

# Fremdenergien LOSLASSEN



Janine Alrich

## **Fremdenergien loslassen**

Hast du auch manchmal noch mit **unangenehmen** und **niedrigschwingenden Fremdenergien** zu tun, die dein Feld dauerhaft „besetzen“ oder dich akut „attackieren“? Oder erfreust du dich bereits an einem klaren und gereinigten, **hochschwingenden Energiefeld**, das du komplett mit DEINER EIGENEN Energie einnimmst, bewohnst und beseelst?

Wie dem auch sei, in diesem Text beleuchte ich das gesamte Thema FREMDENERGIEN näher und gebe dir eine **Schritt für Schritt Anleitung** mit an die Hand, wie du dich liebevoll und nachhaltig **von Fremdenergien BEFREIEN** kannst, und zwar nicht im Sinne von Schutz, sondern im Sinne von „Vorbeugung“ durch Lösung der Ursache. Falls du dich noch nie mit diesem Thema auseinandergesetzt hast, erkläre ich zu Beginn auch, was ich unter Fremdenergien verstehe. Wie immer beruhen alle Informationen, die ich weitergebe, auf **meinen eigenen Erfahrungen** mit dem Thema sowie auf **meiner inneren Wahrheit** und **Seelenweisheit**. Ich wünsche dir viel Spaß und tolle Erkenntnisse!

### **Was sind Fremdenergien?**

Abgesehen davon, dass wir im Grunde ALLE miteinander verbunden sind, EINS sind mit ALLEM was IST, sind „fremde“ Energien all das, **was NICHT in DEIN Energiefeld gehört**, seien es Energien von anderen Menschen oder Lebewesen, von rein geistigen Wesen oder sonstigen äußeren Einflüssen. Fremdenergien können die liebevolle Energie deiner besten Freundin sein, die Energie eines lieben Verstorbenen oder von einer Person, die ihre Wut auf dich richtet – ALLES, was in deinem Energiefeld nichts zu suchen hat. DU hast das natürliche Recht, dein eigenes Energiefeld SELBST zu bewohnen, in deinem eigenen freien Energiefluss zu sein und so zu schwingen, wie DU möchtest.

In der Tat ist es eine deiner **Hauptaufgaben** und **-herausforderungen** in dieser menschlichen Daseinsform, **DEIN eigenes Energiefeld zu meistern**, zum Herrscher/zur Herrscherin deines Energiefeldes zu werden, denn DANN bist du glücklich und gesund, dann geht es dir gut und du fühlst dich wohl. Zu diesen Herausforderungen bei der Meisterung deines Energiefeldes gehört nicht nur die Aufarbeitung von eigenen unerlösten Energien (zum Beispiel von verdrängten Emotionen), sondern auch die Reinigung vom Fremdenergien. Das heißt, es geht darum, alles **LOSZULASSEN**, was dir nicht mehr dienlich ist oder **was nicht ZU DIR gehört**.

Die Überschrift meines Textes verrät es schon, DU kannst Fremdenergien LOSLASSEN, es liegt in DEINER VERANTWORTUNG, denn diese können NUR in deinem Energiefeld sein, **wenn du es erlaubst**, wenn du dem zugestimmt hast, oder eher noch, wenn du sie aus irgendeinem Grund FESTHÄLTST. Vor ein paar Jahren glaubte ich noch daran, dass Fremdenergien mich einfach „besetzen“ oder „angreifen“ könnten, ich fühlte mich deshalb hilflos und ausgeliefert, hatte regelrecht Angst vor Fremdenergien und deshalb häufig „Probleme“ mit ihnen, denn Angst ist eine starke emotionale Ladung, mit der man dann das manifestiert, wovor man Angst hat. Je mehr ich jedoch in meine **Kraft**, in mein **Selbstvertrauen** und in die **Selbstermächtigung** komme, desto klarer wird mir: Fremdenergien können NUR in mein Feld gelangen und bei mir andocken, wenn ich sie aus irgendeinem Grund **anziehe** (Gesetz der Resonanz – Gleiches zieht Gleiches an), wenn ich irgendwo noch in **Resonanz** mit ihnen gehe, sie noch für irgendeine Lernerfahrung brauche und es ERLAUBE, dass sie da sind.

