Judith Kockelmann

Erben 2.0 - Das geheime Vermächtnis deiner Vorfahren

Vererbte Narben erkennen und heilen.

August hat nun seinen Frieden gefunden.

Für immer.

71 Jahre nach seinem physischen Tod.

- 2015 -

Liebe Leserin,
lieber Leser,

es gibt ein unsichtbares Band, welches uns mit unseren Vorfahren über Generationen hinweg verbindet. Manchmal hindern uns diese transgenerationalen Verstrickungen daran, unser eigenes Leben zu leben. Oft führen sie sogar zu körperlichen oder psychischen Beschwerden.

In diesem Buch erfahren Sie, was es mit diesen unsichtbaren Bändern auf sich hat und wie Sie überhaupt herausfinden können, ob Sie solche Verstrickungen in sich tragen. Ich stelle Ihnen einige Werkzeuge vor, mit deren Hilfe Sie diese Bänder schlussendlich auflösen und sich somit nachhaltig von Beschwerden und Blockaden befreien können.

Die im Buch präsentierten Methoden und Techniken unterstützen Sie auf Ihrem Weg zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Die Arbeit mit diesen Methoden und Techniken ersetzt selbstverständlich nicht den Besuch beim Arzt oder beim Psychotherapeuten! Ich betrachte meine Arbeit – und dazu gehört auch dieses Buch - als komplementäre Ergänzung, mit deren Hilfe Sie selbst begleitend zu anderen Methoden ganzheitlich an Beschwerden arbeiten können.

Bitte beachten Sie, dass von mir (der Autorin) und dem Verlag für eventuelle Nachteile oder unerwünschte Auswirkungen durch die Anwendung der hier im Buch vorgestellten Möglichkeiten und Vorgehensweisen keine

Haftung übernommen werden kann. Ebenso kann selbstverständlich keine Erfolgsgarantie gegeben werden. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen.

Wie Sie, liebe Leserin, lieber Leser mit den Inhalten dieses Buches umgehen, obliegt Ihrer Verantwortung.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichte ich im Buch auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen. Personenbezeichnungen wie zum Beispiel „Klient“ gelten selbstverständlich gleichermaßen für beide Geschlechter.

Ich wünsche Ihnen inspirierende Stunden mit meinem Buch!

Herzlichst, Ihre

Inhalt

1. **Über Sie, über mich und mein Erbe 2.0**
    - 1.1 Was Sie in diesem Buch erwartet
    - 1.2 Mein Erbe 2.0
    - 1.3 Mein Urlaub in der Normandie und mein Besuch am Grab
    - 1.4 Augusts Erbe
2. **Die Methode**
    - 2.1 Das Biologische Dekodieren
    - 2.2 Die Therapie durch Emotionale Umkehr
    - 2.3 Rückführung
    - 2.4 Das Emotionspaket finden
    - 2.5 Sergej und seine Panikattacken beim Autofahren
3. **Ungeschriebene Gesetze des Universums**
    - Anekdotische Beweise
    - 3.1 Stefanie (22) und ihre Übelkeit, sobald sie das Haus verlässt
    - 3.2 Marina (34) und ihre Schlafstörung
    - 3.3 Lisa (11) und ihr Waschzwang
    - 3.4 Hildegard (52) und ihre starken Gewichtsschwankungen
    - 3.5 Klaus (54) und seine Migräne
    - 3.6 Sebastian (27) und seine soziale Isolation

3.7 Kerstin (34) und ihre Wut

3.8 Magdalena (48) und ihre panische Angst, dass Sohn Tobias (20) etwas passiert

3.9 Lothar (57), Workaholic mit Zählzwang und Schlafproblemen

4. **Wie zeichne und lese ich meinen Stammbaum**

    4.1 Allgemeine Hinweise zum Zeichnen des Stammbaums

    4.2 Lesen deines Stammbaums

        4.2.2 Generationenwalzer und Geschwisterreihenfolge

        4.2.3 Berufe

        4.2.4 In Resonanz gehen

5. **Vererbte Narben heilen**

    5.1 Brief schreiben

    5.2 Kerze anzünden (Ahnenaltar)

    5.3 Meditation (Rückführung in Eigenregie)

6. **Anlaufstellen für die Familienforschung**
7. **Zusammenfassung und Fragenkatalog**
8. **Übersicht negative Emotionen**

    8.1 Schlussanekdote

9. **Epilog**
10. **Weiterführende Literatur**

Vorwort

Es mag Sie überraschen, in einem Sachbuch auf ein Vorwort zu stoßen.

