

Deine unbekanntesten Ahnin



Ein geführtes Schreib-Erlebnis für Frauen, die wenig wissen und trotzdem viel spüren

Eva Helms - Biografissima

Finde heraus, was deine Ahnin dir hinterlassen hat

Herzlich willkommen zu dieser Spurensuche

Zu diesem PDF gibt es ein Audio, das dich durch den Schreibprozess führt. Alle Informationen und Platz zum Schreiben gibt es auch in diesem Workbook. Nutze die Methode, die dir am besten gefällt.

Ich begleite dich bei der Erinnerung oder Annäherung an ein Ahnin, die nur wenige Spuren hinterlassen hat. Wir tragen die Gene tausender Vorfahren* in uns. Und einige von ihnen sind uns näher, als andere. Selbst wenn wir ihnen nie begegnet sind.

Viel gibt es nicht von ihr. Vielleicht ein Foto. Eine Widmung in einem alten Buch. Das traditionelle Kloß-Rezept. Oder die kleine goldene Erstkommuniontasse ganz hinten im Schrank, die nie jemand benutzt. Vielleicht hast du nur einen Namen, einen Satz, eine Ahnung.

Denkst du gerade: Bei uns gibt es nichts Besonderes. Unsere Familie war ganz normal. Das ist nichts, was sich lohnt.

Dieser Gedanke trägt fast immer. Denn "normal" bedeutet: Sie hat gelebt. Sie hat ihr Leben gelebt, unter Bedingungen, die sie sich nicht ausgesucht hat. Sie hat Krankheiten, Hunger und Kriege überlebt, damit sie Leben weitergeben konnte.

Und irgendetwas von ihr ist durch die Generationen bis zu dir weitergegangen, durch das Schweigen, durch die kleinen Gesten, die niemand mehr zuordnen kann.

Das reicht. Mehr brauchst du im Moment gar nicht.

Denn das Schweigen in einer Familiengeschichte ist keine Leerstelle. Es ist ein Hinweis. Und auch damit können wir arbeiten.

* Allein in den letzten 10 Generationen haben 2.046 Menschen geliebt, gekämpft und überlebt, damit du heute hier sein kannst. Über 1.000 Frauen haben dir als deine direkten Vorfahren der letzten 250 - 300 Jahre ihr Erbe hinterlassen.

