



Antara Reimann · Peter Eckel



Erde, Feuer, Luft und Wasser

RITUALE und WISSEN
rund um die Naturelemente



Antara Reimann · Peter Eckel



Erde, Feuer, Luft und Wasser

RITUALE und WISSEN
rund um die Naturelemente

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autoren oder des Verlages. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1553-8
ISBN E-Book 978-3-8434-6465-9

Antara Reimann & Peter Eckel:
Erde, Feuer, Luft und Wasser
Rituale und Wissen
rund um die Naturelemente
© 2021, 2024 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Hülya Sözer, Schirner,
unter Verwendung von
2038268351 (©ju_see), # 1945207168
(©Somyk Volodymyr) und #473791678
(©Master_Andrii), www.shutterstock.com
Layout: Simone Fleck, Schirner
Lektorat: Natalie Köhler &
Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

Neuausgabe 2024 – 1. Auflage Mai 2024

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort ...

... von Antara Reimann	7
... von Peter Eckel	10

Unsere Ahnen und die Elemente 12

Die Zeichen der Elemente lesen 18

Die Elemente in dir 19



ERDE	21
Das Wesen der Erde	22
Unsere Vorfahren und die Erde	23
Was gehört zum Erd-Element?	25
Das Erd-Element und DU	32
Rituelle Gegenstände des Erd-Elements	36
Tägliche Übung: Fokussiere das Erd-Element	43
Ritual zur Anrufung des Erd-Elements	44



FEUER 49

Das Wesen des Feuers	50
Feuer und die anderen Elemente	52
Was gehört zum Feuer-Element?	54
Das Feuer-Element und DU	60
Rituelle Gegenstände des Feuer-Elements	64
Tägliche Übung: Fokussiere das Feuer-Element	70
Ritual zur Anrufung des Feuer-Elements	72



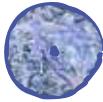
LUFT 77

Das Wesen der Luft	78
Luft und die anderen Elemente	80
Was gehört zum Luft-Element?	82
Das Luft-Element und DU	87
Rituelle Gegenstände des Luft-Elements	92
Tägliche Übung: Fokussiere das Luft-Element	99
Ritual zum Segen des Luft-Elements	102



WASSER 107

Das Wesen des Wassers	108
Unsere Vorfahren und das Wasser	110
Was gehört zum Wasser-Element?	112
Das Wasser-Element und DU	117
Rituelle Gegenstände des Wasser-Elements	122
Tägliche Übung: Fokussiere das Wasser-Element	124
Ritual zum Segnen des Wassers	126



ÄTHER	131
Das Wesen des Äthers	132
Was wirkt mit der Unterstützung des Äther-Elements? ..	133
Das Äther-Element und DU	137
Rituelle Gegenstände des Äther-Elements	141
Tägliche Übung: Fokussiere das Äther-Element	142
Ritual zum Segnen des Äther-Elements	144
Die Bedeutung der Elemente für dein Leben	152
Danksagung ...	
... von Antara Reimann	156
... von Peter Eckel	157
Über die Autoren	
Antara Reimann	158
Peter Eckel	161
Bildnachweis	168

Unsere Ahnen und die Elemente

Lange bevor Mensch und Tier diese Erde bevölkerten, existierten bereits die Naturelemente. Genau betrachtet, würde nichts existieren, wenn nicht das uns bekannte Zusammenspiel der Elemente Erde, Feuer, Luft und Wasser auf genau diese Weise geschehen würde. Für den Tanz dieser vier Grundbausteine schafft das fünfte Element, der Äther, den Raum. Er erzeugt das Energiefeld, in dem die vier Elemente wirken und so das Leben entstehen lassen können. In der heutigen Zeit nehmen wir uns nur noch selten die Zeit, Erde, Feuer, Luft und Wasser in ihrer Ursprünglichkeit wahrzunehmen. Wer erkennt noch die Schönheit eines lebendig vor sich hin plätschern den Baches und die Ruhe, die er trotz seiner Lebendigkeit verbreitet? Welcher Erwachsene setzt sich heutzutage noch ohne Decke oder Sitzkissen mitten in der Natur auf eine Wiese? Hast du in letzter Zeit, nach oben schauend, in einem Wolkenbruch gestanden und die reinigende Kraft des Regens erlebt oder dich in den Sturm gestellt? Mit ausgebreiteten Armen den Wind an deiner Kleidung zerren und seine Kraft durch deine Körperzellen pusten lassen? Wie befreiend ist die Vorstellung, dass du und deine Zellen gelüftet werden und das Alte hinfertigblasen wird! Für viele Menschen gehören solche Erfahrungen nicht mehr zum alltäglichen Erleben, sie sind allenfalls Freizeitaktivitäten.





