

## Die energetische Wirkkraft von Gefühlen und Gedanken

Wenn Sie im Internet nach dem Begriff „Energie“ suchen, erhalten Sie vorwiegend Ergebnisse zu messbaren Energien. Elektrizität, Wärme- und Atomenergie sind nur einige der Energieformen, die der Mensch in der Natur und aus physikalischen Prozessen kennt. In diesem Beitrag erfahren Sie mehr über die feinstofflichen Energien, für die es noch keine wissenschaftlich anerkannte Methode der Erfassung gibt. Diese energetischen Schwingungen können von hellfühligen oder hellstichtigen und von vielen hochsensiblen Menschen bewusst wahrgenommen werden. Unbewusst sind sie in jedem Menschen aktiv und nehmen Einfluss auf das Wohlbefinden und den Lebensalltag. Die vielfältigen Probleme, die durch die Wirkung der feinstofflichen Energien entstehen, kenne ich aus meiner täglichen Praxis als energetische Heilerin sehr gut. Im Folgenden möchte ich Ihnen die Zusammenhänge näher erläutern.

### Der menschliche Körper ist ein energetisches Feld

Der menschliche Körper ist auf verschiedenen Ebenen in energetische Felder eingebettet. Wir verbrauchen Energie und produzieren Energie, beispielsweise in Form von Wärme. Über die Nervenbahnen werden pausenlos elektrische Impulse an unsere Zellen weitergeleitet. Doch neben diesen messbaren Energien, die im EEG oder EKG aufgezeichnet werden können, existieren energetische Felder, die auf einer feinstofflichen Ebene angesiedelt sind.

Das Wissen über feinstoffliche Energien hat sich seit Jahrtausenden in alten Weisheitslehren wie der Traditionellen Chinesischen Medizin und dem Ayurveda (Das Wissen vom Leben) erhalten. Diese Lehren berichten vom Meridiansystem des Körpers und den Chakren, den feinstofflichen Energiezentren. Ihre Methoden zur Gesunderhaltung und Heilung basieren darauf, das feinstoffliche Energiefeld des Menschen im Gleichgewicht zu halten. Sie weisen darauf hin, dass für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden der freie Fluss der feinstofflichen Energien unabdingbar ist.

### Feinstoffliche Energien haben großen Einfluss auf unser Wohlbefinden

Unser irdisches Erscheinungsbild, das wir das Menschsein nennen, besteht aus verschiedenen feinstofflichen Feldern, die sich überlagern und in ständigem Austausch miteinander stehen. Unsere Gefühle bewegen sich im sogenannten „Emotionalkörper“ und unsere Gedanken beeinflussen und durchweben den „Mentalkörper“. Gemeinsam mit dem physischen Körper formen sie unsere menschliche Existenz. Diese Dreieinheit wird durch den spirituellen Körper gekrönt, der uns den Geist des Lebens einhaucht.

Der feinstoffliche Zustand, die Schwingung eines Menschen, hängt stark davon ab, in welcher Gemütsverfassung er sich befindet. Denn jedes Organ, jeder Muskel, jeder Nerv und jede Zelle schwingt mit unserer seelischen Verfassung mit. Daher ist es wenig verwunderlich, dass emotionale Energien die größte Auswirkung auf unser Wohlbefinden haben.

Jedes Gefühl, das Sie bewegt, sei es bewusst oder unbewusst, ist eine feinstoffliche Energie und wirkt im System von Körper-Seele-Geist. Sie haben die Wirkung von emotionaler Energie schon oft am eigenen Leib erfahren. Wenn Sie verärgert oder wütend sind, wird Energie freigesetzt und Ihr Gefühlsleben gerät in Wallung. Etwas Ähnliches geschieht, wenn Sie begeistert sind. Dann fühlen Sie sich „wie auf Wolken“ – die Energie ist angehoben und macht Sie leicht und frei. Auch Verliebtsein führt zu energetischen Veränderungen und allesamt zeigen messbare Auswirkungen. Der Adrenalin Spiegel steigt oder Sie baden in den Wirkungen des Wohlfühlhormons Serotonin. Ausgelöst werden diese Veränderungen durch die feinstofflichen Energien Ihrer Emotionen. Diese wiederum sind eng mit Ihrem Denken verknüpft, mit Ihren Vorstellungen und Überzeugungen. Dabei spielen Prägungen aus der Kindheit eine ebenso

große Rolle wie vorgeburtliche Erfahrungen im Mutterleib oder Emotionen aus früheren Inkarnationen.

