



DER ENERGETISCHE URSPRUNG DER ERMÜDUNG BEI LICHTARBEITERN

Jeshua, gechannelt durch Pamela Kribbe

Liebe Menschen,

ich bin Jeshua. Ich bin heute bei euch, um über ein wichtiges Thema zu sprechen, ein Thema, das euch alle betrifft. Es geht um eine Müdigkeit, die ihr in eurem täglichen Leben erfahrt und die einen energetischen Hintergrund hat und ihren Ursprung auf der Ebene der Seele hat.

Viele von euch merken, dass sie Energie verlieren, wenn sie in dieser Welt sind. Vielleicht habt ihr es für euch selbst bisher so nicht formuliert oder gesehen, aber in dieser Welt zu "sein", kostet euch Energie, weil ein Teil von euch nicht auf die energetische Schwingung dieser Welt eingestimmt ist.

Ihr kommt hier mit etwas herein, das neu ist, das anders ist als das alte egobasierte Bewusstsein und die alte Machtenergie, die hier bisher geherrscht hat. Dieses "Neue" in euch bewirkt, dass ihr euch nicht oder nur teilweise anpassen könnt. Dies merkt ihr bereits früh, in eurer Familie, später in der Schule und danach dann oft auch in eurer Ausbildung und in eurem Berufsleben. Auch in eurem Beziehungs- oder Familienleben könnt ihr häufig spüren, dass ihr einen anderen Weg geht, dass ihr Dinge auf einer tiefen Ebene infrage stellt und euch fragt: "Woher kommt das? Wer bin ich eigentlich in all diesem Ganzen?"

Dieses beharrliche Hinterfragen und Untersuchen ist Teil eurer Natur und eures Wesens. Denn wenn ihr auch, als Kind zum Beispiel, nicht wisst, warum, empfindet ihr doch zutiefst, dass hier etwas nicht stimmt.

Es gibt hier Gesetze, Normen und Regeln, die scheinbar bestimmen, wie die Dinge zu sein haben. Ihr bekommt sie energetisch buchstäblich mit der Muttermilch eingegeben, noch ehe ihr sprechen könnt, und tief in euch sträubt sich etwas dagegen oder fragt sich verwundert: "Was geht hier vor sich? Was geschieht hier?"

Ich möchte euch einladen, jetzt mit diesem so reinen Teil von euch Kontakt aufzunehmen, mit dem Teil, der nicht in diese Wirklichkeit passt, weil diese noch immer größtenteils auf Überleben, Angst, Kontrolle und Zwang basiert. Nehmt mit diesem Teil von euch nun Verbindung auf, indem ihr ruhig in euren Bauch hinein atmet und euch selbst willkommen heißt. Fühlt, dass dieser reine, fühlende, auf die Wahrheit ausgerichtete Aspekt von euch ganz und gar da sein darf - in eurem Bauch, in eurer Basis. Lasst ihn dann weiterströmen zu eurem Wurzelchakra am Steißbein, dem Bereich, der euch mit der Erde, mit dem Leben um euch herum und mit der täglichen Wirklichkeit verbindet. Stellt euch vor, dass dieser so ursprüngliche Seelenteil von euch sanft dort, in eurem Steißbeinchakra landet, so dass ihr von innen spürt: "Jetzt bin ich angekommen. Ich bin da." Atmet ruhig ein und aus und fühlt wirklich, dass ihr diesen tiefsten Teil von euch voll und ganz da sein lassen könnt: Ihr gebt ihm eure Zustimmung, ihr wehrt ihn nicht länger ab.