Für unsere Vorfahren gehörten sie zum Leben dazu, und sie wussten um die Heiligkeit des Zusammenspiels der Elemente. Auf der Suche nach geeigneten Plätzen zum Ansiedeln achteten sie darauf, dass diese über eine gesicherte Versorgung mit Wasser verfügten. Der Erdboden sollte fruchtbar sein, um nahrhaftes Wachstum und eine gute Ernte zu sichern. Fanden sie einen Wald in der Nähe, war die Versorgung mit Beeren, Kräutern, Wurzeln und jagdbaren Tieren gesichert. Wenn nun auch noch die Sonne schien, der Wind die Samen fliegen ließ, wuchs die Siedlung, und mehr Menschen konnten sich die Arbeit teilen. Solche Plätze fand nur, wer die Zeichen der Natur lesen konnte. Eine geschützte Ansiedlung in fruchtbare Umgebung erhöhte die Chancen, die manchmal brachialen Kräfte der Naturgewalten zu überleben. Unsere Ahnen wussten aus eigener Erfahrung, wie lebensgefährlich die unvorbereitete und ungeschützte Begegnung mit den Elementen werden konnte. Junge Kinder und Jugendliche wurden bereits im täglichen Leben in die Magie der Urstoffe eingeweiht. Gemeinsam lernten sie fürs Leben. Die Alten gaben ihre Lebenserfahrung an die nächste Generation weiter.

Mit der voranschreitenden menschlichen Evolution fand man geeignete Maßnahmen, den Auswirkungen von Blitz, Hagel, Überschwemmungen, Trockenheit und Sturm entgegenzuwirken und sich zu schützen. Unseren Vorfahren war bewusst, dass ein karges Jahr mit viel Trockenheit auch wenig Futter und weniger Geburten beim Wild bedeutete, es weniger Beeren und Pilze im Wald und weniger Früchte auf den Bäumen gab. Ein Mangel an Nahrung bedeutete karge Vorräte für den Winter und damit eine existenzielle Bedrohung. Deshalb lasen sie die Zeichen in der Natur und verfeinerten diese Fähigkeit von Generation zu Generation innerhalb der Familie und Sippe. Die Form und Farbe der Wolken waren Zeichen der Wetterentwicklung. Die Reaktion der Wildtiere ließ aufkommende Gewitter erkennen. Unsere Vorfahren konnten die Signale der Elemente »hören«. Sie waren davon abhängig, an den Zeichen im Sommer und Herbst die mögliche Dauer und Intensität des Winters abschätzen zu können.

Dies bedeutete, die hohe Kunst des Elementelesens zu beherrschen. Die Samen- und Früchtebildung in der Natur und die Wildtiere zu beobachten, half, richtige Schlüsse zu ziehen: Wann werfen die Bäume ihr Laub ab? Tragen sie übermäßig viele Früchte? Wie viele Jungtiere gibt es in der freien Umgebung? Dieses Wissen und die Erfahrung ließen die Menschen den Einklang mit der Schöpfung empfinden. Die Beobachtung von Wind, Bodenbeschaffenheit und Regen ermöglichte ihnen eine gute Planung und schenkte die Sicherheit einer guten Ernte und damit die Entwicklungsfähigkeit der Familien.

Für unsere Ahnen waren die Elemente beseelt. Mit dem Entstehen der Religionen veränderte sich der Glauben an die Naturkräfte. In vielen Kulturen wurden sie nun als Eigenschaften und Fähigkeiten verschiedener Gottheiten angesehen. Z. B. wurde im alten Griechenland dem Gott Hephaistos die Macht über das Feuer zugesprochen. Sulis war für die Angelsachsen die Göttin der Quellen und der Heilkraft des Wassers, bei den Römern hieß sie Minerva.



