

Mehr Balance, Stabilität und Wohlbefinden durch Erdung



Bild von TanteTati auf Pixabay.de

Nachfolgend möchte ich dir eine Liste mit sehr effektiven und selbsterprobten Maßnahmen an die Hand geben, um wieder zurück in deine Mitte zu gelangen.

Bitte berücksichtige, dass alles, was ich in diesem E-Book vorstelle, meine persönlichen Erfahrungen sind. Bitte prüfe selbst, ob die jeweiligen Maßnahmen und Hilfsmittel, sowie Übungen etwas für dich sind. Ich kann dich nur ermuntern, deine eigenen Erfahrungen zu sammeln. Jedoch unterliegt alles, was du selbst ausprobierst in deinem eigenen Verantwortungsbereich.

Viel Freude mit diesem liebevoll zusammengestellten Ratgeber. Solltest du Anregungen haben, würde ich mich über entsprechendes [Feedback](#) sehr freuen.

Marina

13 Tipps für mehr Balance, Stabilität und Wohlbefinden durch Erdung

Warum fallen Bäume nicht reihenweise im Sturm um? Weil sie fest mit dem Erdreich verwurzelt sind. Gleiches gilt für uns Menschen.

Wenn wir nicht mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen, besteht die Gefahr, dass wir beim nächsten „Sturm“ einfach umfallen.

Je mehr wir geerdet sind, desto besser können wir mit Herausforderungen in unserem Leben umgehen und kippen nicht so schnell „aus den Latschen“.

Zudem können wir unser Potenzial; unsere Gaben und Talente tatsächlich erst richtig leben und zum Ausdruck bringen, wenn wir vollständig in unserem Körper angekommen und verankert sind.

Besonders Hoch-X-Menschen haben große Schwierigkeiten damit, weil sie aufgrund ihrer gesteigerten Wahrnehmung enorm viel Energie im Gehirn produzieren. Da passt die Aussage „Mir platzt gleich der Kopf.“ ganz hervorragend.

Es ist wichtig, dass diese Energie über den Körper wieder abgegeben wird, damit das Gleichgewicht und die Stabilität wiederhergestellt werden können.



Bild von Svetlana Konstantynova auf Pixabay.de

Warum haben wir das verlernt?

Wir haben im Laufe der Zeit den Kontakt zur Natur und damit zu uns selbst verloren. Im Gegensatz zu unseren Vorfahren verbringen wir nur noch wenig Zeit in der Natur, laufen so gut wie gar nicht mehr barfuß und verrichten sehr viele geistige Tätigkeiten.

All das sorgt dafür, dass wir schlecht geerdet sind.

Ein weiterer Grund ist, dass wir uns schlicht und einfach nicht sicher oder wohl fühlen und irgendwie „weg“ oder andere sagen auch „nach Hause wollen“, wobei sie nicht so genau wissen, wo das ist.

Was kannst du also tun, um dich zu erden und in deine Mitte zurückzukommen?

Nachfolgend findest du eine Liste mit Dingen, die mir persönlich sehr gut geholfen haben.

Suche dir aus, was zu dir passt und dann integriere es in deinen täglichen Ablauf. Lasse es zu einer Routine werden und du wirst dich binnen kürzester Zeit wohler, ausgeglichener und stabiler fühlen.

Tipp 1: Tue, was du liebst

Erinnere dich mal zurück an deine Kindheit. Gab es dort etwas, was du stundenlang getan hast und dabei alles um dich herum vergessen hast?

Was war es bei dir? Klettern, Buden bauen, Malen, Zeichnen, Schreiben, Sport?

Greife es wieder auf und versuche es, wenn du es nicht schon tust, wieder in deinem Leben zu integrieren.

Wenn du nämlich etwas machst, was du von Herzen gern tust, wirst du dich automatisch wohler, sicherer und ausgeglichener fühlen. In diesem Moment gibt es keinen Grund „woanders“ sein zu wollen und du bist völlig präsent im Moment und in deinem Körper.

Außerdem lädst du dabei deine Batterien ganz automatisch wieder auf.

Tipp 2: Handarbeit (etwas mit den Händen schaffen)

Ob Gärtnern, Holzarbeit, Streichen, Basteln, Malen, Stricken, Nähen, Kochen oder Werkeln... Alles, was du mit deinen Händen machst, kann ein unheimliches zufriedenes Gefühl hervorbringen.

Denn du (er)schaffst etwas und dabei konzentrierst du dich hauptsächlich auf die Tätigkeit. Damit bist du voll und ganz bei dir.

