



## **FrequenzEssenz**

Katrin Axt

*Energetisches Coaching &  
Frequenzreisen für  
hochsensible Menschen und  
verletzte Seelen*

Telefon: 0172-42 52 106

E-Mail: [kontakt@katrinaxt.de](mailto:kontakt@katrinaxt.de)  
[www.katrinaxt.de](http://www.katrinaxt.de)

## **Vollmondritual: Expresslieferung an die Ahnen**

Ein Ritual zum Loslassen von Schweigegeboten, alten Lasten  
und übernommenen Geschichten

Ein kleines Geschenk für Deinen Vollmondabend ✨



## **Der Ruf des Vollmondes**

Es gibt Zeiten im Jahr, die sich anders anfühlen als andere. Der Vollmond gehört für viele Menschen zu diesen besonderen Momenten.

Kennst Du dieses Gefühl: Die Nächte wirken klarer, die Gedanken tiefer und manches, was im Alltag gut verborgen bleibt, drängt plötzlich sanft an die Oberfläche.

Der Vollmond erinnert uns an den Kreislauf des Lebens.

An Werden und Vergehen. An Geburt und Tod und an das Sichtbarwerden und das Loslassen, darin liegt seine besondere Kraft.

Dieses Ritual ist für Dich, wenn Du spürst, dass etwas in Deinem Leben schwer geworden ist.

Wenn Du das Gefühl hast, immer wieder an denselben inneren Punkten anzukommen.

Wenn Ängste, Unsicherheiten, Traurigkeit oder innere Blockaden in Dir leben, die sich nicht allein aus Deiner eigenen Geschichte erklären lassen.

Nicht alles, was wir tragen, gehört zu uns.

Manches wurde über Generationen weitergegeben.

Nicht bewusst oder mit Absicht, sondern aus Bindung, aus Liebe und oft aus dem tiefen Wunsch heraus, zu überleben.

Unsere Ahnen haben vieles getragen, wofür oft keine Worte gefunden wurden und manches davon lebt bis heute in uns weiter.

Dieses Ritual lädt Dich ein, liebevoll hinzuschauen, zu würdigen und das zurückzugeben, was nicht länger in Deinem Feld bleiben muss.



## **Bereite Deinen Raum vor**

Suche Dir einen ruhigen Ort, an dem Du ungestört bist. Vielleicht draußen unter dem Mond oder in Deinem Zuhause an einem Platz, der sich für Dich sicher und stimmig anfühlt. Ich setze mich immer vor meinen Altar mit einer herrlichen Amethystdruse.

Zünde eine Kerze an und vielleicht magst Du eine Schale mit Wasser dazustellen, als

Symbol für Erinnerung, Reinigung und Fluss.

Lege Papier und Stift für Dich griffbereit.

Nimm Dir einen Moment, um bewusst anzukommen.

Spüre den Boden unter Deinen Füßen, spüre Deinen Atem und lass den Tag langsam von Dir abfallen.

Du musst nichts leisten und Du musst nichts erzwingen, es reicht, dass Du da bist und Dich für dieses Ritual entschieden hast.



## **Öffne den Raum zu Deinen Ahnen**

Schließe Deine Augen und stelle Dir vor, vor Dir öffnet sich ein weiter Raum.

Ein Raum der Zeit.

Vielleicht kannst Du Deine Eltern wahrnehmen. Dahinter Deine Großeltern. Dahinter Deine Urgroßeltern. Reihe um Reihe, Leben um Leben.

Menschen, die vor Dir gegangen sind. Liebe Menschen, durch die das Leben seinen Weg bis zu Dir gefunden hat.

Vielleicht kennst Du ihre Geschichten, wenn nicht, ist es auch okay, denn sie sind Teil Deiner Ahnenlinie.

Spüre für einen Moment die Kraft dieser Reihe vor Dir. Vielleicht auch die Schwere, ihre Liebe oder eventuell wird Dir auch das Ungesagte zugeflüstert.



