

EINE SPURENSUCHE MIT
SCHREIBIMPULSEN UND EINEM PROMPT

Deine *unbekannte* Ahnin



HERKUNFT VERSTEHEN



WIE SCHÖN,

dich zu sehen

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

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.



BIOGRAFISSIMA

DIE FRAUEN DEINER FAMILIE

Spurensuche



Wenn du dich schon ein bisschen mit Familiengeschichte befasst hast, bist du sicher sehr schnell den männlichen Vorfahren auf die Spur gekommen.

Sie waren die, die in der Regel den Namen weitergeben durften. Ihre Berufe werden in den Urkunden genannt.

Von den Frauen liest du in den Akten nur von ihrer Geburt, der Hochzeit, den Geburten der Kinder und im Sterbeeintrag des Kirchenbuches oder Standesamtes.

Doch dazwischen liegt ein ganzes Leben! Nur dass es eben scheinbar unsichtbar blieb.

In der Familienforschung findest du die Eckdaten - in der Arbeit mit dem Genogramm werden Beziehungen und Muster sichtbar.

Dieses Workbook ist eine Einladung an dich, meine Methode der Verbindung von Genogrammarbeit und kreativem biografischen Schreiben kennenzulernen.

Ich wünsche dir viel Freude dabei.



FUN FACT NR. 1

Mehr als 1.000 Ahninnen

Allein in den letzten 10 Generationen haben
2.046 Menschen geliebt, gekämpft und
überlebt, damit du heute hier sein kannst.

Willst du nachrechnen?

$2+4+8+16+32+64+128+256+512+1.024$
=2.046 Vorfahren gesamt.

Das bedeutet: mehr als 1.000 Frauen haben
dir als deine direkten Vorfahren der letzten
250 - 300 Jahre ihr Erbe hinterlassen.

JEDES LEBEN IST ES WERT, ERZÄHLT ZU
WERDEN

Wer ist sie?



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 kennst du nur ihren Namen.

Der Gedanke, *“bei uns gab es nichts Besonderes - unsere Familie war ganz normal”* trägt fast immer. Denn "normal" bedeutet: Sie hat ihr Leben unter Bedingungen gelebt, die sie sich nicht ausgesucht hat und die wir uns heute kaum noch vorstellen können. Sie hat Krankheiten, Hunger und Kriege überlebt, damit sie Leben weitergeben konnte. Und irgendetwas von ihr ist durch die Generationen bis zu dir weitergegangen, auch durch das Schweigen und durch die kleinen Gesten, die heute 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.



FUN FACT NR. 2

Ein Genogramm als Filmstar

Obwohl Genogramme ein seriöses Werkzeug der Psychotherapie sind, erlangten sie im Jahr 1999 weltweite Popkultur-Aufmerksamkeit.

In der legendären Mafia-Serie *The Sopranos* nutzt die Psychiaterin Dr. Jennifer Melfi ein Genogramm an ihrer Wand, um die komplexen, toxischen und oft tödlichen Beziehungen der Mafiastruktur und der Familie von Hauptfigur Tony Soprano zu analysieren.

Auch im 2025 erschienenen Film *Die Farben der Zeit* spielt ein Genogramm eine Rolle.

STIMME DICH EIN

Gib ihr einen Namen und einen Platz

Das Genogramm ist quasi die Landkarte deiner Familie.

