

Über Empathen … und Ideen zu ihrem Schutz

Über Empathie und Empathen

gefunden bei in5D.com, geschrieben von [Christel Broederlow](#)

übersetzt und zusammengestellt von Antares



Empathie ist die Fähigkeit, in / über Menschen zu lesen und sie zu verstehen, in Einstimmung oder Resonanz mit anderen zu sein, freiwillig oder unfreiwillig.

Empathen haben die Fähigkeit, die Psyche der anderen nach Gedanken und Gefühlen oder vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Lebensereignissen zu „scannen“. Viele Empathen sind sich nicht bewusst, wie dies tatsächlich funktioniert, doch haben lange schon akzeptiert, dass sie sensitiv sind.

Empathen erspüren tiefe Emotionen

Empathie ist ein Erfühlen von echten Emotionen der anderen bis zu dem Punkt, an dem sich ein Empath in diese Person hineinversetzen kann, weil er die Gefühle erfasst, die erheblich tiefer gehen, als die an der Oberfläche dargestellten. Üblicherweise verstellen sich die Menschen in ihrem Gefühlsausdruck. Dies ist ein erlerntes Merkmal in unserer immer

anspruchsvolleren Gesellschaft, um authentischen Ausdruck zu unterdrücken.

Ein Empath kann die Wahrheit hinter dem Vorhang erfassen und wird mitfühlend mit jenen Menschen umgehen, um ihm / ihr zu helfen, sich auszudrücken, damit sie sich wohl fühlen und nicht so verzweifelt allein sind.

Empathen erleben Empathie in Bezug auf ihre Familie, Kinder, Freunde, enge Mitarbeiter, wildfremde Menschen, Tiere, Pflanzen und leblose Gegenstände. Empathie wird nicht durch Zeit und Raum beeinflusst. Somit kann ein Empath die Emotionen der Menschen und Dinge auch aus Entfernung spüren. Einige sind gegenüber Tieren empathisch (wie „Pferdeflüsterer“), zur Natur, dem Planetensystem, zu mechanischen Geräten oder Gebäuden usw. Einige erleben eine Kombination des oben Genannten.

Empathen haben einen tiefen Sinn für Wissen

Empathen sind hoch sensitiv. Dieser Begriff wird häufig verwendet, um die eigenen Fähigkeiten (Empfindlichkeit) zu Emotionen und Gefühlen anderer zu beschreiben. Empathen haben ein tiefes Gefühl für echtes Wissen – jenseits der Intuition, oft begleitet von Empathie, Mitgefühl, Rücksichtnahme und wahren Verständnis für andere.

Es gibt sicher unterschiedliche Ebenen der Stärke der Empathen, die abhängig sind vom Gewahrsein des Individuums über sich selbst, dem Verständnis über die Kraft der Empathie, und / oder der Akzeptanz oder Nichtakzeptanz der Empathie durch die mit ihnen verbundenen, einschliesslich Familie und Freunden. Zumeist wachsen diejenigen, die empathisch sind, unbewusst mit diesen Tendenzen auf und lernen erst im späteren Leben, damit umzugehen.

Empathie ist ererbt

Empathie ist genetisch bedingt, inhärent in unserer DNS, und von Generation zu Generation weitergegeben. Sie wird sowohl von der traditionellen Wissenschaft als auch von alternativen Heilpraktikern untersucht.

Empathie hat sowohl biologische / genetische wie spirituelle Aspekte.

Empathen besitzen oft die Fähigkeit, andere auf vielen verschiedenen Ebenen zu erspüren. Aus ihrer Position in der Beobachtung darüber, was ein anderer sagt, fühlt und denkt, gelangen sie zu einem Verständnis des anderen. Sie können sehr kompetent darin werden, in einem anderen zu lesen, durch die Körpersprache und / oder das aufmerksame Studieren der Augenbewegungen – während dies an sich keine Empathie ist, doch eine Nebenerscheinung, die aus der Aufmerksamkeit anderen gegenüber stammt. In gewissem Sinne verfügen Empathen über ein komplettes Kommunikationspaket.

Wie Empathie funktioniert

Obwohl es noch so einiges gibt, was wir über die Funktionsweise der Empathie noch nicht verstehen, so haben wir doch schon manche Informationen. Alles, was uns umgibt, verfügt über eine energetische Schwingung oder Frequenz, und ein Empath ist in der Lage, diese Schwingungen zu erspüren und sogar die subtilsten Veränderungen zu erkennen, die nicht mit dem blossen Auge oder den fünf Sinnen nachweisbar sind.

