

Heling van meergenerationeel trauma

De emotionele achtergrond van 'de griep'



Inzet: Leonie's opa en oma

Auteur en traumacoach Leonie Linssen is een karmadrager die vanuit de ziel de taak op zich heeft genomen om zowel het eigen karma als het familiekarma uit te werken en te transformeren. Op haar 62^e verjaardag werd ze ziek: griep en bronchitis. Het nodigde haar uit om in de overgave te gaan, wat tal van helingsprocessen met zich meebracht. Goed voor een reeks van drie artikelen over transformatie van onverwerkt en overgedragen meergenerationeel trauma.

TEKST: LEONIE LINNSEN

In haar in 2022 verschenen biografie *De Karmadrager – bevrijding van seksueel geweld door de eeuwen heen* beschrijft Leonie Linssen de op haar overgedragen trauma's van oorlog, seksueel geweld, verkrachting en incest. Door zich bewust en met een open hart te verbinden met de energetische velden daarvan, zet ze dat wat niet gezien mocht worden in het licht. In dit artikel gaat Leonie in op de verborgen emotionele achtergronden van de 'griep' die haar onlangs overviel. En op de helingsaspecten ervan.

Grenzeloosheid

Voor het slapengaan, tijdens het begin van de griepperiode, kwam mijn overleden familie op bezoek: mijn ouders, de oom en tante die in mijn jeugd belangrijk voor me waren en mijn oma van moeders kant. Ik lag net in bed en zag ze vanuit mijn derde oog de trap op komen. In die zin was het een hilarisch gezicht. Mijn oma kwam als laatste. Ze was benauwd en hapte naar adem. Ze liet me weten dat mijn 'grenzeloosheid' verbonden was met wat ik van haar droeg aan onverwerkte emoties en dat zich dat nu uitte in ziek-zijn. Grenzeloosheid is een van de thema's bij mensen met vroegkinderlijk trauma of die seksueel misbruikt zijn. Slachtoffers zijn gewend alles van zichzelf te geven, om maar dat diepe verlangen naar onvoorwaardelijke liefde te mogen ervaren die ze door het trauma gemist hebben. Ze zijn meester in het zich aanpassen aan een ander. Grenzeloosheid zie je ook terug bij tweelingzielrelaties, waarbij de wond van trauma op zielsniveau bij elkaar wordt herkend, vaak op een onbewust niveau. Het tegenovergestelde kan ook gebeuren: grenzen zijn dan juist rigide en mensen weigeren, in een poging de controle te behouden en zo veilig te blijven, te bewegen of om zich aan te passen. Mijn grenzeloosheid kwam blijkbaar deels bij mijn oma vandaan. Immers: haar man, mijn opa, was vroeger bij leven 'grensoverschrijdend' geweest richting mijn moeder en haar drie andere zussen. Oma had het laten gebeuren. Dat was háár grenzeloosheid. Ze gaf aan dat ze deze aan mij overgedragen energie nu zou terugnemen. Ze nam plaats naast het bed en legde haar handen op mijn hart. Mijn moeder zat tegenover haar en legde haar handen tegen die van mijn oma. De anderen stonden om het bed heen. Mijn gidsen hadden me al laten weten: *'it's all about setting healthy boundaries'*. Het begon me stilletjes te dagen waar het om draaide...

Leven na de dood

Ook na de dood gaat het leven door, maar dan zonder fysiek lichaam. Het is mijn ervaring dat veel zielen van mensen die overlijden niet meteen doorgaan naar het licht, maar in de tussenwereld achterblijven om zo dienstbaar te kunnen zijn aan hen die ze achtergelaten hebben. Het begon bij het plotselinge overlijden van mijn oudste broer Jan in 2011, die me als ziel kwam helpen toen ik in dezelfde periode behandeld werd voor borstkanker. Ik zag

