Vom Nutzen und der Notwendigkeit sich zu erden

Sich erden – Eine Zusammenstellung von Taygeta

Dank der lichtvollen Arbeit von spiritscape können wir diesen Beitrag auch als Video anbieten!

Sich regelmässig zu erden ist ein wunderbares Hilfsmittel zur Erlangung und zur Erhaltung eines gesunden Körpers und geerdet sein, mit Mutter Erde verbunden sein, ist eine der Voraussetzungen für spirituelles Wachstum.

Wir befassen uns in diesem Beitrag mit den verschiedenen Aspekten des Sich-Erdens. Dabei haben wir es mit einem multidimensionalen Geschehen zu tun. Auf der rein physischen Ebene können wir durch das Erden einen hervorragenden Nutzen für unsere Gesundheit erzielen, auf der energetisch-psychologischen Ebene können wir unsere Stabilität verbessern und uns von Traumata und Ängsten befreien, und auf der spirituellen Ebene können wir Schritte tun hin zur Erfahrung des Einsseins mit Mutter Erde und dem All.

Wir werden uns in diesem Beitrag mit jedem dieser Aspekte befassen, wir werden aber, um den Artikel nicht zu lang werden zu lassen, dies im Sinne eines Überblicks tun.

Es werden Anregungen, Tipps und Anleitungen gegeben, wie man konkret die eigene Erdung verbessern kann. Wir hoffen, dass die Leser und Leserinnen durch die Beschäftigung mit dieser Thematik einen Gewinn für sich selbst erzielen können und die positiven Veränderungen, die das Sich-Erden hervorrufen können, an Leib und Seele erfahren dürfen.

Der gesundheitliche Nutzen des Sich-Erdens

Der Kontakt mit der blossen Erde stellt den naturgegebenen elektrischen Grundzustand des Körpers wieder her. In unserer modernen Zivilisation haben wir uns an Lebensumstände gewöhnt, die diesen Kontakt mit der Erde weitgehend unterbinden. Wir wohnen in

mehrstöckigen, isolierten Häusern, wir laufen auf Asphalt herum oder bewegen uns in einem faradayschen Käfig auf Gummirädern, wir tragen Schuhe, die uns von der Erde isolieren und schlafen in erhöhten Betten, die uns auf Distanz zur Erde halten.

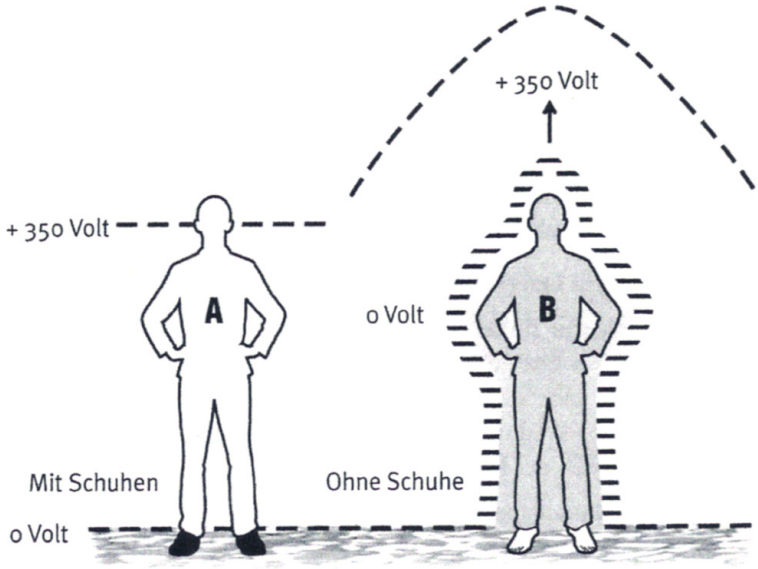
Das war nicht immer so. Die Naturvölker wussten und wissen noch immer wie wichtig die Verbindung zur Erde ist. Luther Standing Bear, Häuptling der Lakota-Sioux, formulierte es einmal so: „Die Alten liebten die Erde buchstäblich. Sie sassen auf der Erde mit dem Gefühl, einer mütterlichen Kraft nahe zu sein. Es tat der Haut so gut, die Erde zu berühren, die Mokassins auszuziehen und mit nackten Füssen über die heilige Erde zu laufen. Der Erdboden beruhigte, stärkte, reinigte und heilte.“