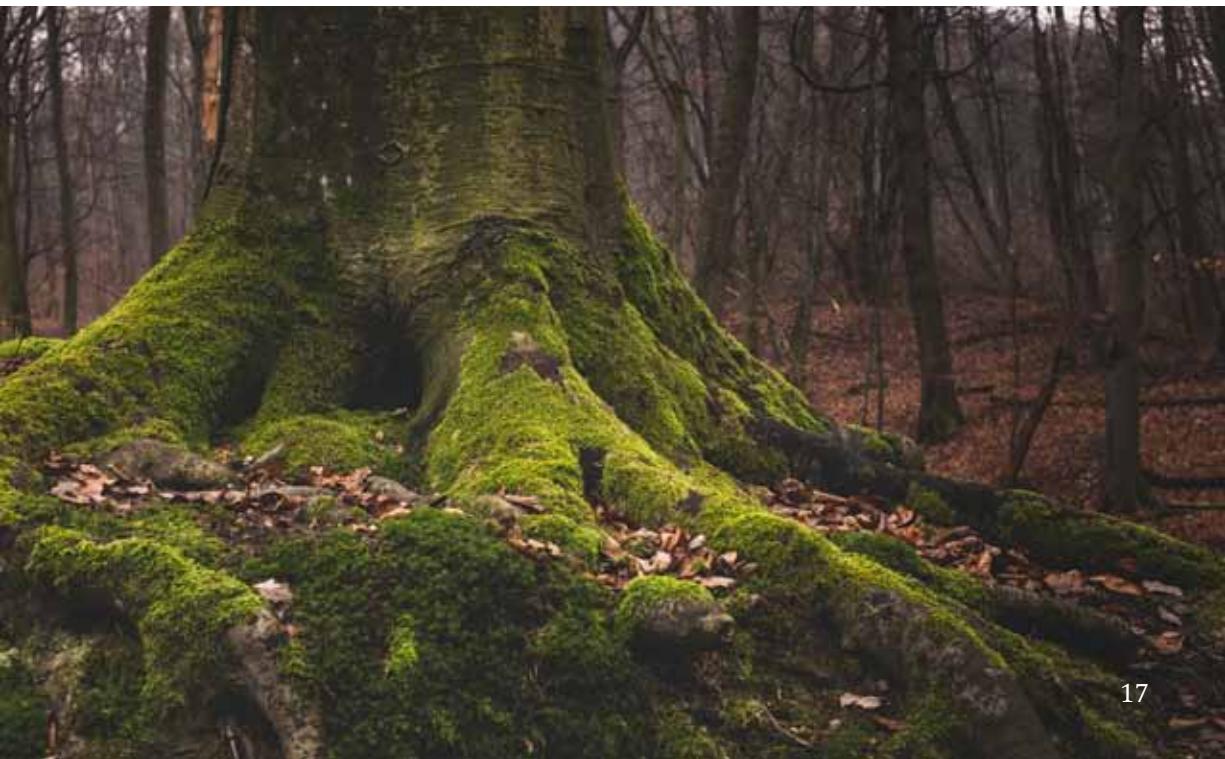


Dieser Art gibt es viele weitere Überlieferungen, die uns erkennen lassen, wie wichtig unseren Vorfahren das Bewusstsein für die Kraft der Elemente war. Durch regelmäßige Rituale und Zeremonien im Jahresverlauf gaben sie ihrer Wertschätzung öffentlich Ausdruck. Sie beobachteten sehr genau, wie gut sie von den Naturelementen unterstützt wurden und ob sie vor einem Übermaß an Einfluss bewahrt wurden.

»Halt Schaden von mir fern, dann danke ich dir gern«, war ein häufiger Hausesegen. Denn waren Blitz, Donner und Feuer ungnädig, konnte schon einmal ein Haus oder Feld abbrennen und die bittere Not anklopfen. Verregnete das Wasser die Ernte, hatten die Bauern Sorge, ob sie mit Tier und Mensch satt durch den Winter kamen. War der Erdboden karg und dadurch wenig fruchtbar, gab es nur geringes Wachstum, und die Ernte war schmal. Blies zu allem Überfluss gar der Sturm die Scheune hinfert, so war das Vieh in Lebensgefahr.

