

## 20 effektive Wege, sich zu reinigen und vor negativen Energien zu schützen

Geschrieben von [Banu Sekundur, gefunden bei Wake Up World](#), übersetzt von Antares

Wir leben in einer Welt der Dualität, so wie es beabsichtigt ist. Das bedeutet, dass es Gut und Böse ebenso wie falsch und richtig gibt. Diese Yin-Yang-Theorie existiert innen wie außen. Das ist auch der Grund, warum die Erdsphäre eine so wunderbare Schule für das Wachstum von Seelen darstellt. Gäbe es keine Dualität, gäbe es auch keinen Schmerz, keine Freude, keine Abwechslung und kein Wachstum.



Das bedeutet im Grossen und Ganzen, dass wir mit Menschen und Energien konfrontiert werden, welche uns jene Lerngelegenheiten präsentieren, die wir für die Entwicklung auf unserem Lebensweg benötigen. Gelegentlich deutet dieser Umstand darauf hin zu lernen, wie man mit negativer Energie umgeht, wie man sie reinigt und wie man einen Schutz erstellt. Mir kommt es oft wie ein Videospiel vor, in dem das Leben auf der Erde ein Verliess ist, in dem Drachen hausen. Je länger wir an diesem Spiel beteiligt sind, desto besser werden wir darin.

Obwohl dieser Artikel sich primär an Hochsensitive, besonders empfindsame und intuitive Menschen wendet, kann er praktisch von jedem Bewohner dieses Planeten angewendet werden. Jeder wird von negativen Energien beeinflusst, insbesondere in stressvollen Zeiten und in Übergängen. Manchmal ziehen wir niedere Energie von Menschen oder aus unserer Umgebung an und nehmen sie auf und absorbieren diese. All diese Erfahrungen lassen unseren Seelen als Individuen zu wachsen. An diese Geschichte halte ich mich jedenfalls. Deine Vermutung ist ebenso gut wie meine, denn wir alle befinden uns innerhalb der Inkarnation in einem Zustand des Vergessens.

**Was sind einige Anzeichen für die Wirkung von Fremdenergien?**

- Vielleicht erhältst du „Leeranrufe“ oder ein vorübergehendes Knacken während du mit jemandem sprichst an dessen Ort das normalerweise nicht vorkommt.
- Vielleicht fühlst du dich plötzlich ohne Grund depressiv, obwohl du keine klinisch attestierte Depression hast.
- Plötzlich kannst du dich nicht mehr in dein Bankkonto oder ein anderes Konto einloggen und bekommst Fehlermeldungen, obwohl dein Internet intakt ist.
- Von einem Moment zum anderen fühlst du dich auf einmal total müde und ausgelaugt und musst dich hinlegen, obwohl du genug Schlaf hattest.
- Du schaffst es nicht für dich selbst zu sorgen oder etwas zu dir zu nehmen, was du benötigst (vielleicht kannst du nichts essen, obwohl du hungrig bist).
- Deine Kehle fühlt sich auf einmal rau an, als ob du einen Virus oder eine Erkältung bekommen würdest (so reagiert dein Körper manchmal auf niedere Energien).
- Du verlierst Schlüssel oder deine Geldbörse, schliesst die Autoschlüssel im Auto ein oder es wurde dir etwas Wertvolles gestohlen.
- Eine E-Mail kommt nicht an ihrer Bestimmungsadresse an und erst Stunden später erhältst du eine Fehlermeldung.
- Ganz plötzlich drehen sich deine Gedanken um etwas Negatives, um eine Person oder ein Ereignis aus der Vergangenheit, das du bereits durch Aufarbeitung geklärt hattest, und gleichgültig wie sehr du versuchst, sie zu verscheuchen kleben sie wie Kaugummi an dir.
- Dein Verhalten nimmt plötzlich einen selbstsabotierenden Charakter an, gibst Geld aus für unnötige Einkäufe, obwohl du gar keine Mittel dafür hast, usw. ... Dies trifft insbesondere dann zu, wenn so etwas untypisch für dich ist.

