

# Die Kraft liegt in Dir

Fangen wir das Licht ein.  
Die Sonne ist einer der  
wichtigsten Energie-  
lieferanten für den  
menschlichen Körper.

Menschliche Energie ist kein Mysterium und auch nicht hochtrabende Wissenschaft, sie ist ein Teil von Dir. Deine Energie gehört zu Dir genauso wie Dein Herzschlag, Dein Atem und Deine Seele. Unsere Autorin Nathalie Schmidt weiß, wie Du die Energie in Dir weckst – Deinen Antrieb, Schlüssel zu Glück, Freude und Erfolg

S ehnsüchtig erwarten die Menschen den Frühlingsbeginn nach der langen dunklen und sehr kalten Winterzeit. Denn uns Menschen fehlt das Licht. Viele Tage sind im Winter grau in grau, die Sonne scheint meist nur sehr spärlich und die Lichtstrahlen dringen vor lauter dichten Wolken kaum zu uns durch. Noch dazu gibt es viele Tage, an denen es dauerregnet, während bleigraue Wolken den Himmel trüben.

Im Winter verlassen viele Menschen morgens die Wohnung in der Dunkelheit, zum Beispiel um arbeiten zu gehen, und kehren auch wieder erst im Dunkeln nach Hause zurück. Doch gerade die Sonne ist einer der wichtigsten Energielieferanten für den menschlichen Körper. Daher neigen viele von uns in den Wintermonaten zu Niedergeschlagenheit, Traurigkeit bis hin zu Depressionen. Durch die verminderte Lebensenergie fühlen sich viele Personen antriebsgehemmt, überfordert und haben Schwierigkeiten, ihren Alltag zu bewältigen. Auch Krankheitserreger wie Viren, Bakterien und Pilze können durch die verminderte Lebensenergie leichter in den menschlichen Körper eindringen und sorgen für zahlreiche Infekte. Der Mensch ist auf Energie für seine körperliche Gesundheit und für sein Wohlbefinden angewiesen. Denn ohne Energie gibt es kein Leben.

Noch zu meiner Jugendzeit wurde in den Schulen gelehrt, dass das kleinste Teilchen im Universum das Atom sei. Dank der modernen Quantenphysik weiß man heute, dass das Atom aus noch kleineren, subatomaren Teilchen besteht und verschiedene Energien aufweist. Dabei hat jedes Atom ein eigenes spezifisches Energiemuster bzw. eine ihm eigene Schwingung und strahlt Energie aus. Je nach Schwingungsfrequenz unterscheiden wir Wasser von Holz, Stein, Metall und Glas. Aber auch Mineralien, Pflanzen, Tiere und der menschliche Körper haben eine eigene Schwingungsfrequenz. Ist die Schwingungsrate sehr hoch, kann sie mit dem menschlichen Auge nicht mehr erfasst werden, wie das beispielsweise bei der Aura – dem menschlichen Energieumfeld – der Fall ist.

## Das Erwachen der Natur

Der Frühlingsbeginn variiert auf der Nordhalbkugel je nach Abstand zum letzten Schaltjahr zwischen 19. und 21. März und wird astronomisch nach dem Äquinoktium festgelegt. Dabei handelt es sich um die Tag-und-Nacht-Gleiche, die beiden Tage im Frühjahr und Herbst, an denen der lichte Tag und die Nacht gleich lang sind. Dieses Jahr fällt der Frühlingsanfang auf den 20. März. Im Frühjahr, wenn die ersten stärkeren Sonnenstrahlen unsere Erde langsam wieder erwärmen, erwacht die

Unsere Lebensenergie hängt vom Sonnenlicht ab. Wir nehmen sie über das zweite Chakra in unseren Körper auf.



Natur zum Leben. Die ersten Blumen sprießen aus der steifen Erde, Bäume und Sträucher bilden Knospen und zartes Grün überzieht die kahle und recht farblose Natur. Manche Tiere erwachen aus dem langen Winterschlaf. Und auch der Mensch zehrt neue Kraft und Energie aus dem ansteigenden Licht am Tage.

Das Sonnenlicht beschwingt uns und sorgt für neues Leben, denn es versorgt uns mit unserer Lebensenergie. Diese wird auch als Lebensatem, Prana oder Qi bezeichnet. Obwohl es sich bei der Lebensenergie nicht um Wärme oder Licht handelt, scheint sie sehr stark vom Sonnenlicht abzuhängen. Gibt es viel Sonnenlicht, bekommen wir viel Lebensenergie, fehlt das Sonnenlicht, gibt es auch kein Prana.