Es ist erst wenige Jahre her, seit sich auch Wissenschaftler und Ärzte mit dem Thema Erdung zu befassen begannen und man mit wissenschaftlichen Methoden sich dem Themenkreis zu widmen begann. Einerseits versuchte man zu verstehen, was auf der physikalisch-biologischen Ebene beim Kontakt mit der Erdoberfläche passiert, und andererseits begann man anhand von Versuchsreihen und statistischen Erhebungen zu dokumentieren, welche positiven gesundheitlichen Effekte das Verbinden mit der Erde haben kann.

Ganz wichtige Arbeit geleistet haben in diesem Bereich der Entdecker des „Earthing“, Clinton Ober sowie der Kardiologe Stephen Sinatra. Ein Buch der beiden Pioniere ist auch in einer deutschen Übersetzung erschienen (s. den Literaturhinweis am Schluss dieses Artikels und den Link zum entsprechenden Videointerview).

Zur Physik des Earthing und den möglichen Auswirkungen auf den Gesundheitszustand

Die Erdoberfläche der Erde ist voller freier Elektronen, sie hat ein elektrisch negatives Potential an ihrer Oberfläche. Wenn wir in direktem Kontakt mit der Erde sind, dann können Elektronen frei zwischen der Erde und unserem Körper verkehren und wir erreichen das gl



Die Schutzschirmwirkung des Erdens

eiche elektrische Potential wie die Erde. Das hat zwei verschiedene, positive Auswirkungen. Einerseits erzeugt das sich-Erden eine gewisse Schutzwirkung gegenüber den Spannungen, denen wir auf der Erdoberfläche ausgesetzt sind, und es werden insbesondere die elektromagnetischen Felder, die in

vielfältigster Weise um uns herum vorhanden sind und unter denen wir mehr oder weniger stark leiden, stark reduziert. (Vgl. die Zeichnung rechts; zwischen Erdoberfläche und der Kopfhöhe eines Menschen, auf 1.75 m Höhe besteht unter Normalbedingungen eine Spannung von etwa 350 Volt). Das Erden erzeugt also einen ‚Schutzmantel' gegen elektromagnetische Strahlung.

Und zweitens ergibt sich, wenn wir mit der Erde direkt verbunden sind, ein Überfluss an (negativ geladenen) Elektronen, die unter anderem die freien Radikalen in unserem Körper reduzieren und neutralisieren können. Die freien Radikalen sind positiv geladene Moleküle die zum Beispiel für Entzündungen und Gewebszerstörungen verantwortlich gemacht werden.

Das „Earthing" ist also ein ausgezeichnetes Mittel gegen jede Art von Entzündungen. Die Liste von Erkrankungen, die mit chronischen Entzündungen zusammenhängen ist sehr lang (vgl. auch Ober/Sinatra). Daneben erweist sich das Erden auch als sehr hilfreich bei vielen weiteren Krankheiten, wie durch wissenschaftliche Studien belegte wurde. Hier eine Auswahl der positiven Auswirkungen, die durch das Erden festgestellt werden konnten:

• Besserer Schlaf
• Stressabbau und Entspannung
• Reguliert Blutdruck und verbessert die Fliesseigenschaften des Blutes
• Löst Verspannungen und hilft bei Muskelkater
• Hilft bei Kopfschmerz
• Verbessert oder beseitigt akute und chronische Schmerzen
• Erhöht das Energieniveau
• Verbessert und beschleunigt die Wundheilung, reduziert Wundliegen
• Verbessert oder beseitigt Entzündungen im Körper
• Harmonisiert die Körperrhythmen
• Bessert Menstruationsbeschwerden
• Hilft bei Jetlag

Detaillierte Angaben und Belege hierzu, viele Erfahrungsberichte, vertiefende Betrachtungen und Erläuterungen mit einer grossen Zahl von nützlichen Hinweisen sowie eine Auflistung von möglichen Hilfsmitteln (Matten, Bettlaken, Elektrodenpflaster) findet man im Buch von Ober/Sinatra.

