**Die Bedeutung Erdung**

**Warum sind viele Menschen nicht geerdet?**

In meiner Arbeit mit den Menschen stelle ich immer wieder fest, dass viele Menschen nicht geerdet und in ihrem Körper sind. Es ist so, als ob sich der Energiekoerper und somit auch die Seele durch das Kronen Chakra nach oben entziehen. Doch nur, wenn die Energiekörper und die Seele vollständig im Körper sind, steht uns die gesamte Lebensenergie zur Verfügung. Nur dann haben wir die Kraft, unserem Seelenplan zu manifestieren und umzusetzen.

**Was sind die Gründe für das Verlassen des Körpers?**

Ich denke, das einer der Hauptgründe die Verneinung des Lebens von Geburt an ist. Es ist, wie wenn wir unterbewusst bereits im Bauch der Mutter gespürt haben, dass wir in ein Leben hineingeboren werden, das nicht dem ursprünglichen Schöpfungsplan hier auf Erden entspricht.

Hinzu kommen Schockerlebnisse, Traumata, Missbrauch, tiefe Verletzungen, psychische und physische Gewalt, Ohnmacht-Erlebnisse jeglicher Art, Krankheiten, Tod geliebter Menschen usw. Oft entwickelt sich daraus ein Automatismus, wir gewöhnen uns unbewusst daran, aus unserem Körper zu fliehen oder nicht hier sein zu wollen. So spalten wir als Selbstschutz Gefühle und Emotionen ab, um in schmerzhaften Momenten weniger oder nichts mehr zu fühlen.

Wenn wir dauerhaft nicht in unserem Körper sind, uns die Erdung fehlt und von unseren Gefühlen abgespalten sind, haben wir nie die komplette, zur Verfügung stehende Lebensenergie. So wird es sehr herausfordernd, den Alltag zu bewältigen und wir haben dann das Gefühl, dass das Leben auf dieser Erde ein einziger Überlebenskampf ist. Dadurch entsteht oft eine Art Abwärtsspirale in Form von Depression, Energielosigkeit und Erschöpfung bis hin zu Krankheiten. Auch das Selbstwertgefühl leidet darunter und man fühlt sich immer als Opfer des Lebens.

**Entscheidend ist es die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen**

Im ersten Moment scheint die Flucht aus dem Körper und das Abspalten die leichteste Lösung, jedoch holen uns die abgespaltenen Emotionen immer wieder in ihrer ganzen Wucht ein. Es ist unmöglich und ungesund, Emotionen auf Dauer von sich zu weisen, denn sie müssen betrachtet, angenommen, integriert und transformiert werden. Nur so können unsere Verletzungen verarbeitet werden und heilen.

Wenn wir fliehen, dann übernehmen wir die Verantwortung nicht und weigern uns die Lektionen des Lebens zu lernen. In dem Moment, wo wir uns erden und JA zum Leben sagen, übernehmen wir die Verantwortung für alles, was wir erlebt haben und uns widerfahren ist.

**Was sind die Symptome von fehlender Erdung**

Oft sind wir uns gar nicht bewusst, dass wir nicht geerdet sind. An den folgenden Symptomen können wir erkennen, dass es uns an Erdung fehlt und die Seele nicht im Körper ist. Dabei gibt es unterschiedliche Grade von leicht ungeerdet bis fast nicht in seinem Körper sein. Symptome können sein

• Ängste, Unsicherheiten, Phobien

• Angst vor Verantwortung

• Tendenz zu flüchten anstatt sich dem Leben zu stellen

• Häufigeres Stolpern und Hinfallen

• Geringes Selbstbewusstsein

• Mangelnde Selbständigkeit

• Abhängigkeiten und Süchte

• Beeinflussbarkeit

• Gleichgültigkeit

• Fehlende Geduld

• Unkontrollierbare Wut und Aggressionen

• Mangelnde Motivation und Selbstdisziplin

• Probleme, sich zu strukturieren

• Viele Ideen haben, aber unfähig sie umzusetzen

• Auf der Stelle treten, nicht ins Handeln kommen

• Sich blockiert und sabotiert fühlen

• Schlechte Konzentration, abwesend sein

• Neigung zum Tagträumen

• Mangelnde Entscheidungsfähigkeit

• Schwierigkeiten sich durchsetzen, etwas durchzuziehen, an etwas dranzubleiben

• Probleme, die eigene Meinung kundzutun

• Anzeichen von abgehoben, schwebend, verträumt oder gar überheblich sein

• Energielos, müde und kraftlos und Mühe den Alltag zu bewältigen.