In guten und fruchtbaren Jahren konnten mit den Überschüssen die Häuser und Hütten ausgebaut und mögliche Ernten verkauft werden, um davon wieder Werkzeuge und neues Vieh zu beschaffen. Nach und nach lernten unsere Vorfahren, die Elemente für sich zu nutzen. Sie bauten Gräben und Leitungen, um das Wasser in die Felder und Siedlungen zu bringen. Sie erkannten die Möglichkeiten, Nahrung durch den Einsatz von Feuer zu verändern und schmackhafter zu machen. Sie entwickelten Techniken, das Feuer als Wärmequelle in den Hütten einzusetzen. Den Wind als Antrieb zu nutzen, brachte einen weiteren Auftrieb der Versorgungsmöglichkeiten. Die Menschen lernten, aus Wasser und Lehm eine Masse zu mischen, mit der die Fugen zwischen den Holzstämmen geschlossen werden konnten, sodass die Häuser stabiler wurden und die Wärme besser speichern konnten.

In Zeremonien zeigten die Menschen ihre Dankbarkeit. Sie gaben einen Teil ihrer Ernte an den Geist, der in allem wohnt. Sie wussten, dass nichts selbstverständlich war und es ihnen nur durch die Zusammenarbeit mit den Elementen gut ging. Auch heute werden Feiern zur Wertschätzung der Natur und der Elemente abgehalten. In ländlichen Gemeinden werden im Frühjahr die Felder abgeschritten und der Boden mit geweihtem Wasser und Samenkörnern gesegnet. Zum Ende der Ernte werden die letzten Halme des Getreides als Dank an Mutter Erde auf dem Feld gelassen. Nie alles für sich nehmen! Aus Dankbarkeit heraus wird geteilt.





Welches Element zu leben fällt dir leichter, welches schwerer? Durch die Arbeit mit diesem Buch erkennst du die vielen Möglichkeiten, mit den Naturkräften zusammenzuarbeiten. Beobachte dich selbst, und mache dir Notizen. Und dann begib dich auf das Abenteuer, die schwächeren Elemente-Eigenschaften zu stärken. Du wirst sehen: Dein Leben wird ungemein bereichert und dein Mut zum Leben gestärkt.

Die Arbeit mit den Naturkräften ist eine Entwicklung und nicht in einer Stunde erledigt. Wenn du dich dazu entschließt, nimm dir Zeit, und lasse dich von deiner Intuition führen. Höre auf deine innere Stimme, denn du vernimmst tief in dir den Ruf des Elements, das mit dir arbeiten möchte.





ERDE

Das Wesen der Erde

Seit Urzeiten gilt Mutter Erde als die Nährende, die für uns sorgt. Ihre weiblichen Aspekte lassen die Pflanzen auf ihr wachsen, Tiere werden geboren und finden ihre Nahrung in den Wäldern und auf den Wiesen. Überall auf der Welt wird ihr dafür von den Menschen Beachtung, Wertschätzung und Dankbarkeit entgegengebracht. In der Nahrung finden wir Vitalität, das Elixier für unseren Lebensweg. Das Wesen der Erde liegt im Geben. Durch die Rhythmen, die uns der jahreszeitliche Wandel der Erde auferlegt, werden wir angeregt, uns den Veränderungen zu stellen. Im Einklang mit diesen natürlichen Gegebenheiten lernen wir, auf uns selbst zu achten und unsere Bedürfnisse wahrzunehmen.

Die Erde ist ein tragendes Wesen. Auf festem Boden lässt sie uns Halt finden für das Leben. Das Erd-Element lehrt uns, in die Stabilität eines gesunden Untergrundes zu vertrauen. Wenn wir beobachten und wahrnehmen, auf welche Pfade wir uns begeben, lernen wir immer mehr, einen sicheren Tritt zu finden. Das Wissen um die Stabilität der Erde schenkt uns das Vertrauen in unseren Lebensweg. Das Erd-Element ist der tragende Bestandteil der Natur, auf dem alles entstehen und wachsen kann. Erde breitet sich immer aus: Ein Haufen losen Sandes, der hoch aufgetürmt wurde, wird immer dem Drang folgen, sich flach auszubreiten. Erde bietet eine breite Basis. Im Bewusstsein des Getragenseins von Mutter Erde können wir handeln und uns als Persönlichkeit entwickeln.