Energien können gewandelt werden

Ein physikalisches Gesetz besagt, dass Energie nicht verloren geht. Sie kann nur gewandelt werden. Das Gleiche gilt für die feinstofflichen Energien unserer Emotionen. Sie gehen nicht verloren. Im Gegenteil, insbesondere schwere Energien werden abgespeichert und warten darauf, gelöst zu werden. Freudige, leichte Energien hingegen sind flüchtig. Wie schon das Sprichwort sagt: „Glück lässt sich finden, behalten ist Kunst.“

Viele Menschen verlagern ihre Gefühle und emotional geprägten Erfahrungen ins Unbewusste. Im Bewusstsein bleibt nur das übrig, was der Mensch für gut und sinnvoll erachtet. Das menschliche Bewusstsein ist mit einem Eisberg vergleichbar. Die Spitze des Eisbergs, unsere bewusste Wahrnehmung und Erinnerung, überragt die Grenze zwischen Wissen und Nichtwissen nur zu einem geringen Teil. Der weitaus größere Teil unseres Bewusstseins liegt unter der Oberfläche und ist angefüllt mit Informationen und Energien aller Art.

In diesem Untergrund findet sich zum Beispiel alles, was wir „nebenbei“ wahrnehmen. Dazu gehören Geräusche, die wir ausschalten, wenn wir mit einer Sache intensiv beschäftigt sind, ebenso wie Gerüche, bildhafte Eindrücke oder die Berührung des Windes auf unserer Haut. Im Unterbewusstsein finden sich zudem all die Themen, die die Seele mitgebracht und die der Mensch im Lauf seines Lebens entwickelt oder aufgenommen hat. Sie liegen dort auf Abruf, denn es ist Teil unseres Menschseins, unsere Seelenkräfte über diese Lebensthemen zu entfalten und unser Sein zum Strahlen zu bringen.

Prägungen aus unserer Kindheit bestimmen darüber, welche Gefühle, das heißt, welche Energien, wir ins Unterbewusstsein verlagern. Dabei sind das Vorbild unserer Eltern und die Konditionierungen durch Gesellschaft und Kultur unser Maßstab. Er bestimmt, welche Gefühle zulässig sind, weil sie gut sind und welche Gefühle wir nicht haben sollten, weil sie vermeintlich schlecht sind. So kann die gesamte Bandbreite menschlicher Erfahrungen und Gefühle aufgrund von Prägungen negativ bewertet und verdrängt werden. Für den Einen ist es Wut, die er nicht zeigen darf, für einen Anderen sind es sexuelle Bedürfnisse, wieder ein Anderer hat gelernt, alle seine Gefühle zu verbergen. Hinsichtlich der Bewertung und Verdrängung von Gefühlen gibt es keine Grenzen.

Jede Seele kommt mit ihren individuellen Themen, Lernaufgaben und Zielen in die Welt – und mit den entsprechenden Begrenzungen. Da Energie nicht verloren geht, bleiben emotionale Erfahrungen aus anderen Leben ebenfalls aktiv und können als energetische Aspekte in eine neue Inkarnation aufgenommen werden. Diese Aspekte warten im Unterbewusstsein, bis die Zeit gekommen und die Seele bereit ist, sie anzuschauen. Die Themen, um die es sich dabei handelt, decken sich mit den Prägungen, die wir durch Eltern und Erziehung erhalten haben. Auf der seelischen Ebene gibt es keine Zufälligkeit bei der Auswahl von Lebensthemen. Hier basiert meiner Erfahrung nach alles auf Synchronizität und Resonanz.