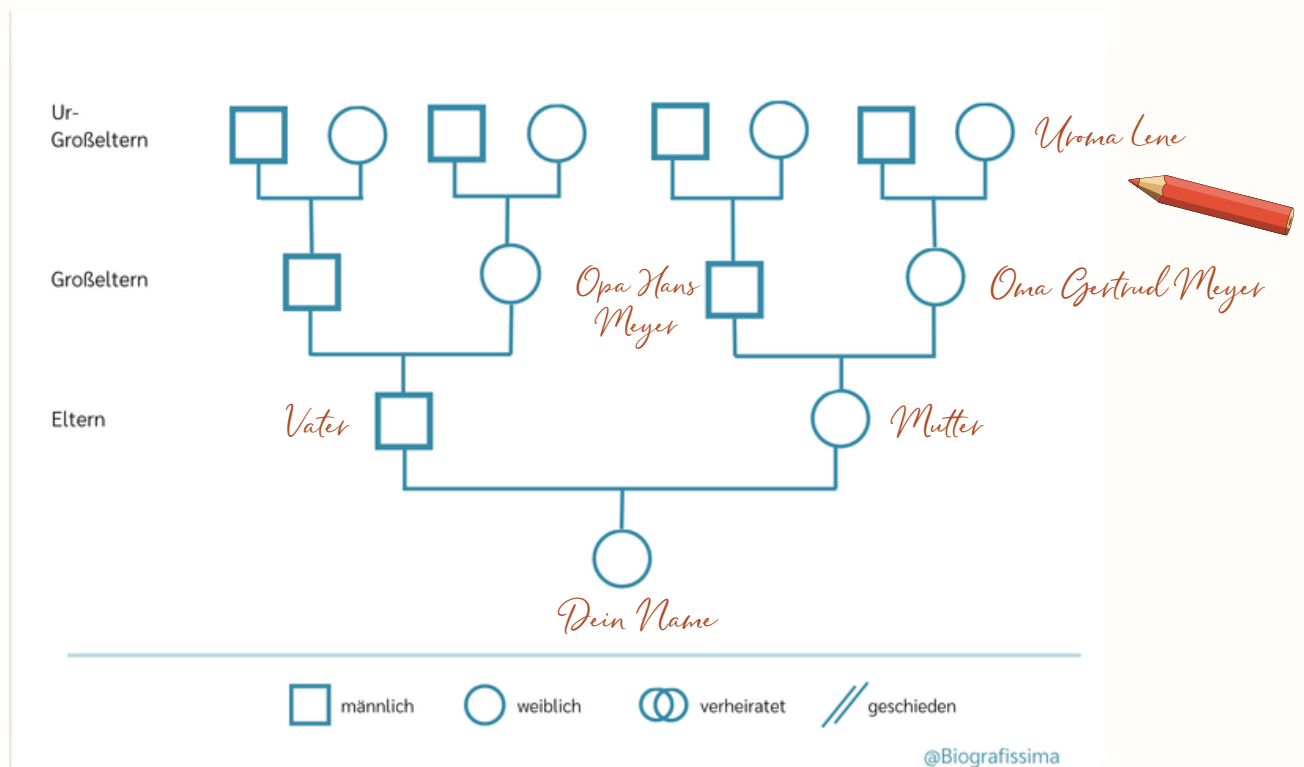
Schreibe zuerst deinen Namen und dein Geburtsdatum an den Kreis unten in der Mitte. Das ist dein Platz im Genogramm. Alles Gewesene führt zu dir.

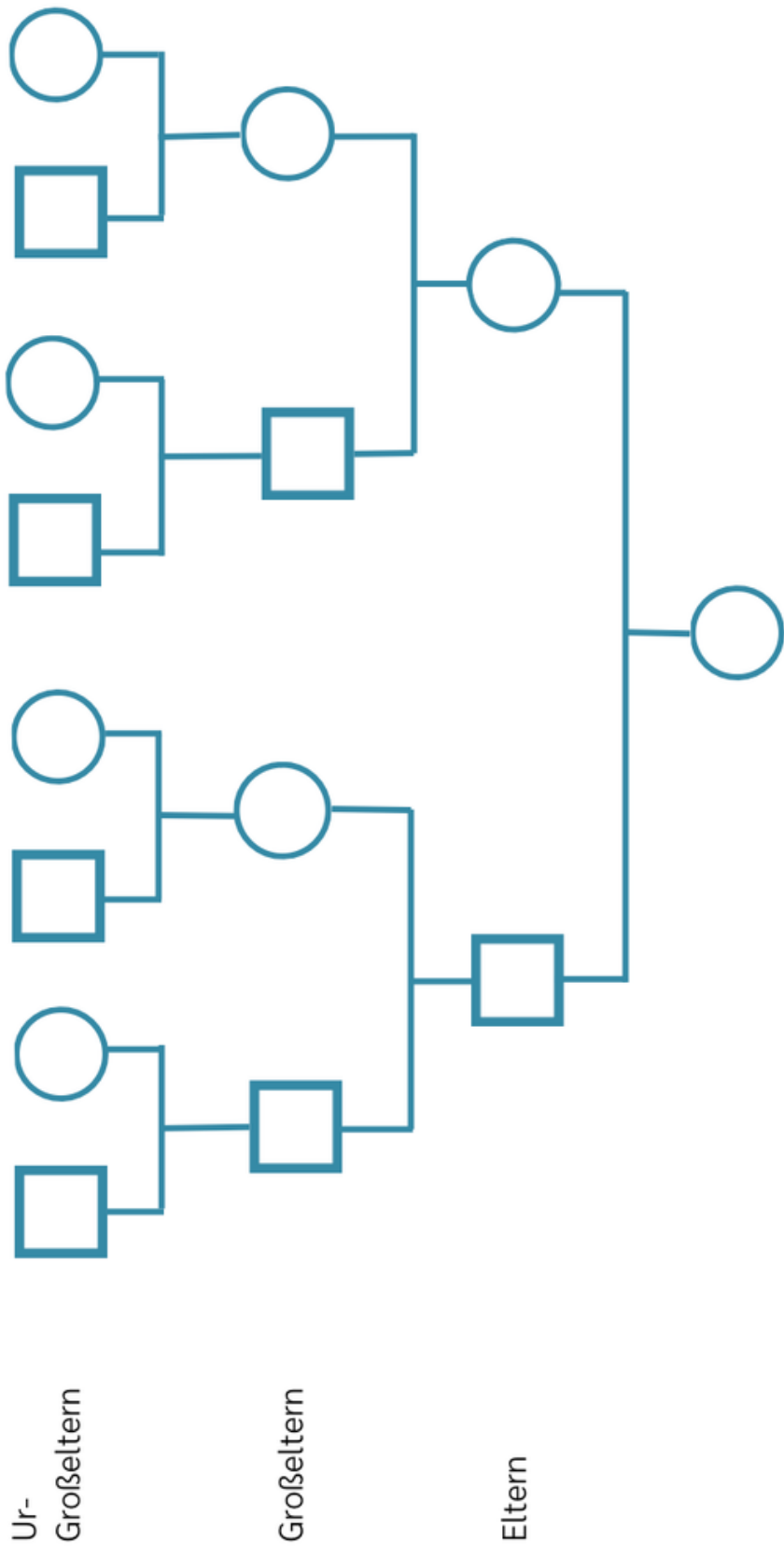
Die Kreise stehen für deine weiblichen Vorfahren, Quadrate für die Männer.