In den Steinen, Bäumen, Blumen, Büschchen und Tieren erkennen wir das Leben, auf das alles aufbauen wird. Der Kreislauf des Lebens wird uns offenbart im Erd-Element. Durch das Erkennen der Schöpfung in allem lernen wir das Vertrauen in unsere eigene Göttlichkeit, in unsere eigene Schöpferkraft mit allen Höhen und Tiefen.



Unsere Vorfahren und die Erde

»Versuch macht klug« war für unsere Vorfahren der Weg, die Geschenke der Erde zu erkunden. Eine Vielfalt von Nahrungsmitteln ist seit Urzeiten auf der Erde vorhanden und war es schon lange, bevor der Mensch begann, diese Pflanzen zu verändern und zu kultivieren. Unsere Vorfahren beobachteten, welche Beeren und Wurzeln von den Tieren gegessen wurden. So war die Chance groß, die giftigen von den ungiftigen zu unterscheiden. Durch Beobachten und Probieren fanden sie heraus, welche Pflanzen bei Krankheiten die Heilung förderten. In unterschiedlichen Regionen wuchsen auch unterschiedliche Pflanzen, und mit der Zeit erkannten unsere Vorfahren, dass je nach Gegend bestimmte Krankheiten verstärkt vorkamen. In feuchten Gebieten traten andere Krankheiten auf als in trockenen, und es wuchsen überall zu diesen Krankheiten passende Heilpflanzen. Dieses Heilwissen war wichtig, um das Überleben zu sichern.





Auch heute noch ist dieses Wissen unserer Ahnen präsent. Mutter Erde lässt für jeden die passende Unterstützung wachsen. Schaue dich einmal bewusst in deinem Garten um, oder achte bei einem Spaziergang auf deine Umgebung. Die Pflanzenhelfer, die du benötigst, werden sich zeigen. Erde bedeutet Versorgung und Nahrung für deinen physischen Körper. Ohne die Unterstützung durch das Erd-Element wäre unsere Evolution vielleicht anders verlaufen.

Den ersten Schutz vor der rauen Seite der Natur fanden die Menschen im Bauch von Mutter Erde, in den Höhlen. Gegen Angriffe der Tiere schützten sie sich, indem sie die Eingänge mit Ästen versperrten. Sie legten sich auf Moos, getrocknetes Gras, Farn und Pflanzenbüschel, die weicher als der harte Steinboden waren. Vielleicht zu Beginn ganz unbewusst nutzten sie die Pflanzenkräfte zur Steigerung der Gesundheit und Erholung. Als die Menschen später lernten, das Feuer zu entzünden und zu hüten, konnten sie sich in ihren Höhlen wärmen. Im Feuer erhitzte Steine speicherten die Wärme auch in langen, kalten Nächten. So arbeiteten die beiden Elemente Erde und Feuer zusammen für das Wohlergehen der Menschen.

Nach und nach lernten unsere Vorfahren, aus den natürlich vorhandenen Steinen, dem gesammelten Lehm, dem Moos und den Ästen Schutzwälle zu errichten. Später entdeckten sie, dass mit Wasser, Gräsern und Lehm ein sehr wirkungsvoller Baustoff gemischt werden konnte, aus dem sie Wände und somit Hütten bauen konnten. Mit der Zeit entwickelten sie auf der ganzen Welt Methoden, die natürlichen Ressourcen von Mutter Erde für ein bequemeres und beschützteres Leben anzuwenden.

Doch irgendwann kippte das Ganze, weil die Zufriedenheit nicht mehr ausreichte, Bequemlichkeit und Schutz überlagert wurden von dem Wunsch nach Komfort. Die Entwicklung verselbstständigte sich, und die Erde musste immer mehr geben, ohne einen Ausgleich dafür zu erhalten.



Was gehört zum Erd-Element?

Im Folgenden beleuchten wir, was zum Erd-Element gehört. Nutze dieses Wissen für deine persönliche Verbindung mit der Erde. Rufe z. B. Naturwesen und Krafttiere an deine Seite, lasse dich von den Erd-Pflanzen zu Orten führen, an denen das Element besonders stark wirkt, oder nimm Erd-Nahrung zu dir, um das Element in dir zu stärken. Arbeitet mit den Himmelsrichtungen, Farben, Runen und Mineralien, und lasse dich z. B. zu einem Erd-Altar inspirieren. Die Möglichkeiten sind grenzenlos. Wenn du diesen Gegenständen und Wesen Raum in deinem Alltag gibst, stärkst du den Einfluss der Erde auf deinen Allgemeinzustand, deine Stabilität und deine Standfestigkeit.