Wir nehmen ständig Energien auf

Jeder Mensch weiß, wie es ist, Energien aufzunehmen. Wenn Sie in einem Gespräch mit dem unangenehmen Tonfall Ihres Gegenübers konfrontiert sind, können Sie an sich selbst beobachten, wie sie „zumachen“. In einer solchen Situation verspannen sich oftmals die Muskeln über dem Solarplexus. Sie bilden ein Schild, das die Aufnahme der unangenehmen Energien verhindern soll. Leider funktioniert das nicht, denn feinstoffliche Energien gehen gewissermaßen „direkt rein“. Sensible Menschen saugen diese Energien auf wie ein Schwamm

und können tagelang darunter leiden, wenn sie belastenden oder unangenehmen Gefühlsenergien ausgesetzt waren.

Positive Energien wie Freude oder Begeisterung hingegen wirken oft „ansteckend“. Ein anderer Mensch ist in der Lage, Sie mitzureißen und Ihre Schwingung kurzzeitig zu erhöhen. Begeisternde oder angenehme Energien sind jedoch flüchtig. Sie wollen im Menschen selbst kultiviert werden.

Aufgenommen werden grundsätzlich nur die Energien, zu denen wir Resonanz haben. Dazu gehören die Gefühle und Muster der großen Lebensthemen: Trauer, Zorn, Hass, Neid, Angst und Kummer, Schuldgefühle, Versagensängste, mangelndes Vertrauen oder die Suche nach Anerkennung. Diesen Lebensthemen begegnen wir im Lauf unseres Lebens wieder und wieder. Das bedeutet, dass sie abgespeichert sind und im Unterbewusstsein darauf warten, geklärt zu werden.

Unsere Eltern verstärken das Hauptthema unserer Seele bereits in der Kindheit, berufliche und private Situationen konfrontieren uns im Erwachsenenleben stets aufs Neue damit. Wir ziehen Situationen und Energien an, zu denen unsere Seele Resonanz hat. Darunter sind Energien, die geheilt werden möchten. Die Anziehung von schweren Energien geschieht so lange, bis wir die Resonanz erkennen und den Zusammenhang mit unseren Prägungen verstehen. Dadurch entsteht die Möglichkeit, aus dem Hamsterrad der alten Erfahrungen auszusteigen. Indem wir unsere Projektionen zurücknehmen und das Thema innerlich reflektieren, beginnt die Heilung der Gefühle.

Energien werden weitergegeben

Genauso, wie Sie alltäglich Energien aufnehmen, können Sie auf der feinstofflichen Ebene Energien tragen, die Sie von anderen Menschen übernommen haben. Je sensibler ein Mensch ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass er bereits als Kind Energien aus dem Umfeld aufgenommen hat und mit sich trägt. Es geschieht relativ häufig, dass Kinder ihren Eltern belastende Energien abnehmen. Sie tun es unbewusst, und die Gründe dafür sind vielfältig. Oftmals geschieht es aufgrund von Seelenverträgen, die die späteren Eltern und Kinder auf einer anderen Ebene oder in einer früheren Inkarnation miteinander geschlossen haben. Nicht selten dienen diese Verträge dem Ausgleich von Schuld. In jedem Fall aber werden sie aus Liebe geschlossen.

Andere belastende Energien, die den Vorfahren abgenommen werden, stammen zu einem großen Teil von den Generationen, die den Zweiten Weltkrieg und die Nachkriegszeit erlebt haben, sei es als Erwachsener oder als Kind. Die Menschen dieser Generationen, unsere Eltern, Groß- und Urgroßeltern, haben ihre persönliche seelische Entwicklung zugunsten einer kollektiven zurückgestellt. Sie haben ihre traumatischen Erfahrungen aus der Zeit des Krieges und danach tief ins Unbewusste verdrängt. Die Energien der Emotionen bleiben jedoch erhalten und werden von Generation zu Generation unbewusst weitergegeben. Ein nicht gelöster innerer Konflikt oder seelischer Schmerz kann bis zu sieben Generationen, in seltenen Fällen sogar darüber hinaus, weitergegeben werden und Ihr Leben noch heute beeinflussen. Sie können viel für sich und Ihre Nachkommen tun, wenn Sie diese alten übertragenen Energien heilen.

