

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.



**„Wenn die Vergangenheit
im Heute wirkt“**

Einführung

Es gibt Erfahrungen, die nicht vergangen sind, sie leben fort, leise und unsichtbar. In Körpern, in Herzen, in den Geschichten von Familien. Manchmal zeigen sie sich als Angst ohne Grund, als Rastlosigkeit, als das Gefühl, immer auf der Flucht zu sein, ohne zu wissen, wovor.

Viele von uns tragen unbewusst die Erlebnisse früherer Generationen in sich. Krieg, Hunger, Verlust, Scham und Schweigen, sie wirken nach, auch wenn niemand mehr davon spricht.

C. G. Jung nannte das *das kollektive Unbewusste*, einen Raum, in dem Erfahrungen, Bilder und Emotionen weiterleben, die nicht individuell, sondern menschheitlich sind. Er sagte:

„Bis du das Unbewusste bewusst machst, wird es dein Leben lenken und du wirst es Schicksal nennen.“

Genau hier setzt dieser Wirkshop an:

Er lädt ein, sichtbar zu machen, was bisher verborgen war.

Damit alte Geschichten Frieden finden und das eigene Leben wieder frei fließen kann.

Wie sich transgenerationale Traumata zeigen können

Die unbewusste Weitergabe von Angst, Schmerz und Ohnmacht kann sich auf viele Arten zeigen:

- Ständige innere Unruhe, Getriebenheit, das Gefühl, nie ankommen zu können
- Exzessiver Sport, Arbeit oder Aktivität, oft um Leere oder Schmerz nicht zu spüren
- Das Gefühl, immer auf der Flucht zu sein, ohne zu wissen, wovor
- Tiefe Ängste oder Panik ohne erkennbaren Auslöser
- Übermäßige Verantwortung und Kontrolle, oft mit dem Wunsch, alle zu retten
- Schuld- oder Schamgefühle, die nicht zum eigenen Leben gehören
- Schwierigkeiten mit Nähe, Vertrauen oder Bindung
- Rastlosigkeit, häufige Umzüge oder wechselnde Partnerschaften
- Perfektionismus, Überanpassung oder emotionale Erstarrung
- Süchte oder Rückzug als unbewusster Versuch, sich selbst zu regulieren

Diese Muster sind keine Schwächen, sondern alte Schutzmechanismen.

Sie dienten einst dem Überleben, doch jetzt dürfen sie erkannt, gewürdigt und losgelassen werden.



Worum es in diesem Workshop geht

Dieser Workshop öffnet Räume, in denen das Unsichtbare sichtbar wird. Ich begleite dich dabei, das zu erkennen, was über Generationen hinweg weitergetragen wurde, und das in Frieden zu bringen, was nie deins war.

Es geht nicht darum, in der Vergangenheit zu graben, sondern das Alte zu würdigen, anzunehmen und dann loszulassen.

Wenn wir das tun, wird gebundene Energie wieder frei – und wandelt sich in Lebenskraft, Vertrauen und Klarheit.

Meine Arbeitsweise

Im Mittelpunkt steht die Methode „**Walking in Your Shoes**“.

Diese Methode wurde in den 1980er Jahren in Los Angeles von Joseph Culp und John Cogswell entwickelt.

Sie basiert auf der Beobachtung, dass Körper, Geist und Seele miteinander verbunden sind und dass wir, wenn wir uns in jemanden oder etwas hineinversetzen, tiefere Einsichten und intuitives Wissen erhalten.

Ich wurde selbst von Christian Assel, dem Begründer von „**Walking in Your Shoes**“ in Deutschland, ausgebildet und bin heute Leiter und Ausbilder dieser Methode.

Mit Begeisterung und Erfahrung gebe ich diese Arbeit in der „**MALLUMA**“ Akademie der Potenziale weiter.

„**Walking in Your Shoes**“ ermöglicht es, in die Perspektive eines anderen Menschen, einer Generation oder eines Themas zu treten.

So werden verborgene Dynamiken sichtbar, die jenseits von Worten liegen.

Auf dieser metaphysischen Ebene ist Begegnung möglich, etwa mit einem Großvater, einer Ahnenlinie oder dem Ursprung eines übernommenen Gefühls.

In einem „Doppelwalk“ können sich diese Ebenen verbinden: Generationen treten symbolisch miteinander in Kontakt, und das, was nie zum eigenen Leben gehörte, darf in einer Art innerer Zeremonie zurückgegeben werden.

Begleitend nutze ich Imaginationen und, wenn es passt, den „Innerwalk“, um die erlebten inneren Bilder zu vertiefen.

So entsteht Raum für Verstehen, Wandlung und Frieden, jenseits von Analyse oder Kopfdenken.



Ziele und Wirkungen

- Eigene Muster und Ängste erkennen und verstehen
- Alte Loyalitäten würdigen und liebevoll lösen
- Gebundene Energie in Lebensenergie verwandeln
- Den eigenen Platz im Leben klar und frei einnehmen
- Frieden mit der Herkunft finden und neue Kraft spüren

Viele Teilnehmende berichten, dass sie nach dieser Arbeit innerlich leichter werden, klarer, ruhiger, lebendiger.

Es entsteht ein Gefühl von Freiheit, das sich nicht erklären, aber tief fühlen lässt.

Für wen dieser Workshop gedacht ist

Für Menschen,

- die spüren, dass sie alte Themen in sich tragen,
- die neugierig sind, was in ihrer Familiengeschichte wirkt,
- die Verantwortung übernehmen und sich befreien möchten,
- die die Kraft der Ahnen in Frieden zurückgeben und ihr eigenes Potenzial leben wollen.

Abschluss

Wenn die Vergangenheit im Heute wirkt, dann nicht, um uns zu bestrafen, sondern um uns einzuladen, endlich hinzuschauen.

Und wenn wir hinsehen, kann Wandlung beginnen.

Dann wird aus dem unsichtbaren Erbe eine sichtbare Kraft.

Haftungsausschluss und Teilnahmebedingungen

Dieser Workshop ersetzt keine ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Behandlung.

Er richtet sich an psychisch stabile Personen, die eigenverantwortlich an ihrer persönlichen Entwicklung arbeiten möchten.

Die Teilnahme setzt voraus, dass keine akute psychische Erkrankung besteht und keine regelmäßige Einnahme von Psychopharmaka erfolgt.

Wer sich aktuell in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung befindet, sollte von einer Teilnahme absehen oder Rücksprache mit der behandelnden Fachperson halten.

Mit der Anmeldung erklärst du dich einverstanden, eigenverantwortlich teilzunehmen.

Weitere Informationen zu den allgemeinen Teilnahmebedingungen (AGB) und zur Anmeldung findest du auf

www.malluma.de