'Voor het slapengaan, tijdens het begin van de griepperiode, kwam mijn overleden familie op bezoek'

het daarna bij mijn ouders, die in 2016 en 2019 overleden, en nu was blijkbaar mijn oma aan de beurt. Vanuit de onzichtbare wereld speelt het ego geen rol meer, want alles gebeurt daar vanuit onvoorwaardelijke liefde. Volgens mijn overleden vader is er in de onzichtbare wereld een 'raad', waarin zaken regelmatig besproken en acties uitgezet worden. De heling die vanuit de andere wereld geboden wordt, is ook een heling voor de ziel zelf. De eigen emotionele traumawonden krijgen zo alsnog de aandacht die ze verdienen. Ze kunnen zo hun schuld- of schaamtegevoelens 'inlossen' en hun slachtoffers die nog leven helpen bij hun verwerkingsproces. Ik zet 'inlossen' tussen aanhalingstekens, omdat dit een woord is dat we vanuit ons menselijk bewustzijn gebruiken. In de andere wereld is er alleen maar onvoorwaardelijke liefde. Bij familieopstellingen wordt middels representanten gewerkt met zielen van overledenen. In mijn praktijk zie ik vaak mensen en zielen die verantwoordelijk zijn voor daden en onverwerkte situaties waar diepe schaamte en schuldgevoelens aan verbonden zijn. Soms komen dergelijke gevoelens bij opstellingen niet boven water. Er is een 'geheim', maar wat voor geheim? Opa schaamt zich, maar waarvoor? Hij spreekt er bij een opstelling niet over. In mijn praktijk wordt het echter allemaal ontbloot. Seksueel misbruik, geweld, moord et cetera. Geheimen worden middels mijn gaven en met behulp van mijn methode 'Integrated Soul Alignment' in het licht gezet, waardoor de ziel kan groeien en weer verder kan. Het ontbloten van het geheim is volgens de Tzolkin (waarzegkalender in kringloopvorm, die in geheel Meso-Amerika gebruikt werd als onderdeel van de tijdrekening, red.) een van de taken van mijn ziel voor dit leven. We zijn op zoveel meer lagen met elkaar verbonden dan we denken!

Healing Fields & duivels dilemma

Oma bedankte me voor alles wat ik voor haar gedaan had en gaf aan dat ze haar eigen emotionele wonden de komende twee dagen zou gaan helen bij de 'Healing Fields'. Ze wilde namelijk opnieuw incarneren, maar dan zonder al die traumawonden. De Healing Fields is een plek ergens in het universum waar groepen vrouwenzielen elkaar opvangen en helpen bij het helen van hun wonden (er zijn ook speciale Healing Fields voor mannen en kinderen). Na het overlijden van Janet Ossebaard had ik ook gezien dat mijn soulteam haar ziel naar de Healing Fields had gebracht. Ze verbleef er vervolgens een aantal dagen. De vrouwenzielen van mijn team hebben hun trauma verwerkt en helpen elkaar vanuit eigen ervaring. Het vrouwenteam waar ik mee samenwerk, bestaat uit twee groepen: de 'Madre Mia' vrouwen, die begeleiden vanuit hun ervaring in het Katharengedebied van Frankrijk in de 13^e eeuw. En de overleden vrouwen van het dorp waar ik opgegroeid ben en die met me mee gingen toen ik in 2015 pardoos op het kerkhof ter plaatse belandde. Enfin, mijn oma wilde nu zelf haar traumatische ervaringen helen en nam op deze manier eigenaarschap voor haar dader- en slachtofferschap. Want mijn oma wist van het seksueel misbruik van haar man op hun kinderen. Ze