Die Möglichkeiten hierzu sind unbegrenzt, so kommt es auf den Einzelnen an, diese Muster in der eigenen Persönlichkeit zu erkennen. Ich selbst habe mehrere Jahre dazu gebraucht, um zu verstehen, wie niedrige Energien sich auf mich auswirken. Besonders dann, wenn mehrere derartige Ereignisse am gleichen Tag passieren, können wir sie leichter erkennen, gerade dann, wenn sie ansonsten nicht regelmässig vorkommen. Sobald wir lernen, uns bewusster wahrzunehmen, fällt uns die Unterscheidung leichter.

Sobald ich feststelle, dass ich Niedrigenergie aufgenommen habe, wende ich mehrere der unten aufgeführten Methoden an, um meinen Geist, meinen Körper und meine Energiefeld von dieser niedrig schwingenden Energie wieder zu reinigen. Niemand hat das Recht, sich an deine Energie zu heften, und du selbst hast das Recht zu verlangen, dass sie dich in Ruhe lassen. Doch auch das Umgekehrte stimmt, sogar unbeabsichtigter Weise.

**Hier sind 20 Techniken, die sich für die Reinigung von Niederfrequenzen bewährt haben, besonders wenn man sie kombiniert:**

### **1. Formuliere eine klare Intention, die Energien zu reinigen**

Leg beide Hände auf dein Herz und sprich deine Intention laut aus. Du kannst sie auch zusätzlich aufschreiben und anschliessend das Papier verbrennen. Wiederhole deine Absicht mehrmals. Wir gewinnen und verlieren auch viel Energie durch unsere Kehle. Benutze also auch Deine Stimme zum Klären und zum Schutz.

## 2. Gähne die negative Energie hinaus

Dem Gähnen sagt man grosse Reinigungskraft nach. Vielleicht fühlst du dich gar nicht nach Gähnen, doch zu deiner Überraschung wirst du feststellen, dass mit der Bewegung des Gähnens und indem du dich so verhältst, als ob du müde bist und dich gleich hinlegen müsstest, das Gähnen von selbst weitergeht. Das kannst du direkt nach deiner mentalen Absichtserklärung tun, falls du Widerstand spürst, dich mit deiner Stimme kraftvoll an göttliche Hilfe zu wenden.

## 3. Spiele Trommeln oder Trommelmusik im Hintergrund

Ärgere dich nicht, falls du keine eigene Trommel hast. Auf YouTube gibt es zahlreiche schamanische Musik oder auch afrikanische oder indianische Trommelmusik. Suche eine aus und spiele sie im Hintergrund, während du einige der erwähnten Übungen anwendest. Wenn dir das nicht gefallen sollte, kannst du auch einen hölzernen Tisch wählen und mit den Händen darauf Trommeln.

## 4. Benutze ein Räucherstäbchen

Weisser Salbei ist das Kraut, das am häufigsten für diese Art der Reinigung benutzt wird, doch Rosmarin, Zeder, Beifuss, und das duftende



Mariengras können auch genommen werden. Zünde das Stäbchen an und sobald es gut Feuer gefangen hat, blase es aus und beginne mit deinem Körper. Umkreise alle 7 Chakren und dein gesamtes äußeres Energiefeld. Vergiss dabei auch die Füße und ihre Sohlen nicht. Wenn du um jedes Chakra herumgehst, ziehe deinen Arm weg aus diesem Bereich (so als ob du ein Halstuch mit einer Hand wegziehst).

Sobald du den ganzen Körper geräuchert hast, wobei du darauf achtest, keine Glut dabei fallen

zu lassen, benutzt du die Kraft deiner Intention und gehst dabei mit dem Räucherwerk durch den ganzen Raum (das ganze Haus) in alle Ecken und auch unterhalb der Möbel. Öffne ein oder mehrere Fenster, damit der Geruch und die Niedrigenergien den Raum verlassen können, während du ihnen mental oder mit deiner Stimme den Befehl zum Verschwinden gibst. Falls Geld ein Problemfall sein sollte, gerade dann, wenn sich das Thema erst kürzlich bemerkbar gemacht hat, sollte auch das Portemonnaie mit dem Rauch gereinigt werden. Elektronische Geräte ziehen schnell derartige Energien an und fungieren als ein Indikator, der anzeigt, dass du unter „Einfluss“ stehst.