Tipp 3: Verbringe Zeit mit Kindern und Tieren

Kinder und Tiere haben die Gabe, dich vollständig einzunehmen und damit deine volle Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. In diesen Momenten bist du völlig im Hier und Jetzt (einfach präsent) und kannst aus der Interaktion mit ihnen viel Freude, Ruhe, Gelassen- und Zufriedenheit, sowie jede Menge Energie schöpfen.



Bild von Pexels auf Pixabay.de



Bild von sarahbernier3140 auf Pixabay.de



Bild von filinecek auf Pixabay.de



Bild von Giani Pralea auf Pixabay.de



Bild von Esi Grünhagen auf Pixabay.de

Tipp 4: Musik hören oder selber machen

Seit wir denken können, begleitet uns Musik durch das Leben. Musik hilft uns dabei, wieder im Körper und somit bei uns selbst anzukommen. Durch sie ist es uns möglich, unsere Emotionen und Gefühle zum Ausdruck zu bringen und somit auch zu verarbeiten. Dabei ist egal, ob wir sie nun hören, dazu tanzen oder sie selbst machen.

Alles was erdige Beats, mit viel Trommeln, mit Didgeridoos oder aber auch Chöre mit eher tieferen und langsamen Rhythmen hat, erdet uns besonders gut. Letztendlich ist es jedoch wichtig, dass du dich auf sie einlassen kannst und darin aufgehst. Deswegen gilt: das was dir gefällt, ist in diesem Moment genau richtig.



Bild von StockSnap auf Pixabay.de



Bild von Lorri Lang auf Pixabay.de



Bild von Bernard-Verougstraete auf Pixabay.de

Hast du schon mal einen Musiker beim Spielen beobachtet? Wenn sie anfangen zu spielen oder zu singen, sind sie absolut präsent.

Wenn du also die Möglichkeit hast, nimm selbst ein Instrument in die Hand und beginne zum Beispiel zu trommeln, Klavier zu spielen, Gitarre zu zupfen etc.

Dies ist alles andere als vergeudete Zeit, selbst wenn du damit nicht auf Tour gehen kannst. 😊

Tipp 5: Gestalte dein Umfeld mit Erdtönen und Naturmaterialien

Verwende Naturfarben und Erdtöne, sowie Naturmaterialien (z.B.: Möbel und Dekorationen aus Echtholz) um dein Haus, deine Wohnung oder Arbeitsplatz zu gestalten.

Das Aufstellen von luftreinigenden Pflanzen (z. B: Bogenhanf, Einblatt, Kentia-Palme, Dieffenbachia, Efeu usw.) hilft dir nicht nur bei der Erdung, sondern sorgt für ein besseres Raumklima.



Bild von Ferenc Keresi auf Pixabay.de

Tipp 6: Sachen mit erdenden Farben und aus Naturmaterialien anziehen

Bekleide dich in erdigen oder kräftigen Farben, wie z.B. Rot, Braun, oder dunkles Grün.

Verwende am besten Kleidung aus Naturmaterialien, wie bspw. Bio-Baumwolle oder Hanf.

Wenn du gern Schmuck trägst, kann auch dieser aus Naturmaterialien, wie z.B. Holz oder Stein sein. Generell bietet sich Schmuck in Naturtönen oder in der Farbe Rot an.



Bild von Anastasia Borisova auf Pixabay.de

Tipp 7: Verwende ätherische Öle & Aura-Sprays

Verwende und rieche erdende Düfte (z. B.: Sandelholz, Zedernholz, Schwarzfichte, Kardamom, Rose, Lavendel, Melisse, Myrrhe etc.).

Du kannst diese Duftessenzen für deine Räume nutzen oder für Massageöle oder zum Inhalieren verwenden. Du kannst sie teilweise sogar als Duft tragen, achte dabei jedoch immer auf eine 100%-ige Reinheit.



Bild von Marina Pershina auf Pixabay.de

Auch aus der Aromatherapie gibt es Aura-Sprays, die bei der Erdung unterstützend wirken. Ich habe bspw. schon tolle Erfahrungen mit den Produkten von Aura-Soma und Young Living gemacht. (siehe [Äthereische Öle](#))

Es gibt für jeden Geschmack etwas. Es muss dir zusagen, deshalb empfiehlt es sich, einfach auszuprobieren, was zu dir passt.

