



Schutz und Schutzmechanismen

Alle psychischen Verletzungen, die wir erlitten haben, hinterlassen Wunden und Narben. Energetisch können wir auch von Verhärtungen oder Anstauungen innerhalb unseres Energiekörpers sprechen. Werden wir geboren, sind wir pur und frei von Schutzmechanismen. Wir sind sensibel und offen für alles und sind dadurch entsprechend verletzlich. Die ersten schmerzhaften Erfahrungen treffen uns daher besonders stark und sie prägen sich in unser Unterbewusstsein tief ein.

Um uns vor weiteren Schmerz zu bewahren, entwickelt unser Unterbewusstsein entsprechende Schutzprogramme. Diese Schutzprogramme dienen dazu, uns vor erneuten Verletzungen zu schützen. Kommen wir in die Nähe dieser Emotionen, oder besteht die Gefahr, dass wir ähnliches erleben, ruft unser Unterbewusstsein automatisch unser Schutzprogramm ab. Das Problematische bei unseren Schutzmechanismen ist, dass wir uns nicht nur vor der "Gefahr", sondern auch vor den guten Dingen des Lebens schützen und wir dadurch viele gute Dinge im Leben verpassen.

Kaum ein Mensch ist frei von Schutzmechanismen. Die meisten Menschen verstecken ihr wahres (verletzliches) Ich bzw. ihren sensiblen Teil hinter einer massiven Schutzmauer. Dies geschieht energetisch und auch über entsprechende Verhaltensweisen. Jede Art von Schutz verhindert eine wahre Begegnung mit Menschen. Das ist unabhängig davon, ob wir uns bis zum Scheitel bewaffnen oder uns über eine coole Fassade schützen oder uns unterordnen und uns angepasst verhalten. Solange wir uns im Schutz befinden, zeigen wir nicht unser wahres Gesicht.

➡ **Jeder Schutz ist energetisch spürbar!**

Schütze ich mich, bekommt dies mein Gegenüber natürlich auf eine unbewusste Weise mit, was zur Folge hat, dass er (unbewusst) ebenfalls das Bedürfnis bekommt, sich entsprechend zu schützen. Somit begegnen sich zwei Menschen die sich hinter ihrem Schutz verstecken und nicht zwei Menschen, die sich pur begegnen und sich so zeigen, wie sie wirklich sind.

➡ **Schutzmechanismen führen häufig dazu, dass sich unser Gegenüber angegriffen fühlt und automatisch in eine Verteidigungshaltung geht!**

Das führt zu sehr vielen Missverständnissen im zwischenmenschlichen Bereich. Statt Annahme und Verständnis kommt es zu Angriffen, Verteidigungen und dadurch zu Verhärtungen und Blockierungen.

Über die folgende Übung können Sie am eigenen Leibe erfahren, wie andere Menschen, auf einen bestimmten Schutz reagieren:

☐ **Schutzübungen für die Aura**

Die ersten beiden Schutzbeispiele sind nur für reine Übungszwecke gedacht. Diese Übungen sind nur dann sinnvoll, wenn Sie im Kontakt mit anderen Menschen sind.

Bitte machen Sie die Übung nur, wenn Sie auch Zeit haben, auf die Reaktion anderer Menschen zu achten.

Die dritte Übung kann öfters und jederzeit angewendet werden.

Hinweis: Für alle Übungen habe ich die Du-Form gewählt:

- **Sich wie ein Igel schützen**

Stell dir vor, dass deine Aura von Stacheln umgeben ist. Es sind energetische scharfe, spitze Stacheln, die verletzen können, wenn dir etwas zu nah kommt.

Nimm wahr, wie andere Menschen auf dich reagieren, wenn du dich wie ein Igel schützt.

Um den Unterschied deutlich wahrzunehmen ist es sinnvoll sich vorzustellen, die Stacheln einmal aufzustellen und sie danach wieder nieder zu legen.

Nimm ebenfalls wahr, wie du dich während dieser Übung fühlst. Sobald du das Ergebnis hast, reinige und neutralisiere deine Aura mit goldenem Licht und mache die nächste Übung:

- **Umgebe dich mit einer dicken Mauer**

Stell dir jetzt vor, dass deine Aura von einer dicken Steinmauer umgeben ist. Diese Mauer ist ca. einen halben Meter dick und völlig undurchlässig. Nimm auch hier wahr, wie du dich mit diesem Schutz fühlst. Was kannst du durch die dicke Mauer noch wahrnehmen und wie reagieren andere Menschen auf dich?

Sobald du das Ergebnis hast, reinige und neutralisiere deine Aura mit goldenem Licht und mache die nächste Übung:

- **Schütze dich mit der bedingungslosen Liebe**

Nehme Kontakt zu der allumfassenden bedingungslosen Liebe auf und lasse sie in jede Zelle deines Körpers hineinströmen. Lasse diese Liebe hinaus in deine Aura fließen und fülle deine gesamte Aura mit der bedingungslosen Liebe. Du bist nun die pure Annahme und strahlst die bedingungslose Liebe aus.

