

Wenn die Vergangenheit im Heute wirkt – Das unsichtbare Erbe

Ein Workshop zur Befreiung von übernommenen Prägungen

(auch bekannt als „Kriegsenkel-Thematik“)



MALLUMA
AKADEMIE DER POTENZIALE

Veranstalter:

„MALLUMA“ – Akademie der Potenziale

Marco Hein

Hannoversche Str. 19

29664 Walsrode

E-Mail: marcohein@malluma.de

Web: www.malluma.de

Termine und Zeiten:

- Samstag, 15. November 2025, 11:00 – 17:00 Uhr
- Sonntag, 16. November 2025, 11:00 – 17:00 Uhr

Ort: Abenteuerraum, Walsrode

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Energieausgleich: 290 €

Für Kaffee, Tee und Wasser ist gesorgt. Fingerfood darf gern mitgebracht werden.



Einführung

Es gibt Wege, die in einer Familie noch niemand gegangen ist.
Wege, die Mut verlangen – und die gleichzeitig Freiheit schenken.

Transgenerationale Themen wirken oft unbemerkt in uns. Sie zeigen sich in Ängsten, innerer Unruhe, Rastlosigkeit oder in dem Gefühl, nicht wirklich frei zu sein. In diesem Workshop begegnen wir dem **unsichtbaren Erbe**, das über Generationen weitergegeben wurde – den unausgesprochenen Emotionen, den verdrängten Schmerzen, der Angst, Schuld und Ohnmacht, die tief in den Familiengeschichten verankert sind.

Wir schauen hin, um loszulassen.
Wir würdigen, um frei zu werden.
Wir öffnen, um das Leben wieder in Fluss zu bringen.

Hintergrund

„Was wir nicht bewusst machen, begegnet uns als Schicksal.“
C. G. Jung

Nach Schätzungen sind in Deutschland **über 20 Millionen Menschen** durch die unbewusste Weitergabe von Kriegserfahrungen, Verlust und Trauma belastet.

C. G. Jung erkannte früh, dass wir Teil eines größeren seelischen Feldes sind – des sogenannten **kollektiven Unbewussten**. Dieses Feld enthält Erfahrungen, Erinnerungen und Emotionen unserer Vorfahren. Was ungelöst bleibt, sucht sich in den Nachkommen Ausdruck, nicht aus Schuld, sondern aus einem unbewussten Wunsch nach Ganzwerdung.

Das, was unsere Eltern, Großeltern oder Urgroßeltern nicht fühlen, betrauern oder verarbeiten konnten, wirkt oft als **verdeckte Dynamik** in uns weiter. Die sogenannte **Kriegsenkel-Generation** trägt häufig Ängste, Scham oder Rastlosigkeit, deren Ursprung nicht im eigenen Leben liegt – sondern in einer kollektiven Geschichte von Überleben, Verlust und Schweigen.

Mögliche Auswirkungen im Heute

- Innere Unruhe, Angst oder Panikgefühle ohne erkennbaren Auslöser
- Gefühl, für alles verantwortlich zu sein
- Schwierigkeiten, Nähe zuzulassen oder Grenzen zu setzen
- Schuld- und Schamgefühle ohne konkreten Grund
- Rastlosigkeit, häufiger Wohn- oder Jobwechsel
- Süchte, Zwänge, übermäßiger Leistungsdrang
- Körperliche Symptome ohne medizinische Ursache
- Emotionale Ausbrüche, Wut, Rückzug oder Erstarrung
- Schwierigkeiten im Umgang mit Verantwortung, besonders gegenüber Kindern
- Dauerhafte Erschöpfung trotz äußerem Erfolg



Diese Muster sind **sprachlose Erinnerungen**, tief im Nervensystem verankert. Sie sind keine Schwäche, sondern ein Ausdruck der Geschichte, die durch uns sprechen möchte.

Ziel und Ausrichtung des Workshops

Dieser Workshop öffnet einen geschützten Raum, in dem du

- deine eigenen Muster erkennst,
- übernommene Lasten würdigst und zurückgibst,
- gebundene Energie in Lebenskraft verwandelst,
- deinen Platz im Leben klar einnimmst,
- und Frieden mit deiner Herkunft schließt.