Naturwesen des Erd-Elements

ZWERGE sind die bekanntesten Erd-Geister. Geschickt finden sie Edelsteine und häufen diese Schätze von Mutter Erde an. Sie sind sehr sozial und leben in Familienstrukturen, in denen ein jeder den Nächsten versorgt. Gern arbeiten sie mit Menschen zusammen, wenn sie erkennen, dass deren Wesen zuverlässig und ehrlich ist. Falschheit und Verschlagenheit mögen sie überhaupt nicht und ziehen sich sofort zurück, wenn sie diese Eigenschaften bemerken. Im besten Fall sind Zwerge sehr treue Wesen, die dich immer unterstützen, wenn du mit der Erde arbeiten möchtest. Gern geben sie dir ihre Erfahrungen weiter. Bedingung hierfür ist, dass sie deine Liebe zur Erde erkennen und dass du achtsam mit ihr umgehst. Zwerge haben eine sehr lange Tradition und verfügen über einen uralten Erfahrungsschatz. Wenn sie dich akzeptieren, lassen sie dich möglicherweise an dem Mysterium des Seins und Werdens teilhaben.



GNOME sind die Wesen, die den Schatz der Erde, die Edelsteine und Mineralien, abbauen und als Steinmehl hinauf zu den Wurzeln der Pflanzen bringen, um diese zu nähren. Sie leben unter der Erdoberfläche und kommen nur selten ans Tageslicht. Mit ihrer Art können dich Gnome gut dabei unterstützen, deine Schätze aus den tiefsten Tiefen an die Oberfläche zu befördern, damit diese bei Licht betrachtet und bearbeitet werden können. Sie haben den direkten Kontakt zur Lebensenergie aus Mutter Erde und können auch dich an diese Kraft anbinden.

RIESEN sind Hüter eines Gebietes. Dies können ein Wald, ein Hügel oder ein Tal sein. Sie fühlen sich verantwortlich für ihre Region und wohnen in den Bergen und den wilden, rauen Gebieten. Riesen existieren schon seit Urzeiten und tragen die Energie des Alten, des Ursprungs in sich. Sie wissen um Ursache und Wirkung, denn sie haben alles erlebt. In den Geschichten werden Riesen meist grobschlächtig und tollpatschig dargestellt. Das liegt daran, dass sie von Menschen meist mit Trollen gleichgesetzt werden. Das ist auf keinen Fall richtig, denn Riesen sind intelligent. Wegen ihrer besonderen Größe bilden sie symbolisch eine Verbindung zwischen dem Himmel und der Erde. Sie erkennen sehr schnell den inneren Kern eines Menschen. Achte deshalb auf dein Denken und Handeln, wenn du dich in Riesen-Gebieten bewegst. Ist ein Riese dir wohlgesonnen, lässt er dich an seinem Wissen teilhaben und wird dir ein guter Berater sein. Achte aber immer darauf, dass deine Gefühle rein und freundlich sind.





KOBOLDE wohnen überwiegend in Häusern oder zugehörigen Gebäuden. Bekannt sind sie durch den Schabernack, den sie zu ihrer eigenen Belustigung mit Mensch und Tier treiben. Manchmal wirkt das wie ein Geneckt-Werden. In seltenen Fällen, wenn die Kobolde nicht ausreichend anerkannt und mit Leckereien beschwichtigt werden, kann das Ganze aus dem Ruder laufen, und der Schabernack endet in Unfällen wie dem Zerbrechen von Gegenständen. Kobolde gelten als frech und ungezügelt. Ganz oben auf ihrer täglichen Wunschliste steht der Spaß, für den sie immer zu haben sind. Ein Kobold, der im Wald lebt, wird »Waldschrat« genannt. Auf einem Schiff lebend, wird er als »Klabautermann« bezeichnet und von den Seeleuten gefürchtet für die Geschichten, die er in den Köpfen der Männer entstehen lässt.