Energetisch befindet sich dieser ursprüngliche Seelenteil von euch in eurem Herzen: Er strömt über euer Herz herein. Spürt einmal, dass euer höheres Selbst, wie ihr es nennt - man kann auch sagen, euer Kern, euer Wahrheitsinstinkt -, sich direkt hinter euch befindet, wie ein Licht, das euch durchstrahlt, und durch das Tor eures Herzens in euren Körper eintritt und in euer Energiefeld einsinkt - durch euer Herz hindurch in euren Bauch hinein und dann noch tiefer, bis in euer Wurzelchakra beim

Steißbein. Fühlt, wie dieses Licht seinen Weg durch eure Beine, eure Knie und eure Füße findet. Und ebenso auch in euren Armen: Fühlt das Kribbeln in euren Händen, euren Fingern. Und sagt zu euch selbst: Mein Seelenlicht ist willkommen!

Oft lasst ihr zu, dass euer Seelenlicht durch Umwelteinflüsse zurückgedrängt wird, durch Energien außerhalb von euch, auf die ihr eure Aufmerksamkeit fokussiert und die ihr sehr ernst nehmt. In dem Moment, in dem euer Seelenlicht sozusagen zurückgedrängt wird und nicht mehr bis in alle Bereiche eures Körpers durchfließt, verliert ihr Energie. Diese Bewegung, bei der ihr eure Seelenenergie zurückziehen müsst, verursacht eine energetische Müdigkeit. Ihr seid nicht mehr voll und ganz ihr selbst, ihr passt euch an. Aus Angst, abzuweichen oder verurteilt zu werden, haltet ihr euch zu einem gewissen Maß an die vorherrschenden Regeln und Normen.

Es gibt jedoch noch einen anderen Grund, der mit euren empathischen Fähigkeiten zu tun hat: Ihr habt ein sehr entwickeltes Einfühlungsvermögen, eine starke Fähigkeit zur Empathie. Ihr habt die Fähigkeit, die Energie, Gefühle und Stimmungen anderer zu spüren und tief in sie vorzudringen. Ihr nehmt sozusagen die Stimmungen um euch herum, die emotionalen Ladungen der Menschen, aber auch die Energie in Gebäuden, Gegenden, Büros oder an öffentlichen Plätzen in euch auf. Immer dann, wenn ihr nicht ausreichend aus eurem Seelenkern heraus präsent seid, aus der Strömung, die durch euer Herz in die Welt kommen will, können sich jene oft negativeren Energien, die mit Schmerz, Angst, zu viel Denken und Zweifeln beladen sind, eurer bemächtigen. Dies verursacht in euch eine starke Müdigkeit und einen Verlust an Vitalität.

Ihr unterschätzt oft eure eigene Sensibilität und die Ermüdung, die daraus entsteht. Wenn ihr aber *bewusst* sensibel seid, dann wisst ihr, wann ihr Energie verliert, und könnt euch zurückziehen und entscheiden, eure Grenzen zu wahren, indem ihr Nein sagt oder weggeht. Einige von euch finden sich täglich in Situationen wieder, die energetisch ermüdend sind, weil ihr zu viel gebt, weil zu viel von euch verlangt wird und ihr eure eigene Empfindsamkeit nicht respektiert. Manchmal glaubt ihr, dass ihr stark sein müsst, um energetisch sehr anstrengenden Umgebungen standhalten zu können. Ihr macht dann alle möglichen Übungen, um energetisch eure Grenzen zu halten. Doch eure erste Frage sollte vielleicht sein: "Warum *bin* ich hier? Warum bin ich jeden Tag in dieser Situation, die so anstrengend für mich ist?" Und hier kann es um eine Arbeit gehen, die euch nicht wirklich erfüllt, oder eine Familien- oder Beziehungssituation. Fragt euch: "Warum bin ich hier, wenn mich das energetisch erschöpft und mich so ermüdet?" Oft stellt sich in eurem Kopf dann dabei so etwas wie ein Urteil oder eine Verurteilung über euch selbst heraus: "Ich *muss* hier sein. Ich bin dazu verpflichtet. Ich bin dafür verantwortlich" oder gar "Es gehört nun einmal zu meinem Karma." Fragt euch, ob das wahr ist. *Wer* sagt das?