Dafür kann es **verschiedene Gründe** geben, über die es sich bewusst zu werden gilt, um Fremdenergien endgültig loszuwerden und die Reinheit der eigenen Energie genießen zu können. Weil ich dafür losgehe, Menschen zu unterstützen, in ihre **Selbstermächtigung** und **Eigenverantwortung** zu kommen, setze ich in meinem Text Worte wie „Besetzung“ oder „energetischer Angriff“ in Anführungszeichen, da NICHTS UND NIEMAND uns „besetzen“ oder „angreifen“ kann, wenn wir uns bewusst und richtig um unser Energiefeld kümmern, **zum Meister/zur Meisterin unseres eigenen Energiefeldes** werden. Wir sind Schöpfer/in, wir haben es selbst in der Hand, daran glaube ich heute zutiefst und bin gerade dabei, mich MEHR DENN JE von allen Fremdlasten zu befreien, die ich in meinem bisherigen Leben angesammelt und mitgetragen habe.

### **Gründe für das Anziehen und Festhalten von Fremdenergien**

Gerade **empathische und hochsensible Menschen** haben sehr häufig „Probleme“ mit Fremdenergien, da sie so feinfühlig sind und deshalb oft MEHR die Energien/Emotionen von anderen Menschen FÜHLEN, als ihre eigenen, sowie diese gerne auf sich nehmen, weil sie sich verantwortlich fühlen und der anderen Person helfen wollen. Deshalb ist es so wichtig für uns, falls auch du, wie ich, Empath/in bist, dass wir **unser Energiefeld meistern**, es mit unserer eigenen Energie **einnehmen**, **uns ausdehnen** und **klar abgrenzen**, damit es uns nicht mehr so sehr belastet oder müde macht, mit anderen Menschen zu tun zu haben.

Auf meiner Selbstfindungs- und Selbstheilungsreise hatte ich teilweise so große „Probleme“ mit Fremdenergien und dadurch verursachten Symptomen, dass ich gar keine (nicht viel) Zeit mit Menschen, schon gar nicht mit großen Menschengruppen, verbringen konnte. Heute kann ich es wieder besser, für einen bewusst gewählten und begrenzten Zeitraum, weil ich **mehr in meiner Mitte** und **mehr BEI MIR BIN als je zuvor**. Das Gute ist, während des ganzen Prozesses habe ich Klarheit gewinnen dürfen, woran es liegen kann, dass Fremdenergien in unser Feld gelangen und dort bleiben. Meiner Erfahrung nach kann dies **folgende Gründe** haben:

- Wir gehen in Resonanz mit der niedringschwingenden Energie und ziehen sie deshalb zu uns
- Wir übernehmen Verantwortung für andere Menschen, wollen ihnen helfen und laden uns deshalb ihre „Probleme“ und niedringschwingenden Energien auf
- Wir kümmern uns nicht bewusst um unser Energiefeld oder dehnen unsere Energie nicht genug aus, wodurch Lücken/Freiräume in unserem Feld entstehen, die dann von fremden Energien „gefüllt“/„besetzt“ werden
- Es fehlt uns an Selbstermächtigung und Eigenverantwortung für unser eigenes Wohlbefinden, sowie dann auch für unser Energiefeld
- Wir sind besser im Festhalten als im Loslassen, unsere Energie staut sich und ist nicht richtig im Fluss

Wenn wir aus diesen oder ähnlichen Gründen dazu beitragen, es co-kreieren (gemeinsam mit der anderen Energie), dass unser Feld mit Fremdenergien belastet ist, kann sich das folgendermaßen ANFÜHLEN. Auch diese **Symptome** beruhen auf meinen eigenen Erfahrungen mit der Thematik.

### **Wie kann sich eine „Besetzung“ oder ein „energetischer Angriff“ äußern?**

Egal ob es sich um eine **dauerhafte „Besetzung“** durch eine Fremdenergie in deinem Feld handelt oder um einen **akuten „Angriff“ auf dich und dein System** (dies geschieht manchmal durch das Aufeinanderprallen von Alt und Neu im aktuellen Wandel und Aufstiegsprozess der Menschheit), so etwas kann sich durch die nachfolgenden **Empfindungen** und **Symptome** bemerkbar machen. Ich sage gleich hinzu, die GLEICHEN Erscheinungen können auch ANDERE Gründe und Ursachen haben, die eher mit dir selbst zu tun haben, anstatt mit einer Fremdenergie, das darf man in jedem einzelnen



Fall individuell prüfen und klären, wenn es dir zum Beispiel nicht gut geht. Jedenfalls ist es **IMMER** wichtig, das eigene Energiefeld regelmäßig zu **reinigen** und zu **klären**.

