

Emotionale Energien

**Chi Tipps für einen bewussten Alltag
Für die Steigerung deiner Lebensenergie**

~~~~~

**Emotionale Energien erkennen und pflegen**



## Emotionale Energien

Durch die Linse der Achtsamkeit betrachtet, sind unsere Emotionen nur eine andere Form von Energie.

Die moderne Physik hat gezeigt, dass unser physischer Körper nicht aus festen Teilchen besteht. Vielmehr besteht dieser aus Energieformen, die wir als ziemlich dicht und greifbar wahrnehmen.

Unsere Lebensenergie ist eine weitere Energieform. Das ist die Energie, die unseren physischen Körper zum Funktionieren bringt. Viele von uns erleben diese als ziemlich dicht, wenn auch nicht so dicht wie unsere Körperlichkeit.

Die Lebensenergie ist in einigen westlichen Traditionen als ätherische Energie und in China als Chi (oder Qi) bekannt. Sagt jemand «Ich habe heute viel Energie», so bedeutet das, dass man viel Chi hat.

Unsere Emotionen wiederum sind auch eine Form von Energie. Wir erkennen dies in der Alltagssprache, mit der wir sie beschreiben.

Manche Emotionen empfinden wir als ziemlich «schwer». Wenn wir traurig sind und ein «schweres» Gespräch mit jemandem führen, ist das so eine Situation. Manchmal können sich solche Emotionen fast so greifbar anfühlen wie unsere Körper- und Lebensenergien. Glücklicherweise haben wir auch Emotionen, die uns aufhellen.

Das Erleben von Freude kann uns hier als Beispiel dienen.

Manchmal sprechen wir über Emotionen in energetischen Begriffen und spielen so auf deren Schwingungsfrequenzen an.

Wir haben «niedrigere» Emotionen, wenn es um Gier, Wut oder Depressionen geht. Geht es jedoch um Liebe, Glück und Freude, so haben wir „höhere“ Emotionen.

Die verschiedenen Energien des Menschen existieren nicht isoliert voneinander. Wenn du deinen physischen Körper in Bewegung bringst, dann stimulierst du auch dein Chi. Das kann dann auch deine Emotionen beeinflussen. Umgekehrt kann eine Veränderung der Stimmung deine Lebensenergie „anheben“ oder „senken“. Je nach Natur kann das wiederum dazu führen, dass der physische Körper „in Gang kommt“ oder eben „abstürzt“.

## **Emotionale Energien können verschiedene Gesichter haben**

Wenn du dein Chi in Schwung bringst, dann kann es gut sein, dass sich deine emotionalen Zustände verändern. Mit dem heutigen Chi-Tipp sollte dich dieser Umstand jetzt also nicht mehr überraschen. Generell gilt: Je mehr Lebensenergie du hast, desto besser wirst du dich emotional fühlen. Wenn man sein Chi stärkt, kann es aber manchmal auch sein, dass weniger positive emotionale Energien geweckt werden.

Aus energetischer Sicht ist es normalerweise eine gute Sache, wenn sich emotionale Energien zu bewegen beginnen. Es ist grossartig, wenn man in der Lage ist, energetische Blockaden vom System zu beseitigen. Denn solche hindern uns daran, völlig lebendig durch das Leben zu gehen. Viele Menschen haben jedoch entweder Angst oder hängen an ihren Emotionen. Wenn also Emotionen ausgelöst werden, versuchen manche Menschen, diese abzuschalten resp. zu unterdrücken. Andere verstärken ihre Emotionen, indem sie sie betonen und dadurch weiter stimulieren. So kennen wir z. B. Sätze wie «Gefühle ersticken», oder «Dampf ablassen». Beide Ansätze hindern uns jedoch, blockierte emotionale Energien vollständig zu eliminieren.

Wenn du deine Emotionen als etwas Natürliches erkennen kannst, ist das schon mal ein guter Anfang. So kannst du lernen, diese beim Auftauchen einfach loszulassen.

Lasse Emotionen, während sie durch dich fließen ihren Lauf nehmen. So kannst du diese loswerden und sie lösen sich von deinem System. Mit dem alltäglichen, oberflächlichen „Stress des Tages“ ist dies nicht allzu schwierig. Es ist viel schwieriger, mit stärkeren Emotionen umzugehen. Also mit solchen, die tief aus unserem Inneren kommen.

## **Emotionale Energien erkennen und verarbeiten**

Das Thema emotionale Energien ist komplex. Der Hauptzweck dieses Tipps besteht darin, dich auf die verschiedenen Zusammenhänge aufmerksam zu machen. Wenn du die Verbindungen zwischen deiner Lebensenergie und deinen Emotionen erkennst, ist das schon mal von Nutzen. Wenn du Wege erkundest, um dein Chi zu entwickeln, können möglicherweise emotionale Reaktionen auftreten. Hoffentlich werden dich solche in Zukunft nicht mehr überraschen.

Manche Menschen reagieren stark, wenn sie ihr Chi erforschen. Es gibt aber auch solche, die reagieren gar nicht. Wenn du emotionale Reaktionen bekommst, dann nimm sie einfach zur Kenntnis. Wenn du kannst, dann lasse die Dinge aus dir hinausfließen. Sei dabei vorsichtig und richte die Energien nicht auf andere Menschen. Eine Technik besteht darin, die emotionalen Energien einfach diffus in Richtung der Enden des Universums herauszulassen.

Und wie immer, folge dem 70-Prozent-Prinzip. Wenn du dich anstrengst, sei es körperlich, lebensenergiemässig, emotional oder mental, dann reduziere oder stoppe deine Tätigkeiten. Und wenn es sein muss, hole dir professionelle Hilfe. Wir alle brauchen in unserem Leben manchmal Hilfe.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

Kathryn Komidar und Bill Ryan – [Toward Harmony Tai Chi & Qigong](#)

Übersetzt durch Hansruedi Jörg