Die der Sonne entströmende Kraft des Prana dringt in der Atmosphäre in ein Atom ein, lässt es erglühen und erhöht seine Anziehungskraft auf das Sechsfache, so dass sich sechs weitere Atome mit dem rosafarbenen Ursprungatom verbinden. So entstehen bei Sonnenschein überall in der Atmosphäre sogenannte Vitalkügelchen oder Energiekugeln in einer unendlichen Zahl. Bei Mangel an Sonnenlicht werden entsprechend weniger Energiekugeln gebildet.

Wir Menschen nehmen diese Vitalkügelchen über das zweite Chakra (Energiewirbel), das sogenannte Milz- oder Sakralchakra in unseren Körper auf. Dieses Chakra ist zusammen mit dem ersten Chakra (Wurzelchakra) der wichtigste Energielieferant für den menschlichen Organismus. Das zweite Chakra liegt etwas unterhalb des Bauchnabels und verfügt über sechs Schwingungsfelder.

### Energie-Entstehung im Körper

Diese sechs Felder stützen sich auf eines der verschiedenen Atome aus dem Vitalkügelchen und geben es an das entsprechende Chakra oder den Körperteil weiter, in dem es benötigt wird. Das siebte und rosafarbene Ursprungatom durchwandert das Zentrum des zweiten Chakras und gelang von dort aus ins Nervenzentrum. Hat ein Mensch nicht genügend dieser rosafarbenen Lebensenergie, wird er leicht reizbar und ist ruhelos. Sobald die einzelnen, mit Prana aufgeladenen Atome ihren Bestimmungsort im Körper erreicht haben, wird ihnen sofort die Energie entzogen.

FOTO GETTY IMAGES, RTF 123 (2)/ZVG

Gibt es nun zu wenig dieser Vitalkügelchen in der Atmosphäre, treten vermehrt Lethargie und Depressionen auf. Die Menschen müssen daher besonders im Winter auf ihren Energiehaushalt achten und möglichst viel in die Natur gehen. Auch das regelmäßige Lüften der Wohnräume ist sehr wichtig, um an die kostbaren Energiekugeln zu kommen.

Am leichtesten nehmen wir die Vitalkügelchen im Schlaf auf, weil unser Körper dann nicht mit so vielen anderen Tätigkeiten abgelenkt wird. Nachdem die Vitalkügelchen aber nur während der wenigen Stunden zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang gebildet werden und nach Aufnahme in einen Körper verbraucht sind – ist frühes Schlafengehen von Vorteil.

Mit der steigenden Intensität des Lichtes im Frühling werden auch vermehrt Serotonin und Dopamin ausgeschüttet. Serotonin ist ein Gewebshormon und Neurotransmitter, dessen Spiegel bei depressiven Verstimmungen meist zu niedrig ist. Dopamin ist ebenfalls ein Neurotransmitter und gehört zu den sogenannten Katecholaminen. Er wird im Volksmund auch als Glückshormon bezeichnet. Diese beiden Hormone sorgen für ein besseres Befinden und euphorische Gefühle. Allerdings setzt dies den Aufenthalt in der freien Natur voraus, denn durch Kunstlicht verändern sich Hormonlage und Energieaufnahme nicht.

Nicht umsonst kann man jedes Jahr im Frühjahr bei den ersten starken Sonnenstrahlen beobachten, dass manche Menschen durch den plötzlichen Überschuss an Energie ein wenig „verrückt spielen“ und zum Beispiel beim Autofahren „eigenartige“ Manöver machen.

### Frühjahrsmüdigkeit

Manche Menschen leiden jedoch noch länger unter der sogenannten Frühjahrsmüdigkeit. Dies soll unter anderem an einem noch stark im Blut vorhandenem Schlafhormon, dem Melatonin liegen. Seine Bildung ist ebenfalls sehr stark lichtabhängig, sie wird durch Sonnenlicht gehemmt und steigt um den Faktor drei bei älteren Menschen, bis zum Faktor zwölf bei jungen Menschen in der Dunkelheit an. Bei Mangel an Sonnenlicht bleibt der Melatoninspiegel auch am Tage erhöht. Dadurch treten vermehrt Müdigkeit, Schlafstörungen und Stimmungstiefs bis Depressionen auf. Menschen, die davon betroffen sind, sollten sich bei Tageslicht viel an der frischen Luft aufhalten. Alternativ hilft auch eine spezielle Lichttherapie.

