

1. Kapitel: Was ist Erdung?

Bist du ständig abwesend, selbst wenn du dich anstrengst, anwesend zu sein? Kannst du dich trotz deiner Jugend und deiner Gesundheit an nichts und an niemanden mehr erinnern?

Fragst du dich immer wieder verwirrt: Warum habe ich denn *die* Entscheidung getroffen? Hast du das Gefühl, die letzten Jahre verschlafen zu haben? Wenn dir diese Probleme bekannt vorkommen, dann ist dir dieses Buch gewidmet.

Esoteriker beschreiben das Konzept der Erdung häufig als eine Verbundenheit mit der Erde. Deshalb gibt es viele Meditationen, bei denen du dir vorstellst, ein Baum zu sein, dessen Wurzeln tief in den Boden reichen. Oder es gibt den Ratschlag, sich mal wieder auf die Wiese zu legen, die Wolken zu betrachten und die Kraft der Natur in sich aufzunehmen.

Diese Ratschläge sind nicht falsch. Wenn du ungeerdet bist, kann dich jeder Windstoß umwehen. Wurzeln zu schlagen, ist deshalb ein nützliches Bild, mit dem du arbeiten kannst. Jede verbrachte Minute in der Natur stärkt dich ebenfalls. Doch das Verwurzeln in der Erde und die Zeit in der Natur erklären dir nicht, was Erdung genau ist und warum du dich nicht erden kannst.

Beginnen wir also mit der wichtigsten Frage: **Was genau bedeutet Erdung?**

Erdung ist Anwesenheit in deinem Körper und im gegenwärtigen Augenblick. Du nimmst dich selbst – Körper, Geist und Seele – sowie dein physisches Umfeld – Mensch und Natur – vollständig wahr.

Wenn du geerdet bist, weißt du, ob du den Herd ausgeschaltet hast. Du spürst, wenn du müde bist und eine Pause brauchst. Du fühlst die Gefühle, die gerade in dir herumschwirren – anstatt sie zu ignorieren. Du schmeckst, was du isst. Du hörst die Musik, die im Radio gespielt wird. Du fühlst die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut.

Erdung ist Anwesenheit. Anwesenheit ist Erdung. Diese beiden Begriffe sind gleichwertig.

Um den Zustand der Anwesenheit zu erreichen, musst du mit einem der wichtigsten Werkzeuge arbeiten, das du besitzt: deine Aufmerksamkeit. Denn Anwesenheit ist ein Zustand, den du erst einmal erreichen musst. Anwesenheit ist wie das Erklimmen eines Berggipfels: Du bist anwesend, wenn du oben angekommen bist. Doch zuerst musst du den Berg besteigen.

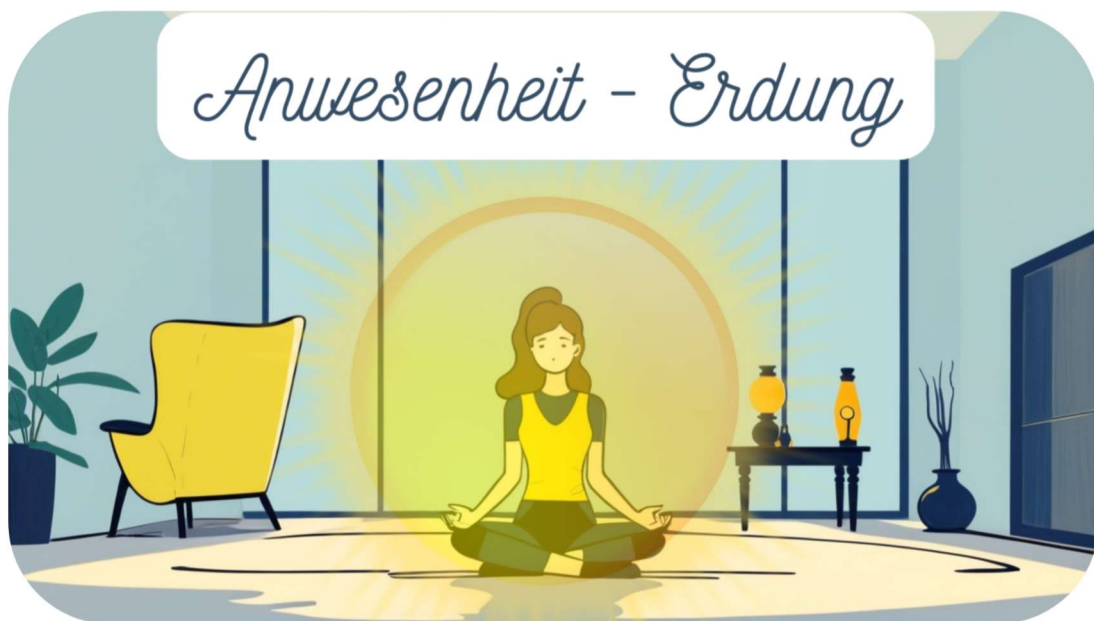
Du erreichst den Gipfel, wenn du es schaffst, deine Aufmerksamkeit in deinem physischen Körper und im gegenwärtigen Augenblick zu verankern.

