

Wie ihr verhindern könnt, für „negative“ Energien um euren Geist und Körper herum anfällig zu sein

Von [Kalee Brown](#) auf [collective-evolution](#); übersetzt von Pippa

Habt ihr jemals *grundlos* geweint oder aus *unerfindlichen* Gründen Gefühle geäußert? Nun, es könnten zwei Dinge zutreffen: entweder gibt es wirklich einen Grund und ihr weicht ihm nur aus, oder ihr seid für die Energien um euch herum empfindsam.

Als ich zum Beispiel letzte Woche bei einer Beerdigung war und direkt danach den Raum betrat, fühlte ich eine dichte und schwere Energie. Für ein paar Tage danach fühlte ich mich, als wäre ich nicht ich selbst. Ja, viele mögen das auf die Trauer zurückführen, aber für mich stellt der Tod mehr ein Fest dar als einen Abschied.

Ich bemerkte, dass mindestens *ein paar* dieser Gefühle, die ich spürte, nicht meine eigenen waren; ich hatte mich seit der Zeremonie nicht mehr energetisch gereinigt, daher war ich immer noch extrem anfällig für die Energien anderer Menschen.



„Negativität“ akzeptieren und lieben lernen

Bevor ihr beginnt, eurer „Feinfühligkeit die Schuld für die Wahrnehmung negativer Energien“ zuzuschreiben, lasst uns klarstellen, was genau „negative“ Energie ist.

Es scheint innerhalb der Bewegung der New Age-Spiritualität ein echtes Missverständnis über Negativität zu geben. Wenn Negativität diskutiert wird, höre ich Leute oft sagen, dass

„Negativität nicht vorhanden“ sei, oder dass „alles, was existiert, das Licht ist“. Ja, die Tatsache, dass wir von der Quelle (oder Liebe oder Licht) kommen und eins mit ihr sind, ist eine universelle Wahrheit, aber das bedeutet nicht, dass wir Negativität nicht wahrnehmen und an sie glauben können als etwas, das wir fühlen können.

Wir sind alle Seelen, verschiedene Fragmente der Quelle, die sich manifestiert haben, und wir sind hier, um unsere menschlichen Erfahrungen auszudrücken. Ein Teil dieser Erfahrung ist, zum jetzigen Zeitpunkt in einer dualen Welt zu leben, und in dieser Dimension existiert die Dualität immer noch: Licht und Dunkelheit, Liebe und Angst, Negatives und Positives und so weiter.

Wenn daher eine *wahrnehmbar* negative Emotion auftritt, nachdem ihr ein Trauma erfahren habt, kann das Beiseiteschieben, indem ihr sagt „du existierst nicht“, dazu führen, dass ihr das Gefühl unterdrückt. Worauf es ankommt, ist nicht vor der Dunkelheit wegzulaufen, sondern sich ihr zu stellen und sie zu akzeptieren. Könnten wir die guten Zeiten ohne die herausfordernden überhaupt vollständig würdigen?

Ich sage „wahrnehmbar negativ“, weil sich letztendlich alles um eure Wahrnehmung dreht. Was macht etwas überhaupt *negativ*? Unser Geist und besonders unsere Egos entwickeln die Programme, die verursachen, dass wir zwischen richtig und falsch und positiv und negativ unterscheiden, während wir auf dieser Welt sind. Würden wir aber Dinge immer noch als negativ betrachten, wenn es diese Programme nicht gäbe?

Auf diese Frage gibt es keine einfache Antwort, aber ich werde versuchen, euch ein Beispiel zu geben. Anfang dieser Woche ging meine Tür kaputt, als ich mein Haus verließ, um einen Freund zu treffen. Mein Geist begann sofort, eine Reaktion von Stress zu zeigen auf das, was passiert war. Ich nahm also die Situation zuerst als Problem oder als „negative“ Situation wahr. Allerdings beschloss ich, mich selbst von dem Drama, das mein Geist so schnell geschaffen hatte, zu lösen, ihn zu beruhigen und stattdessen meinem Bauchgefühl zu folgen.

Der Schaden an meiner Tür endete damit, dass er eine wundervolle Gelegenheit für mich bot, sie selbst zu reparieren! Ich bin eine junge Frau ohne viel Erfahrung im Umgang mit Werkzeugen, daher fühlte ich mich überaus ermächtigt, nachdem ich die Tür mit den Werkzeugen repariert hatte, die ich zufällig besaß. Die Situation, die viele als negativ empfinden würden, war für mich letztlich ein positives Erlebnis!