### Frische Luft, Schlaf und gesunde Ernährung

Wie bereits erwähnt, ist das Sonnenlicht für uns Menschen und unser Wohlbefinden unersetzlich. Wenn Sie sich daher im Frühjahr immer noch müde, schlapp und energiearm fühlen, sollten Sie möglichst viel spazieren gehen. Am besten ist ein Aufenthalt in der unberührten Natur. Atmen Sie tief die frische Luft in den Bauch hinein und langsam wieder aus. Genießen Sie die Stille und nehmen die Umgebung mit allen Ihren Sinnen wahr. Sehen Sie die Vielfalt an Farben und Formen der Natur. Spüren Sie den Wind oder die Regentropfen auf Ihrer Haut. Lauschen Sie dem Rascheln der Blätter oder dem Knacken der Äste. Fühlen Sie die Erde, die Sie trägt. Berühren Sie den Boden oder einen alten Baum. Die Natur ist so reich an kostbarer Energie, Sie brauchen sie nur aufzusaugen.

Wenn Sie nicht spazieren gehen können, dann öffnen sie tagsüber weit das Fenster und lassen viel frische Luft und Vitalkügelchen in die Wohnung. Sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Mindestens einmal die Woche

sollte man so lange ausschlafen wie der Körper es benötigt. Ernähren sie sich vor allem von naturbelassenen Lebensmitteln und essen sie langsam und bewusst. Während sie essen, sollten sie nichts anderes tun und auch die Gespräche minimieren. Lassen sie sich vor allen Dingen beim Essen genügend Zeit. Trinken sie viel Kräutertee oder Wasser. Unser Körper besteht zu mehr als 70 Prozent aus Wasser und genügend Flüssigkeit bringt auch die körpereigene Energie wieder in Schwung.

Hören Sie Musik, die Sie mitreißt, die tiefe Gefühle in Ihrem Inneren erweckt. Vielleicht tanzen oder singen Sie dazu. Beginnen oder vertiefen Sie ein Hobby, das Ihnen Freude macht.

Verwöhnen Sie sich zwischendurch mit einem entspannenden Bad oder einer wohltuenden Massage. Ein Wellnessstag tut Körper, Seele und dem Energiehaushalt unendlich gut. Unterbrechen Sie den langweiligen und kräftezehrenden Alltag durch Abwechslungen in Ihrem Leben. Gönnen Sie sich etwas. Dies muss nicht teuer sein, auch ein Abendessen bei Kerzenlicht zu Hause oder ein Picknick im Grünen sind etwas Besonderes und sorgen für neue Kraft und Energie.

Wenn Sie gerade sehr müde und abgespannt sind, dann hilft auch eine Kurzzeitmeditation, um schnell Energie zu tanken. Diese lässt sich sowohl zu Hause als auch im Büro zwischendurch sehr gut durchführen.

Setzen Sie sich dafür entspannt und gerade hin und schließen die Augen. Legen Sie beide Hände auf den Unterbauch und atmen tief in den Bauch hinein und heraus. Konzentrieren Sie sich nur auf das Atmen und lassen Sie alle Gedanken, die kommen, einfach weiterziehen. Diese einfache Übung ist wie eine energetische Dusche und es reichen bereits fünf Minuten dafür.

Werden Sie sich Ihrer Energie bewusst, denn bei einem Mangel haben wir kaum Kraft für unser Leben. Wir werden angreifbar und verletzlich, denn Energie ist unser bester Schutz.

Daher lege ich Ihnen zum Schluss folgenden Rat ans Herz: Bestimme Deine Energie und Du bestimmst Dein Leben.

### Unsere Autorin

**Nathalie Schmidt** ist ausgebildete Krankenschwester, arbeitet als Coach, Lebensberaterin, Reiki- sowie Seelen-Therapeutin und ist Autorin mehrerer Bücher im Schirner-Verlag. Seit Mitte der 90er-Jahre beschäftigt sie sich sehr intensiv mit verschiedenen spirituellen Themen wie Energie im menschlichen Leben, Lebensaufgaben, Krankheit und Tod als mögliche Entwicklungshilfen sowie dem Zusammenhang zwischen Seele und dem Verlauf des Lebens. Ihr Anliegen ist es, Menschen die auf der Suche sind, helfend zur Seite zu stehen und Freude am Leben zu vermitteln. Die Seele des Menschen steht im Mittelpunkt ihrer Arbeit. Nathalie Schmidt ist verheiratet, hat zwei Söhne und lebt in der Nähe von München.

Weitere Informationen: [www.energie-lebensberatung.de](http://www.energie-lebensberatung.de)



Mehr über diesen Autor erfahren Sie auf [www.ViGeno.de](http://www.ViGeno.de)