Die Worte, wie sich jemand ausdrückt, enthalten ein spezifisches energetisches Muster desjenigen. Sie haben insbesondere für den Sprecher eine spezifische Bedeutung. Hinter diesem Ausdruck ist eine Macht oder Kraftfeld, besser als Energie bekannt. Zum Beispiel, bringt Hass oft ein intensives Gefühl mit sich, welches das Wort umgehend begleitet. Das Wort Hass wird durch das Gefühl des Redners verstärkt. Es sind die Gefühle jener Person (Energie), die von den Empathen aufgeschnappt sind, egal ob die Worte gesprochen, gedacht oder einfach ohne verbalen oder körperlichen Ausdruck gefühlt werden.

Empathen sind oft ‚Dichter in Bewegung‘. Sie sind die geborenen Schriftsteller, Sänger und Künstler mit einem hohen Mass an Kreativität und Phantasie. Sie sind für viele Talente bekannt, während ihre Interessen vielfältig, breitgefächert und beständig sind, sind sie liebevoll, treu und humorvoll. Sie haben oft Interessen an vielen Kulturen und betrachten diese aus einer aufgeschlossenen Perspektive. Sie sind Mutter, Vater, Kind, Freund, Krankenschwester, Bezugsperson, Lehrer, Arzt, Verkäufer ... psychologisch, hellichtig, heilend, usw. (Das sind sicher nicht alle Kategorien der Empathen.) Die Liste ist umfangreich und wirklich unwichtig. Viel wichtiger zu beachten ist, dass es Empathen überall in jeder Kultur und auf der ganzen Welt gibt.

Empathen sind gute Zuhörer

Empathen sind oft sehr warmherzig in ihrer Persönlichkeit und ihrem Ausdruck, grossartige Zuhörer und Berater (und nicht nur im professionellen Bereich). Sie werden sich stets in Situationen wiederfinden, in denen sie anderen helfen und oftmals ihre eigenen Bedürfnisse beiseitelegen, um dies zu tun. Im gleichen Atemzug können sie das genaue Gegenteil davon sein. Sie können ganz ruhig sein, von der Aussenwelt abgeschottet, Einzelgänger, deprimiert, neurotisch, Tagträumer oder sogar narzisstisch.

Zumeist sind sie leidenschaftlich gegenüber der Natur und respektieren ihre reichhaltige Schönheit. Häufig begegnen wir den Empathen, während sie im Freien sind, Strände, Wald und Wandern usw. geniessen. Empathen mögen sich kontinuierlich zur Natur hingezogen fühlen, um all die Energien freizusetzen, die sich an ihnen angehaftet haben. Die Natur ist der geeignete Ort, um ihre Sinne wieder in Besitz zu nehmen und ein Gefühl von Frieden zu gewinnen – mitten in dem hektischen Leben, das sie umgibt. Diese Zeit, um von all dem Abstand zu bekommen und sich in der Natur zu entspannen, ist für die Empathen wesentlich. Tiere liegen den Empathen oftmals sehr am Herzen, nicht als Kraftquelle, sondern aus natürlicher Liebe. Es ist nicht ungewöhnlich für Empathen in ihren Häusern mehr als ein Haustier zu haben.



Wesenszüge der Empathen

Empathen sind oft ruhig, und es kann eine Weile dauern, bis sie ein Kompliment handhaben können, denn sie eher geneigt sind, auf die positiven Attribute anderer hinzuweisen. Sie sind in allen Bereichen der emotionalen Verbindung sehr ausdrucksstark und sprechen freiweg, und manchmal, offen gestanden sehr klar in Bezug auf sich selbst. Sie können auch einige Probleme haben, über ihre Gefühle zu sprechen.

Manchmal mögen sie wiederum das genaue Gegenteil sein: zurückgezogen lebend und scheinbar nicht mehr reagierend. Sie können sogar ignorant erscheinen. Einige sind sehr gut darin, andere abzublocken. Das muss nicht immer eine schlechte Sache sein, zumindest um zu lernen, mit der Flut von Emotionen der anderen zu kämpfen, wie auch mit ihren eigenen Gefühlen.

Empathen haben die Tendenz, sehr offen zu fühlen, was ausserhalb von ihnen passiert, mehr als das, was in ihnen ist. Dies kann dazu führen, dass Empathen ihre eigenen Bedürfnisse ignorieren. Im Allgemeinen ist ein Empath friedfertig, nicht-aggressive und tendiert mehr in Richtung des Friedensstifters. Jeder Bereich, der mit Disharmonie gefüllt ist, lässt ein unangenehmes Gefühl in einem Empath entstehen. Wenn sie sich in der Mitte einer Konfrontation wiederfinden, werden sie sich bemühen, die Situation so schnell wie möglich zu regeln, wenn nicht sie komplett und insgesamt zu vermeiden. Falls sie sich in irgendwelchen harten Worten ausgedrückt haben, um sich selbst zu verteidigen, werden sie sich über ihren Mangel an Selbstbeherrschung wahrscheinlich ärgern. Sie haben eine Vorliebe dafür, alle Probleme schnell und friedfertig zu lösen.

