleppst. Sie halten Dich klein und unlebendig. Verhindern, dass Du die wirklich großen Schritte im Leben machst. Endlich bei Dir ankommst.

Deine Themen nicht an den Wurzeln zu bearbeiten heißt Pflaster auf eine tief eiternde Wunde zu legen. Wenn Du Deine vererbten Traumata nicht aufarbeitest, dann gibst Du sie außerdem an die nachkommenden Generationen weiter.

Das muss nicht sein!

Ich habe ein Schritt-für-Schritt System entwickelt, dass es Dir leicht macht, aus diesen alten Mustern auszusteigen und endlich befreit Deine eigene Geschichte zu schreiben:

1. Schritt: Erhalte Klarheit was Dich behindert
2. Schritt: Befreie Dich von alten Mustern
3. Schritt: Lass Deine alte Geschichte bei einem Übergangsritual in der Natur gehen

Dieses System ist das Ergebnis von 26 Jahren innerer Arbeit und Lösungssuche zum Thema.

MEINE 5 GEHEIMTIPPS FÜR DICH

Sehr gerne möchte ich Dir schon jetzt 5 Geheim-Tipps für Deine Reise mitgeben.

Tipp 1: Nimm Kontakt mit Deinem Schattenkind auf

Hast Dir schon mal jemand gesagt, dass Du Dir einfach lichte Gedanken machen sollst, dann verschwinden Deine Depressionen? Der Gedanke Hochfrequenz-Energien in das Leben einzuladen ist mir – über meine Ausbildung bei indigenen, peruanischen Heiler*innen - nicht fremd.

Wenn Du allerdings ans Licht willst, dann führt kein Weg an Deiner inneren Dunkelheit vorbei. Du musst Deinem inneren Schattenkind begegnen. Den Begriff Schatten hat der Schweizer Psychiater C.G. Jung geprägt. Er meint damit einen inneren Anteil, der alles enthält, was wir als Kind unterdrücken mussten (Deine Wildheit, Kreativität, Lebendigkeit, ...), damit wir überleben konnten.

Alles was in Deinem Schatten steckt, steht Dir nicht an Lebensenergie zur Verfügung. Da kommst Du auch nicht so einfach ran, denn Dein Ego und noch ein weiterer innerer Anteil passen auf.

Tipp 2: Such Dir professionelle Begleitung

Die psycho-spirituelle Szene boomt. Auf diesem großen Markt (der Eitelkeiten) kannst Du wirklich alles finden.

Und das ist auch gut so.

Aber vor allem bei den Themen Traumata und Schattenarbeit braucht es professionelle, psychologische Begleitung. Denn es ist keine Kunst bei Klient*innen Wunden aufzureißen, oder sie in ihre eigene Dunkelheit zu schubsen. Ich spreche mich deshalb so stark dafür aus, weil ich auf meiner Heilreise auch das eine oder andere Mal in die Falle von Scharlatanen getappt bin. Die zwar mächtig viel Eindruck auf mich gemacht haben, aber keine Ahnung davon hatten, wie sie mit meinen aufgerissenen Wunden umgehen sollten. Ich habe Monate gebraucht, um danach wieder auf die Beine zu kommen.

Auch wenn das am Ende des Tages ein wichtiges Learning für mich war, rate ich Dir, Dir diesen Fehler zu sparen.

Tipp 3: Finde Deine wahre innere Stimme in der Natur

Nach tausenden Jahren Patriarchat und 300 Jahren Hexenverbrennung sind wir 2020 an einen Wendepunkt angelangt. Die indigenen Völker auf der ganzen Welt sagen, dass die weiblichen Kräfte nun wieder stärker werden, damit wir alle in ein gesundes Gleichgewicht kommen.

In den letzten Jahrtausenden wurde sehr viel unternommen, um uns Frauen von unserer wahren, weiblichen Stimme abzubringen. So wurden über 300 Jahre die Kräuterfrauen, Erdenhüterinnen, Hebammen usw. als Hexen brutal gefoltert, bis sie gestanden, mit den dunklen Mächten verbündet zu sein. Dann wurden sie bei lebendigem Leibe verbrannt. Danach wurde ihr Hab und Gut verkauft, denn sie mussten anschließend für ihre eigene Gerichtsverhandlung bezahlen.

