



Erdung/Grounding

Kennst du das Gefühl, dass es dir irgendwie gerade den Boden unter den Füßen wegzuziehen scheint? Irgendetwas ist gerade passiert und du hast das Gefühl, vollständig die Kontrolle zu verlieren. Und du schaffst es in diesem Moment auch selbst nicht, daran etwas zu ändern. In genau diesen Situationen hilft es, wenn du dich selber wieder erdest, das heißt, den Kontakt zwischen dir und dem Boden, auf dem du stehst, wieder deutlich zu spüren und dir damit die Kontrolle zurückholen.

Stell dich hierzu ganz bewusst mit beiden Füßen etwa schulterbreit auf den Boden.

Nun konzentriere dich einmal ganz genau auf deine Füße. Was spürst du?

Spürst du den Boden unter deinen Füßen? Wie fühlt er sich genau an?

Hast du das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine und Füße aufgeteilt?

Ist das Gewicht auf deine gesamte Fußsohle verteilt?

Wie fühlt sich die Verbindung zwischen deinen Füßen und dem Boden an?

Stell dir vor, dass deine Füße mit dem Boden verbunden sind wie bei einem Baum durch seine starke Wurzel. Du kannst dir auch vorstellen, dass du Schuhsohlen aus Metall trägst, die vom Erdinneren wie von einem Magneten angezogen werden. Wenn jetzt ein starker Wind käme, würdest du nicht umfallen denn deine Füße sind ganz fest mit dem Boden verbunden und geben dir allen Halt, den du benötigst. Spürst du die Energie, die vom Boden in deine Beine strömt und deinem ganzen Körper neue Kraft gibt? Kraft und Energie, gegen alles Negative anzukämpfen und dich von nichts erschüttern zu lassen. Wenn du merkst, dass du durch diese Übung wieder zu dir zurückgefunden hast, kannst du dich langsam wieder vom Boden lösen, deine Beine und Arme ausschütteln und dich recken und strecken. Wenn du Lust hast, probiere diese Übung auch einmal barfuß aus, im Garten, oder im Wald.

Aus dem Beltz Verlag, Weinheim Basel „Ressourcenübungen“