Trage 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." Gib ihr einen Platz. Das ist ein Anfang.







FUN FACT NR. 3

Trans- generational

Du warst fast von Anfang an dabei. Vielleicht schon in dem Moment, als deine Großmutter ihre Mutter besuchte und von ihrer Schwangerschaft erzählte. Denn als deine Großmutter mit deiner Mutter schwanger war, wurde schon im Körper deiner Mutter diese Eizelle gebildet, aus der du später entstanden bist.

Neben dem unbewussten Körpergedächtnis gibt es weitere Wege, wie sich bestimmte Muster von Generation zu Generation vererben, zum Beispiel durch Verhaltensweisen (Ängstlichkeit bei Gewitter), Wertvorstellungen und familiären Narrativen ("So sind wir!").

Transgenerational heißt *generationenübergreifend*.

SERIELLES SCHREIBEN

Ich erinnere mich – ich erinnere mich nicht

Schreibe jetzt einen Text über deine Ahnin. Stelle den Timer auf 5 - 7 Minuten und schreibe unbedingt mit der Hand.

Serielles Schreiben bedeutet: Du schreibst denselben Satzanfang immer wieder weiter, ohne nachzudenken, ohne dich innerlich zu zensieren und ohne auf Rechtschreibung oder Vollständigkeit zu achten. Was kommt, darf kommen. Hier arbeitest du mit zwei Satzanfängen. Du schreibst sie weiter – in welcher Reihenfolge du möchtest, so oft du möchtest.

Ich erinnere mich ... Ich erinnere mich nicht ...

Was dabei auftaucht, sind keine Fakten. Du musst deiner Ahnin nie begegnet sein! Deine Erinnerung speist sich aus Familiengeschichten, Fotos, Gegenständen oder einfach aus deinem Bauchgefühl. Lass deiner Fantasie und deiner Intuition freien Lauf. Alles ist willkommen.

Beispiel:

Ich erinnere mich nicht, wie sie mit vollem Namen hieß. Nur dass sie aus Schlesien stammte und angeblich "wasserpolnisch" sprach. Ich erinnere mich nicht an ein Foto von ihr. Es gibt keins. Ich erinnere mich, dass meine Oma weinte, als ich sie nach ihrer Mama fragte. Ich erinnere mich nicht, warum das so war. Ich erinnere mich an das Gefühl, dass sie vielleicht ...

FRAG DIE KI (ODER GOOGLE)

Zeit- und Regionalgeschichte als Lückenfüller

In der Arbeit mit dem Genogramm betrachten wir neben den Namen und Daten immer auch die Zeit, in der eine Person gelebt hat. Dabei helfen wissenschaftliche Publikationen, von Zeitstrahlen über historische Dokumentationen bis hin zu Berichten von Zeitzeugen. Oder wenn es schnell gehen soll, auch mal eine Frage an ein KI-Tool deiner Wahl.