Innere Stabilität und Grundvertrauen durch Erdung

Wenn wir geerdet sind, haben wir Grundvertrauen zu uns selbst und zu den Mitmenschen. Es fällt uns vieles im Leben leichter und wir können besser mit dem Erwartungsdruck der Umwelt an uns umgehen. Wir haben nie das Gefühl, den Boden unter den Füssen zu verlieren, wir erfahren innere Stabilität und können gut mit Stress umgehen. Wenn wir nicht mit der Erde verbunden sind, fühlen wir uns leicht entwurzelt. Die Folge von Entwurzelung, welche durch unsere modernen Lebensumstände gefördert wird, können Selbstzweifel, Angst und Depression sein. Ein Zustand der inneren Freude und Zufriedenheit, von Gelassenheit, Urvertrauen und Zuversicht ist nur möglich, wenn wir geerdet sind und uns verwurzelt fühlen. Aus dem tiefen Inneren stammender Optimismus und gelebte Spiritualität ist ohne natürliche Verwurzelung und Verbindung mit der Mutter Erde nicht denkbar.

Wenn ein Mensch sich zu leicht von den Meinungen anderer beeinflussen lässt, wenn er immer wieder auf eine der vielen Täuschungen dieser Welt hereinfällt, oder wenn jemand (zu) oft

teilweise oder ganz ausserhalb seines Körpers ist, kann davon ausgegangen werden, dass er nicht richtig geerdet ist. Natürlich gibt es viele Gründe, warum ein Mensch nicht richtig im eigenen Körper anwesend ist und es vielleicht vorzieht, Zeit in alternativen Realitäten und Dimensionen zu verbringen. Und es gibt viele weitere Fallstricke und Gefahren für Personen, die zu wenig geerdet sind. Aber ohne sie alle zu kennen und zu benennen ist klar, wie wichtig es ist, dass man konsequent und täglich sein Augenmerk darauf richtet, in seinem Körper voll präsent zu sein und sich kraftvoll, physisch und geistig, mit der Erde zu verbinden.

Durch bewusstes Erden kann man Heilung erfahren von emotionalen Schmerzen. Wenn wir in der Vergangenheit viel gelitten haben und dazu tendieren in Gedanken immer wieder in jene Vergangenheit zurückzukehren, dann kann das konsequente Erden uns aus diesen traumatischen Erinnerungen herausziehen und uns Stabilität und Sicherheit in der Gegenwart gewährleisten.Erdung ist das perfekte Heilmittel für alle, die sich gestresst fühlen, ausgelaugt sind oder überlastet, die überfordert, verwirrt oder verängstigt sind.

Übungen und Hilfsmittel um sich zu erden

Die im Folgenden gegebenen Hinweise sind vor allem physischer Natur. Jede erfolgreiche spirituelle Praxis setzt eine gute körperliche Erdung voraus. Ein spiritueller Meister kann willentlich wählen, welcher Dimension sein Augenmerk gilt. Er hat es zur Meisterschaft gebracht, nicht weil er das Physische transzendieren kann, sondern weil er zu wählen imstande ist, ob er sich in den nicht-physischen Ebenen bewegen will oder sich vollständig in der 3D-Welt engagieren will.

1. Die Füsse auf dem Boden stellen, so oft als möglich barfuss gehen

Durch den Kontakt mit der Erdoberfläche (das kann gehend, sitzend oder liegend sein) erhält unser Körper das gleiche elektrische Potential wie die Erde. Die Ruhe der Erde kann in uns übergehen und wir erhalten einen Überfluss an Elektronen. Unser Immunsystem wird dadurch gestärkt und unser Körper ist weniger stark den elektromagnetischen Feldern ausgesetzt. (Anzumerken ist hier allenfalls, dass wissenschaftliche Messungen gezeigt haben, dass gewisse physiologische Veränderungen erst etwa 20 Minuten nach Beginn des Erdens einsetzten – nur schnell ein paar Schritte mit ausgezogenen Schuhen zu machen garantiert also wohl noch keinen Vollerfolg). Selbstverständlich ist auch das Schwimmen in offenen Gewässern eine wunderschöne Gelegenheit sich in Kontakt mit der Erde zu begeben.

