

Behüte deinen Raum

VON DANIELA HUTTER

„Immer wenn ich von der Stadt komm', bin ich total fertig“, erzählt mir meine Freundin. „Ich fühle mich leer und müde, völlig ausgelaugt“, sagt sie. „Oh ja, das kenn ich, mir geht's so, wenn mein Ex-Mann zu Besuch war“, hör ich mich sprechen. „Er ist ein Energieräuber“, erwidert meine Freundin, „schützt du dich denn nicht?“. Kann es tatsächlich sein, dass uns Plätze und Menschen unserer Energie berauben und wir uns danach schlechter fühlen als vorher? Ich bin überzeugt, es gibt einen inneren Raum unserer Kraft. Die Schöpfung hat uns diesen Kraft-Raum gegeben, um ausreichend für die Anstrengungen und Herausforderungen unseres Lebens gerüstet zu sein. Und dann kommt aus diesem Kraft-Raum keine Energie mehr, plötzlich gibt es da nur noch Leere. Was ist passiert? Wie kann das sein?

Wir schieben in solchen Momente gerne die Schuld auf bestimmte Umstände, auf andere Menschen. Ich glaube aber, Energie zu verlieren ist etwas, das wir selbst auslösen. Aus meiner Erfahrung heraus, wage ich zu behaupten, dass es ganz häufig an fehlender Bewusstheit liegt. Wir setzen uns einem Umfeld aus, muten uns Einflüsse zu, die uns einfach nicht guttun. Damit bekommt unser innerer Raum der Kraft Schwachstellen, wird undicht und Energie fließt ab.

Und wie verhält es sich dann mit Orten und Plätzen, die uns Kraft rauben, wie Bahnhöfe, Flughäfen oder Einkaufszentren? Und was passiert an einem Arbeitsplatz, der uns über Gebühr erschöpft? Was geschieht dort mit uns? Zunächst: Wir treffen dort nicht nur auf viele Menschen, sondern gleichzeitig auch auf deren Energiefelder. Unsichtbare Geschichten, Erwartungen, Zweifel, Ängste, Stress und Hektik bedrängen uns dort. Unser Verstand mag das alles als alltägliche Normalität empfinden, aber unser innerer Kraft-Raum empfindet diesen Ansturm fremder Energien, die mit unserem eigenen Energiefeld nicht harmonieren und auch nicht kompatibel sind, als Zumutung. Unser Kraft-Raum baut einen Schutzschild auf, doch irgendwann bricht dieser Schild zusammen. Unsere eigene Energie verflüchtigt sich, wir fühlen uns leer, erschöpft und ausgebrannt.

Die Lösung ist einfach: Wenn wir spüren, dass uns ein Umfeld unserer Energie beraubt, müssen wir dieses Umfeld meiden, so konsequent, wie es nur irgendwie geht. Wir müssen in unserer geistigen Entwicklung lernen, in diesem Punkt mehr Bewusstheit in unser Leben zu bringen. Unsere Seele fordert uns jeden Tag aufs Neue auf, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und zu erfüllen. Es ist ein Entwicklungspotential, das wir in uns tragen und einfach nur abrufen müssen.



Wenden wir uns dem Beispiel des unliebsamen Mitmenschen zu, dem Ex-Partner oder dem Arbeitskollegen, den wir als Energiedieb empfinden. Sind wir solchen Menschen hilflos ausgeliefert? Nein, sind wir nicht. Gewöhnlich lösen solche Begegnungen Resonanzen mit der Vergangenheit, mit dem gestern Erlebten aus. Und schon verlieren wir Energie. Es liegt an uns selbst, solchen Prozessen Einhalt zu gebieten. Wir können Begegnungen mit unliebsamen Menschen nicht immer vermeiden. Aber wir können uns und unsere Seele auf solche Begegnungen besser vorbereiten. Dazu brauchen wir keinen besonderen Schutz, keine gepanzerte Rüstung, die ja auch ein Eingeständnis der eigenen Schwäche wäre.

Dazu braucht es nur drei Dinge: Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Bewusstheit. Wenn wir achtsam, aufmerksam und bewusst mit den Bedürfnissen unserer Seele umgehen, werden wir unsere Energie bestens behüten. Und immer wissen, was uns guttut und was nicht.