An dieser Stelle möchte ich euch bewusst machen, dass Empathie, Einfühlen, Mitfühlen, oder gar der Wunsch, anderen zu helfen, an sich gute Energien und auch ein Zeichen für die Entwicklung der Seele sind - eine höhere Empfindsamkeit ist ein Zeichen von innerem Reichtum und Entwicklung -, aber etwas nicht in Ordnung ist, wenn diese Fähigkeiten an ein schweres Verantwortungsgefühl und oft sogar Schuldgefühle gekoppelt sind, an eine Angst, anders zu sein und abzuweichen. Dann wird die Empathie oder Hochsensibilität, wie ihr es nennt, zu einer Last. Denn wenn ihr diese Hochsensibilität einsetzt und zugleich Gefühle von Schuld und Scham, Pflicht und Verpflichtung im Hintergrund habt, gebt ihr damit eurer Umwelt die Möglichkeit, euch maximal zu erschöpfen und aufzuzehren. In euch besteht dann im Hintergrund das Gefühl, geben, tragen, lösen zu müssen, und dieses Gefühl des Müßens und das dahinter liegende Urteil sind die wirkliche Quelle der Müdigkeit.

Ich bitte euch, euch nun wieder mit eurem ursprünglichen Licht zu verbinden, da auf einer Ebene schwingt, deren Basis euer Herz ist, und das auf Wahrheit, Liebe und Verständnis aus ist. Dies ist der fortschrittlichste Anteil eurer Seele, der euch in die Zukunft tragen möchte, in die neue Erde und zu neuen Wegen des Daseins und des Zusammenlebens. Fokussiert euch auf dieses Licht, das von eurem höheren Selbst, von eurer Seele her durch das Tor eures Herzens hereinströmt. Stellt euch vor, dass es von hinten, durch euren Rücken in euch hereinströmt, ein schönes, warmes, funkelndes Licht, und dann hinabsteigt und durch euren Bauch und euer Becken in euer Wurzelchakra fließt. Fühlt den Kontakt mit diesem Licht, das zugleich wissend, intelligent und instinktiv ist. Fragt euch: "Wo gebe ich meine Energie zu viel weg? An wen? An was? In welcher Situation erschöpfe ich mich?" und "Warum tue ich das? Welche Angst spielt mir da einen Streich? Was bringt mich dazu, zu viel zu geben?"

Ihr seid ohne Frage empfindsam und sensibel, aber was bringt euch dazu, euch selbst in dieser Situation oder bei dieser Person zu verlieren und zu erschöpfen? Es besteht dann immer eine Angst im Hintergrund, die euch das Gefühl gibt, etwas zu müssen - etwas geben zu müssen, da sein zu müssen, euch anpassen zu müssen. Geht dem nach und spürt in euch hinein, welche Angst das ist, denn das ist der Schlüssel zur Veränderung. Indem ihr euch dessen bewusst werdet, entlasst ihr die Reste des egobasierten Bewusstseins in euch. Ihr werdet euch seiner bewusst. Und das ist der erste Schritt des Loslassens!

Manchmal verwünscht ihr eure eigene Empfindsamkeit, denn sie scheint euch verletzlich zu machen, weil ihr durch sie sensibel für Erschöpfung, Überforderung und Ermüdung seid. Doch der Schlüssel dabei *ist* eure Sensibilität. Ihr könnt euch in dieser Hinsicht nicht ändern. Diese Sensibilität gehört zu eurer Seele und ist eine *Errungenschaft*, ihr müsst sie nicht verändern. Was ihr ändern *könnt*, ist das Maß, in dem ihr noch von Angst beherrscht werdet: Angst davor, wirklich aufzustehen und euer Licht leuchten zu lassen, und damit auch davor, Nein zu sagen zu Verantwortlichkeiten, Pflichten und Belastungen, die nicht zu euch, zu eurer eigentlichen, wesentlichen Natur gehören.