• Das Leben als schwierig und einen Kampf empfinden

• Sich Illusionen und Selbsttäuschung hingeben

• Sich in die oberen Sphären der Spiritualität flüchten, um den empfundenen Schwierigkeiten zu entkommen

• Sich zu wenig um seinen Körper kümmern bzw. den Körper kaum spüren.

• Dem eigenen Körper schaden ohne dies wahrzunehmen

• Kalte Füße, kalte Beine, kaltes Becken, schlechte Durchblutung, übermäßig frieren

• Häufige Kopfschmerzen

• Verdauungsschwierigkeiten

• Geistig, psychisch und physisch nicht richtig anwesend sein, schwache Präsenz

• Tendenz von den Mitmenschen übersehen und übergangen zu werden

• Sich nicht mehr spüren, die Verbindung zu sich verlieren

• Sich von der Welt abgeschnitten fühlen

• Ein ewiges Heimweh, ohne genau sagen zu können, wo man sich zu Hause fühlt

• Sich ohnmächtig, also ohne Macht und schutzlos fühlen

• Das Gefühl haben, dass viel Potenzial in einem ist, aber ohne Zugang zu finden

• Mangelnde Lebensfreude, Selbstmitleid bis hin zu Depressionen

• Das Gefühl haben, durchzudrehen und wahnsinnig zu werden

**Was ist die Basis für das Geerdet-Sein?**

Interessanterweise gibt es kaum Bücher über Erdung und auch bei Yoga, Meditation und vielen spirituellen Praktiken bleiben Erdungsübungen entweder auf der Strecke oder werden nur nebenbei erwähnt. In manchen Ausbildungen wird vielleicht gesagt, dass man an der Erdung arbeiten muss, aber es werden weder die eventuellen Ursachen für ihren Zustand mitgeteilt, noch effektive Übungen mitgegeben.

Doch durch die mangelnde Erdung sind tendenziell alle Chakren wegen der mangelnden Lebensenergie unterversorgt, d.h., dass alle Chakren nur auf Sparflamme funktionieren. Wenn wir nicht geerdet sind und das Wurzel Chakra blockiert ist, fehlen allen anderen Chakren auch die Grundlage, also die Erdung um gut zu funktionieren und ausreichend Lebensenergie zu absorbieren.

Dabei gibt es etwas Grundlegendes, was vorhanden sein muss, damit überhaupt irgendwelche Erdungstechniken greifen können und von Dauer sind. Die Voraussetzung dafür ist, sich voll und ganz dafür zu entscheiden hier und jetzt auf dieser Erde und in seinem Körper zu sein, also ein bewusstes und bestimmtes JA zum Leben sagen zum Beispiel mit einem bekräftigenden Ritual, fest mit dem Fuß fest auf dem Boden auftreten oder die folgende Affirmation sprechen „Ich möchte hier auf dieser Erde sein, vollständig inkarniert, mit allen dazugehörigen Konsequenzen.“ Dies sollte täglich wiederholt werden, damit es sich in unserem System festigen kann. Wenn Widerstände dabei hochkommen, ist es ein deutliches Zeichen für die fehlende Erdung.

Aus eigener Erfahrung kann ich nur sagen, dass sich die Entscheidung Ja zum Leben zu sagen definitiv lohnt. Denn erst, wenn wir präsent und voll geerdet sind, wird das Leben viel leichter. Es ist eine Illusion, sich in oberen Sphären zu flüchten, damit alles leichter geht..

Dieses uneingeschränkte, bewusste JA zum Leben kann zu einem sehr einschneidenden Erlebnis werden und große Veränderungen für den weiteren Verlauf des Lebens bringen. Dabei ist es sehr entscheidend, sich der lebenslangen Fluchtmechanismen bewusst zu werden. Die tägliche Erdverbindung hilft uns, in unangenehmen und schmerzhaften Situationen nicht mehr zu flüchten, sondern uns dem Leben mit allen Konsequenzen zu stellen.

Allerdings liegt es an jedem einzelnen, gewillt sind, sich dem Leben zu stellen und somit zu beginnen, wirklich in das Leben einzutauchen. Diese Entscheidung kann einem niemand abnehmen...

Quelle: intuitives-coaching.ch