Die Grundlage dieses Buches beruht auf einer wichtigen Annahme: **Du bist nicht an deinen physischen Körper und dein physisches Umfeld gebunden.**

Deine Aufmerksamkeit ist ein beweglicher Teil deines Selbst. Sie hat die einzigartige Fähigkeit, deinen physischen Körper zu verlassen. Es gibt also Zustände, bei denen du aufmerksam, aber nicht geerdet bist!

Wenn du aufmerksam ein Buch liest oder aufmerksam einen Film ansiehst, bist du aufmerksam, aber nicht geerdet. Denn während du aufmerksam ein Buch liest, ist deine Aufmerksamkeit in der Geschichte verankert.

Der einfachste Weg, um Erdung zu verstehen, besteht darin, sich die Aufmerksamkeit wie eine Sonne vorzustellen. Diese Sonne kann in deinem Körper verankert sein. In diesem Fall nimmst du alles in deinem Körper und im direkten Umfeld deines Körpers wahr.



Deine Aufmerksamkeit kann aber auch deinen Körper verlassen. Dann nimmt deine Aufmerksamkeit alles wahr, was sich an dem Ort befindet, zu dem du gereist bist. Wenn du tagträumst, nimmt deine Aufmerksamkeit alles Wichtige in deiner Fantasiewelt wahr. Wenn du einen Roman liest, nimmt deine Aufmerksamkeit die Welt der Geschichte wahr. Diese Geschichtswelt produziert Gedanken und Gefühle, erzeugt innere Bilder und körperliche Regungen. Gleichzeitig nimmst du deine eigenen Gedanken und Gefühle, deinen physischen Körper und dein physisches

Umfeld weniger gut wahr. Deshalb bemerkst du auch nicht, dass dein Fuß während des Lesens eingeschlafen und die Sonne untergegangen ist. Erst wenn du das Buch zur Seite legst, bist du wieder anwesend und kannst dich selbst und dein Umfeld erneut vollständig wahrnehmen.

Deine Aufmerksamkeit erlaubt dir, immer das wahrzunehmen, was im Umfeld deiner Aufmerksamkeit existiert. Und genau das ist auch der Grund, weshalb es dir vielleicht schwerfällt, anwesend zu sein.



Was beeinträchtigt deine Anwesenheit?

Der natürliche Zustand des Menschen ist die Erdung. Wenn du aber wie die meisten Menschen bist, dann wirst du wahrscheinlich ehrlicherweise zugeben müssen, dass du häufiger abwesend als anwesend bist. Deine fehlende Erdung hat zwei Gründe:

1. die moderne Welt
2. die bewusste Wahrnehmung

Beginnen wir mit der modernen Welt. Diese wird vor allem vom Aufmerksamkeitskapitalismus vorangetrieben. Es geht bei dieser Form des Kapitalismus darum, deine Aufmerksamkeit in eine Richtung zu lenken, die für eine bestimmte Firma profitabel ist. Wenn du deine Freizeit auf TikTok verbringst, ist das vorteilhaft für ByteDance, dem Inhaber von TikTok, wenn du deine Freizeit auf YouTube verbringst, ist es vorteilhaft für Google.

