

## Elektromagnetische Felder

aus dem Juli 2025 Newsletter von Marina Parris [marinaparris.com](http://marinaparris.com)

**Spürbar, aber nicht sichtbar - so ist es mit dem elektromagnetischen Feld, das aus deinem Herzen strahlt.** Was genau bedeutet das? Dein aktueller Gefühlszustand beeinflusst nicht nur die biochemischen Abläufe in deinem Körper, sondern auch das, was du energetisch in die Welt sendest.

Wenn du zum Beispiel Angst verspürst, reagiert dein Körper unmittelbar: Er schaltet in den Modus des sympathischen Nervensystems – Kampf, Flucht oder Erstarrung sind typische Reaktionen. Gleichzeitig sinkt deine energetische Frequenz. Auf der Hawkins-Skala etwa liegt Angst bei 100 – Liebe hingegen bei 540.

Pferde – ebenso wie hochsensible Menschen – reagieren in erster Linie auf die Qualität deiner Energie.

Deshalb eignen sie sich so gut als Co-Trainer. Indem sie den Menschen spiegeln, helfen sie uns, unsere echten, oft unbewussten Gefühle zu erkennen. Doch viele Menschen sind durch soziale Konditionierung vom eigenen Herzen abgeschnitten. Sie haben verlernt zu fühlen – oder gelernt, ihre Emotionen zu unterdrücken. Trotzdem tragen sie ihren inneren Zustand nach aussen – spürbar für jene, die fein wahrnehmen. Emotionen sind bekanntlich auch ansteckend.

Ich erinnere mich an eine Reitschülerin. Auf meine Frage, wie es ihr gehe, antwortete sie: „*Ganz okay – nach einem langen Arbeitstag.*“ Doch als wir zum Reitplatz gingen, fiel ihr auf, wie „zickig“ ihre Stute war. Ich fragte sie noch einmal: „*Wie geht es dir wirklich?*“ Dann sprudelte es aus ihr heraus – eine lange Liste an Dingen, die an diesem Arbeitstag schiefgelaufen waren.

**Am Ende des Tages zählt, wie du mit deiner Energie umgehst.**

Welche Menschen oder Situationen tun dir gut – und welche ziehen dich herunter? Spürst du dich nach einem Gespräch klarer und freier oder ausgelaugt und schwer? Vielleicht lebst du innerlich in Frieden und Freude, während andere oft in Angst oder Wut leben. Das Leben wird immer wieder Situationen oder Begegnungen mit sich bringen, die dich herausfordern. Die Frage ist: **Wie lange bleibst du darin – und was kannst du tun, um deine Energie zu schützen oder zu erhöhen?**

Was auch immer passiert: Es ist immer hilfreich, Wege zu finden, deine Energie wieder bewusst anzuheben. Zum Beispiel, indem du deinen Fokus auf das richtest, was gut ist – und **Dankbarkeit** übst. Für den Baum, der dir Schatten schenkt. Für ein wohltuendes Gespräch mit einem Freund. Für die Menschen, die dich wirklich sehen.