**Was trägst Du, das nicht zu Dir gehört?**

Frage Dich nun in aller Ruhe:

*Welche Ängste begleiten mich, ohne dass ich ihren Ursprung kenne?*

*Wo halte ich mich zurück, obwohl mein Herz längst weitergehen möchte?*

*Welche Gefühle in mir wirken älter als mein eigenes Leben?*

*Welche Wahrheit durfte in meiner Familie nie ausgesprochen werden?*

Lass auftauchen, was auftauchen möchte. Ohne Bewertung, ohne Eile und vielleicht kommen Bilder, Worte, Erinnerungen oder auch nur ein Gefühl.

Schreibe alles auf. Jede Angst, jede Last, jede Schwere und jede innere Begrenzung.

Alles, was sich zeigen möchte.



## Die Expresslieferung

Wenn Du alles aufgeschrieben hast, falte das Papier langsam zusammen.

Halte es in Deinen Händen und stelle Dir vor, dass Du nun all das in ein Paket legst.

Ein Päckchen voller alter Gelübde, voller unausgesprochener Trauer, Grenzen und übernommener Schuld.

Voller Ängste, die einst vielleicht notwendig waren, heute aber nicht mehr weitergetragen werden müssen.

Spüre dieses Paket mit seinem wertvollen Inhalt und dann sprich:

*Ich sehe, was Ihr getragen habt.*

*Ich ehre Euren Weg.*

*Ich danke Euch für das Leben.*

*Und ich gebe heute in Liebe zurück, was nicht zu mir gehört.*

Lass diese Worte wirken, keinesfalls als Trennung, sondern als Vollendung eines Kreislaufs.



## Das Loslassen

Wenn es sich für Dich stimmig anfühlt, kannst Du das Papier nun verbrennen oder es in kleine Stücke reißen und vergraben.

Währenddessen stelle Dir vor, wie alles, was Du zurückgibst, seinen Platz findet.

Wie die Expresslieferung sich auf den Weg zu Deinen Ahnen macht. Schau dem Lieferwagen zu, wie er Kurve für Kurve sich Deinen Ahnen annähert, bei Deiner Ahnenlinie hält und ihnen Dein Paket zurückgibt.

Spüre, wie sich alte Knoten lösen und wie Bewegung in das kommt, was lange festgehalten wurde.

Wie der Fluss des Lebens wieder freier durch Dich hindurch strömen darf.

Vielleicht spürst Du Erleichterung, Trauer, Wut oder auch friedvolle Stille.

Alles darf da sein.

Energetik-Coaches Katrin Axt & Ingo Schröder 2026



## **Rückkehr in Deine Kraft**

Lege nun beide Hände auf Dein Herz.  
Atme tief ein und aus und sprich:

*Ich bin hier.*

*Ich bin das Ende alter Lasten und der Anfang eines neuen Weges.*

*Ich ermächtige mich, mein Leben in Wahrheit, Freiheit und Liebe zu leben.*

*Ich wähle meinen eigenen Weg.*

Bleibe noch einen Moment in dieser Verbindung.

Dann spüre Dich, spüre Deinen Herzschlag und spüre das Leben in Dir.

Nun nimm ein paar tiefe Atemzüge, recke und strecke Dich und komme ganz wieder zurück ins Hier und Jetzt. ✨

Energetik-Coaches Katrin Axt & Ingo Schröder 2026



Herzlichen Glückwunsch für Deinen Mut, dieses Ritual zu zelebrieren und Deinen eigenen Platz im Kreislauf des Lebens einzunehmen.

Wenn Du spürst, dass Dein Weg nach diesem Ritual tiefer gehen möchte, begleite ich Dich gern im [Heilimpuls FrequenzReset](#) in einem geschützten Raum, in dem alte Muster sichtbar werden dürfen und Du in Deine eigene Kraft zurückfinden kannst. Denn manchmal kommen wir gemeinsam leichter dorthin, wo unser Herz schon lange hin möchte.

Alles Liebe  
Deine  
*Katrin*

**„Wir sind nicht nur das Ergebnis unserer eigenen Erfahrungen, sondern auch der ungelösten Geschichten unserer Vorfahren.“**  
(Mark Wolynn)