Schon Kneipp wusste: Barfussgehen ist gesund

Zwar kann man verschiedene Vorrichtungen verwenden, die einen Erdungskontakt gewährleisten (geerdete Bettlaken, Fussmatten, Elektroden etc.), welche auch im Buch von Ober/Sinatra beschrieben und empfohlen werden – regelmässig stundenlang geerdet sein ist wohl für die meisten von uns nur so möglich. Doch ist der direkte physische Kontakt mit der Erde dem Gebrauch von solchen Hilfsmittel überlegen.

2. Sich ganz in den Körper begeben, den Körper abscannen

Bringe deine Aufmerksamkeit ganz ins Hier und Jetzt. Leite deine Gedanken weg vom mentalen Alltagsgeschwätz, indem du sorgfältig deinen Körper von unten bis oben abscannst. Nimm deine Fusssohlen wahr, deine Zehen, den Zwischenraum zwischen den Zehen, die Oberseite der Füsse, die Fersen. Fühlen sie sich heiss an? Oder kalt? Sind sie taub oder geschwollen? Kannst du fühlen, wie das Blut durch sie zirkuliert? Sind sie müde? Urteile nicht, erfühle einfach, was du spürst. Wackle mit deinen Zehen. Wie fühlt sich das an?
Wenn du eine starke Verbindung mit deinen Füssen hergestellt hast, dann wandere mit deiner Aufmerksamkeit weiter nach oben. Begib dich mit deinem Bewusstsein zu deinen Knöcheln, dann zu den Unterschenkeln, zu den Kniescheiben, zu den Kniekehlen, bewege ein wenig die Oberschenkel, … und so weiter, ganz nach oben durch den Körper, ohne zu hetzen.

Dann schaue dich im Raum um und nehme bewusst wahr, was du alles sehen kannst. Spüre die Körperlichkeit der Objekte im Raum, nimm von einzelnen Gegenständen wahr, wie sie sich anfühlen, ihre Struktur, ihre Ausstrahlung. Kannst du bestimmte Gerüche wahrnehmen? Du kannst auch aufstehen, dir kaltes Wasser über die Hände fliessen lassen oder etwas essen, und während du isst, beschreibe, was du empfindest, die Aromen und Essenzen von dem, was du isst.

Es ist wichtig ganz in deinen körperlichen Gefühlen und Sinneswahrnehmungen zu bleiben und nicht in mentale Gefilde abzugleiten.

