

Warum es gerade in der jetzigen Zeit wichtig ist, in einem geerdeten und ausgeglichenen Zustand zu bleiben – und wie man ihn erreichen kann

Nach einem Text von Kate Stewart auf balance.media, mit ergänzenden Hinweisen

Es ist verständlich, dass einige von uns in dieser Zeit, in der das “C”-Wort allgegenwärtig ist, und bei all dem, was in diesem Zusammenhang gerade abläuft, Angst und Unsicherheit empfinden. Während es durchaus wichtig ist, eine klare Vorstellung davon zu haben, was vor sich geht, und man auch geeignete Vorsichtsmaßnahmen befolgen sollte, so ist es doch auch genauso wichtig, sich nicht von allem, was geschieht, überwältigen und vereinnahmen zu lassen. Einverstanden – leichter gesagt als getan! Es hilft aber, gerade in diesen Tagen und Wochen sich wieder daran zu erinnern, wie wichtig es ist, jederzeit geerdet zu bleiben und sich bewusst zu werden, was Angst mit unserem Körper macht.



Wir wissen, dass Lachen ansteckend ist, und genauso ist es mit der Angst. Dumm ist nur, dass Angst ein Muster erzeugen kann, in dem wir stecken bleiben können. Und Angst erzeugt Stresshormone, die wiederum das Immunsystem enorm beeinträchtigen. Die Weltgesundheitsorganisation teilte mit, dass “Stress die Gesundheitsepidemie des 21. Jahrhunderts ist”. Und der Zellbiologe Dr. Lipton schreibt in seinem Buch *‘The Biology of Belief’* (Die Biologie des Glaubens): “Stress ist für bis zu 90% aller Krankheiten verantwortlich, darunter Herzkrankheiten, Krebs und Diabetes”.

Unser energetischer Zustand wird bestimmt durch die Frequenzen, in denen wir schwingen.

Angst ist eine der niedrigsten Schwingungen, und diese Frequenz kann, wenn sie langfristig erfahren wird, das Immunsystem schädigen und verschiedene körperliche Symptome hervorrufen. Leider verstärkt gerade auch das Anschauen und Anhören der Mainstream-Nachrichtensendungen diese Angstgefühle, die man vielleicht schon in sich trägt, denn diese Informationen sind viel zu oft durch Angstschwingungen geprägt. Das kann bis zu einer körperlich gefühlten Schwere führen, und zu einem Gefühl, nicht wirklich verankert und geerdet zu sein. In einem solchen Zustand ist es dann viel schwieriger, das Gesamtbild der Situation zu erkennen und ein Herauskommen aus der angstvollen Phase, die man möglicherweise erlebt, in die Wege zu leiten.

Kannst du dich an eine Zeit erinnern, in der du voller Liebe, Freude und Enthusiasmus warst? Wie hatte sich das angefühlt? Vielleicht offener, expansiver, leichter, entspannter? Schwingungen der Liebe und Freude kommen aus dem Herzen, und in diesem Zustand ist man in der Lage, die körperliche und seelische Widerstandsfähigkeit gedeihen zu lassen, und man erhält die Kraft, Hürden zu überwinden und an ihnen zu wachsen.

Die echte Herzenskraft schwingt mit einer hohen Frequenz, und wenn wir sie kultivieren, wird sie das Immunsystem ankurbeln und stärken. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf diese positiven Gefühle richten können, werden wir nicht nur uns selbst unterstützen, sondern stecken auch diejenigen an, mit denen wir zu tun haben. Auf diese Weise können wir also auch unsere Mitmenschen positiv beeinflussen, und indem wir immer wieder neue Wellen der Liebe und des Mitgefühls ausstrahlen, tragen wir sogar dazu, bei der Schwingung des ganzen Planeten zu erhöhen.

Für viele von uns ist vielleicht gerade der Arbeitsplatz, die finanzielle Situation oder die ganze materielle Unabhängigkeit in Gefahr, und wir können diese Situation nicht kontrollieren. Wir können auch nicht bestimmen, wann die einschränkenden Massnahmen der Regierungen oder andere Auswirkungen des Virus beendet sein werden. Deshalb müssen wir unsere Denkweise ändern und versuchen, unsere Energie auf das zu konzentrieren, was wir kontrollieren können, um unsere Gesundheit und unser Immunsystem zu unterstützen, und versuchen, uns selbst und anderen gegenüber mitfühlend zu sein.