Doch dieses Buch verdient es, dass die darin vorgestellten Methoden lebendig gemacht werden.

Ich erzähle Ihnen meine Geschichte.

Als ich 2017 zum ersten Gespräch bei Judith Kockelmann in der Praxis saß, war ich äußerst skeptisch. Ich hatte zuvor noch nie von der Methode des Biologischen Dekodierens gehört und wusste nur, was ich mir auf ihrer Homepage angelesen hatte. Auch war ich nicht einer jener Klienten, die erst auf alternative Heilmethoden zurückgreifen, wenn sie schulmedizinisch als austherapiert gelten.

Mich quälte keine Krankheit oder Allergie. Vielmehr fühlte ich mich Zeit meines Lebens in verschiedenen Formen fremdbestimmt – und das durch mich selbst. Ich folgte einigen Handlungsweisen und Reaktionsmustern, die ich mir im Nachhinein nie logisch erklären konnte. Trotz vielfältiger Bemühungen konnte ich mir diese nicht mit reiner Willenskraft abgewöhnen. Nichts davon wurde mir von außen aufgezwungen oder von mir erwartet und ich fühlte mich zunehmend innerlich zerrissen.

Judith hörte mir geduldig zu und schrieb aufmerksam mit, als ich ihr an Hand von Beispielen aus meinem Leben meine emotionale Belastung erläuterte. Und schon jetzt bemerkte ich, dass ich immer freier und leichter sprach, dass etwas in mir alles mit ihr teilen wollte, dass ich hier verstanden

wurde. Dass ich hier einem Menschen mit einem besonderen Talent begegnet war. Mein Innerstes öffnete sich freiwillig, weil es Hilfe witterte.

Wir arbeiteten mit meinem Stammbaum, der natürlich, wie bei vielen Menschen des 20. Jahrhunderts, durchsetzt ist mit Schicksalen aus Krieg, Vertreibung und Unterdrückung. Einige davon waren mir nur fragmentiert als Geschichten aus der Kindheit bekannt, andere erschlossen sich daraus. Es war aber gar nicht wesentlich, alle Geschichten zu kennen oder Zusammenhänge bewusst zu erschließen. Das Unterbewusste machte seine Hausaufgaben selbstständig.

Ein Knoten nach dem anderen platzte. Immer häufiger handelte ich bewusster, immer mehr wurde ich mein eigentliches Ich: selbstbestimmt, gelassen, frei.

Ich vergleiche dieses wunderbare Leben, das ich durch Judith zurückerhalten habe, gerne mit einem Zitat von Da Vinci, den man einst fragte, wie er es geschafft hat, die Statue des David so perfekt aus dem Marmor herauszulösen:

„Ich habe nur vom Marmor weggenommen,

was nicht David war.“

Ich wünsche Ihnen, lieber Leser dieses Buches, dass auch Sie ihr wahres Ich aus dem Marmor befreien werden.

Michaela Schmolinski

1. Über Sie, über mich und mein Erbe 2.0

Vielleicht fragen Sie sich, warum es wichtig ist, sich auch nach 75 Jahren noch mit möglichen transgenerativen[1] Folgen des Zweiten Weltkrieges zu beschäftigen. „Das ist doch alles schon so lange her!“, denken Sie womöglich. „Was soll das mit *meinem* Leben zu tun haben?“

Vielleicht sind Sie ein Kind der Kriegsgeneration[2] oder Sie zählen womöglich selbst noch zur Kriegsgeneration. Dann fühlt sich dieses Thema vielleicht näher für Sie an.