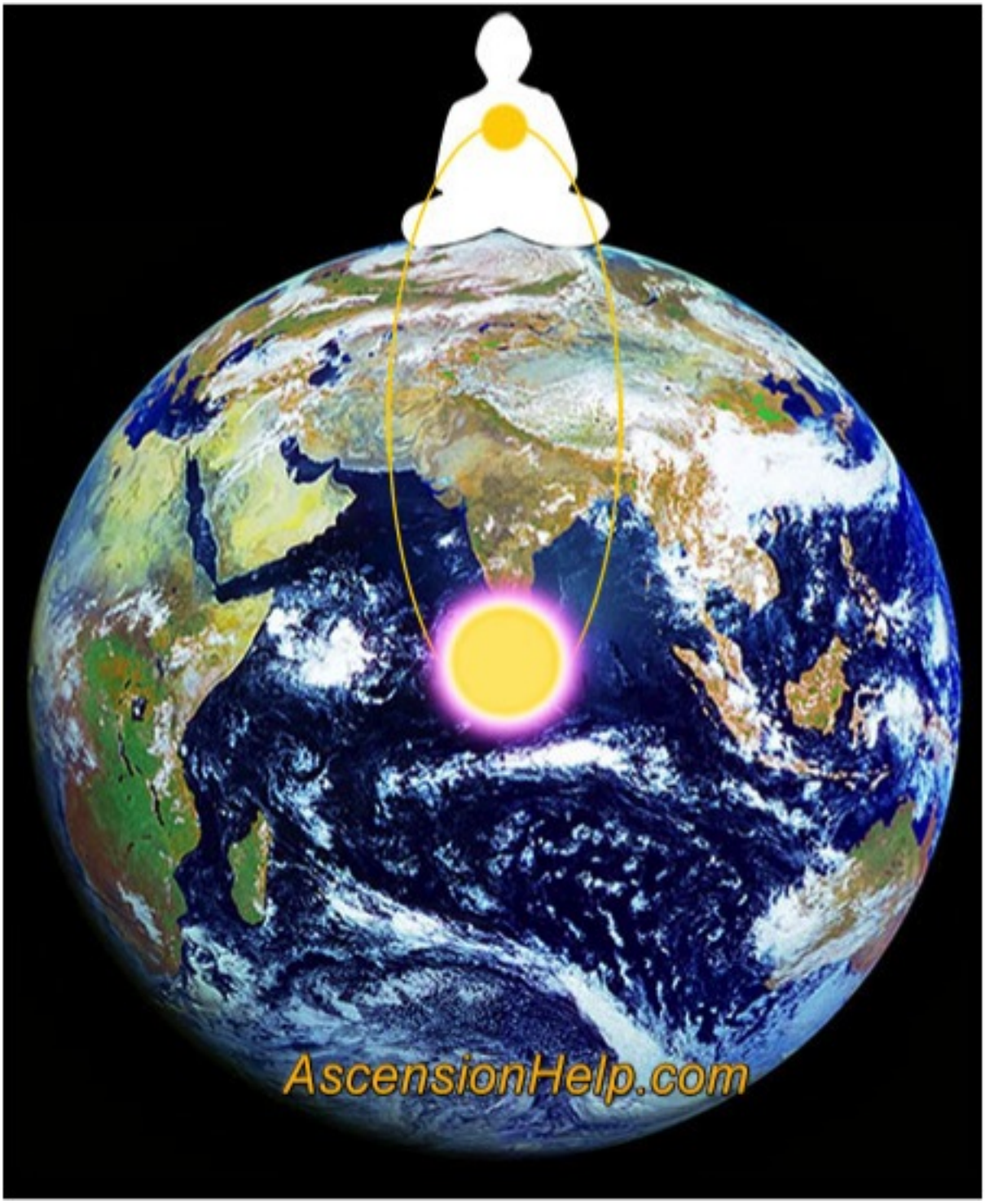
3. Regelmässig Körperübungen durchführen

Betätige dich körperlich, führe gymnastische Übungen durch, mache Yoga oder Tai Chi, am besten barfuss mit direktem Kontakt zum Boden. Aber überanstrenge dich nicht. Gib dem Körper Ruhe, wenn er nach Ruhe verlangt.

Viele von uns spirituell ausgerichteten Menschen konzentrieren sich zu sehr auf den geistigen Aspekt unseres Lebens und vernachlässigen den körperlichen Bereich. Wir neigen dazu, die am meisten ungeerdeten Menschen zu sein und vergessen, dass der Körper ein integraler Bestandteil auch eines spirituellen Lebens ist. Körperübungen und gesundes Essen helfen das Bewusstsein auf den Körper zu lenken, geben Anlass uns mit der physischen Dimension des Lebens zu befassen und bilden somit einen wichtigen Bestandteil des sich Erdens.