Wenn deine Aufmerksamkeit jedoch von einem Geschäft oder einer App angezogen wird, bist du zwar aufmerksam, aber nicht geerdet. Deine fehlende

Erdung kann ein Grund sein, weshalb du Geld aus gibst, das du nicht hast, und Stunden deines Lebens vergeudest, obwohl dir der Inhalt dieser Plattform längst nicht mehr gefällt.

Wenn deine Aufmerksamkeit in deinem Körper verankert ist, dann nimmst du die für dich wichtigen Gedanken und Gefühle wahr. Du fühlst, wenn dein Körper müde ist. Du spürst, wenn du genug hast. Doch wenn deine Aufmerksamkeit von TikTok festgehalten wird, dann kannst du dich selbst nicht mehr so gut wahrnehmen. Du spürst eben nicht mehr, dass dein Körper erschöpft, müde oder ausgelaugt ist. Es fehlt dir an bewusster Wahrnehmung deines Selbst.

Bewusste Wahrnehmung

Deine Wahrnehmung ist verknüpft mit deinen Sinnesorganen: Augen, um zu sehen, Ohren, um zu hören, und deiner Haut, um zu fühlen. Doch über allem steht die Mutter der Wahrnehmung: deine Aufmerksamkeit. Erst sie macht aus allem Wahrgenommenen **eine bewusste Wahrnehmung**.

Wenn du aufmerksam hörst, wird Hören zu Zuhören. Wenn du aufmerksam schaust, wird Schauen zu Sehen.

Wenn du aufmerksam im Internet surfst, nimmst du noch immer wahr, was in deinem Körper und in deinem Umfeld passiert. Doch du nimmst nicht mehr **bewusst wahr**.

Das ist der Grund, weshalb du in deiner Küche sitzen kannst, dich aber nicht mehr daran erinnerst, wie du mit dem Auto nach Hause gekommen bist. Du hattest offensichtlich keinen Unfall, sonst wärest du jetzt nicht unversehrt in deinen vier Wänden. Doch gleichzeitig kannst du nicht einmal mehr sagen, über welche Route du nach Hause gefahren bist. In deinem Gehirn ist eine große Leere, wo deine Autofahrt sein sollte.

Deine Aufmerksamkeit ist also der Schlüssel zur bewussten Wahrnehmung. Deine bewusste Wahrnehmung ist wiederum der Schlüssel zu bewussten Entscheidungen.

Erdung ist bewusste Wahrnehmung deines Körpers und deines physischen Umfelds.

Doch bewusste Wahrnehmung deiner selbst ist nicht nur ein Vorteil, sondern kann auch ein Nachteil für dein Leben sein. Denn bewusste Wahrnehmung deiner selbst bedeutet: Du nimmst deine Gefühle, deine Gedanken, deinen Körper und dein physisches Umfeld vollständig wahr. Wenn dein Leben angenehm ist, ist diese Wahrnehmung wunderschön.

Wenn du morgens durch den Wald spazieren gehst, ist die bewusste Wahrnehmung der aufgehenden Sonne, der Vögel im Wald, des Knackens der Äste

unter deinen Füßen eine einzigartige Freude. Doch stell dir vor, dass du dich einsam fühlst.

Du spürst den Schmerz deiner Einsamkeit, hörst ihre Gedanken, fühlst eine Leere dort, wo andere Menschen sein sollten.

Bewusste Wahrnehmung bedeutet nicht, dass ein für dich unerträglicher Zustand sich einfach auflöst. Ganz im Gegenteil: Stelle dir vor, dass du dir deinen Fuß brichst, aber weder ein Schmerzmittel zur Hand noch einen Arzt in der Nähe hast. Du fühlst also die Schmerzen, hast aber keinen Weg, diese zu heilen.

Wenn du wie die meisten Menschen bist, wirst du unheilbare Schmerzen vermeiden – und eine wirksame Vermeidungsstrategie ist die Flucht.

Du nimmst deine Aufmerksamkeit und reist mit ihr an einen Ort, an dem du dich selbst und deinen Körper sowie dein Umfeld weniger gut wahrnimmst.

Ungeerdetsein besitzt zwei Quellen in der modernen Welt:

1. Der Aufmerksamkeitskapitalismus: Große Konzerne locken deine Aufmerksamkeit auf ihr Produkt (z. B. eine App wie TikTok).
2. Du wählst freiwillig die Flucht, denn die Anwesenheit in deinem Körper und im gegenwärtigen Augenblick konfrontiert dich mit einem für dich unheilbaren Schmerz.