Fragt euch nun erneut: "Was ist meine Angst? Was ist meine größte Angst?" und lasst dann eine Antwort kommen: "Ich habe Angst vor..." Lasst es innerlich von selbst kommen... Angst vor was? Angst davor, allein zu sein, verurteilt zu werden, abgelehnt, abgewiesen zu werden? Fehlerhaft oder verletzlich zu sein? Fühlt die Angst einfach. Hinter dieser Angst verbirgt sich eure Größe, eure schöpferische Kraft. Diese Angst verdeckt sie und will euch glauben machen, dass ihr klein und hilflos seid.

Es sind die Doktrinen dieser Welt - oft auch religiöser Natur -, die euch sagen, dass ihr klein, nichtig seid, dass ihr Regeln außerhalb eurer selbst braucht, um euren Kurs zu finden. Damit wird eure ursprüngliche schöpferische Kraft verleugnet, die direkt von eurer Seele ausgeht und die anzieht, was für euch fruchtbar ist. Spürt diese schöpferische Kraft einmal in euch selbst, fühlt sie von innen her. Ihr seid voller Leben! Leben, das aus eurem göttlichen Selbst hervorsprudelt. Ihr habt das Leben nicht von der Welt außerhalb von euch, nicht von euren Eltern oder von der Gesellschaft erhalten. Das Leben in euch ist autonom, eigenständig, unendlich, nicht abhängig von welcher Form auch immer.

Spürt für einen Moment die göttliche Kraft, der ihr entstammt, die euch durchströmt und die ihr im tiefsten Sinne *seid*. Nehmt auch wahr, dass diese Kraft nichts mit Kontrolle, mit Macht zu tun hat, sondern dass sie absolut frei ist, wie ein Fluss mit sprudelndem Wasser. In dieser Strömung steckt eine enorme Antriebskraft, aber sie ist zugleich sehr frei und verspielt und voller Freude und Lebenslust. Seid euch bewusst, dass Freude, Vergnügen und Lebenslust anzeigen, dass eure Seele euch nahe ist. Deshalb ist es so wichtig, Anzeichen von Müdigkeit und Erschöpfung - bei denen es immer auch um einen Mangel an Freude und Lebenslust geht -, zeitig zu erkennen und als Hinweise der Seele zu deuten. Die Seele will in euer und in eurem Leben strömen.

Ich habe bereits angemerkt, dass ihr oft zulasst, dass eure Seelenenergie durch Umwelteinflüsse zurückgedrängt wird, die schwere Energien beinhalten und von denen ihr meint, sie respektieren oder auflösen zu müssen, und dass dabei Angst eine Rolle spielt.

Dazu möchte ich noch sagen, dass ihr alle, um klar bei eurer ursprünglichen Energie bleiben zu können, eurem verstärkten Bedürfnis nach Stille, Ruhe und Rückzug von der Welt folgen solltet. Dieses Bedürfnis ist ganz natürlich und zeugt von der Tiefe eurer Seele. Einige von euch haben das Gefühl, nicht in diese Welt zu gehören. Wichtig ist, zu bedenken, dass ihr euch nur dann wirklich in dieser Welt niederlassen und euch zeigen könnt, wenn ihr euch *regelmäßig* zurückzieht, sodass ihr eure ursprüngliche Seelenströmung wieder fühlen und wieder erleben könnt. Dies ist oft nur möglich, wenn ihr euch von den schweren, negativen oder dramatischen, heftigen Schwingungen in eurem Umfeld löst.

Das Bedürfnis nach Stille und Ruhe ist bei euch sehr tief. Wenn ihr dieses nicht achtet, ihm nicht nachkommt, werdet ihr oft sehr müde oder könnt sogar krank davon werden. Wenn ihr euch nicht dieses dringenden, sehr authentischen Bedürfnisses in euch bewusst seid, sozusagen einen Schritt aus dieser Welt herauszutreten und euch selbst, eure ursprüngliche Seelenenergie wiederzufinden, dann kann es so kommen, dass ihr denkt, dass mit euch etwas nicht stimmt. Dann versucht ihr möglicherweise, eure körperlichen Beschwerden auf der körperlichen Ebene zu lösen, indem ihr einen Arzt aufsucht oder alle Arten von Diäten macht. Aber seid euch bewusst, dass es von Weisheit zeugt, wenn ihr das Bedürfnis habt, euch von dieser Welt zurückziehen und zu fühlen, zu integrieren und zu reflektieren.