Das alles hat tiefe Spuren in unserer wilden, weiblichen Seele hinterlassen. Trotzdem konnte diese Verbindung nie ganz gekappt werden. Sie ist immer da. Wir müssen nur die Kanäle wieder öffnen. Geh dazu so oft wie möglich in die Natur.

Tipp 4: Lass Dich von Mutter Natur wertfrei spiegeln

Mutter Natur hat keine andere Agenda, als Dich in Dein natürliches Gleichgewicht zu bringen. Sie spiegelt Dich immer wertfrei und unterstützt Dich in Deinen Prozessen. Du kannst ganz einfach mit Deinen Fragen raus gehen und auf ihre Antworten lauschen. Oder Du lässt Dich etwas tiefer ein und nutzt unsere wunderbaren und einfachen Tools zur Naturbegegnung.

Tipp 5: Lass Deine alte Geschichte bei einem Übergangsritual in der Natur gehen

Früher oder später kommen alle meine Klientinnen an den Punkt, an dem sie sagen: jetzt ist es Zeit meine alte Geschichte endlich gehen zu lassen.

Menschen in allen Kulturen und zu allen Zeiten gingen zu diesem Zweck fastend auf ein Übergangsritual in die Natur. Übrigens auch Jesus, Mohammed und Buddha.

Wirklich tiefgehender Wandel findet nämlich nicht auf dem Sofa zu Hause statt, weil das Ego hier viel zu viele Möglichkeiten hat, Dich abzulenken.

Bei einem Übergangsritual trittst Du in ein altes Feld ein, das auch Deine Vorfahren schon genutzt haben. Du hältst inne und kannst das Leben fragen, was es eigentlich mit Dir vorhat. Die Antworten, die Du erhältst werden Dich nie wieder loslassen. Denn sie kommen direkt aus Deinen tiefsten Seelenschichten.

DU KANNST NATÜRLICH AUCH ALLES BEIM ALTEN BELASSEN

Die Palliativpflegerin Bronnie Ware hat ein Buch geschrieben über Menschen, die sie am Sterbebett begleitet hat. Stell Dir vor, was die meisten Menschen am stärksten bereut haben: Dass sie nicht den Mut hatten, ihr Leben voll in die Hand zu nehmen.

Gerade in diesem speziellen Transformationsjahr 2020 wurde uns allen bewusst, wie schnell sich die äußeren Umstände ändern können. Auch Du bist sicher immer mal wieder an Deine Grenzen gekommen. Vielleicht durftest Du auch erleben, wie viel Kraft in Dir steckt scheinbar Unmögliches möglich zu machen.

Auch da können wir auf das kollektive Gedächtnis unserer Ahn*innen zurückgreifen und dürfen ihnen auch dankbar sein.

Ich lade Dich ganz herzlich ein, Dein Leben jetzt noch fester in Deine Hände zu nehmen. Alte Muster endlich gehen zu lassen, um befreit Deine eigene Geschichte zu schreiben. Es gab nie eine bessere Zeit für Transformation als jetzt. Du wirst von zahlreichen Kräften unterstützt.

Alles beginnt damit, dass Du Deine wahre, innere, weibliche Stimme wiederfindest. Sie ist Dein Kraft- und Ankerpunkt, der Dich immer leiten wird, wenn sich im Leben etwas wandelt oder wegbricht. Das, worauf Du tief vertrauen kannst.

Du findest Deine innere Stimme unter all den gesellschaftlichen und kulturellen Prägungen und Schichten, die wir im Laufe des Lebens – und über die Generationen hinweg - so angesammelt haben. Sie ist nie verloren gegangen. Sie ist die Stimme der wilden, weisen Wolfsfrau. Sie ist Deine Verbindung mit den Zyklen des Lebens, mit Mutter Natur. Der großen Mutter.

Ich lade Dich herzlich ein auf Deiner Mini Kriegsenkel-Seelenreise Deine innere Stimme im Spiegel von Mutter Natur wieder zu entdecken. Kraft und Antworten in Dir zu finden.

Wenn Du innerhalb der nächsten 7 Tage buchst, dann bekommst Du den Minikurs für 37,- Euro statt 57,- Euro.

[JETZT BUCHEN](#)