Mit diesem Prompt bekommst du eine Beschreibung, unter welchen historischen Bedingungen deine Ahnin möglicherweise gelebt hat. Ergänze die Angaben und kopiere den kompletten Text im Kasten und füge ihn in dein KI-Tool (ChatGPT, Claude oder Gemini) ein.

Ich möchte verstehen, wie das Leben meiner weiblichen Vorfahrinnen in ihrer Zeit ausgesehen haben könnte. Bitte beschreibe ihre wahrscheinliche Lebenssituation auf Grundlage der folgenden Angaben. Erfinde keine persönlichen Details über sie selbst, sondern beschreibe den historischen und regionalen Rahmen, in dem eine Frau unter diesen Bedingungen gelebt hat.

Meine Angaben (ich fülle nur aus, was ich weiß):

- Jahr oder Zeitraum:
- Region / Ort / Land:
- Religion / Konfession:
- Stand oder gesellschaftliche Schicht:
- Beruf oder Tätigkeit (ihre eigene oder die der Familie):
- Familienstand:
- Zahl der Kinder:
- Wohnsituation (Haus, Hof, Mietwohnung, mit wem zusammen):

Bitte beschreibe auf dieser Grundlage:

1. Die allgemeine historische Situation in dieser Zeit und Region (politische Lage, Kriege, Umbrüche, wirtschaftliche Verhältnisse).
2. Die regionalen Lebensbedingungen – wie sah der Alltag in diesem Gebiet aus?
3. Die Versorgung mit Strom und Wasser – gab es fließendes Wasser, Elektrizität, wie wurde geheizt und gekocht?
4. Die Situation und Rechte von Frauen in dieser Zeit und Schicht – Bildung, Arbeit, Besitz, Wahlrecht, Ehe, tägliche Handlungsspielräume.
5. Die Gesundheitsversorgung – medizinische Versorgung, Geburtshilfe, Kindersterblichkeit, Lebenserwartung.

Wo meine Angaben lückenhaft sind, beschreibe bitte die wahrscheinlichsten Verhältnisse für eine Frau dieser Zeit, Region und Schicht. Mache dabei kenntlich, was Vermutung ist und was gesichert. Schreibe in einem klaren, ruhigen Ton, so, dass ich mir das Leben dieser Frau besser vorstellen kann.

Der Platz im Stammbaum ist erst der Anfang

Was hat dich an deinem eigenen Text und dem Ergebnis des Prompts am meisten überrascht oder berührt? Notiere dir hier deine ersten Gedanken.

Was du geschrieben hast, ist mehr als eine Erinnerung. Es ist ein erster Faden, den du aufgenommen hast 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.

Im Kurs "Die verborgenen Schätze deiner Ahninnen" 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.

Die verborgenen Schätze deiner Ahninnen



5 ABENDE - ONLINE - PERSÖNLICH BEGLEITET

Du lernst dein Genogramm zu zeichnen, stellst deine persönliche Frage an die Schätze deiner Ahninnen und erkennst vererbte Muster und unbewusste Loyalitäten. Zahlreiche Schreibimpulse vertiefen deine Erfahrung. Maximal 6 Teilnehmerinnen. Woman only!



GESCHLOSSENE PLATTFORM - NUR FÜR DIE TEILNEHMERINNEN

Zahlreiche Kursmaterialien zur Familienforschung, Zur Zeitgeschichte, Aufzeichnungen der Abende, Literaturhinweise, Prompt-Bibliothek. Chat für deine Fragen.



WORKBOOK UND KLEINE ÜBERRASCHUNGEN

Vor Kursbeginn erhältst du ein Päckchen mit dem 70-seitigen Workbook mit vielen Informationen und der Möglichkeit alle Erkenntnisse an einem Ort zu sammeln. Dazu eine Schablone für dein persönliches Genogramm und weitere nützliche Dinge.



UNTERSTÜTZUNG BEI DEINER AHNENFORSCHUNG

Ich nutze gern mein Wissen und meine Zugänge zu kostenpflichtigen Portalen (Archion, Ancestry), um dich bei der Suche nach bereits digitalisierten Urkunden zu unterstützen oder gebe Lesehilfe bei Unterlagen in Kurrend- oder Sütterlinschrift.

ALLE INFORMATIONEN UNTER
[WWW.EVAHELMS.DE /GENOGRAMM-WS](http://WWW.EVAHELMS.DE/GENOGRAMM-WS)