Vielleicht sind Sie Enkel oder gar Urenkel der Kriegsgeneration. Dann fühlt sich dieses Thema eventuell sehr weit weg für Sie an.

Die Epigenetik ist ein Fachgebiet der Biologie. In den USA ist dieses Fachgebiet bereits sehr verbreitet, bei uns in Deutschland findet die Epigenetik ganz allmählich auch den Zugang zur breiteren Öffentlichkeit. Die Epigenetik beschäftigt sich mit der Frage, welche Dinge Einfluss auf die Aktivität unserer Zellen und unserer Gene haben. Sprich: Es geht um die Idee, dass unsere Zellen und auch unsere Gene eben nicht mit unserer Zeugung und Geburt für ein Leben lang festgelegt sind, sondern dass insbesondere unser Erleben die Aktivität von Genen beeinflussen kann. Die Art und Weise, wie wir Dinge erleben und welche Emotionen in der Folge entstehen, kann die Aktivität von Zellen und Genen herunterfahren oder erhöhen.

Unser Denken und ganz besonders unsere Emotionen wirken sich demnach auf unsere Körperzellen aus. Es geht

also nicht mehr um die Kontroverse Konditionierung (Kultur) versus Vererbung (Natur), wie ich es beispielsweise im Biologieunterricht in der Schule noch gelernt habe und wie es vermutlich auch heute noch Kindern beigebracht wird.

Laut Bruce Lipton, einem US-amerikanischen Entwicklungsbiologen, Stammzellenforscher und führendem Kopf im Bereich der Epigenetik, übertrumpft unser Geist beides; also sowohl das, was wir durch Konditionierung lernen, als auch das, was wir „vererbt“ bekommen. Sprich: Unser Denken und insbesondere unser Fühlen ist in der Lage, die Aktivität unserer Körperzellen und unserer Gene zu beeinflussen und zu steuern.

Vor allem emotionale Altlasten – erworben durch erlebte Traumata in unserer Kindheit oder von Vorfahren übernommen – haben einen großen Einfluss auf unser Leben und auf unsere Gesundheit.

Erlebte Traumata werden im Unterbewusstsein über viele Generationen weitergereicht. Das bedeutet, dass das, was unsere Eltern, Großeltern oder Urgroßeltern erlebt haben im direkten Zusammenhang stehen kann mit unseren heutigen Beschwerden, Blockaden oder gesundheitlichen Problemen. Unverarbeitete Traumata unserer Vorfahren sind in unseren Zellerinnerungen gespeichert, haben somit einen unmittelbaren Einfluss auf unseren Körper und vor allen Dingen beeinflussen sie in großem Maße, wie wir später im Leben auf Ereignisse reagieren.

Und je weiter die Generation zurückliegt, umso ferner liegt es manchmal, hier einen Zusammenhang herzustellen. Weil es eben schon so lange her ist …

Jedoch ist es meiner Erfahrung nach so, dass sowohl die eigene Kindheit als auch das Erleben unserer Vorfahren

unsere Lebensgeschichte, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden gleichermaßen beeinflussen können. Und gerade das Erbe unserer Vorfahren beeinflusst unser Schicksal völlig unbewusst und meistens nicht zu unserem Vorteil. Es ist daher für die eigene Lebensqualität und Gesundheit unerlässlich, sich mit der eigenen Familiengeschichte und hier insbesondere auch mit den dunklen Kapiteln und Ereignissen zu beschäftigen. Sich damit zu beschäftigen heißt im ersten Schritt, sich die Dinge anzuschauen und bewusst zu machen, *was* passiert ist.

Geschieht dies nicht, ist es so, als ob ein unsichtbarer, schwerer Staffelstab von Generation zu Generation weitergereicht wird.

In diesem Buch soll es darum gehen, welche Auswirkungen ein solcher Staffelstab auf Ihr Leben haben kann und warum es nie zu spät ist, sich mit der eigenen Familiengeschichte zu beschäftigen. Unabhängig davon, ob Sie aktuell unter Beschwerden leiden oder nicht, so ist es doch eine sehr spannende Angelegenheit, mal schwarz auf weiß zu Papier zu bringen, wo Sie eigentlich herkommen und was Ihre Vorfahren so in ihrem Leben erlebt haben.