- Bei einem aktuellen „energetischen Angriff“:
  - Wahrnehmen, dass eine Person dir ungute Energien/Gedanken zusendet
  - Unangenehme energetische Präsenz dieser Person in deinem Energiefeld oder näherem Umfeld
  - Das Gefühl runtergedrückt/nach unten gezogen zu werden
  - Falls noch ein ungelöstes Thema damit: Angstreaktion des Körpers, zum Beispiel erhöhter Puls/Herzrasen
  
- Nach einem „Angriff“ oder bei genereller Verunreinigung des Energiefeldes mit Fremdenergien:
  - Starke, unnatürliche Müdigkeit, platt und erschöpft sein
  - Sich unwohl (nicht wie man selbst) fühlen, es als anstrengend empfinden, weil man mit der Fremdenergie "kämpft", oder weil durch die „Besetzung“ der eigene natürliche Energiefluss gestört ist
  - Irgendwelche Schmerzen oder erhöhte Spannung im Körper
  - Schwindel durch fehlende Erdung oder gestörten Energiefluss

So oder so ähnlich hat es sich bei mir oft angefühlt. Wenn du also solche oder ähnliche Symptome bei dir verspürst, oder es dir sonst irgendwie nicht gut geht, prüfe sofort auf Fremdenergien, mache zur Sicherheit **IMMER** irgendeine Art von Reinigung, dazu später noch Tipps. Achte insbesondere darauf, ob du zum Beispiel **IMMER MÜDE** bist, nachdem du in **Kontakt mit einer bestimmten Person** warst. Wenn andere Menschen selbst **NICHT** in der Eigenverantwortung sind und **DU** gerne die Verantwortung für andere Menschen übernimmst, dann kann es passieren, dass sie sich (energetisch) an dich hängen und dir deine Energie absaugen.

Das passiert häufig sogar zunächst von uns unbemerkt, weshalb es so wichtig ist, **ACHTSAM** und **WACH** zu sein, die eigene Wahrnehmung immer mehr zu schärfen und das eigene Bewusstsein immer mehr zu erweitern. Solche Menschen, egal ob sie es bewusst oder unbewusst tun, nennt man auch **Energievampire** oder **Energieräuber**. Es kann ganz spaßig sein, ihnen einen Namen zu geben, aber an dieser Stelle möchte ich nochmal liebevoll daran erinnern: **NIEMAND** kann bei dir zum Vampir werden und dir deine Energie absaugen oder rauben, **es sei denn, du lässt es zu**.

Wie du dieses spannende Thema für **DEINE Heilung und Selbstermächtigung NUTZEN** kannst und wie du endlich **SCHLUSS MACHST** mit Fremdenergien, erfährst du im letzten Teil meines Textes.

### **Befreiung von Fremdenergien – Schritt für Schritt**

Das Wichtigste, um dieses Thema erfolgreich zu transformieren, habe ich schon ein paar Mal herausgestellt, es ist die **SELBSTERMÄCHTIGUNG!** Ergreife deine Macht, tritt in deine wahre Größe, Kraft und Stärke ein, werde zum Schöpfer/zur Schöpferin deines Lebens und übernimm die Verantwortung für DEIN Energiefeld.

Wenn du es mit einem **akuten „energetischen Angriff“** auf dein System zu tun hast und die Energie sich nicht einfach wegschicken lässt, empfehle ich dir, dich an folgenden Schritten zu orientieren:

1. Die Fremdenergie in liebevoller **Annahme** da sein lassen, beobachten und ruhig bleiben. Nicht aufregen oder einen Gegenangriff starten/zurückschießen, das stärkt das negative Feld nur.
2. Deine geistigen Helfer um vorübergehenden, verstärkten **Schutz** bitten, falls du gerade nicht ganz in deiner Mitte bist oder nicht weißt, was du tun sollst.
3. Wenn du es kannst, die Fremdenergie in **Liebe** und **Mitgefühl** einhüllen, dann kann sie entweder verschwinden, dich in Ruhe lassen oder sich auch der Liebe zuwenden. Für mich ist eine Energie, die so etwas macht, nicht „böse“, sondern einfach nur abgetrennt von der Liebe/ihrem wahren Sein.
4. **Erhöhe** deine eigene **Schwingung** durch Meditation und Energiearbeit, oder indem du etwas tust, was dir Freude bereitet. Du kannst auch Klänge/Musik dafür nutzen (zum Beispiel Mantra-Musik) und laut mitsingen, das hilft auch sehr gut „böse Geister“ zu vertreiben.
5. Dich **klar abgrenzen** und kommunizieren, dass du nicht mehr als „Angriffsfläche“ zur Verfügung stehst, den Kampf niederlegst und bewusst den **FRIEDEN** wählst.