Empathen sind empfindlich gegenüber TV, Videos, Filmen, Nachrichten und ähnlichen Sendungen. Gewalt oder emotionale Dramen, schockierende Szenen von physischen oder emotionalen Schmerzen, die Erwachsenen, Kindern oder Tieren zugefügt werden, können einen Empathen leicht zu Tränen bewegen. Manchmal können sie sich körperlich krank fühlen

oder die Tränen unterdrücken. Einige Empathen ringen damit, eine solche Grausamkeit zu begreifen, und haben ernste Schwierigkeiten, sich im Angesicht von Ignoranz, Engstirnigkeit und offensichtlichen Mangel an Mitgefühl des Gegenübers auszudrücken. Sie können die Leiden, die sie fühlen und sehen, nicht einfach rechtfertigen.

Menschen aller Gesellschaftsschichten und Tiere – und sozusagen auch Pflanzen – fühlen sich von der Wärme und dem echten Mitgefühl der Empathen angezogen. Unabhängig davon, ob sich andere dessen bewusst, wer empathisch ist, werden Menschen zu ihnen gezogen wie ein Metallgegenstand zu einem Magneten! Sie sind wie Leuchtfeuer.

Sogar völlig Fremde finden es leicht in Gegenwart von Empathen selbst über die persönlichsten Dinge zu sprechen, und bevor sie es wissen, haben sie ihre Herzen und Seelen ausgeschüttet, ohne dies bewusst so beabsichtigt zu haben. Es erscheint, als ob die Person auf einer unterbewussten Ebene instinktiv weiss, dass Empathen mit mitfühlendem Verständnis zuhören würden.

Hier sind die Zuhörer des Lebens. Empathen sind oft Problemlöser, Denker und Studierende vieler Dinge. Soweit es Empathen betrifft – wo ein Problem ist, dort ist auch die Antwort darauf ganz nah. Sie werden oft solange danach suchen, bis sie die Lösung gefunden haben – und sei es auch nur für den Frieden in ihrem eigenen Geist.

Dinge, die ihr in der Nähe eines Empath beachten mögt

Den Rat annehmen

Bitte nehmt das, was wir sagen, ernst. Wenn ihr uns um Rat fragt, auch wenn es verrückt klingt, gibt es etwas Wahres darin. Wir wissen Dinge eben und es ist wahrlich immens anstrengend für uns, wenn ihr uns um Rat fragt und diesen nicht hören wollt. Manchmal ergeben die Dinge für uns einen Sinn – lange bevor sie für euch Sinn ergeben ... und das schliesst nun einmal „Zufälle“ mit ein, die tatsächlich überhaupt nicht wirklich Zufälle sind.

Unterlasst Lügen, sagt die Wahrheit

Lügen haben in überhaupt jeglichem Gespräch mit uns keinen Platz. Der sicherste Weg, um eine Freundschaft mit einem Empathen zu ruinieren ist, sie fortgesetzt zu belügen. Es ist wirklich nur traurig, denn es ist zutiefst schmerzhaft für uns. Wir brauchen nur in die Augen unserer Freunde zu sehen und – das Zögern ist für den Bruchteil einer Sekunde wahrnehmbar, und wir fühlen buchstäblich, wie die Lüge über unsere Haut schlüpft. Wir können es nicht erklären, und wollen es nicht in dieser Weise. Dies ist einer unserer unbequemen Züge, nicht in der Lage zu sein, dies auszuschalten.

Eine Lüge zu leben wird verdammt nahezu unmöglich. Wenn uns jemand fragt, etwas zu tun, was wir nicht mögen/ mit dem wir nicht resonieren... finden wir einen Weg, dies zu aufzuschieben. Allerdings könnte jene Verzögerung nur durch unsere Intuition entstehen, wir müssen ernsthaft lernen, NEIN zu sagen. Ebenso, wenn jemand uns in einer Weise fragt, etwas „für ihn zu vertuschen“ oder „für ihn zu lügen“, müssen wir lernen, unseren Zorn und Widerstand im Zaum zu halten und zu äussern.