Ihr könnt dies mit allem im Leben tun. Wenn ihr zum Beispiel viel zu spät zu einem Meeting kommt, habt ihr dadurch vielleicht einen Verkehrsunfall vermieden. Wenn ihr von eurem Arbeitsplatz gefeuert werdet, hättet ihr euch vielleicht elend gefühlt, wenn ihr geblieben wärt. In dem Moment, in dem ihr entscheidet, eure Sichtweise zu verändern und Dinge als das zu betrachten, was sie sind, werdet ihr mehr Verständnis dafür aufbringen, dass letztlich alles in makelloser Ordnung ist und euch irgendwie dient.

Wie definieren und nehmen wir Negativität wahr?

Wie definieren wir also Negativität? Nun, es ist wichtig zu anerkennen, dass das, was wir als Negativität definieren, eine niedrigere Schwingung hat als das, was wir als Positivität definieren.

In einfachen Worten: stellt euch eine Zeit vor, in der ihr etwas als „richtig“ oder „falsch“ fühlen

könntet. Ich verweise nicht auf die Programme, die in eurem Geist und eurem gesellschaftlichen Konstrukt/Gedankengebäuden gespeichert sind, sondern vielmehr auf eure intuitiven Gefühle. Zum Beispiel könntet ihr ein banges Gefühl im Bauch gehabt haben, als sich etwas „falsch“ anfühlte. Das ist eure Intuition, die an Schwingungsfrequenzen anknüpft! Und da ist auch noch die Wissenschaft, die bei dieser Art des Gefühls Rückendeckung gibt.

Alles hat seine eigene Schwingung und Frequenz. Wenn ihr wirklich darüber nachdenkt, dann ist das alles völlig folgerichtig, weil alles aus Energie zusammengesetzt ist. Wenn es beispielsweise um allerlei Gefühle geht, dann können diese eure eigene Schwingung erhöhen oder verringern, was uns dann jeweils veranlasst, ein anderes Feld auszusenden. Das HeartMath-Institut hat dies sogar wissenschaftlich bewiesen. Dessen Forschung zeigt, dass positive Gefühle physiologische Vorteile in eurem Körper erzeugen und negative Gefühle den gegenteiligen Effekt haben.

Ein Grossteil der Forschung des HeartMath-Institutes dreht sich um das Herz. Dessen Erkenntnisse zeigen, dass das elektromagnetische Feld, das vom menschlichen Herz ausgesandt wird, gemessen werden kann und dass wir die Informationen, welche in diesen ausgestrahlten Magnetfeldern verschlüsselt sind, verändern können, indem wir lediglich unsere Emotionen ändern. Das Herz besitzt ein System aus Neuronen, sowohl mit Kurzzeit- als auch Langzeit-Erinnerungen und daher beeinflussen sie unsere emotionalen Erfahrungen, wenn die Herzsignale zum Gehirn gesendet werden. Tatsächlich hat HeartMath gezeigt, dass ihr euer Immunsystem durch positive Gedanken ankurbeln könnt. In [diesem Artikel](#) von Collective Evolution könnt ihr mehr darüber lesen.

Video: Die intuitive Intelligenz des Herzens

(Bei diesem Video können Untertitel deutsch eingestellt werden)

Wenn ihr daran interessiert seid, mehr über Schwingungen, Frequenzen und dem Gesetz der Anziehung zu erfahren, würde ich vorschlagen, die Audio-CDs von Kevin Trudeau anzuhören. Seine Arbeit ist ziemlich kontrovers; dennoch entdeckte ich eine Menge Wahrheit darin.

Wie ihr negative Energien loswerdet

Wenn ihr festgestellt habt, dass ihr anfällig für negative Energien seid oder das Gefühl habt, euch vor ihnen abschotten zu müssen, sind hier ein paar Dinge, die ihr tun könnt:

Energetische Abschirmung

Ich bin ein riesiger Fan hiervon, aber ihr müsst mit eurer Absicht dahinter vorsichtig sein. Alles was ihr tun müsst ist, weisses Licht um euch herum zu visualisieren (oder eine konkrete Farbe, die mit euch im Einklang ist), das euren Körper von jeglichen äusseren Energien „abschirmt“. Ich habe das zum Beispiel bei Beerdigungen gemacht, während Autofahrten oder in anderen Situationen, in denen man bemerkt, dass Leute voller negativer Energie sind oder eine Gefährdung darstellen.