Tipp 7: esse erdende Nahrungsmittel

- **Wurzelgemüse:** Kartoffeln, Süßkartoffeln, Möhren, Rettich, Sellerieknolle, Pastinaken, Rote Bete, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma
- **Gewürze:** Kardamom, Zimt, Vanille, Chili, Pfeffer, Ayurvedische Gewürzmischungen
- **Tee:** Rooibostee, Hagebutten, Ayurvedische Teemischungen
- **Proteine:** Eier, Nüsse, Bohnen und wer mag gelegentlich auch Fleisch
- **Rotes:** Himbeeren, Erdbeeren, Kirschen, Äpfel, rote Johannisbeeren, Preiselbeeren, Granatapfel, Wassermelonen, Chili, rote Paprika, Tomaten, Rote Bete, Radieschen, Hagebutten, Radicchio, rote Bohnen
- **Saaten und Öle:** Kürbiskerne, Sesam, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne



Bild von Anelka auf Pixabay.de

- **Süßes:** Obst, Trockenfrüchte, Honig, Stevia, Xylit (weitere Details siehe unten)

Details zu Süßem:

Hast du dich schon mal gefragt, warum du nach einem anstrengenden Tag Hunger auf etwas Süßes hast?

Der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) nach zählen Nahrungsmittel mit süßem Geschmack zum Erd-Element. Und das bedeutet, dass etwas Süßes unseren Organismus ganz hervorragend erdet und damit harmonisiert und stärkt.

Da herkömmlicher Zucker alles andere als gesund für unseren Organismus ist, bietet sich natürliche Süße, die wir zum Beispiel über Obst und Trockenfrüchte erhalten können an.

Zum Süßen von Getränken, zum Kochen oder Backen haben sich Stevia, Honig oder Xylit bewährt. Jedoch bitte auf die Qualität und Reinheit achten.

Tipp 8: in der Vorstellung verwurzeln

Stelle dir eine große alte Eiche vor an der du dich anlehnt. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Füßen und stelle dir vor, dass aus deinen Fußsohlen dicke Wurzeln in die Erde hineinwachsen.

Mit jedem Atemzug kannst du die Wurzeln gedanklich tiefer und dicker werden lassen und erhältst dadurch mehr und mehr Stabilität und Balance.



Bild von Schmidsi auf Pixabay.de

- Bei jeder Ausatmung gibst du alles, was dich belastet, über die Wurzeln an die Erde ab. Stelle dir vor, wie es aus deinem Körper in die Wurzeln abfließt.
- Bei jeder Einatmung nimmst du wohltuende, nährnde Energie von der Erde auf. Stelle dir vor, wie es aus der Erde über die Wurzeln in deinen Körper fließt und sich dort verteilt.

Wiederhole solange, bis du dich gut geerdet und energetisiert fühlst.

Im Laufe der Zeit und mit ein bisschen Übung reichen dann sogar einige wenige Atemzüge aus, um dich wieder gut zu fühlen.

Tipp 9: Baden oder ein Fußbad nehmen

Mit Meersalz oder entsprechenden ätherischen Duftölen kann Baden eine wundervoll entspannende Möglichkeit sein, um den Kopf auszuschalten und den Körper zu spüren.

Eine andere Möglichkeit ist ein Fußbad. Fülle eine kleine Wanne mit warmem Wasser. Gib, wenn du magst, etwas Meersalz oder ein ätherisches Öl dazu und genieße für ca. 15 – 30 Minuten.

Das Fußbad kann dafür sorgen, dass die Energie aus dem Kopf in die Füße wandert. Somit wirst du dich danach sehr entspannt und ruhig fühlen.



Bild von 1095178 auf Pixabay.de

Tipp 10: Barfuß über das Gras laufen

Für mich das Wundermittel schlechthin!

Um uns gut zu erden, sollten wir idealerweise den Kontakt zur Erde spüren können und das geht am besten, wenn du Barfuß über das Gras läufst.



Bild von Elien Smid auf Pixabay.de

Nimm dir Zeit und spüre in deine Füße hinein.

Was empfindest du? Kitzelt es an den Zehen? Ist es angenehm oder nass? Spüre, wie du deine Füße bei jedem Schritt abrollst und wenn du magst, gib alles was dich belastet, bei der Ausatmung, über deine Füße an die Erde ab und bei der Einatmung nimmst du frische, nährnde Energie von der Erde wieder auf.

Tipp 11: Entspannungs-, Achtsamkeitsübung

Entspannungsübungen

Da gibt es z. B. die progressive Muskelentspannung oder den Body-scan (gedankliches Wandern vom Kopf in den Fuß).

Du legst dich auf den Boden, atmest einige Male tief ein und aus, um anzukommen. Dann legst du deinen Fokus für einige Sekunden auf ein entsprechendes Körperteil, nimmst wahr, was gerade ist (z. B.: Kribbeln, Druck, Berührung der Kleidung oder des Bodens, Wärme oder einfach nichts...) ohne zu urteilen und gehst dann weiter zum nächsten Körperteil.