Sagt die Wahrheit. Wenn wir unehrlich mit uns selbst sind, und mit anderen Menschen, erschaffen wir eine Inkongruenz in unseren Köpfen. Wir spielen die Situation wieder und wieder durch und sagen uns: „Ich hätte ... sagen sollen. Ich hätte eher ... tun sollen. Ich sollte besser das ... nicht von ihnen angenommen haben“. Wenn das geschieht, erzeugen wir eine Verschiebung in unserer Energie, die sehr lange Zeit dauern kann.

Wenn ihr vollkommen ehrlich seid, insbesondere mit euch selbst, reinigt ihr euch effektiv und erschafft neuen Raum für mehr reine Energie. Wenn ihr mit anderen ehrlich seid, tut ihr das gleiche, und unterstützt darüber hinaus jene Person. Sprecht nicht in abfälligen Worten, doch wenn jemand euch um eure ehrliche Meinung über etwas bittet, fragt, ob er tatsächlich die Wahrheit will oder nur etwas hören möchte, was ihm ‚in den Kram passt‘. Ziemlich bald werden die einzigen, die euch um eure Meinung bitten jene Leute sein, die wirklich die Wahrheit wissen wollen.

Jetzt mag all das Gerede über kollektives Bewusstseins und reine Energie ein wenig klingen aufgebläht klingen, doch falls ihr ein anderes Wort dafür nutzt, werden in jeder Terminologie die gleichen Schritte weiterhin gelten.

Hilfe zur Heilung

Heilung wird oft zu ihrer Lebensweise. Manchmal werden wir als etwas wie „Brücken“ wahrgenommen. Das erscheint angemessen. Wir sind Brücken. Wir sehen, was getan werden muss, und schlagen es den anderen vor. Ob es Tests, Hausmittel, alternative Methoden, Gedanken- oder Perspektivveränderungen, Bewegung, Ernährung oder ganzheitliche Therapie-Vorschläge, wir sehen es einfach. Es ist, als ob es um unser eigenes Wohl ginge, und wir unser selbsterfühltes Wellness-Programm unterbreiten, mit dem wir allerdings – für jeden passend – schon Hunderten von anderen geholfen haben. Unsere Aufgabe ist es, die Lücke zwischen der modernen Medizin zu überbrücken, und dem, was in eurem Körper getan werden muss.

Lachen

Empathen müssen täglich Lachen. Wir sind mit unserem Körper verbunden, manchmal. Meistens sind wir in unseren Köpfen. JEDOCH könnt ihr uns mit der Bitte helfen, mit euch genau diesen Moment zu verbringen. Mit wirklichem Lachen. Um uns aus dem Haus zu bekommen, wenn wir in Eremiten-Stimmung sind, weil manchmal die Welt für uns einfach zu schwer zu tragen ist. Wir müssen uns daran erinnern, wie wir uns wieder verbinden.



Energieanhaftungen

Wir sehen einfach oft müde aus. Wir lieben alle, wirklich. Doch hört auf, uns zu fragen, warum wir dunkle Ringe unter den Augen haben. Sie waren dort unsere ganzes Leben lang. Viele Empathen erhalten die Diagnose chronischer Müdigkeit, weil sie nicht wissen, wie sie sich vor Energie-Vampiren richtig schützen. Dies verlangt ein Schritt-für-Schritt-Erlernen bei vielen (siehe unten).

Schaut euch um, ob dies nun euch selbst oder einen eurer Freunde betrifft ... doch wenn ihr euch mit all diesen Dingen identifizieren könnt, so wisst ihr wahrscheinlich, was es bedeutet, ein Empath zu sein. Wir meinen – leider – wenn wir ausdrücken: „Ich fühle deinen Schmerz.“ Glücklicherweise wird es für jeden von uns einen oder mehrere enge Freunde geben, die wir schätzen, und die es immer verstehen, uns den Raum zum Atmen und Auftanken zu geben.

Augenblicklich wirkende Schutztechniken für Empathen

[geschrieben von Claire Galea](#)

Seid ihr ein Empath? Falls ja, erlebt ihr wahrscheinlich eine breite Palette von Emotionen und Schmerzen, die nicht von euch stammen, sondern die ihr von anderen aufsammelt.

Aus eurer alltäglichen Erfahrung mit all diesen Zuständen werdet ihr bereits wissen, wie sinnvoll sofortig wirkende Schutztechniken sind, derer ihr euch einfach und sehr effektiv bedienen könnt. Mit Hilfe dieser Techniken hier werdet ihr in der Lage sein, euch selbst zu schützen, bevor ihr euch in Bereiche begeben, in denen ihr gewöhnlich anfällig für das Anziehen von Beschwerden und Emotionen seid. Sogar wenn ihr euch buchstäblich unter Beschuss fühlt, werden sie euch schützen.