## 5. Sprich ein klares und beschützendes Gebet / Mantra

Hier ein Beispiel:

*Ich (gib deinen vollen Namen an) verweigere jedem lebenden nicht physischem Wesen den Zutritt zu meinem Körper, meiner Seele, meinem Geist und meinem Energiefeld, wenn andere Absichten als Liebe die Motivation sind. Ich nehme alle Verträge, Versprechen und Abmachungen von diesem Zeitpunkt an rückwirkend in die Vergangenheit zurück, die ich wissentlich oder unwissentlich zu irgendeiner Zeit, an irgendeinem Ort oder in einer anderen Dimension gemacht haben sollte, sofern diese in irgendeiner Weise den vollsten Ausdruck meiner freudvollen Seelen-Essenz einschränken. Ich löse diese Vereinbarungen von diesem Zeitpunkt an auf bis in die Vergangenheit durch alle meine Erfahrungen hindurch und von diesem Augenblick an bis in die Zukunft für alle noch kommenden Zeiten. Ich verlange, dass diese Energien und Wesen meinen Raum auf der Stelle verlassen! Sie haben keinen Einfluss auf mich. Ich bitte um göttlichen Schutz vor diesen Energien, damit sie in keiner Weise zu meinem Energiefeld zurückkommen gleichgültig aus welchem Grund. Mit dieser Herzensbitte und meinem freien Willen bilde ich jetzt einen Schutzschild aus Licht um mich herum und danke für deren augenblickliche Erfüllung.*

Es wird empfohlen, dieses Gebet und auch die anderen Techniken öfter zu wiederholen und mit lauter Stimme zu sprechen. Man kann sogar die rechte Hand sanft auf das Kehel-Chakra legen und beim Sprechen die Schwingung zu erspüren. Fühle dich frei, dieses Gebet nach deinem eigenen Empfinden zu variieren, du brauchst dabei nicht durch Wiederholung zu erstarren.

## 6. Benutze eine Rassel, um die Energie in zig-tausend kleine Stücke zu zerkleinern

Hier trifft auch die Empfehlung wie bei der Trommel zu. Sofern du keine Rassel besitzt, kannst du auch einige Pfennige in eine leere Plastik-Trinkflasche oder in eine Tupper-Dose tun und diese dann so zu schütteln, wie sich das richtig anfühlt. Wenn du dabei herumgehst wird die Methode sogar noch effektiver.

## 7. Verbrenne Zitronen- oder Orangenschalen

Benutze einen Käsehobel zum Schälen und erhitze sie für kurze Zeit in einer Antihalt-Pfanne, so wie man Zwiebeln röstet. Der angenehme Duft hat eine anhebende Wirkung und vertreibt unerwünschte Energien aus deinem Umfeld.

## 8. Lache sie weg

Lachen ist nicht nur die beste Medizin für Kranke, es ist auch ein höchst wirksames Werkzeug, um niedere Energien zu reinigen. Freude ist die höchste Schwingung, die es gibt, deshalb hilft

sie wunderbar dabei, um unerwünschte Energien zu lösen. Sehr wahrscheinlich fühlst du dich gar nicht nach Lachen unter dem Einfluss negativer Energien. Schau dir also ein paar lustige Videos auf YouTube an, wie z.B.: Wanda Sykes, Jim Caffigan, Louie C. K., Chris Rock, Seinfeld, Ellen DeGeneres und Aziz Ansari – um nur ein paar beim Namen zu nennen. Ganz sicher hast du auch deine eigenen Favoriten.