Bild von Free-Photos auf Pixabay.de

Im Internet, zum Beispiel auf den Seiten der Krankenkassen, findest du viele Anleitungen dazu.

Achtsamkeitsübungen (für den Alltag)

Du widmest der aktuellen Tätigkeit (z.B. Zähne putzen, Auto fahren, Treppe steigen etc.) deine volle Aufmerksamkeit. Spüre dabei in deinen Körper hinein und nimm bspw. wahr, welche Muskeln du gerade bewegst, wie viel Druck deine Finger gerade ausüben, wie sich das Material der Zahnbürste in deinem Mund anfühlt, wie sehr die Zahnpasta schäumt usw.

Idealerweise suchst du dir immer wiederkehrende Tätigkeiten aus, die du ab heute ganz bewusst erledigst. Wenn du dich dabei ertappst, dass du gedanklich wieder zu deiner ToDo-Liste, Arbeit oder deinen Kindern abschweifst, komme einfach wieder zurück zur Tätigkeit.

Je öfter du das machst, desto leichter wird es und desto mehr Dinge wirst du statt im Autopilot mit voller Präsenz erledigen.

Tipp 12: Atme bewusst lang und tief

Dies ist mein Favorit, da diese kleine Achtsamkeitsübung so wundervoll einfach und überall durchzuführen ist.

Halte bewusst inne und atme **3 Mal lang und tief ein und aus**. Du kannst dabei das Fenster öffnen (frische Luft ist immer gut) und dann versuche deinen Körper während der Atmung zu spüren.

Dabei kannst du z.B. versuchen, den Weg deines Atems in deinem Körper zu verfolgen. Wie du durch die Nase die Luft einsaugst, sie durch die Luft-röhre in die Lunge fließt und dein Oberkörper ausdehnt und weitet. Wie der Oberkörper sich wieder zusammenzieht und die Luft sich den Weg bis zur Nase bahnt, um deinen Körper wieder zu verlassen.

Der Stresslöser schlechthin: In stressigen Zeiten empfehle ich dir bei der Ausatmung laut zu tönen: „Ahhhhhhh“.



Bild von Oriana Oviedo auf Pixabay.de

Tipp 13: Meditation

Es gibt unzählige Studien, welche die enormen positiven Auswirkungen von regelmäßiger Meditation beweisen. Etwas, das ich ganz besonders am Meditieren schätze, ist, dass es beim regelmäßigen Praktizieren **das Anti-Stress und Anti-Angst-Mittel schlechthin ist**, da dein Gehirn positiv umstrukturiert wird.



Bild von truthseeker08 auf Pixabay.de

Anleitung

Wenn du noch nie meditiert hast, fange einfach mit einer kürzeren Zeit an und dann steigere dich nach Belieben.

Setze dich entweder in den Schneidersitz oder auf einen Stuhl. Schließe die Augen, atme 3 Mal tief ein und aus und dann halte für die Dauer der Meditation deine Aufmerksamkeit auf einen der folgenden Punkte:

1. **Beobachte deine Atmung:** suche dir eine Stelle am Körper an der du deinen Atem am besten spürst (z. B. Oberlippe, Nasenloch, Bauch, Brustkorb) und dann halte den Fokus auf diese Stelle. ODER
2. **Beobachte deine Gedanken:** stelle dir deine Gedanken als Wolken vor, die an dir vorbeifliegen. Ohne auf sie einzugehen oder sie zu bewerten, beobachtest du lediglich, wie sie kommen und wieder gehen.

Wenn du abschweifst, ist das nicht schlimm. **Meditieren heißt nicht, keine Gedanken zu haben.** Du nimmst einfach eine Beobachterrolle ein und entscheidest dich immer wieder zurückzugehen, zum Fokus deiner Wahl.

Weitere Möglichkeiten

Weitere Möglichkeiten, um dich zurück in deinen Körper und damit zurück in deine Mitte zu bringen, sind:

- **Sexualität:** Jede wohltuende und liebevolle Berührung ist Nahrung für Körper und Seele und bringt dich hervorragend zurück in deinen Körper
- **Pflege tiefgreifende, inspirierende Gespräche**
- **Beine nicht überkreuzen:** Stelle deine Beine beim Sitzen mit der ganzen Fußsohle ab, ohne sie zu überkreuzen. So kann die Energie besser fließen und du stehst mit beiden Beinen fest auf dem Boden.
- **Magnete an den Füßen:** Stelle dir vor, du hast Magnete an den Füßen und deine Beine werden bei jedem Schritt fest auf den Boden gezogen.