4. Erdungsmeditationen machen, Sein Herz an das Herz des Planeten anschliessen

Führe Visualisierungen und Meditationen durch die dich beim Erden unterstützen. Du kannst geleitete Erdungs-Meditationen, die deinem Geschmack und deiner Stimmung entsprechen, im Internet finden und durchführen. Du kannst dich dir als Baum vorstellen, mit tief in den Boden reichenden Wurzeln und spüren, wie die Energie der Erde über deine Wurzeln und dein Wurzelchakra in deinen Körper fliesst. Du kannst dein Herz mit dem Herzen der Erde verbinden und so eine tiefe, kraftvolle und stabile energetische Erdung erreichen.



Finde heraus, welche Übungen dir am besten entsprechen und dir am meisten Freude und Erfüllung bringen.

5. Ernährungshinweise

Zwar gibt es keine Diät oder Ernährungsvorschriften, die für alle Menschen unabhängig von ihrer Konstitution angewendet werden können oder sollen. Doch kann in jedem Fall das Essen von Bio-Wurzelgemüse dich bei deinem Bemühen um Erdung unterstützen. Alles, was unter der Erdoberfläche wächst, wird dich mit der Schwingung der Erde in Verbindung bringen. Diese Erkenntnis bedeutet aber natürlich nicht, dass du dich ausschliesslich von Wurzelgemüse ernähren sollst.

Es gibt Leute die sagen, dass auch das Essen von Fleisch beim Erden hilft. Dies ist nicht wirklich der Fall. Durch das Essen von Fleisch verringert man nur seine eigene Schwingung, und es wird dann schwieriger zu höheren Bewusstseinszuständen aufzusteigen. Es macht einen grossen Unterschied, ob man sich mit der Erd-Frequenz verbindet oder ob man seine eigene Frequenz herabmindert.
Vielleicht sollte noch darauf hingewiesen werden, dass jede stark kalorienreduzierte Ernährung das Erden erschweren kann und die Tendenz verstärkt, dass man ‚abhebt'.

6. Verwendung von geeigneten Steinen, Düften, Farben, Tönen

Mineralien und Edelsteine können uns helfen uns zu erden. Wenn du findest, dass ein Stein dir hilft, dich der Erde nahe zu fühlen, dann behalte diesen Stein in deiner Nähe, vielleicht steckst du ihn in deine Tasche. Beispiele von erdenden Steinen wären: Hämatit, Rauchquarz, Obsidian, rote Koralle, Onyx, schwarzer Turmalin, Rubin, Granat, Pyrit, Tigereisen und schwarzer Opal.

Es gibt auch Düfte und Aromen, die beim Erden behilflich sein können. Auch wenn jede Person individuell gewisse Düfte und Aromen fürs Erden als besonders geeignet empfindet, so können doch folgende ätherische Öle speziell empfohlen werden: Zeder, Vetiver (ein tropisches Süssgras), Benzoinharz, Myrrhe, Sandelholz, Zypresse, Rosenholz, Kamille, Ylang-Ylang, Lavendel. Lavendel ist besonders geeignet, um das Bewusstsein dazu zu bringen, sich im Physischen zu entspannen. Man kann einige dieser Essenzen auswählen, je ein paar Tropfen in eine Sprayflasche geben und dann mit Quellwasser auffüllen. Das Gemisch dann gut durchschütteln und sich damit im Verlaufe des Tages immer wieder mal besprühen.

Sich mit geeigneten Farben zu umgeben kann auch sehr hilfreich sein, um sich zu erden, denn auch Farben können kraftvolle Schwingungen haben. Rot wird dem Wurzelchakra zugeordnet, deshalb helfen Rottöne beim sich Erden. Auch Braun und Schwarz sind dazu geeignet. Man kann solche Farben visualisieren, und man kann sich in diesen Farben kleiden.

Das Wurzelchakra kann auch mit Tönen stimuliert werden. Es wurden spezielle Kristallschalen und Metallschalen entwickelt, welche das Wurzelchakra stimulieren und ausbalancieren. Es gibt auch binaurale Rhythmen, die zu diesem besonderen Zweck entwickelt wurden und die man auf Youtube anhören kann. Aber das Intonieren mit der eigenen Stimme ist vielleicht die beste Methode. Summe einen tiefen Ton und du wirst feststellen, dass dein Becken mitvibriert. Du kannst mit einem hohen Ton starten und darauf achten, wie er sich in deinem Körper anfühlt. Suche einen Ton, dessen Empfindung du in deinem Körper nach unten leiten kannst, hinunter an die Basis der Wirbelsäule. Dies wird dein Wurzelchakra ausrichten.