Jeder, der sich im Übergang oder in der Transformation von einem egobasierten zu einem herzgetragenen Bewusstsein befindet, wird das Bedürfnis nach Einkehr, Alleinsein, Stille und Ruhe sehr stark spüren. In manchen Momenten, insbesondere in Krisenzeiten, wird dieses Bedürfnis sehr intensiv. Das kann sich bedrohlich anfühlen, denn wenn ihr euch zurückzieht, seid ihr völlig auf euch selbst zurückgeworfen und werdet auch mit euren Ängsten konfrontiert, die euch bisher dazu gebracht haben, euch anzupassen. Seht daher das Bedürfnis nach Ruhe und Stille als etwas Positives und nicht als eine Form des Verfehlens oder Aufgebens. Im Gegenteil, es bedeutet, eure Seele, eure Seelenschwingung wieder einzusatmen.

Darum ist es äußerst wichtig, dass ihr Raum dafür schafft, euch aufzuladen, mit eurer Seele in Kontakt zu treten und euch von der Angst in dieser Welt zu lösen. Findet für euch selbst Wege, dies auf angenehme Weise zu tun. Verwöhnt euch selbst. Ruhe und Stille könnt ihr nicht nur im Nichtstun finden, sondern auch in Aktivitäten, die den Kontakt zur Seele stärken. Ihr könnt dies tun, indem ihr eine schöne Umgebung mit einer reinen, ursprünglichen Schwingung aufsucht - die Natur, das Meer, den Wald -, oder in einer kreativen Tätigkeit, die euch in Kontakt mit eurem ursprünglichen Licht bringt. Ihr werdet dann von selbst merken, dass Freude und Entspannung euch durchströmen. Es macht euch glücklich, so einfach ist es. Ihr müsst keine komplizierten Meditationen oder Ähnliches durchführen. Ihr selbst *wisst* instinktiv, was ihr braucht, um eure Müdigkeit loszulassen und eure Kraft und Vitalität wiederzufinden. Lasst dieses Wissen, diese Weisheit in euch aufsteigen. Manchmal fällt euch das schwer.

Als dritten und letzten Faktor, der es euch schwer macht, wieder zu eurer ursprünglichen Vitalität zu kommen, möchte ich hier die Last vorheriger Leben erwähnen - Leben, in denen ihr euch irgendwann verloren habt. Während dieser Leben hattet ihr Schwierigkeiten, euch wieder mit eurer Seele zu verbinden. Es hat also Traumata gegeben, und wenn dies in eurer Seele noch als Erinnerung mitschwingt - und das ist bei vielen von euch der Fall -, dann fällt es euch schwer, euch daran zu erinnern, wie es sich anfühlt, euer *Selbst* zu sein, eurer Seelenenergie, der Strömung eurer Seele zu folgen.

Wenn diese Strömung in einem oder mehreren vorherigen Leben unterbrochen oder abgeschnitten war und dieses Trauma noch nicht gelöst ist, dann verursacht euch dies in diesem Leben inneren Schmerz, ein Gefühl der Unsicherheit oder Angst, oder ihr könnt unter einer Müdigkeit leiden, die einfach immer da zu sein scheint, und die auf eine Art Mutlosigkeit, eine undefinierbare Traurigkeit zurückzuführen ist. Ihr fühlt euch dann niedergeschlagen, habt das Gefühl, in dieser Welt nicht willkommen zu sein, oder euch hier zu fürchten. Dieses Gefühl ist wie eine Art Geräusch oder Stimmung im Hintergrund, die ihr nicht erklären könnt, das ihr sozusagen als Paket aus früheren Leben mitgenommen habt.