HEINZELMÄNNCHEN UND WICHTEL wohnen ebenfalls in Häusern. Mit ihrer gutmütigen Art unterstützen sie die Menschen gern bei der täglichen (Haus-)Arbeit und sorgen dafür, dass sie leicht von der Hand geht. Dazu gehört es auch, dass sie uns den Impuls geben, alte und ermüdende Arbeitsvorgänge umzustellen oder zu modernisieren. Dank ihrer freundlichen Art schaffen sie eine harmonische Atmosphäre, in der das Leben Freude bereitet. Heinzelmännchen sind neugierig und freuen sich über positive Veränderungen. Sie werden, wie auch die Wichtel, von unseren Gedanken beeinflusst. Schenken wir ihnen liebevolle Gedanken und sorgen damit dafür, dass sie sich wohlfühlen, so zeigen wir ihnen, dass wir sie und ihre Hilfe schätzen.

TROLLE haben eine grobschlächtige Statur. Sie lieben es, durch die Wälder zu stampfen, und nehmen selten Rücksicht auf das, was ihnen im Weg steht oder liegt. Man trifft sie allein, aber auch in polternden Horden. Durch ihre brachiale Kraft brechen sie festgefahrene Strukturen auf. Stehst du mit dem Gesicht zur Wand und siehst keinen Ausweg, dann findest du Hilfe bei einem Troll. Wenn er dir wohlgesonnen ist, bricht er die Mauer auf, und du erkennst, wie dein Weg weitergehen kann. Doch beachte: Trolle erwarten immer einen



materiellen Ausgleich für ihre Unterstützung. Wenn du einem Troll begegnen möchtest, bringe ihm Wein, Tabak und vor allem Fleisch mit. Er genießt das Leben und will dich animieren, ebenfalls deinem Lebensweg zu folgen. Trolle sind am liebsten in der Einöde und nicht als menschenfreundlich bekannt. Aber hat dich ein Troll einmal akzeptiert, unterstützt er dich gern. Es hängt von dir ab.

DER FAUN ist ein Mischwesen, halb Mensch und halb Ziege. Je nach Region wird er auch »Satyr« oder »Pan« genannt. Meist erkennt man ihn an seiner Flöte oder Schalmei. Mit seinem Flötenspiel verzaubert er alle Wesen, und seine äußere Schönheit verzückt allein beim Anschauen. So ist es nicht verwunderlich, dass er die Fruchtbarkeit fördert und die sexuelle Lust anregt. Für die Erde hütet er das Korn auf dem Feld und lässt es üppig gedeihen. Faune können dich bei Fruchtbarkeitsritualen unterstützen.

Pflanzen des Erd-Elements

Die Bäume des Erd-Elements zeichnen sich durch einen stabilen, teils starren Wuchs aus. Ganz typisch sind die **EICHE** und die **EIBE**. »Erd-Bäume« erkennst du an kräftigen und knorrigten Wurzeln, die teils oberirdisch sichtbare kleine Höhlen formen, in denen die Naturwesen des Erd-Elements ihre Behausungen finden. Die Rinde der Bäume ist dick und häufig rissig. Sie verfügen über einen kräftigen Stamm und sind im Vergleich mit anderen Bäumen von geringerer Wuchshöhe. Außerdem sind Wurzeln und Krone häufig ähnlich proportioniert. Bei Eichen ist der Wurzelteil z. B. genauso groß wie die oberirdische Krone.



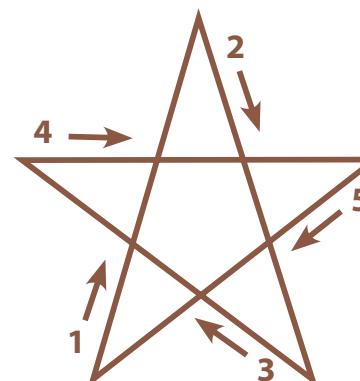
Zu den Erd-Pflanzen gehören in erster Linie alle Pflanzen, deren essbarer Teil unter der Erdoberfläche wächst, z. B. **MÖHREN, RADIESCHEN, RÜBEN, KARTOFFELN**. Weiterhin zählen alle Pflanzen zum Erd-Element, die dicke, harte und/oder fleischige Blätter haben und einen eher gedrungenen Wuchs. Erd-Pflanzen sind leicht an ihrem kräftigen und stabilen, teils unbiegsamen Stängel zu erkennen.