Was wir kontrollieren können, sind Dinge wie:

- Unsere Gedanken
- Was wir essen
- Wie lange wir schlafen
- Was wir mit unserer freien Zeit anfangen
- Die Menschen, mit denen wir in Verbindung stehen
- Wie wir mit unserem Körper und unserer Seele umgehen
- Wie mitfühlend wir uns selbst und anderen gegenüber sind

All dies hat einen grossen Einfluss darauf, wie wir uns tagtäglich fühlen. Es liegt vollständig in unserer Hand, wie wir uns entscheiden, auf welche Bereiche unseres Lebens wir unsere Aufmerksamkeit richten.

Viele spirituelle Lehrer haben uns darauf hingewiesen, dass wo wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken, unsere Energie hinfließt. Wenn wir also wollen, dass unsere Energie positive Auswirkungen hat, dann müssen wir daran arbeiten, jene Dinge im Leben zu finden und ihnen

unsere Aufmerksamkeit schenken, von denen wir wollen, dass sie gedeihen, und dass die Gefühle, in denen unsere Energie steckt, positiver Art sind.

Dr. Dispenza führte ein Experiment durch, bei dem 120 Teilnehmer dreimal täglich 10 Minuten lang Gedanken des Grolls, der Frustration und der Angst durch Dankbarkeit, Meditation, positives Denken und Wertschätzung ersetzen. Danach wurden ihre Immunreaktionen und das chemische Immunglobulin A (IgA) gemessen, das die primäre Abwehr des Körpers gegen Bakterien und Viren darstellt. Ihre Werte stiegen in nur 4 Tagen um 50%, eine enorme Verbesserung – und besser als eine Grippeimpfung!

Dr. Dispenza sagt: “Wenn man frustriert oder ängstlich ist, schaltet das Immunsystem ab, weil das Energiesystem in den Notfallmodus schaltet.”



Wachstum und Regeneration können nur geschehen, wenn unser parasympathisches Nervensystem aktiviert ist (mehr dazu weiter unten), und um diesen Zustand zu erreichen, müssen wir Ruhe bewahren. Jetzt ist es mehr denn je wichtig, dass wir unsere Zeit weise nutzen und versuchen, uns auf die Dinge zu konzentrieren, die uns helfen, uns ruhig und entspannt zu fühlen.

Um als menschliche Wesen zu funktionieren und zu überleben, brauchen wir sowohl unser sympathisches als auch unser parasympathisches Nervensystem. Verbunden mit unserem [Sympathikus](#) ist unser Kampf- oder Fluchtmodus, bei der wir Angst, Frustration, Ängste und Wut empfinden. Wenn wir in Gefahr sind, erhöht das sympathische Nervensystem automatisch unsere Herzfrequenz und unsere Wachsamkeit und bereitet uns darauf vor, in Aktion zu treten. In der Jäger- und Sammler-Zivilisation war dies überlebenswichtig – heute können wir allein durch das Lesen einer E-Mail in einen Kampf- oder Fluchtmodus versetzt werden.

Der Parasympathikus verlangsamt uns und entspannt uns. Er hilft uns, uns auszuruhen, zu verdauen, zu metabolisieren und zu regenerieren. Er nützt uns nicht, wenn wir von einem Tiger davonrennen müssen, aber er ist für unser gesundheitliches Wohlergehen unerlässlich. Beide

Funktionsmechanismen sind wichtig. Wenn wir die ganze Zeit über im Kampf- oder Fluchtmodus sind, wird dies unserer Gesundheit und unserem Immunsystem schaden. Unser Körper wird nicht in der Lage sein, sich selbst zu reparieren oder wieder energetisch anzufüllen, und dadurch wird das Immunsystem geschwächt, und dadurch werden wir anfälliger für Krankheiten.