Diese Geräuschkulisse wird nicht ohne Grund ab einem bestimmten Punkt für euch belastend oder spürbar: Dieser Schmerz aus den vorherigen Leben will gelöst werden. Der Grund dafür, dass ihr euch oft müde, deprimiert oder niedergeschlagen fühlt, ist, dass diese Gefühle gesehen werden wollen. Das kann sehr unangenehm oder beschwerlich sein, denn es *ist* schwer, etwas loszulassen, das man schon lange hat: es ist zur Gewohnheit geworden. Doch es ist ein starker Drang in euch, in diesem Leben die Traumata vorheriger Zeiten anzusehen. Und auch hier gilt: Wenn ihr die Schwere dieser Vergangenheit spürt, lasst euch nicht entmutigen, sondern glaubt an euch selbst. Gerade in diesem Leben seid ihr in der Lage, euer Licht auf eine sehr reine Art und Weise zuzulassen und zu fühlen. Tief im Innern seid ihr dazu bereit. Ihr habt euch bereits entschieden, aus einem auf dem Herzen basierenden Bewusstsein heraus weiter vorwärts zu gehen. Die Überreste eines Bewusstseins, das auf dem Ego, also auf Angst, Macht und Kontrolle basiert, sind noch in euch vorhanden und haben euch noch im Griff, aber euer Beschluss steht fest! Ihr seid bereits im Übergang, in der Transformation. Diese alten Schmerzen wollen darum bis in die Tiefe gelöst werden.

Lasst euch hiervon nicht entmutigen. Auf einer tiefen Ebene wolltet ihr all dies erleben. Auch die schwarzen, dunklen Momente haben eine Funktion. Sie mag noch nicht deutlich oder klar sein, aber der Schmerz wird sich in Weisheit verwandeln. Spürt eure eigene Tiefe. Nehmt euch Zeit, schafft Raum für euch selbst, heißt euch selbst willkommen. Fühlt, wie groß ihr seid! Gerade deshalb ist es notwendig, euch selbst zu respektieren, jeden Tag, euch aus Situationen und Umgebungen zurückzuziehen, die nicht mit euch resonieren, die nicht eure ursprüngliche Schwingung ehren und nähren. Wagt, aus Freude und Lebenslust zu leben! Traut euch, mit eurem Herzen mitzufühlen und wisst, dass diese Welt gerade *euch* braucht. Das Alte ist dabei, sich aufzulösen, es zerfällt in sich selbst. Ihr seid Träger und Boten des Neuen.

Fühlt in diesem Moment, wie unsere Energien gebündelt sind. Und fühlt das Licht auch in allen anderen, die jetzt ebenfalls diese Botschaft hören und lesen und die alle das Neue in sich tragen - auf bewusster Ebene. Eure Absichten sind hell und klar. Ihr alle kämpft noch mit der Vergangenheit, dem Schmerz und der Angst. Aber spürt das Positive: das Licht der Zukunft der neuen Erde. Spürt, wie dieses Licht verstärkt wird, wenn ihr euch mit anderen Gleichgesinnten verbindet. Nehmt wahr, dass ein strahlendes Licht auf die Erde kommt, ganz frei und leicht, wenn wir unsere Energien versammeln und bündeln, und freut euch auf die Zukunft.

Ihr seid die Überbringer des Neuen. Glaubt an euch selbst.

Danke für eure Aufmerksamkeit und eure Anwesenheit.

Channeling: © [Pamela Kribbe](#)

Übersetzung: Yvonne Mohr, <http://www.lichtderwelten.de>

Deutscher Text: <https://www.lichtderwelten.de/index.php/geistige-welt/channelings-anderer/pamela-kribbe/jeshua--der-energetische-ursprung-der-muedigkeit-bei-lichtarbeitern>

Licht der Welten