Nachdem du dies getan hast, oder falls du dich einfach nur generell **von Fremdenergien reinigen und befreien möchtest**, gilt es, genauer hinzuschauen, weshalb du noch als „Angriffsfläche“ dienen konntest, warum du diese Fremdenergie noch angezogen und in dein Feld gelassen hattest. Beherrze gerne die folgenden Tipps, falls dein Energiefeld mit fremden und niedrighschwingenden Energien verunreinigt sein sollte:



6. Prüfe, wo du noch in **Resonanz** mit dieser niedringschwingenden Energie stehst:
  - Wo ist IN DIR noch Wut, Hass, Angst usw.? Je nachdem, mit was für einer Fremdenergie du es zu tun hast.
  - Wo fehlt es dir noch an Selbstermächtigung? Weshalb du vielleicht die Energien von Menschen auf dich ziehst, die auch nicht in der Eigenverantwortung sind und sich deshalb lieber an dich hängen wollen.
  - Wo hältst du dich selbst noch klein? Stärke deinen Selbstwert, falls du mit einer Energie zu tun hattest, die dich klein machen wollte.
  
7. **Transformiere** und **heile** diese niedringschwingenden Energien IN DIR:
  - Löse negative Glaubenssätze auf (z. B. Ich muss gegen das „Böse“ kämpfen. Das Leben ist ein Kampf.)
  - Erlöse und heile Ängste oder andere Emotionen (z. B. Ich werde angegriffen. Ich bin hier nicht sicher.)
  - Stärke dein Vertrauen, deine Macht, Kraft und Selbstermächtigung.
  
8. **Reinige** dich von allen niedringschwingenden (Fremd-)Energien und **dehne** deine eigene Energie **aus**:
  - Mit eigener Energiearbeit oder gemeinsam in einer Heilsitzung mit einem anderen Lichtarbeiter/einer anderen Lichtarbeiterin.
  - Mit Klängen/Musik in entsprechender Frequenz, auch ein Klangschalenbad wirkt Wunder.
  - Zur Unterstützung der Reinigung im Außen kannst du dein Energiefeld **RÄUCHERN** oder das Wasser unter der Dusche bewusst für eine energetische Reinigung nutzen.
  
9. Stärke deine Fähigkeit, **loszulassen**:
  - Prüfe, warum du noch festhältst, was du dir vom Festhalten erhoffst. Wo ist der Mangel?
  - Stelle ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit her, dann lässt du automatisch los und auch dein Energiefeld und Körper wird dir folgen. Dies funktioniert auch besonders gut über Atemarbeit.
  
10. **Integriere** die Lernerfahrungen, die du aus der Erfahrung mit Fremdenergien ziehen wolltest, zum Beispiel:
  - Selbstermächtigung & Selbstwertgefühl
  - Unantastbarkeit & klare Abgrenzung

Ich wünsche mir, dass dir mein Text geholfen hat, mehr **Klarheit** zu dem Thema Fremdenergien zu bekommen und was DU **konkret tun** kannst, um dich von ihnen zu befreien, sie loszulassen. Wenn du dies tust, wirst du bald den wunderbaren Luxus genießen können, ganz BEI DIR und VOLLER ENERGIE zu sein. Dann kannst du auch **sooo hoch schwingen**, wie du möchtest. Lasse dich nicht mehr in die niedrighschwingenden Felder der Matrix und des noch unbewussten Kollektivs der Menschheit verstricken. DU BIST ES WERT, da rauszugehen, dich nicht mehr runterziehen zu lassen.

Lasse alle Verantwortung für andere Menschen los und akzeptiere, dass **jeder seinen eigenen Weg geht**. Ich wurde bis vor kurzen noch unbewusst mit Schuld manipuliert und dachte, ich wäre dafür verantwortlich, dass andere Menschen erkennen, dass sie LICHT und LIEBE SIND. Ich wollte niemanden „zurücklassen“ und dachte, ich müsse in dem niedrighschwingenden Kollektiv noch die Stellung halten. Deshalb zog ich immer wieder fremde und niedrighschwingende Energien auf mich.

Wir MÜSSEN gar nichts, wir DÜRFEN aufsteigen, aussteigen, da rausgehen, wir sind NICHT verantwortlich für die gesamte Menschheit, sondern nur für uns SELBST. Wir dürfen einfach SEIN und **unser Licht strahlen lassen**. Wenn JEDER BEI SICH anfängt, sich selbst heilt und selbst den **FRIEDEN wählt**, dann ist ein **Leben in LIEBE und FRIEDEN auf der ganzen Erde möglich**. Wenn wir in der Liebe sind und bleiben, dann sind wir UNANTASTBAR.

Und so kannst du direkt in die Umsetzung gehen: Wenn du helfen möchtest, die **Felder des Lichts, der Liebe und des Friedens in der Welt zu STÄRKEN**, kannst du dafür [mein Channeling der Christus-Energie](#) nutzen. Dort leite ich auch eine kurze Reinigung und Transformation von Fremdenergien an und du kannst deine Liebe AUSDEHNEN. Oder nutze gerne [meine Meditation zur Aura-Reinigung speziell zum Thema Fremdenergien](#).