1. Meditation, um euch gegen Negativität zu schützen

Am frühen Morgen zu meditieren ist eine der besten Möglichkeiten, den Tag mit positiven Schwingungen zu starten. Eines jener Dinge, die jeder während der Meditation tun sollte, vor allem Empathen, ist es, sich selbst in eine weisse Blase der reinen Liebe und des Schutzes zu stellen, die keine Negativität hinein ermöglicht. Habt ihr die Tür eures Hauses verschlossen, als ihr losgegangen seid? Ja, doch dies bietet lediglich Schutz vor äusseren Einflüssen. Meditieren mit diesem Ziel vor Augen sorgt dafür, dass ihr das Haus jeden Morgen rundum geschützt verlasst.

2. Emotionen & Schmerzen prüfen

Eine der schwierigsten Aufgaben für Empathen ist es, in der Lage zu sein, um zu sagen, welche Gefühle die eigenen und welche die der anderen sind. Um dieses Dilemma zu vermeiden, sollte ein Empath seine / ihre Gefühle überprüfen und nach irgendwelchen Schmerzen und Krankheiten vor dem Losgehen schauen, was es ihm / ihr ermöglicht zu wissen, was bereits vorhanden ist. Wenn ihr dann unterwegs seid und als Empath Emotionen oder Schmerz empfindet, könnt ihr erkennen, dass die neue Emotion und / oder Schmerzen von einem anderen empathisch abgeholt wurden.

3. Schutz-Mantra

Falls ihr vor dem Ausgehen keine Zeit für Meditation findet, könnt ihr ein Mantra rezitieren und wirklich in seine Kraft vertrauen. Ein Empath kann etwas sagen wie: „Ich bin von reinem, weissen Licht der Liebe und des Schutzes umgeben. Nichts Negatives kann zu mir kommen und nichts Negatives kann aus mir kommen. Ich bin völlig vor allen äusseren negativen Energien und Effekten geschützt.“

4. Bedeckt den Solarplexus

Emotionen sind direkt mit dem Solarplexus-Chakra verbunden, welches durch „gelb“ repräsentiert wird und sich etwa 3 Finger oberhalb des Bauchnabels befindet. Es gibt Zeiten, in denen wir uns von Emotionen buchstäblich überwältigt fühlen, vor allem, wenn wir uns in der Mitte einer Konfrontation wiederfinden. Was an diesem Punkt passiert ist, dass all diese Emotionen in uns über unseren Solarplexus einsickern. Eines der Dinge, welches uns sofort hilft, die Aufnahme derartiger negativer Energie zu stoppen, sogar wenn diese direkt auf uns gerichtet werden, ist – unseren Solarplexus durch etwas abzudecken, wie zum Beispiel mit unseren Händen oder einem Buch oder mit etwas ähnlichem die Region über unserem Bauchnabel zu verdecken. Dies hilft umgehend, die Absorption von Negativität zu stoppen.



5. Finger-Verriegelungs- Technik

Dies ist eine weitere Technik, die sofort und jedes Mal funktioniert. Tippt auf die Spitzen der Daumen und des Mittelfingers jeder Hand, während ihr beide Hände ineinandergreifend zusammenführt. Dies ist eine erstaunliche und schnelle Weise, negative Energien zu blockieren, und kann überall und jederzeit verwendet werden, vor allem, wenn ihr euch unter Beschuss durch jemanden fühlt.

6. Blasenwasserglas

Manchmal neigen wir dazu zu erkennen, dass die Familie, in der wir leben und bestimmte Familiensituationen sich für uns mit negativen Emotionen überwältigend anfühlen. Wenn dies geschieht, gibt es eine wunderbare einfache Methode, die in einem Buch mit dem Titel „Endlose Suche“ durch John Edward erklärt wird. Grundsätzlich könnt ihr ein Glas/eine Tasse mit Wasser füllen und in Bereichen platzieren, wo ihr am meisten manifestierte Negativität in eurem Haus fühlt, und dieses dort belassen. Prüft später nach ein paar Stunden und schaut, ob sich irgendwelche kleinen Bläschen in der Wasserschale gebildet haben. Falls ja, ist das Negativität, die aus eurem Haus dort aufgenommen wurde. Nehmt das Glas und gebt das Wasser in den Abfluss oder spült es in die Toilette mit der Absicht, dass es durch Mutter Erde gereinigt und wieder in seinen natürlichen sauberen Zustand umgewandelt wird. Stellt sicher, dass niemand die Gläser mit dem Blasenwasser trinkt.

Ich hoffe, es hilft euch!