Wenn ihr euch energetisch vor der Negativität abschirmt, von der ihr merkt, dass sie von anderen Menschen kommt, könnte das jedoch eine gute Gelegenheit sein, nach innen zu schauen. Warum ist es so, dass ihr erwartet, dass dieser Mensch so negativ ist? Nachdem wir

alle, zumindest bis zu einem gewissen Grad, der Spiegel des anderen sind, ist vielleicht dieser Charakterzug jenes Menschen, den ihr als äusserst negativ empfindet, einer, den ihr genauso auch in euch habt.

Es ist auch wichtig zu beachten, dass energetischer Schutz euch dazu zwingt, eine Menge Energie aufzubringen, um ihn aufrechtzuerhalten. Wenn ihr bewusst daran denkt, dieses Feld zu erschaffen und aufrechtzuerhalten, dann könnte es sein, dass ihr nicht vollständig präsent seid. Es ist nicht zwangsläufig irgendetwas mit dem energetischen Schutz falsch – es ist eine grossartige Vorgehensweise mit vielen hervorragenden Anwendungen – aber ihr solltet die Absicht hinter eurem Schutz bedenken, sowie eure anderen Möglichkeiten, bevor ihr einen einsetzt.



Die Anbindung trennen

Ihr seid an emotionale Stränge gebunden, oftmals durch besondere Erfahrungen, Traumata und/oder andere Menschen, die Energie an euch übertragen, und sie können als positiv oder negativ betrachtet werden. Positive Anbindungen können zum Beispiel auftreten, wenn ihr verliebt seid, wenn euer Partner euch das Beste wünscht. Negative Stränge könnten von eurer eigenen Selbst-Verurteilung stammen oder von jemandem, der euch mit negativen Emotionen belädt. Egal, ob die Anbindungen, die ihr habt, positiv oder negativ sind – der Idealzustand ist, überhaupt keine emotionalen Anbindungen zu haben. In [diesem Artikel](#) auf Collective Evolution findet ihr mehr darüber.

Die kompetente Reiki-Heilerin Catherine Varga wandte diese einfache Methode bei mir an, um energetische/emotionale Anbindungen zu lösen. Immer wenn ihr fühlt, dass ein energetischer oder emotionaler Strang aufgebaut wurde, könnt ihr ihn lösen, *in dem ihr ihn physisch aus euch herauszieht*. Sobald ihr seine Anwesenheit an einem eurer Chakren feststellt, könnt ihr eure Hände benutzen, um den Strang aus euch herauszuziehen, so als ob ihr an einem Seil ziehen

würdet, und dann visualisiert ihr, dass er euren Körper verlässt.

Euren Körper oder die Hände waschen

Genau wie für euren physischen Körper müsst ihr auch für euren energetischen Körper eine gute Hygiene aufrechterhalten. Wasser ist eines unserer grossartigsten Güter, weil es sowohl den physischen als auch den energetischen Körper reinigen kann. Eine gute Art und Weise, euch von der Energie anderer Menschen zu befreien, ist tatsächlich das Händewaschen oder das Waschen des ganzen Körpers. Wenn ihr das Wasser an euch hinabfliessen spürt, visualisiert all die negative Energie, die damit auch von euch ab gespült wird.

Salbei oder „Smudging“

Salbei riecht nicht nur fantastisch, sondern kann auch euer Zuhause und euren Körper von negativer Energie reinigen. Smudging mit Salbei wird seit vielen Jahren verwendet, um die energetische Aura der Menschen zu reinigen und die äusseren Umgebungen von negativer Energie zu befreien. [Smudging ist der Name für eine intensive Reinigungstechnik aus der Nordamerikanischen Tradition. Entsprechende Kräuter, wie zum Beispiel die Weisse Salbei, werden zu einem festen Räucherbündel zusammengebunden und dann angezündet. Mit dem entstehenden Rauch können Geist, Körper und auch Räume gereinigt werden.]

Abschliessende Gedanken

Es ist wichtig zu beachten, dass euch negative Energien immer auf irgendeine Weise dienen können. Eure Seele entschied sich, auf diesem Planeten zu inkarnieren und Dualität zu erfahren; wie kann also Negativität eine „schlechte Sache“ sein? Lauft nicht vor der Dunkelheit davon; betrachtet sie als Gelegenheit zum Lernen. Durch das Lernen von und das Akzeptieren unserer dunkleren Anteile und denen des Universums können wir beginnen, das Licht vollständig zu würdigen.