Daniela Hutter. Sie schreibt, bloggt, spricht und lehrt als Autorin, Coach und Seminarleiterin. Mehr über ihr Sein: www.danielahutter.com

Bitte umblättern ▶

► Fortsetzung von Seite 95

Kontakt mit deinem inneren Raum aufnehmen

Um deinen Raum der Kraft auch behüten zu können, musst du auch in Kontakt mit diesem Raum sein. Nur dann wirst du spüren, ob dein Energielevel ausreichend ist, oder ob du gerade Energie verlierst. Sorge für eine ungestörte Viertelstunde. Sorge für eine angenehme Atmosphäre mit sanfter Musik und einem Duft in der Aromalampe. Dann lege dich auf die Couch oder das Bett. Schließe deine Augen, lege deine Hände auf deinen Bauch. Den Ort für die innere Kraftquelle nehmen die meisten Menschen in ihrem Bauchraum wahr. Fühle dorthin nach und nimm Kontakt auf. Genieße drei Minuten diesen Kontakt. Dann löse die Hände vom Bauch, lege sie neben dich. Innerlich, mit deiner Aufmerksamkeit, bleibe mit der Kraftquelle verbunden. Werde mit dem Platz deines inneren Krafttraums vertraut. Wiederhole diese Übung, bis dass du dieses Gefühl jederzeit abrufen kannst. Ich empfehle diese Übung nicht unbedingt für den Moment, wenn wir schon müde oder erschöpft sind. Nimm dir die Zeit, wenn es dir eigentlich ganz gut geht. Denn dann wirst du deiner vollen Kraft gewahr. Und du spürst dann sofort, wenn dein innerer Energiepegel sinkt, weil du im Alltag zu wenig achtsam gewesen bist.

Mein Freund der Baum

Nicht alles müssen wir selber tun. Die Schöpfung umgibt uns vielfältig mit ihrem „Unterstützungsteam“. Eines davon sind die Bäume. Sie bieten uns ihre kraftvolle Präsenz an. Als Diener der Schöpfung sind sie wahrlich erfreut, wenn wir uns ihnen öffnen, um uns von ihnen unterstützen zu lassen. Gerne teile ich dazu mit dir mein Ritual:

Ich gehe in den Garten oder in den Wald. Dort habe ich „meine Kraft-Bäume“. Ich nähere mich ihnen behutsam, denn die Bäume haben wie wir Menschen auch ein Energiefeld. Wenn wir uns ihnen achtsam nähern, dann spüren wir, wann wir in ihr Energiefeld eintreten. Für gewöhnlich geschieht das im Abstand von zwei Metern zum Stamm. Dort verweile ich, mache mich mit der Tagesenergie des Baumes vertraut und gebe auch ihm die Möglichkeit, Kontakt mit mir aufzunehmen. An dieser Stelle trage ich dem Baum auch oft mein Anliegen vor.

Der Baum antwortet und lässt mich spüren, wann ich mich ihm ganz nähern darf, Kontakt aufnehmen kann, um ihn zu spüren. Dann gehe ich ganz nah zu ihm und berühre ihn mit meinen Händen, spüre die Rinde an meinen Handflächen. Ich atme den Duft des Baumes und höre die Stille, die ihn umgibt. Ich nehme achtsam das Geschenk der Energie des Baumes in mein inneres Kraftzentrum auf.

Achtsamkeit für deinen inneren Kraftraum

Um achtsam mit dem eigenen Energiepotential umgehen zu können, müssen wir uns regelmäßig überprüfen. Denn es ist ähnlich wie beim Auto: Wenn die Benzinreserve aufleuchtet, ist die nächste Tankstelle weit und es gibt Probleme. So empfehle ich, seinen inneren Energievorrat immer im Auge zu behalten, um rechtzeitig reagieren zu können.

Ich habe mir diese Übung zur Gewohnheit gemacht, stets morgens vor dem Aufstehen. Bin ich aufgewacht, bleibe ich noch ein paar Minuten liegen, unter anderem um nachzufühlen, wie gut ich denn in meiner Energie heute aufgestellt bin. Dazu lege ich meine Hände auf den Bauch und fühle in das Zentrum meiner inneren Kraft. Danach visualisiere ich eine Skala und beobachte, welche Informationen meine Energiereserven geben. Dazu rufe ich eine Zahl ab: 10 ausreichend versorgt, 5 mittelmäßig versorgt, 0 – total leer. Entsprechend sind die Zustände dazwischen.

Habe ich meine Informationszahl, dann fühle ich nach: Ist dieser Level ausreichend dafür, was ich mir für den heutigen Tag vorgenommen habe, was für den heutigen Tag auf meinem Plan und meiner Liste steht? Bekomme ich dazu ein Nein, überlege ich: Kann ich den Tag anders gestalten? Was muss/kann ich an meiner Agenda ändern? Oder gibt es einen Weg, dem Tag noch einen anderen Input zugeben und mein Energielevel zu erhöhen? Das eine oder andere ist immer möglich.