Nimm wahr, wie Menschen auf dich reagieren. Wie lange kannst du diesen Zustand halten und wie fühlst du dich während dieser Übung? Sobald du das Ergebnis hast, kannst du den

Rest der bedingungslosen Liebe in dir lassen. Eine Reinigung ist nach dieser Übung nicht erforderlich.

➔ **Wer bedingungslos liebt, braucht keinen Schutz**

Wenn wir in Liebe sind, brauchen wir keine Schutzmechanismen. Wir fühlen uns sicher und geborgen, denn wir sind verbunden mit unserer göttlichen Quelle, unserem Ursprung. Liebe ist somit der beste „Schutz“ den wir haben. Das Ziel ist es, sich Schritt für Schritt in die Liebe hineinzubegeben und die Schutzmechanismen loszulassen, die uns vor den guten Dingen des Lebens schützen. Machen Sie sich bitte in diesem Zusammenhang bewusst:

Kennen Sie Ihre Schutzmechanismen und wissen Sie, wie Sie sich schützen bzw. vor was genau Sie sich schützen? Nutzen Sie die nächsten Wochen dafür herauszufinden, wann Sie sich schützen und wie Ihre Schutzmechanismen aussehen. Achten Sie dabei auf Ihr Verhalten, Ihre Gedanken und Ihre Gefühle, ebenso auf Ihre Körperhaltung. Machen Sie sich ebenfalls bewusst, wie und wovor andere Menschen sich schützen. Stellen Sie sich dabei auch vor, wie die Begegnung sein könnte, wenn sie auf beiden Seiten ohne Schutzmechanismen stattfinden würde.

➔ **Fast jede Form von Schutz verhindert, dass wir wahrhaftig, lebendig und kraftvoll sind.**

Jeder Schutz blockiert zudem noch unser Wachstum. Unsere Schutzmechanismen schaden uns auf Dauer, denn sie machen im zwischenmenschlichen Bereich und in Partnerschaften einiges kaputt. Es ist daher wichtig herauszufinden, warum und vor allem, wofür wir einen Schutz benötigen. Ebenso, wie dieser Schutz aussieht und vor allem, wie er auf andere Menschen wirkt. Machen Sie sich daher bitte in den nächsten Wochen bewusst, wie Ihr Schutzverhalten auf andere wirkt und was er bei anderen auslöst. Seien Sie neugierig und lassen Sie sich überraschen, was Ihr Schutz alles verhindert!

● **Wichtig: Es geht bei dieser Übung noch nicht darum, sich von den Schutzmechanismen zu trennen.**

Das wäre noch zu früh, denn jeder Schutz hat seine Berechtigung. Es geht zunächst nur um eine Bewusstwerdung. In einem späteren Schritt, erfahren Sie, wie Sie auch ohne Schutz stark, sicher und frei sein können.

Konstruktiv mit Kritik und Angriffen umgehen

Kritik und Beurteilungen sind fast immer mit unangenehmen Gefühlen verbunden, weil wir uns nicht angenommen und angegriffen fühlen. Fühlen wir uns angegriffen, ruft das Unterbewusstsein automatisch das Schutzprogramm auf, damit es uns entsprechend schützen kann. Inwieweit wir uns von einer Kritik oder einem Urteil angegriffen oder bedroht fühlen, hängt davon ab, wie wir zu uns selber stehen und, welche Dinge in uns noch aufzuarbeiten sind. Äußere Kritik und Beurteilungen können uns somit helfen, etwas mehr über den inneren Stand zu erfahren. Die folgende Übung hilft dabei, besser mit Kritik umzugehen:

Übung:

Mache diese Übung über einen längeren Zeitraum, ca. 4 Wochen.

Wenn du dich durch das Verhalten von jemand anderen getroffen bzw. betroffen, angegriffen, verletzt, kritisiert usw. fühlst, dann finde heraus, welche Absicht hinter dem Verhalten des anderen Menschen steht. Wollte er/sie dich wirklich treffen oder steht hinter dem Verhalten eine ganz andere Absicht, nämlich ein Wunsch bzw. ein Bedürfnis, was gar nichts mit dir zu tun hat, sondern mit der Problematik des anderen. Im Idealfall wäre es am besten, wenn du dich rückversicherst und den anderen direkt nach seinem Bedürfnis fragst. Sollte das nicht möglich sein, dann gehe intuitiv vor und erspüre das Bedürfnis des anderen.

Frage dich ebenfalls, warum du dich angegriffen oder betroffen gefühlt hast. Welcher Anteil in dir benötigt Heilung? Schau dir immer alle Seiten an und nutze die Ergebnisse für deine weitere Entwicklung.