Was genau erwartet dich auf den folgenden Seiten?

In den nächsten Kapiteln gehe ich näher auf die Gründe ein, weshalb du es vermeidest, in deinem Körper anwesend zu sein. Wir sprechen über die Herausforderungen der modernen Welt, die dich zur Flucht bewegen können und darüber, was eine Flucht genau bedeutet und wohin du fliehen kannst.

Der praktische Abschnitt danach beginnt mit einer Einführung in die Arbeit mit deiner Aufmerksamkeit. Danach folgt eine Anleitung zur esoterischen Gedanken- und Gefühlsarbeit.

Energetik und Esoterik

Energetik ist ein Begriff, der nicht im gesamten deutschsprachigen Raum einheitlich verwendet wird. Da in Österreich der Beruf des Heilpraktikers verboten ist, gibt es den Beruf des Energetikers. Dieser ist jedoch weitaus eingeschränkter als jener des Heilpraktikers.

An sich unterscheiden sich die Esoterik und die Energetik folgendermaßen: Energetiker arbeiten praktisch, während Esoteriker Philosophen sind, die sich mit spirituellen Themen auseinandersetzen und Werkzeuge wie das Channeln oder die energetische Wahrnehmung zur Wissensgewinnung verwenden.

Energetiker arbeiten also mit Menschen, um Probleme zu lösen. Esoteriker denken hingegen über die Welt nach. Gelegentlich liefern sie Erkenntnisse, die die Energetik umsetzen kann, und gelegentlich liefern sie Erkenntnisse, die zwar interessant, aber zur Lösung von Problemen in der wirklichen Welt unbrauchbar sind.

Mit dem Adjektiv „energetisch“ beschreibe ich hingegen alles Nicht-Physische. Wenn ich sage: Du kannst etwas energetisch wahrnehmen, bezieht sich dies auf deine Wahrnehmung von nicht physisch messbaren Objekten wie deinem Energiefeld, deinen Chakren oder deinen Meridianen.

Wie komme ich als Esoterikerin zu meinem Wissen?

Die Esoterik ist eine spirituelle Philosophie. Im Gegensatz zu anderen Philosophen interessieren sich Esoteriker vorwiegend für spirituelle Themen und sie nutzen außerdem ungewöhnliche Methoden, um Wissen zu erlangen. Viele channeln, einige gehen in die tiefe Meditation, und andere – so wie ich – verwenden ihre energetische Wahrnehmung.

Channeln bedeutet, sich mit einem nicht-physischen Wesen zu verbinden und dessen Wissen wiederzugeben. Energetische Wahrnehmung umfasst hingegen die Wahrnehmung von Energiefeldern.

Stell dir ein Energiefeld wie die nicht-physische Form eines jeden Lebewesens vor. Menschen, Tiere und sogar die Erde besitzen ein eigenes Energiefeld. Darüber hinaus besitzen auch mentale Konstrukte wie politische Ideologien und von Menschen erzeugte Errungenschaften wie das Internet ihr eigenes Energiefeld.

Um Energiefelder wahrzunehmen, reise ich in der tiefen Meditation zu verschiedenen Orten und Wesen. Dazu gehören Menschen, Gruppen, politische Ideologien, religiöse Ideen, mentale Konzepte wie der innere Selbstkritiker und Gefühle wie die Wut. Ich betrachte sie energetisch. Ich beobachte mich selbst, wie ich mich verändere, wenn ich in der Nähe dieser Energiefelder bin.

Dieses Buch basiert auf meiner energetischen Wahrnehmung und meiner persönlichen Erfahrung. Es ist daher mehr ein Reisebericht als ein Fachbuch. Übernimm, was für dich sinnvoll erscheint, und ignoriere den Rest.

Eine abschließende Bemerkung noch: Keine Sorge, wenn du mit Begriffen wie „energetischer Wahrnehmung“ oder „Energiefeld“ noch nicht vertraut bist. Ich werde alle für uns wichtigen Fachbegriffe im Laufe unserer gemeinsamen Reise erklären.