Zeit für Inspektion und Revision

Die eigene Bewusstheit zu entwickeln ist eines der wesentlichen Vorhaben der Seele in ihrer Entwicklung. Allem voran bedeutet das auch das Wahrnehmen und Erfüllen der Bedürfnisse. Viel zu oft sind wir nämlich mit den Bedürfnissen anderer Menschen beschäftigt, reihen uns selbst ganz hinten ein. Oft geschieht es, dass die Zeit am Ende des Tages nicht ausreicht für uns selbst. Und unsere Energie reicht irgendwann auch nicht mehr.

Deshalb ist es ein wesentlicher Aspekt im Rahmen unseres Weges des Bewussterwerdens, dass wir im Einklang mit unserem Körper sind, regelmäßig mit ihm Kontakt aufnehmen um nachzuhören und nachzufühlen, welche Bedürfnisse er mir mitzuteilen hat.

Für mich ist es Teil meiner spirituellen Morgenpraxis, meinen Körper zu fragen, was ich ihm geben kann, sodass ich meine Kraft damit nähre. Wir sind bereits in so gutem und regelmäßigem Dialog, dass es wie ein Gespräch ist: „Ich wünsche mir ... und ich brauche ...“, teilt mir der Körper oft mit.

So empfehle ich dir, dir dies auch zur Gewohnheit zu machen. Das kannst du auch beim Spazierengehen, beim Duschen oder beim Bügeln machen. Dass du für einen Augenblick die Augen schließt, innerlich Kontakt mit deiner Kraftquelle aufnimmst und dort nachfühlst: „Alles in Ordnung? Betrieb läuft? Kann ich etwas tun? Braucht es eine Revision? Andere Einstellungen?“

Die Engel als Kraftquelle

Auch die himmlischen Welten sind stets mit uns verbunden. Ihnen ist es ein Anliegen, uns bestmöglich zu unterstützen, sodass wir unser Entwicklungspotential voll entfalten können. Fehlende Kraft ist darin nicht vorgesehen und deshalb liegt an uns, rechtzeitig um Unterstützung zu bitten. Es sind die Energien von Erzengel Uriel und seinem Helferteam, die dem Auftrag folgen, unseren inneren Kraftraum zu nähren und uns in Zeiten von Kraftlosigkeit zu stärken.

Wenn ich in meinem Alltag spüre, ich brauche mehr Unterstützung, dann bitte ich in einer Meditation um die Begleitung von Uriel: Schließe dazu deine Augen und erlaube dir, dich mit deinem Atem zu entspannen. Dann bitte Erzengel Uriel, er möge dich in sein rotes Energiefeld von Kraft und Stärke hüllen. Genieße erstmal diese Qualität, die dich einhüllt. Gönn dir dazu einige Zeit. Dann atme bewusst dieses äußere Energiefeld in deinen Körper hinein, in all deine Organe, deine Knochen, sodass du auch innerlich ganz von himmlischer Kraft und Stärke erfüllt bist.

Anschließend erlaube, dass die rote Energie sich in deinem Bauchraum, dem Zentrum deiner Kraft, bündelt, so als würdest du dort eine Energiekugel nähren. Atme solange in deinen Bauchraum, bis du dort ein volles Zentrum in dunkelroter Farbe wahrnimmst.

Dann kehre behutsam, gestärkt und kraftvoll genährt in deinen Alltag zurück ...

Barfuß gehen

Wenn uns die Kraft scheinbar ausgeht, dann ist es auch immer ein Hinweis, dass die innere Verbindung verloren gegangen ist. Es sind die Situationen und Herausforderungen des Alltags, die dafür verantwortlich sind. Um sich mit der Schöpferkraft rasch wieder zu verbinden, bieten sich Mutter Erde und die Natur an. Dazu habe ich schon vor vielen Jahren das Barfußgehen als einen guten Weg erkannt. Wanderungen auf Wiesen, in den Wald und auf die Berge mache ich, wenn immer möglich, barfuß.

Aber auch im Alltag, wenn ich die innere Verbindung stärken möchte, gehe ich einen kurzen Spaziergang in der Natur mit bloßen Füßen. Über die Fußsohlen können wir auch die Geschenke der Natur, die Mineralien der Pflanzen und Steine aufnehmen. Dazu visualisiere ich, wie neue Energie kraftvoll über meine Fußchakren in meinen Körper strömt. Mit den Fußsohlen bewusst die Erde, das Gras, den Boden spüren. Einige Schritte gehen – Schritt für Schritt: abgeben mit dem rechten Fuß, aufnehmen mit dem linken Fuß. Auf diese Weise wird jeder Schritt zum Gebet. Wenn man längere Zeit geht, einen Spaziergang oder gar eine Wanderung lang, dann vibrieren die Füße – man spürt sich als lebendig. Leben pulsiert und energetisiert den ganzen Körper als aufsteigende Kraft. Welch' ein Geschenk der Natur!