Den Spiegel-Schutz anwenden

Egal wie lichtvoll wir auch unseren Weg gehen, die Welt besteht zurzeit nicht nur aus Liebe, Frieden und Eierkuchen. Es gibt Situationen wo es wichtig ist, sich zu schützen. Nicht alles auf der Welt ist gut und nicht alle Menschen sind uns wohlgesonnen. Wenn wir spüren, dass uns jemand unbewusst oder sogar bewusst Schaden zufügen möchte und z.B. Zwietracht sät, Intrigen spinnt oder Macht ausüben will, dann kann ein energetischer Schutz sehr sinnvoll sein.

Übung:

Der einfachste und effektivste Schutz ist, einen Spiegel in deiner Aura aufzustellen. Stelle dir hierzu einen großen Rundum-Spiegel vor. Diesen Spiegel visualisiere dir in deine Aura. Du stellst den Spiegel somit imaginär einmal rundherum um deinen Körper. Platziere den imaginären Spiegel so, dass er deinen gesamten Körper von Kopf bis Fuß einmal rundherum umgibt.

Alle energetischen Angriffe oder Attacken, Verwünschungen, Verfluchungen oder Machtausübungen gehen automatisch an den Verursacher zurück. Der Spiegel spiegelt dem anderen immer genau das wider, was er dir wünscht. Wünscht er dir Schlechtes, wird er selber mit diesem Wunsch konfrontiert sein. Es kehrt somit immer nur das zu dem Verursacher zurück, was er selber ausgesendet hat.

Wann immer du das Gefühl hast, dass du Schutz benötigst, ist diese Übung schnell und einfach durchzuführen. Du brauchst lediglich deine Spiegel in deiner Aura aufzustellen und schon funktioniert der Schutz. Über den Spiegel-Schutz kommen keine schlechten Dinge zu dir, allerdings auch keine guten Dinge. Da der Spiegel wertfrei ist, schickt er alles, was sich in ihm spiegelt, zum Verursacher zurück. Somit auch die schönen Dinge, die du vielleicht gerne anziehen würdest. Daher ist die Spiegelübung nur dann anzuwenden, wenn du wirklich einen Schutz benötigst!

Wie bereits erwähnt, benötigen wir nur einen äußeren Schutz, solange wir noch nicht in der bedingungslosen Liebe sind. Sobald wir alles annehmen und akzeptieren können, sind unsere alten Schutzmechanismen überflüssig.

Zum Abschluss noch eine Meditation für die Stärke. Diese Meditation ist sehr hilfreich, wenn wir uns schutzlos oder machtlos fühlen:

Übung: Meditation zur Stärkung deiner Kraft und Energie

Mache diese Meditation immer dann, wenn du dich schwach, hilflos, schutzlos oder machtlos fühlst. Sie stärkt dich und gibt dir Kraft und Energie.

Lege oder setze dich bequem hin und schließe deine Augen. Atme mehrmals tief ein und tief aus. Lasse alles los, was dir zurzeit Sorgen und Gedanken macht. Zähl langsam von 10 bis 0 zurück und atme während du zählst, tief ein und aus. Wenn du bei null angekommen bist, stell dir vor deinem geistigen Auge, einen kleinen Weg vor. Dieser Weg führt dich in eine herrliche Landschaft und in Mitten dieser Landschaft befindet sich ein wunderschöner tiefblauer See.

Die Sonne scheint kraftvoll vom blauem Himmel herab und spiegelt sich im See wider. Die Lufttemperatur ist so angenehm warm, dass du beschließt, im See zu baden. Du ziehst deine Kleidung aus und läufst nackt in das köstliche Nass hinein. Das Wasser ist herrlich und angenehm. Es fühlt sich wie weiche Seide auf deiner Haut an. Du schwimmst und machst alles, was dir im Wasser Spaß macht.

Die Sonne glitzert im Wasser, kleine Lichtfunken sprühen auf der Oberfläche und berühren deinen Körper. Du spürst die Kraft dieser Lichtfunken und fühlst, wie jede Zelle deines Körpers von diesem sprühenden Licht erfasst und gefüllt wird. Das Licht ist so mächtig, dass deine Zellen überschäumen und du das Gefühl hast, selbst ein sprühender Lichtfunke zu sein. Du strahlst und leuchtest aus allen Poren. Tausende von kleinen Lichtfunken sprühen über deine Haut.

Du genießt diese Energie, diese Kraft und dankst dem Universum für dieses wunderbare Erlebnis. Voller Kraft und Energie schwimmst du zurück zum Ufer und lässt dich von der warmen Sonne im weichen Sand am Ufer trocknen.

Du bemerkst, dass deine alte Kleidung nicht mehr am Ufer liegt. Es liegt jetzt eine völlig neue Kleidung dort. Du schaust interessiert, was es für eine Kleidung ist und ziehst sie an.

Mit dieser neuen Kleidung kehrst du nun zurück in dem Raum, wo du dich gerade befindest. Du spürst deinen Körper und beginnst dich dann langsam, wie eine Katze, zu recken und zu strecken. Lasse dir Zeit dabei und öffne dann langsam und behutsam wieder deine Augen. Du befindest dich im Hier und Jetzt. Spüre die kraftvolle Energie und Stärke, die aus jeder Pore deines Körpers strömt.