Es geht nicht um Analyse oder Vergangenheitsbewältigung im klassischen Sinn.
Es geht um **Bewusstsein, Verbindung und Transformation**.

Wenn das Unsichtbare sichtbar wird, kann es sich lösen.
Wenn das, was verdrängt wurde, gewürdigt wird, entsteht Frieden.
Und aus Frieden wächst Lebenskraft.

Arbeitsweise

Im Workshop kommen verschiedene Methoden zum Einsatz:

- **„Walking in Your Shoes“** – eine phänomenologische Selbsterfahrungsmethode, mit der innere Bilder, Emotionen und Bewegungen sichtbar werden. Sie erlaubt, in Resonanz mit Menschen, Themen oder familiären Energien zu gehen – und zu erfahren, was sonst verborgen bleibt. Diese Methode wurde in Deutschland von **Christian Assel** eingeführt, bei dem Marco Hein seine Ausbildung absolvierte. Marco Hein ist zertifizierter Leiter und Ausbilder dieser Methode.
- **Imagination** – innere Bilder, die sich zeigen dürfen und Zugang zu tieferem Wissen eröffnen.
- **Optional: Innerwalk** – eine Verbindung aus Imagination und „Walking in Your Shoes“, die intuitiv und transformierend wirkt.

Diese Arbeitsweise führt dorthin, wo Worte enden – in den Raum des Fühlens, Erkennens und Loslassens.

Haltung

- Achtsamkeit und Respekt gegenüber allem, was war
- Empathie und Wertschätzung für jede Geschichte
- Mut, sich selbst ehrlich zu begegnen
- Vertrauen in den Prozess und in die eigene Seele



Transformation geschieht nicht durch Wollen, sondern durch Zulassen.
Durch das bewusste Anerkennen und Zurückgeben entsteht innere Freiheit.

Für wen dieser Workshop gedacht ist

- Menschen, die spüren, dass in ihnen etwas Altes wirkt
- Menschen, die immer wieder ähnliche Ängste oder Themen erleben
- Menschen, die Verantwortung loslassen und Frieden mit ihrer Geschichte schließen möchten
- Menschen, die ihr eigenes Leben in Klarheit, Freude und Selbstbestimmung führen wollen

Mögliche Walk-Themen

- Was habe ich aus meiner Familie übernommen?
- Was will durch mich endlich gesehen werden?
- Wo trage ich Verantwortung, die nicht zu mir gehört?
- Welche Angst begleitet meine Familie seit Generationen?
- Wie kann ich den Schmerz meiner Vorfahren würdigen, ohne ihn weiterzutragen?
- Was hält mich davon ab, wirklich frei zu sein?
- Wie kann ich Schuld in Mitgefühl verwandeln?
- Welches Geschenk liegt in meiner Herkunft?
- Was darf ich zurückgeben, um mich selbst zu befreien?

Abschluss

Erfahrungsberichte zeigen:

Menschen beginnen erst dann wirklich aufzublühen, wenn sie das übernehmen, was ihnen nicht gehört – und es in Liebe zurückgeben.

Dann wird gebundene Energie zu Lebenskraft.

Dann entsteht Leichtigkeit, Frieden – und ein tiefes inneres Ja zum Leben.

Wage es, diesen Weg zu gehen. Für dich. Für deine Ahnen. Für die, die nach dir kommen.

Haftungsausschluss:

Mit der Teilnahme an diesem Kurs bestätigen die Teilnehmenden, dass sie aktuell keine psychotherapeutische Behandlung erhalten, keine Psychopharmaka einnehmen und ein Höchstmaß an psychischer Gesundheit besitzen. Dieser Kurs stellt keine Therapie dar und ersetzt keine psychologische oder psychiatrische Behandlung. Personen mit bekannten psychischen Erkrankungen wird die Teilnahme ausdrücklich nicht empfohlen.“ Die Teilnahme erfolgt absolut eigenverantwortlich.