## **9. Entzünde eine Kerze**

Eine Kerze sollte ausreichen (du kannst auch mehrere anzünden, wenn sich das gut anfühlt) für die Intention, die Flamme möge alle schweren und niederen Energien absorbieren und wegschmelzen. Dazu benutze ich weisse Notfall-Kerzen, von denen ich einen Vorrat für diesen Zweck im Hause habe. Manchmal lasse ich die Kerzen ganz zu Ende brennen und dann werfe ich sie in den Müll. Man kann sie auch im Garten vergraben, doch vorher bitte die Herstellung der Kerzen prüfen.

## **10. Verwende Meersalz**

Echtes Meersalz kann teuer sein. Ich benutze es symbolisch und verwende nur eine kleine Menge davon. Die Absicht ist das wichtigste. Der Placebo-Effekt wirkt sich nachhaltig aus. Du kannst etwas in warmes Wasser geben, gut mischen und trinken. Oder du magst darin ein heisses Bad nehmen – mit ein paar Esslöffeln in der Wanne – bitte gut vermischen. Wenn du keine Badewanne hast, nimm die Dusche. In beiden Fällen setze die Absicht, dass das Wasser die negative Energie abfließen lassen wird, wenn es über den Körper geht und weiter in den Abfluss, um von Mutter Erde gereinigt zu werden.

## **11. Erschaffe einen “Attraktor” für niedrigere Energien**

Giesse Wasser in ein Glas und setze die Absicht, dass alle niedrigen Energien, die sich in deinen Körpern befinden, von diesem Wasser absorbiert werden. Lass das Glas mit Wasser gefüllt, bis sich deine Energie klar und frei anfühlt. Dann giesse das Wasser in die Toilette und spüle es weg oder giesse es in den Hof / Garten – somit können die niederen Energien wieder von Mutter Erde in Liebe verwandelt werden.

## **12. Hüpfen ausgelassen wie ein Kind**



Wie ich oben bereits erwähnte

ist die Freude die höchste Schwingung. Hüpfе ausgelassen wie ein Kind für eine Minute oder länger, um den depressiven oder dunklen Gedanken oder dem plötzlichen negativen emotionalen Zustand, in den du gelangt bist entgegenzuwirken. Es hilft täglich wunderbar oder auch falls du mürrisch oder mit einem schlechten Traum aufgewacht bist, den du nicht abschütteln konntest.

### **13. Klatsche in die Hände**

Töne können auf verschiedene Weise erschaffen werden, eben auch durch die Hände. Klatschen funktioniert wunderbar, besonders wenn du dazu eine lustige Melodie, ein fröhliches Lied singst oder pfeifst. Gehe durch deinen Raum während du klatscht und hüpfе gerne auch währenddessen. Irgendeines davon oder alle drei zusammen wird deine Schwingung erhöhen und die negativen Energien zurücktreiben, so dass du Freude wieder frei erleben kannst.

### **14. Tanze drauf los**

Ich garantiere dir, wenn du zu “Love Shack” oder “[Footloose](#)” tanzt, wird es schwer sein, mit der negativen Stimmung oder diesen niedrigeren Energien verhaftet zu bleiben. Das hilft wirklich perfekt, wenn du gerne tanzt. Mache eine Playlist für Zeiten wie diese und nimm ein paar deiner Lieblings-Songs hinein, um danach zu tanzen.

### ***Ein paar Ideen für den Schutz ...***

### **15. Sprich regelmässig ein Schutz-Gebet**

Wiederhole das Gebet am Morgen und zur Nacht (oder auch zwischendurch). Eine weitere Idee ist es, es von Hand aufzuschreiben und in die Briefftasche zu stecken oder auf das Armaturenbrett deines Autos. Ebenfalls magst du es vielleicht auf die Rückseite eines glücklichen Fotos von dir (als Kind oder als Erwachsener) schreiben, das nahe bei deinem Bett steht.