7. Sich mit Personen umgeben, die geerdet sind

Wenn eine Person besonders gut geerdet ist, dann kann sie auch andere Menschen, die weniger gut geerdet sind positiv beeinflussen. Dass ist besonders dann der Fall, wenn die geerdete Person der weniger gut geerdeten die Hände oder die Füsse hält. Das Beste jedoch ist, wenn die geerdete Person ihre Handflächen der zweiten Person eine gewisse Zeit auf den Hinterkopf und dann auf die Hüften legen kann.

Achtsamkeit und Bewusstheit ist der Schlüssel

Wenn wir achtsam durchs Leben gehen, unsere körperlichen Gefühle und Empfindungen wahrnehmen und beachten, wenn wir bewusst energetisch in unserem Körper präsent sind, dann sind wir auch geerdet.

Wenn sich jemand öfter etwas benebelt fühlt oder Schwierigkeiten hat sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, wenn er/sie beim Zuhören in Gesprächen mit Anderen leicht abschweift, mehr als gelegentlich den Schlüssel oder das Telefon oder andere Gegenstände verlegt, Dinge

vergisst die gerade geschehen sind oder Koordinationsschwierigkeiten hat, dann kann das darauf hindeuten, dass die Person nicht gut genug geerdet ist.

Wenn dir solche Dinge passieren, oder du sonst etwas feststellst, was darauf hindeutet, dass du nicht ganz präsent, nicht vollständig geerdet bist, dann gehe in dein Inneres Selbst, gehe in dein Herzzentrum und verbinde dein Herz mit dem Herzen der Erde. Spüre, wie die Energien der Erde dich umarmen – und bedanke dich bei der Erde dafür. Geniesse das Gefühl des verbunden Seins mit der Erde und nimm dir vor, diesen Zustand der Verbundenheit mit dem Herzen des Planeten zu bewahren.

Wenn wir die Praxis des Erdens in unseren Alltag integrieren können, dann werden wir viele positive Auswirkungen davon in unserem Leben erfahren und wir werden erkennen, dass wir belastungsfähiger und energetisch stabiler werden. Und nicht zuletzt werden wir mehr Optimismus und Lebensfreude in unsere Umwelt ausstrahlen können.

Literatur, Links

Wir geben hier eine kleine Zusammenstellung von Arbeiten und Videos, die als Grundlage für diesen Beitrag gedient haben und die für ein vertieftes Studium der Thematik geeignet sind.

Das ‚Grundlagenwerk' zum Thema Erdung:
Clinton Ober/Stephen Sinatra/Martin Zucker: Earthig – Heilendes Erden, VAK-Verlag .

Ein (englischsprachiges) Interview mit Stephen Sinatra:
http://youtu.be/11PC8AFrh5w

Ein ausgezeichneter Videobeitrag zum Thema:
http://youtu.be/glHYP8j3fiY

Eine weitere Arbeit, die verwendet wurde:
http://www.ascensionhelp.com/blog/2014/06/24/ungrounded-energy-a-widespread-issue/

Eine Studie zu den physiologischen Auswirkungen des Erdens:
http://online.liebertpub.com/doi/pdfplus/10.1089/acm.2009.0399

Die Auswirkung des Erdens anhand von Pflanzenwachstum demonstriert:
http://www.youtube.com/watch?v=Ja6yYPZT36A#t=464

Eine deutsche Webseite, die dem Thema gewidmet ist:
http://www.groundology.de

Produkte zum Erden findet man zum Beispiel auf den Webseiten
http://www.vakverlag.de/shop/earthing/
http://www.groundology.de/produkte
http://www.fostac.ch/de/produkte/wohlbefinden.html
(Auf diesen Webseiten findet man auch Links zu weiteren Videos.)