voelde zich toen te onmachtig om te protesteren en nam haar kinderen niet in bescherming. Ik had haar emoties van destijds al in 2011 mogen ervaren, toen ik mediteerde op de twee tumoren in mijn borst en een zielsreis maakte naar mijn baarmoeder. Tijdens de meditatie belandde ik in de baarmoeder van mijn moeder en viel daarna samen met de ervaring van zowel mijn moeder, die als twaalfjarige misbruikt werd door mijn opa, als met de ervaring van oma. Ook mocht ik het seksueel trauma van mijn opa aanschouwen. Ik ervoer een duivels dilemma bij oma: opkomen voor haar eigen verlangen om met rust gelaten te worden - want ze wilde niet iedere dag seks met opa - versus hem dan maar naar de kinderen laten gaan. Het doorvoelen van die mengeling van emoties was bijna niet te doen: schuldgevoelens, schaamte, onverschilligheid, doen alsof het er niet was, doen alsof het 'gewoon' was, niets meer voelen. Ik heb bij die meditatie heel veel tranen gehuild voor mijn moeder en mijn oma, en na afloop voor mijzelf. Wie was ik die dit allemaal mocht ervaren?

Het gouden communiejurkje

Nu, meer dan twaalf jaar later, liet oma me zien hoe eigenaarschap eruitziet. Ze vertelde dat ze zelf aan de slag zou gaan met haar onverwerkte emoties. Eigenaarschap is een van de pijlers van de vreugdedriehoek, waarmee je uit de dramadriehoek van slachtoffer, dader en redder kunt stappen. De andere twee pijlers van deze driehoek zijn 'innerlijke veiligheid' en 'hartsbewustzijn'. Want vanuit innerlijke veiligheid is er geen angst, wetende dat de ziel altijd zal blijven bestaan. Het hartsbewustzijn zet ons hart open, waardoor we kunnen verbinden met onszelf én met de ander vanuit onvoorwaardelijke liefde. Vanuit hartsbewustzijn kunnen we ons uitspreken als een krijger en grenzen stellen waar dat nodig is, zonder de verbinding met de ander te verliezen. Dan hebben we wél ons lichaam volledig te bewonen. En dat kan pas als we de trauma-energie die er huist hebben getransformeerd. Als we de overgedragen energie van daders of slachtoffers vanuit ons familiesysteem hebben getransformeerd, komt er ruimte voor wie we zijn in het hier en nu. Tijdens mijn ziekbed bracht mijn moeder een gouden jurkje voor me mee, mijn communiejurkje! Ze vroeg me of ik het me nog herinnerde. Och, dat schattige witte kanten jurkje met die roze roosjes die ze





Leonie en haar moeder

erop genaaid had en dat bijbehorende handtasje. Die zwarte lakschoentjes! Het was allemaal waanzinnig mooi en ik vond dat ik van alle zusjes het mooiste communiejurkje had gekregen. Die dag van mijn eerste communie was sowieso een hele mooie dag. Mijn lievelingsoom en -tante waren er, er werden foto's gemaakt, de zon scheen, er was lekker eten en beide oma's en opa waren er. Het waren allemaal mensen waar ik van hield en die van mij hielden. Mijn communie stond die dag centraal en ik was het middelpunt.

Ondernemend

'*Waarom dit gouden jurkje,*' vroeg ik aan mijn moeder, die het vervolgens in de kast hing tussen mijn gewone jurken. Ze refereerde aan het feit dat ze bij leven mijn talenten niet geëerd had. Ze verwees naar het vrije en ondernemende kind dat ik was geweest, dat op zesjarige leeftijd zelf met een vriendinnetje naar het stadje Gennep was gefietst, drie kilometer verderop. Destijds kreeg ik er bij terugkomst flink van langs, want dat was niet de bedoeling. In plaats van me de vrijheid te geven, hadden mijn ouders me met geweld hun grenzen opgedrongen. '*Wees nu maar zo vrij als die zesjarige die je toen was. Nu ben je vrij!*' Ik dacht aan mijn Human Design profiel, waarbij ik als Emotionele Manifestor onder andere word geacht nieuwe helingstechnieken te ontwikkelen, het voortouw te nemen en de weg vrij te maken voor anderen. Dat ondernemende zat er toen al in. Als kind wilde ik de bossen en de hei ontdekken die naast ons huis lagen en al snel overschreed ik de grenzen die mijn moeder me had aangegeven, zoals: *nooit voorbij deze dikke boom*. Dan ging ik stiekem tóch een paar meter verder, de dikke boom in acht nemend tot ik een volgend herkenningspunt in mijn broekzak had. Ik glimlachte. Nadat ik de heling van mijn oma had ontvangen, dacht ik dat iedereen was vertrokken. Maar mijn