Tiere des Erd-Elements

Die Tiere des Erd-Elements sind **VIERFÜSSER**. Diese Beschreibung macht eine Zuordnung einfach. Sie haben Bodenhaftung und verfügen über einen sicheren Stand. Sie gehören zur Gruppe der Säugetiere und leben meist in Rudeln oder Gruppen mit einer klaren Sozialstruktur. Es gibt aber auch Einzelgänger, die sich nur zur Paarungszeit oder zur Jagd zusammenfinden.

Pentagramme können auf vielfältige Art hergestellt werden. Du kannst sie auf einen Träger wie Holz, Stein oder schlicht Papier zeichnen, mit einem Brenngerät auf eine Holzscheibe einbrennen, aus dünnen Ästen flechten oder in Ton ritzen. Du kannst es schlicht halten oder kunstvoll mit Verzierungen versehen. Durch das Zeichnen, Formen oder Herstellen des Pentagramms wird bereits Energie aufgebaut. Fühle, wie sie sich mit jeder Linie verstärkt.

Das Zeichen des Pentagramms entsteht, indem du seine Spitzen mit Linien verbindest, wobei du immer eine überspringst. Das aufbauende, schützende Pentagramm steht auf zwei Füßen mit einer Spitze oben. Ziehe die Linien in folgender Reihenfolge:



Aktiviere das Pentagramm, indem du die Linien der Reihenfolge nach mit einem Kristall, Messer oder dem Finger nachfährst und abschließend in die Mitte »stichst«. Wie beim Umlegen eines Lichtschalters wird der Energiefluss aktiviert.



Tägliche Übung: Fokussiere das Erd-Element

Die Verbindung mit dem Erd-Element fördert eine gute und stabile Basis in deinem Leben. In dir entsteht Dankbarkeit für alle materiellen Dinge in deinem Lebensumfeld. Wenn du dein inneres Erd-Element pflegst und förderst, wandelst du sicherer Schrittes.

Baue eine gesunde Erdbindung auf, indem du dir täglich ein paar Minuten Zeit nimmst, um deinen Stand zu entwickeln. Am wirkungsvollsten ist diese Übung, wenn du sie barfuß und sogar im Freien durchführst.

Stelle dich aufrecht hin, die Füße etwa schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt. Biege dich vorsichtig ein kleines bisschen ins Hohlkreuz. Lasse deine Arme locker hängen.

Beginne nun, tief zu atmen. Werde ruhig. Lasse deine Gedanken einfach kommen und gehen. Sie sind im Moment überflüssig. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deine Füße. Sei in dir! Jetzt lasse dein ganzes Gewicht in die Füße sinken. Wie schwere Gewichte halten sie dich mit festem Stand auf der Erde. Wenn du magst, kannst du deinen Körper leicht pendeln lassen. Erkenne, welch stabilen Halt du über deine Füße entwickelst. Bleibe ein paar Minuten in dieser tragenden und Halt gebenden Verbindung mit der Erde.

Atme nun deinen Fokus wieder in deinen Oberkörper zurück, und verteile die Energie in deinem gesamten Körper. Du bist leicht und wendig und in der Lage, sicheren Schrittes deinen Weg zu gehen.

Jede Spiritualität hat ein wesentliches Fundament:
die vier Elemente.

Das Leben unserer Ahnen war intensiv mit ihnen verbunden,
und auch wir können – im Einklang mit der Natur –
ihre Potenziale erschließen.

Die **ERDE** trägt und nährt uns.

Das **FEUER** wärmt und treibt uns an.

Die **LUFT** inspiriert und verbindet uns miteinander.

Das **WASSER** reinigt uns und ermöglicht Bewegung.

Individuelle Rituale mit Farben, Runen und Heilsteinen,
einen Hausaltar errichten, magische Gegenstände herstellen,
die Naturwesen anrufen ... Antara Reimann und Peter Eckel
zeigen, wie auch Sie vom traditionellen Wissen um die Elemente
profitieren. Dank dieser archaischen Energiequellen vertiefen

Sie Ihr Leben in allen Bereichen, finden in Ihre Mitte
und gewinnen neue Kraft und Ideen.

Möge der Zauber der Natur in Sie einströmen und Sie erinnern:
Sie sind hier, um zu formen. Sie sind hier, um zu bewahren.
Sie sind **Erde, Feuer, Luft** und **Wasser**.