Energien wollen fließen

Wenn Sie schon einmal Kummer, Angst oder Trauer erfahren haben, wissen Sie, wie schwer emotionale Energien sein können. Es sind Gefühle, die nach unten ziehen. Das deutsche Wort für Depression ist Niedergeschlagenheit und gibt sehr anschaulich wieder, was energetisch geschieht. Schwere Energien wirken erdrückend auf das gesamte Menschsein. Wenn dann noch

sorgenvolle Gedanken dazu kommen, wenn das Grübeln und Nachdenken kein Ende nimmt, kommt der Fluss der Lebenskraft ins Stocken. Ein gestauter Energiefluss kann früher oder später zu körperlichen Symptomen oder Erkrankungen führen.

Alle gesammelten, abgespeicherten und verdrängten Emotionen können uns das Leben schwer machen, denn sie benötigen Lebensenergie, um gehalten zu werden. Das ist sehr kräftezehrend und geschieht unbewusst, so lange Resonanz zu einer emotionalen Energie besteht. Die große Herausforderung besteht für uns darin, die feinstofflichen Energien der drei Körper auch im Alltag ins Fließen zu bringen. Der freie Fluss der Energie darf nicht nur Ausnahmezustand sein, den wir während des Meditierens, bei kreativen Tätigkeiten, im Urlaub oder in der Natur erfahren. Er ist Teil eines gesunden Menschseins.

Eine meiner Gaben ist, feinstoffliche Energien wahrnehmen zu können. Wenn sie fließen, sind sie hell und leicht. Gestaute Energien und ungelöste Probleme nehme ich als dunkle, schwere Kräfte wahr. Diesen Energien fehlt das Licht. Es ist das Licht der Erkenntnis, das die Lösung bringen kann. Alles, was wir unter den Teppich gekehrt oder im Keller des Unterbewusstseins abgestellt haben, will ans Licht gebracht werden. Schon dieser Vorgang bringt große Erleichterung. Sie können das tun, indem Sie Ihre versteckten Lebensthemen in das Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit bringen. Die Wahrnehmung auch der dunkleren Aspekte Ihres Seins ist der erste Schritt zum inneren Frieden.

Heilung geschieht durch Wahrnehmen und Annehmen

Der zweite Schritt ist, das Wahrgenommene auf der emotionalen Ebene anzunehmen. Ohne Schuldgefühle, ohne Scham und ohne schlechtes Gewissen. Alle unsere Gefühle, Verhaltensweisen und Denkmuster sind feinstoffliche Energien und als solche Teil unseres Menschseins. Wenn wir bestimmte Dinge in uns ablehnen, vielleicht sogar gegen sie ankämpfen, machen wir sie stärker. Wir „geben dem Affen Zucker“, denn Energie fließt stets dorthin, wo unsere Aufmerksamkeit ist.

Die feinstofflichen Aspekte unseres Seins wahrzunehmen dient dem Verstehen unserer eigenen Natur. Darüber hinaus haben wir die Möglichkeit, Verständnis für uns selbst zu entwickeln. Aus diesem erwächst das Verständnis für andere Menschen und für die Erfahrungen des Lebens. Sagen Sie aus ganzem Herzen „Ja“ zu den Energien Ihrer Gefühle und Gedanken. Ja sagen heißt, sie anzunehmen. Dann werden Sie erleben, wie Sie für sich selbst und Ihr Leben mehr Liebe empfinden können. Liebe ist lichtvolle Energie, die Ihre drei Körper durchströmen will.

Sie ist die höchste Schwingung, die wir auf der feinstofflichen Ebene erreichen können. Mit der Kraft der bedingungslosen Liebe erhellen wir die Schattenbereiche und finden Heilung. Könnte es das höchste Ziel des Menschen sein, die Schwingung der bedingungslosen Liebe zu erreichen und – im wahrsten Sinne des Wortes – zu verkörpern? Für mich persönlich lautet die Antwort ganz klar: Ja.