moeder bleek achtergebleven op bed. Ze zag eruit als de moeder van toen ik zes was: een mooie jonge vrouw van eind dertig. Vanuit die hoedanigheid begon ze te vertellen over haar leven van toen. Het was een hilarisch gebeuren. '*Of wil je dat ik eruitzie zo oud als jij nu bent?!*' En dan werd ze ineens tweeënzestig! Zelf vond ze het wel leuk om weer even eind dertig te zijn en te praten met haar dochter van tweeënzestig. Jawel, in de onstoffelijke wereld is alles mogelijk en zo is mijn leven soms magisch.

De zin van ziek zijn

Moeder vertelde hoe ze genoten had van dat naaien van kleren voor ons. Dat was iets wat ze echt graag deed en dat gaf haar ook voldoening. Ze had het zo leuk gevonden dat sprookjesachtige jurkje voor me te maken en had dan ook heel erg haar best gedaan. Het was bovendien een duur stofje geweest! En ook van het feest zelf had ze genoten. '*We waren allemaal dol op je, weet je dat nog?*' Met terugwerkende kracht kon ik dat in het nu weer voelen. En dat was superfijn. Ze vertelde ook over haar hekel aan eten koken. Het herinnerde me aan de tijd dat ze als jong meisje na de oorlog moest dienen en moest koken voor het rijke gezin waar ze voor werkte. Al haar verdiende geld ging in de wederopbouw van de boerderij, die door de oorlog in puin was komen te liggen. Ze voelde zich dan vast weer die dienstmeid van toen, dacht ik. '*Hoe weet je dat, dat heb ik je niet verteld*'. Ze bleef maar vertellen over haar leven van toen. Het was echt gezellig, want bij leven wilde mijn moeder nooit praten over vroeger en al zeker niet over haar gevoelens als vrouw en moeder. Na een uur kletsen zei ik dat ik wilde gaan slapen en dat ze beter kon terugkomen als ik mijn tijd weer eens zat te verdoen met surfen op internet. Ik bedacht me dat het boek over het leven van mijn moeder ook nog geschreven wilde worden. Aan ideeën ontbreekt het me als manifestor niet. Nu de tijd en de uitvoering nog.

'Het is maar een griepje', zeggen we dan. Maar achter de schermen van de zichtbare 3D-wereld gebeurt er veel meer dan je denkt. Er is ook veel meer hulp dan je denkt. Ook als je niet een open zielsverbinding hebt zoals ik die ervaar, word je vanuit de onzichtbare wereld geholpen. Zo ging mijn genezingsproces van de griep gepaard met mooie inzichten die me de ruimte gaven weer nieuwe keuzes te maken in mijn leven. Ik ontving tijdens mijn herstel een nieuwe werkvorm voor een training voor vrouwen rond grenzen en grenzeloosheid. Ik vroeg mijn oma of ze me na afloop van haar bezoek aan de Healing Fields wilde laten weten waar ze ging incarneren en wat haar nieuwe levensmissie wordt. Dat zou ze doen. In een volgend artikel lees je over de ervaringen van mijn oma bij de Healing Fields. •

Leonie Linssen (1962) is coach, karmisch en systemisch traumahealer en trainer van coaches en therapeuten bij haar bedrijf 'Verander je Wereld'. Ze ontwikkelde onder andere de opleiding *Integrated Soul Alignment* en de jaargroep 'Tweelingzielenbegeleiding voor coaches en therapeuten'. Leonie schreef diverse boeken rond meervoudige liefdesrelaties en spiritualiteit. www.veranderjewereld.nl en www.liefdedelen.nl.