### **16. Verwende Pinien (Kiefern) zum Schutz**

Schneide ein kleines Stück Pinien- / Kiefernzweig – etwa in Grösse deiner Hand genügt – und stecke es in eine Vase oder ein Glas Wasser. Sobald du die Reinigung mit den oben genannten Methoden durchgeführt hast, setze die Absicht, dass die Kiefernadeln abfallen und diese niedrigeren Energien einschüchtern, damit sie nicht wiederkommen. Falls du dich in einer verwundbaren Phase in deinem Leben befindest, dann halte die Reinigungen für eine Weile aufrecht. Sende der Pinie Dank und Liebe, dass du von ihrer schützenden Energie profitieren darfst. Fülle das Wasser jeden zweiten Tag neu nach, um den Kieferzweig zu pflegen und ihm Respekt für seinen Dienst zu zeigen.

### **17. Beobachte deine Worte, Handlungen und Beweggründe**

Das ist sehr wichtig. Manchmal, wenn wir gestresst sind oder uns über jemanden aufregen, achten wir nicht auf unsere Gedanken, Worte und Handlungen und senden eventuell negative Energie an andere aus. Manchmal mag es sich gut anfühlen, jedoch öffnet es ebenso unser Feld für niedrigere Energien. Gleiches zieht Gleiches an. Wenn du durch negative Gefühle oder Gedanken jemandem bezüglich (verdient oder unverdient) eingenommen bist und nicht deinen freien Willen ausübst, um dich von derartigem Denken, Fühlen oder dunklen Wünschen abzulenken, wird sich der Bumerang-Effekt in deinem Leben zeigen. Vielleicht nicht gleich am nächsten Tag, aber recht wahrscheinlich bald. Ich habe dies mit grossem Bedauern erfahren! Das Beste, was du tun kannst ist dein "höheres Selbst" zu fragen, dir in diesen Zeiten nachdrücklich bewusst zu machen, dich selbst von diesen Gedanken und Gefühlen nach oben ziehen zu müssen. Gerade in diesen Momenten eignet sich das Lachen, um all dies wegzuräumen. Was wir nach aussen strahlen werden wir zurückerhalten!

### **18. Finde Wege, um dem Stress zu begegnen**

Stress ist ein Teil des täglichen Lebens, doch wenn er anhaltend ist und du nichts unternimmst, dies zu verändern – mit Entspannung, Bewegung, Tanz, Kunst, einer lustigen Aktivität oder sinngebenden Beziehungen, wirst du anfälliger für sich anhaftende disharmonische, niedrigere Energien. Sorge wirklich für Ruhe, Entspannung, eine gesunde Ernährung und – Lachen ist Priorität wenigstens für 5 Minuten am Tag, um deine Energie stark zu halten.

### **19. Male eine Acht, um die Aura zu stärken**

Du kannst dies mit Trommel-Musik im Hintergrund kombinieren. Drehe dich herum, während du beide Arme in einer Acht-Bewegung nachführst – als ob du ein Dirigent bist. Beginne am Boden und dann aufwärts, während der Drehung und wieder nach unten zum Boden. Achte darauf, alle vier Richtungen abzudecken. Bewege dich so für mindestens eine Minute oder länger, um deine Aura zu stärken.

### **20. Adoptiere einen Baum!**



Ja, du kannst einen Baum in einem lokalen Park adoptieren oder auf einem Wanderweg, natürlich auch in deinem Garten – einen, der zu dir spricht – dann wähle diesen. Lehne dich an den Baum für mindestens 15 Minuten und bitte ihn, alles in deinem Energiefeld und Körper herauszuziehen, was in seiner Schwingung kleiner als die Liebe ist. Es funktioniert! Ich garantiere dir, wenn du eine Beziehung mit ihm aufbaust, zu ihm sprichst und ihm von Herzen Dank sendest, lässt er alles in einer wirklich kurzen Zeit von dir abziehen und der Baum verbleibt ebenfalls voller Licht, emporgehoben und geliebt.

*Banu Sekendur ist Schriftstellerin, Lehrerin, Trainerin, Cheerleader, Kunsttherapeutin. Als lebenslang Suchendene interessiert sie sich seit ihrer Kindheit für die menschliche Psyche und hat ihr Leben den Menschen gewidmet, um zu wirklich glücklichem Leben beizutragen.*