Zu den 5 Top-Tipps zur Beruhigung des Geistes, die schon früher gegeben wurden, nämlich

- Atemarbeit
- Klangheilung
- Meditation
- Hören und singen von Mantras
- Spaziergehen in der Natur

sollen hier noch einige weitere Vorschläge gemacht werden, die helfen können, unsere Energie in diesen Zeiten des Wandels zu erden:

1. Wenn irgendwelche Gefühle der Angst auftauchen, schliesse die Augen und konzentriere dich darauf, deine Ausatmung zu vertiefen. Wenn wir längere Ausatmungen durch den Mund vornehmen, signalisiert dies unserem Nervensystem, dass es in Ordnung ist, sich zu entspannen. Wenn wir uns ruhig fühlen, tritt unser parasympathisches Nervensystem in Aktion, und dann können diese Vorgänge stattfinden: ausruhen, verdauen, Instandsetzung. Nichts davon ist möglich, wenn wir im Kampf- oder Fluchtmodus (des Sympathikus) feststecken.
2. Führe tägliche Affirmation aus. Schau zum Beispiel in einen Spiegel und sage zu dir: "Ich habe ein starkes und gesundes Immunsystem, alles ist in Ordnung und ich bin genau da, wo ich jetzt sein sollte". Finde die richtigen Worte, die bei dir ankommen. Wiederhole es mehrfach.
3. Bewege dich, singe, tanze, zeichne, male, lese, spiele! Finde in dir das, was dir in deiner Jugend Freude und Begeisterung ausgelöst hatte, und das du vielleicht aus den Augen verloren hast, nehme es wieder mit Freude auf und praktiziere es in dieser Zeit erneut. Mache all das, was in dir Glücksgefühle auslöst, was dich freudig erregt. Dein Geist wird von der Angst abgelenkt werden, wenn du Freude empfindest.
4. Gehe barfuss, spaziere im Gras oder auf der Erde. Schliesse die Augen, atme tief ein und stelle dir deine Füße wie Wurzeln eines Baumes vor, die tief in die Erde unter dir eindringen. Stelle dir vor, dass diese Wurzeln immer tiefer und tiefer wachsen, bis sie das Zentrum der Erde erreichen. Wickle diese Wurzeln um das Zentrum der Erde und bitte die Erde, dich zu unterstützen und zu nähren. (Siehe dazu auch die Hinweise unter Punkt 7.)
5. Nehme dir eine Auszeit vom Alltag, um etwas Neues zu kochen oder zu backen – denn Kochen wirkt erdend!
6. Zünde Weihrauch an, um deinen Raum zu klären. Für viele von uns ist das Zuhause jetzt auch zum Arbeitsplatz geworden, und es ist wichtig, dass wir am Ende des Tages abschalten und den Arbeitsmodus verlassen können. Es ist schön, etwas Weihrauch, Salbei oder Palo Santo anzuzünden und die Absicht zu setzen, die Energie in den eigenen vier Wänden zu klären und zu reinigen.
7. Vergewissere dich immer wieder neu, dass du gut geerdet bist, sowohl physisch als auch im Geiste. Aktives sich Erden bringt grossen gesundheitlichen Nutzen. Es stärkt dein Immunsystem, verbessert deine innere Stabilität, fördert dein Grundvertrauen,

verhilft dir zu mehr Achtsamkeit und Bewusstheit – und vieles mehr.

Bitte lese mehr und Detaillierteres dazu in unserem Beitrag [**Vom Nutzen und der Notwendigkeit, sich zu erden.**](#) Du findest darin, nebst einigen Erläuterungen zu den physikalischen Grundlagen des Erdens, eine Zusammenstellung der vielfältigen positiven Auswirkungen des Sich-Erdens und konkrete Übungsanleitungen, die du in deinen Alltag einbauen kannst.

Lese auch unseren Beitrag [**Wie man die Techniken des Sich-Erdens nutzt, um sich zu schützen.**](#)

8. Gut geerdet und gefestigt zu sein hat auch viel tun mit einem gut entwickelten Wurzelchakra. Lese dazu unseren Beitrag [**Was man über das Wurzelchakra wissen sollte, und wie man sein Wurzel-Chakra öffnet.**](#)