Willst du nachrechnen? $S=2+4+8+16+32+64+128+256+512+1.024=2.046$

Gib ihr einen Namen und einen Platz

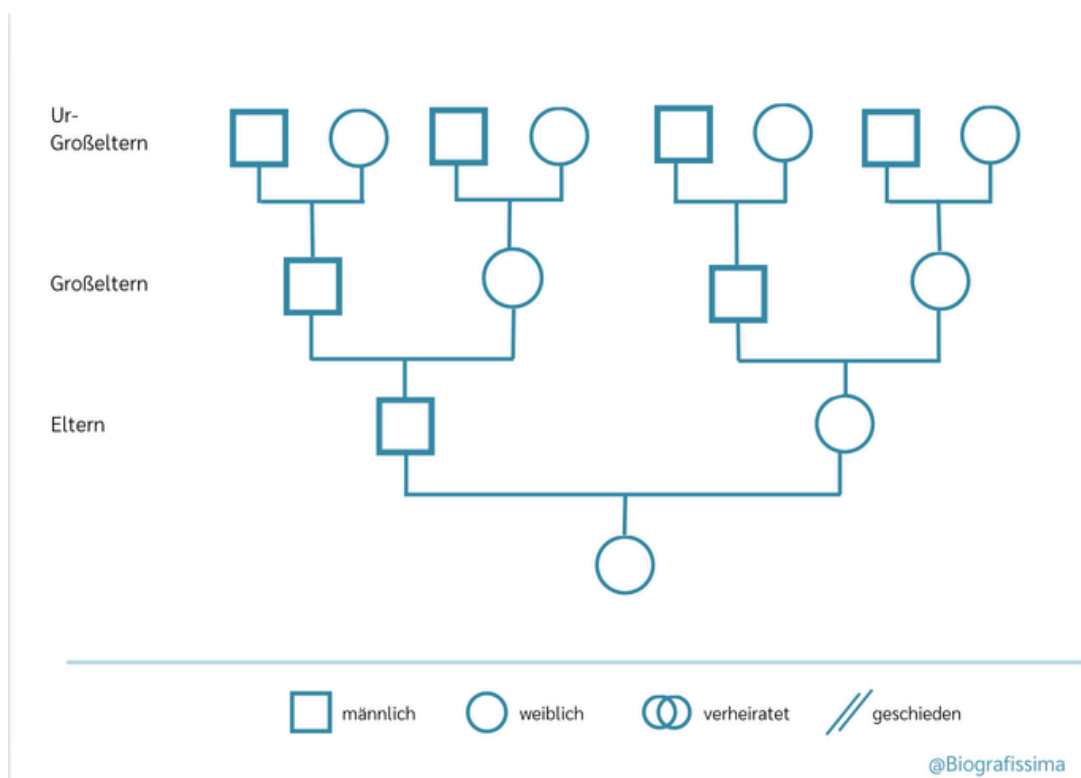
Stimme dich ein

Schreibe zuerst deinen Namen und dein Geburtsdatum an den Kreis unten in der Mitte. Das ist dein Platz im Genogramm. Alles Gewesene führt zu dir.

Die Kreise stehen für deine weiblichen Vorfahren. Trag die Frau, die du näher erforschen möchtest, in die Genogrammvorlage ein. Schreibe ihren Namen oder das, was du davon kennst. Ihre Lebensdaten, so genau oder ungefähr wie möglich.

Vielleicht weißt du nur: "Uroma Lene, geboren irgendwann zwischen 1880 und 1900, gestorben vor meiner Zeit." Gehört sie zu einer Generation vor deinen Urgroßeltern, dann erweitere das Genogramm nach oben.

Gib ihr einen Platz. Das ist ein Anfang.



Der Platz im Stammbaum ist der Anfang

Was du gerade geschrieben hast, ist mehr als eine Erinnerung. Es ist ein erster Faden, den du aufgenommen hast aus dem Schweigen, aus den Lücken und aus dem, was du gespürt hast, ohne es benennen zu können.

Das ist der Anfang von Genogramm-Arbeit. Es geht nicht um Vollständigkeit, sondern um Aufmerksamkeit. Du hast die Fähigkeit, hinzuschauen und zu fragen: Was hat diese Frau erlebt und ertragen? Was hat sie besonders gemacht? Und was davon trage ich noch? Wenn du merkst, dass du mehr verstehen möchtest, dann lade ich dich ein, diesen Weg weiterzugehen.

Deine Familien-Landkarte: “Die verborgenen Schätze deiner Ahninnen”

In diesem begleiteten Online-Kurs zeichnest du die vollständige Landkarte deiner Familie. Du erkennst die Muster, die sich durch die Generationen ziehen und erkennst die Stärken und Geschenke in deinem Erbe.

Der Kurs ist für Frauen, die genau dort weitermachen wollen, wo dieses Workbook aufgehört hat.

Mehr dazu findest du unter evahelms.de/genogramm-ws



Ich bin Eva Helms, Gründerin von Biografissima, Trainerin für kreatives biografisches Schreiben und Mentorin für transgenerationale Versöhnungsarbeit.

Ich habe viele Frauen begleitet, die genau so begonnen haben - mit einer Ahnin, von der sie kaum etwas wussten, und einem Gefühl, das größer war als die Fakten. Was sie im Kurs entdeckt haben, hat mich jedes Mal neu berührt.

Ich freue mich darauf, auch deine Geschichte kennenzulernen.