---

[1] Im Folgenden werde ich die Wörter transgenerativ und transgenerational synonym verwenden.

[2] Als Kriegsgeneration bezeichne ich Menschen, die vor 1945 geboren sind.

1.1 Was Sie in diesem Buch erwartet

Zunächst erfahren Sie, wie ich ausgerechnet auf dieses Thema kam und was mein Erbe 2.0 war. Ich erzähle Ihnen einen kleinen Ausschnitt aus meiner Familiengeschichte: Es geht um einen Mann namens August und um meinen sehr bewegenden Besuch an seinem Grab in der Normandie vor wenigen Jahren.

In den letzten Jahren habe ich sehr viele Seminare besucht und mir verschiedene Methoden angeeignet, mit deren Hilfe ich am Unterbewusstsein arbeiten kann. Seit geraumer Zeit bin ich damit beschäftigt, mir aus diesem Pool an Möglichkeiten meine eigene Technik zu kreieren. Eines meiner nächsten Bücher wird sicherlich hiervon handeln.☺

Hauptsächlich arbeite ich, wenn es um die Auflösung von destruktiven Programmierungen im Unterbewusstsein geht, mit der Methode *„Biologisches Dekodieren“*. Dekodieren bedeutet, dass es Ziel ist, bestimmte Erinnerungen (Kodierungen) im Unterbewusstsein eines Menschen zu finden und zu verändern. Genauer gesagt geht es um die Idee, dass hinter gesundheitlichen Einschränkungen, ganz gleich, um welche Symptome es sich im Detail handelt, eines oder mehrere Themen (= Kodierungen) auf seelischer Ebene stehen. Und diese Themen gilt es sich anzuschauen.

Die Betonung liegt bei bio***logisch***, das heißt, dass Beschwerden keine bloßen Zufälle sind, sondern dass es hierfür *logische* Zusammenhänge in unserem Gesamtsystem gibt. Mit Gesamtsystem meine ich die Einheit von Körper, Geist und Seele. Alleine den Körper zu betrachten und hier auf die Symptome einzuwirken, ganz

gleich mit welcher Methode, kann niemals zu wirklicher Heilung führen. Etymologisch bedeutet Heilung *Ganz-Werdung*, also die Herstellung oder Wiederherstellung der körperlichen und seelischen Integrität. Das kann nur dann funktionieren, wenn alle Komponenten Berücksichtigung finden. Letztlich betrachte ich meine Arbeit als eine Hilfestellung für Menschen, die ihre Selbstheilungskräfte (wieder) aktivieren wollen.

Daher stelle ich Ihnen in diesem Buch kurz das Biologische Dekodieren vor und die Tools, mit denen ich mit anderen Menschen an deren vererbten Narben arbeite.

Im Anschluss daran folgen einige Fallbeispiele, anhand derer Sie die Vorgehensweise beim Heilen von vererbten Narben nachvollziehen können. Bei den Fallbeispielen geht es mir darum, dass Sie ein erstes Gefühl dafür bekommen, wie die Ergebnisse dieser Arbeit in der Praxis konkret aussehen können.

Sie erfahren in diesem Buch außerdem, wie Sie Ihren Stammbaum zeichnen und lesen und wo Sie gegebenenfalls im Rahmen der Ahnenforschung recherchieren können. Ich teile hier mein Wissen und meine Erfahrung mit Ihnen, auf was beim Lesen des Stammbaums besonders zu achten ist und wie Sie sich anhand Ihrer Beschwerden im Stammbaum auf die Suche nach der Person oder den Personen begeben können, von der oder denen Sie wahrscheinlich ein erlebtes Trauma und die damit verbundenen negativen Emotionen geerbt haben.

Im Anschluss stelle ich Ihnen Möglichkeiten vor, wie Sie diese transgenerationale Verstrickung auflösen können.

Ideal wäre es natürlich, wenn Ihnen dies mit einer der hier vorgestellten Möglichkeiten bereits alleine gelingt. Ich weise