

# Erdung/Grounding: Verbindung mit Mutter Natur ...

„Über die Erde sollst du barfuß gehen. Zieh' die Schuhe aus. Schuhe machen dich blind! Du kannst doch den Weg mit deinen Zehen sehen ...“ heißt es in einem Gedicht von Martin Auer.

Ich beschäftige mich derzeit mit der Verbindung zur Natur, beziehungsweise welchen positiven, gesundheitlichen Nutzen und heilende Wirkung diese für uns hat. Können wir unsere Selbstheilungskräfte durch das Barfußlaufen im Gras oder über seichten Waldboden aktivieren?

Offensichtlich sind die Effekte des Erdens durch Studien inzwischen sogar messbar und wissenschaftlich bewiesen, es ist also physikalischen Ursprungs und hat nichts mit Esoterik zu tun.

Schon Sebastian Kneipp sagte: „Der Barfußgeher ist immer noch am besten dran ...“, zudem bezeichnete er Schuhe als Folterinstrumente für die Füße. Überdies isolieren die Gummisohlen unserer Fußbekleidung die elektromagnetischen Ströme der Erde und blockieren damit ihre potenzielle Wirkung und folglich ihre Heilkraft.

In meinen Waldbaden-Coachings geht es in der ersten Übung immer erst einmal um das „Sich-Erden“, möglichst barfuß. Das Verbinden mit der Natur. Das Ankommen im Hier und Jetzt. Wahrnehmung und Achtsamkeit ohne Wertung.

Die Erdung, auch als das sogenannte „Grounding“ bezeichnet, beschreibt den direkten Kontakt des menschlichen Körpers mit der Erde. Unser Planet verfügt über einen natürlichen Elektronenüberschuss, der durch verschiedene Phänomene wie Gewitter, ionosphärische Winde und Solarwinde entsteht. Die direkte Aufnahme (z. B. über die nackten Fußsohlen) der negativen Elektronen des elektromagnetischen Feldes der Erde sorgt für einen Ausgleich der positiven Ladung unseres Organismus, bringt die Energie in den Fluss und in Einklang und es kommt demgemäß zu einer Neutralisierung des Elektronenhaushalts.

Das Grounding sorgt für die Aufnahme der elektrischen Ströme, sorgt somit für eine sanfte Balance und hilft auf diese Weise, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern und hat damit einen direkten Einfluss auf die Psyche. Die Anbindung zur Erde kann ein Gefühl von Ruhe, Geborgenheit,



Foto: Stefan Kathöfer

Gelassenheit und Verbundenheit vermitteln.

Die Praxis der Erdung soll auch dabei helfen, Stress zu reduzieren, indem sie den Cortisolspiegel auf natürliche Art normalisiert, ebenso den Schlaf zu verbessern, denn dieser soll dadurch tiefer und erholsamer sein. Zusätzlich können Entzündungen, die Grundlage aller Erkrankungen, vermindert werden, denn die Aufnahme der negativen Elektronen in unseren Körper hat das Potenzial, unsere positive Ladung (unsere schädlichen freien Radikale) zu neutralisieren, und bietet dadurch mit seiner antioxidativen Wirkung einen aktiven Zellschutz.

Darüber hinaus soll die Erdung zur Schmerzlinderung beitragen, die Wundheilung beschleunigen und die Blutviskosität senken, welches zu einer verbesserten Durchblutung führt, und außerdem den Stoffwechsel ankurbeln und sogar die Regeneration beschleunigen. Kurz: Die Erdung kann die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Ich möchte hier noch verschiedene Grounding-Übungen und Routinen vorstellen, die eine Ver-

bindung zur Erde ermöglichen und sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Das Barfußgehen auf natürlichem Untergrund darf den Einstieg bilden. Dieses kann man zu einer Morgenroutine entwickeln, wenn man, gerade jetzt über den Sommer, morgens ein Tautreten nach Kneipp absolviert und erst einmal den Kälte-Effekt bis zu 2 Minuten nutzt. Nach einer Gewöhnung lässt sich diese Übung einfach bis in den Herbst und Winter fortsetzen. ;)

Allerdings ist empfohlen, sich ohnehin etwa 30 Minuten pro Tag der Erdung zu widmen, um die Gesundheit zu fördern. So könnte man tagsüber immer mal wieder barfuß über eine Wiese oder durch den eigenen Garten gehen oder das Barfußgehen mit einem Spaziergang im Wald auf natürlichen Pfaden verbinden. Eine Mittagspause auf einer Decke im lichten Schatten im Gras sitzend oder liegend, dürfte ebenfalls eine willkommene Möglichkeit darstellen, in Beziehung mit der Erde zu treten.

Ich persönlich nutze das Kräutersammeln in der Natur für einen ausgleichenden Kontakt zur Erde. Außerdem ist schon das bloße Berühren von Bäumen und anderen Pflanzen eine wichtige Brücke, um die Verbindung herzustellen.

Wenn gewünscht, dürfen Bäume natürlich auch umarmt werden. ;)

Wer auch nachts eine Anbindung zur Erde herstellen möchte, der kann mit sogenannten Erdungsmatten oder Erdungslaken arbeiten. Hier sind leitfähiges Silbergarn, kupfer- oder edelstahlhaltige Drähte eingearbeitet. Diese muss man einfach nur mit einer geerdeten Steckdose verbinden oder man führt einen Erdungspin draußen in den Boden. Es gibt auch Lösungen fürs Büro, als Schreibtischunterlage oder Fußmatte.

Verbinde dich! Es ist sooo simpel ...

**Verbindlichste Grüße,  
Brinja**

**BRINJA** WEIGLEIN

[www.brinja-weiglein.de](http://www.brinja-weiglein.de)  
[facebook.com/brinja.weiglein](https://facebook.com/brinja.weiglein)  
[@brinjaweiglein\\_personaltrainer](https://Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer)