

SINA LUCIA KOTTMANN

Die Kraft der Elemente

NATUR ERLEBEN
IN DIE MITTE KOMMEN
HEILUNG FINDEN



r
e
b
r
u
b
n
e
h
p
m
y
n

Die Kraft der Elemente



SINA LUCIA KOTTMANN

Die Kraft der Elemente

NATUR ERLEBEN
IN DIE MITTE KOMMEN
HEILUNG FINDEN

nymphenburger

Inhalt

Widmung & Segen: Für die wilde Schönheit des Lebens ...	6
Vorwort: Durch die Urkraft der Natur in die eigene Mitte finden	8
Wir sind die Erde. Grußwort von Geseko von Lüpke	11



Tiefe: Aus dem schöpfen, was trägt

Da-Sein im Augenblick	14
Die sichtbare Welt hat eine unsichtbare Seite.....	20
Die elementaren Kräfte im Kreis des Lebens.....	23
Die Sphäre der Kraft: ein dreidimensionales Medizinrad	27
In die Balance finden	31
Natur, Kultur, Heilung und Ritual	33
Schritt für Schritt die Kraft der Elemente erkunden	38



Die Kraft der Luft: Vision und die Freiheit des Denken

Luft und der Osten im Kreis des Lebens	68
Das Element Luft in der Natur	70
Das Element Luft in der Kultur	74
Heilung und Ritual: Luft ist Weite	80



Die Kraft der Erde: Wurzeln und die Weisheit des Körpers

Erde und der Norden im Kreis des Lebens	42
Das Element Erde in der Natur	44
Das Element Erde in der Kultur	48
Heilung und Ritual: Erde ist Halt	54



Die Kraft des Wassers: Authentizität und das Fließen der Gefühle

Wasser und der Süden im Kreis des Lebens	94
Das Element Wasser in der Natur	96
Das Element Wasser in der Kultur	103
Heilung und Ritual: Wasser ist Wandlung ..	107



*Die Kraft des Feuers:
Transformation und
das Sehnen der Seele*

Feuer und der Westen im Kreis des Lebens	120
Das Element Feuer in der Natur	122
Das Element Feuer in der Kultur	127
Heilung und Ritual: Feuer ist Ekstase	131

*Entfaltung:
Wachstum ist Wandel*

Zuhause in Körper, Seele und Geist	178
Das Ein- und Ausatmen des Lebens	184
Sich selbst zu heilen, bedeutet die Erde zu heilen	187
Das einfache Glück der Verbundenheit	190
Tanz auf dem Vulkan: Mein Weg mit den Elementen	194



*Die Kraft des Äthers:
Unsichtbare Innenseite
des Lebens*

Äther und das Zentrum im Kreis des Lebens	146
Das Element Äther in der Natur	151
Das Element Äther in der Kultur	158
Heilung und Ritual: Äther ist Innigkeit	163



**DAS KOSTENLOSE EXTRA:
DIE APP „KOSMOS PLUS“**

Mit der Kosmos Plus App ganz einfach weitere Informationen über die Kraft der Elemente anhören und anschauen. Dieses Buch bietet Ihnen weitere Inhalte in Form von Downloads, die im Buch durch dieses **001** Symbol gekennzeichnet sind. Und so geht's:

1. Besuchen Sie den App Store oder Google Play.
2. Laden Sie die kostenlose Kosmos Plus App auf Ihr Mobilgerät.
3. Öffnen Sie die App, schalten Sie sich die Inhalte mit folgendem Code „Elemente“ frei und laden Sie die Inhalte für das Buch „Die Kraft der Elemente“ auf Ihr Mobilgerät.
4. Auf den Seiten mit dem Symbol **001** können Sie sich zu dem Thema weitere Informationen ansehen oder anhören. Dazu geben Sie den dort genannten Zahlen-Code in die App ein oder suchen in der Medienliste den entsprechenden Inhalt.

Mehr Informationen finden Sie unter plus.kosmos.de

Für die wilde Schönheit des Lebens

Für die wilde, ungebrochene Schönheit in allem, was lebt.
 Für die Gnade, die sich in dem zeigt, was uns wach macht.
 Für die Hingabe, in der wir weit werden im Innen und frei.
 Für alle, mit denen ich flammend, geerdet, beflügelt und fließend
 und ganz besonders durch die Kraft der Liebe verbunden bin.

In strahlendem Dank an den Mann an meiner Seite,
 mit dem mich das Leuchten von tausend Feuern verbindet.
 In liebevoller Hinwendung an meine Familie,
 meine Eltern, meine Schwestern, meine Groß- und Urgroßeltern
 und an all die verehrten Wesen,
 die am Geflecht meiner äonenweiten Wurzeln mitgewoben haben,
 um mich weit in das hineinwachsen zu lassen, was möglich ist.

Wie ein leuchtend goldener Faden
 flicht sich das Licht des Wissens
 und die Naturverbundenheit unserer Vorfahren
 in unsere Gegenwart ein.
 Sie sind das energetische Rückgrat in unseren Knochen.
 Sie sind wie ein leises Schwingen in unserem Sein,
 das hörbar wird, wenn wir selbst still werden.

Möge sich uns
 mehr und mehr
 die Kraft des Himmels eröffnen,
 das Leuchten der Sonne,
 das Strahlen des Mondes,
 das Lächeln der Sterne.

Möge uns die Zentriertheit des Blitzes
 und das Tosen des Donners
 an die ungezähmten Kräfte erinnern,
 die uns begleiten
 und die uns selbst innewohnen.

Mögen wir uns wieder von den Bergen berühren lassen
 und ihren Geschichten von der Lebendigkeit der Stille lauschen.



Möge die Schnelligkeit des Windes und die Vision des Falken
unseren Geist beweglich und flexibel halten.

Möge die mütterliche Urkraft des Wassers und die Tiefe der Meere
unser Vertrauen in den Fluss des Lebens stärken.

Mögen uns die Flammen unseres Seelenfeuers tief im Innen wärmen,
um auch denen den Weg zu erhellen, die mit uns gehen.

Mögen wir uns unserer kostbaren Geist-Seele-Präsenz bewusst sein
und staunend die Innenseiten des Lebens erforschen, um uns darin zu begegnen.

Mögen wir die wilde und die sanfte Lust des Seins empfinden,
getragen von dem Wissen, dass wir selbst
ein Same sind im Schoß der Erde,
ein Hauch im Wind des Wandels,
ein Tropfen im Ozean des Werdens,
ein Funke im Feuer des Lebens.

Mögen wir beginnen, die zu sein, die wir sind,
um zu denen zu werden, die wir sein können,
und die Welt so zu gestalten,
wie unsere Herzen sie sehen.

Durch die Urkraft der Natur in die eigene Mitte finden

»Vier Elemente, innig gesellt,
bilden das Leben, bauen die Welt.«

FRIEDRICH SCHILLER (1759–1805, DEUTSCHER ARZT,
PHILOSOPH, HISTORIKER UND DICHTER)

Feuer, Wasser, Erde, Luft. Wie alles Lebendige bestehen auch wir aus den vier Elementen. Sie halten uns in unserer Kraft. Sie sind Teil unserer Lebendigkeit. Wir erfahren sie in der Natur, im Alltag oder nährend und transformierend in rituellen Kontexten. Dort, wo wir uns mit ihrer ungezähmten Urgewalt konfrontiert sehen, können sie auch Zerstörung und Schmerz auslösen. In unserem Inneren sind sie die manifesten zellulären Baustoffe unseres Seins. Und gleichzeitig berühren sie unsere Psyche, unsere Seele, unseren Geist – als feinstoffliche Qualitäten, als Impulsgeber und Wegweiser. Haben Sie sich schon einmal die Zeit und den Raum genommen, die Elemente mit allen Sinnen zu erleben? Spüren Sie sie in Ihrem eigenen Inneren? Wie fühlen sie sich für Sie an?

Es ist wesentlich für die Lebendigkeit von Natur und Mensch, dass wir diesen Urkräften achtsam und bewusst begegnen, und dass wir lernen, sie in uns selbst in die Balance zu bringen. Wie wäre es, wenn Sie sich Schritt für Schritt erden, Atemzug um Atemzug beflügeln, das Fühlen in Ihnen in den Fluss bringen, das Feuer Ihrer Begeisterung entfachen und den Mut fassen, die Grenzen Ihrer Wirklichkeit für sich zu weiten?

Wir können so viel mehr von der Welt, die uns umgibt, lernen, als wir ahnen. Die Bewegungen der Winde, die Stimme des fließenden Wassers, das Leuchten und Lodern eines Feuers und die stille Weisheit der Erde sind wichtige Ressourcen von

Selbsterkenntnis, Resilienz und Kreativität – ganz besonders in Zeiten des Wandels.

Unsere Vorfahren, die indigenen Waldvölker Europas, hatten – wie alle naturverbunden lebenden Menschen auf der Erde – zu entscheidenden Zeitpunkten im Leben, in wichtigen Übergangsphasen oder im Fall von körperlicher oder spiritueller Not einen einfachen Weg, Kraft zu schöpfen: den Dialog mit der Natur und dem bewussten Sein, das alles belebt. Häufig zogen sie sich fastend in die Natur zurück: Wildniszeit, Visionszeit, Wandelzeit. Wenn auch wir wieder ein elementares Lebendigkeitsein in Balance mit uns und der Umwelt lernen wollen, haben wir die Möglichkeit, hinauszugehen in die Natur, um in unmittelbarem Kontakt mit der Erde, den Winden, dem Licht der Sonne, der Dunkelheit der Nacht, den Wassern, Pflanzen, Bäumen und Tieren unsere Gedanken, unsere Gefühle, unseren Glauben und unseren Körper zu heilen – und damit auch die Erde. Denn wir sind ein Teil von ihr.

In der Natur entdecken wir unsere wilde, das heißt unkonditionierte und unmaskierte Seite. In ihr liegt eine urwüchsige Lebenskraft, durch die wir Zugang finden können zu unserem wirklichen Potenzial. Wir sind aus denselben Urgewalten geformt wie die Erde. In der bewussten gegenwärtigen Hinwendung zu ihr liegt die heilsame Kraft der Verbundenheit. Diese Kraft ist zugleich der Schlüssel zu dem Tor in uns, das weit nach innen aufgeht. Ein Tor, das den Raum öffnet zum Großen Geheimnis des Lebens.

Ich will Sie mitnehmen auf eine Reise zur Kraft von Luft, Wasser, Feuer, Erde und zur Kraft des Äthers als ein fünftes Element. Er ist die feinstoffli-

che Lebensenergie, die das gesamte Universum und auch alle Materie durchdringt. Ätherkraft ist gleichzeitig in und jenseits der physischen Dimension der vier Erd-Elemente wirksam.

Ich möchte Ihnen hier Inspirationen mitgeben, wie Sie die Begegnung mit den Elementen leben können. Dieses Buch ist eine Landkarte. Es zeigt Wege auf, die Sie gehen können und die Ihnen helfen, Ihren Geist zu öffnen und Ihr Herz zu weiten. Hier finden Sie Übungen und einfach nachvollziehbare Praxistipps, die Sie als wirksame Werkzeuge in Ihrem Leben nutzen können. Darüber hinaus beschreibe ich rituelle Kontexte, die Ihnen möglicherweise Pfade zu mehr Bewusstsein und Freude aufzeigen.

Falls Sie sich auf die Wanderung begeben, tun Sie das in Ihrem Rhythmus und auf Ihre Weise. Wählen Sie Schritte, die Ihnen gehbar erscheinen. Vielleicht finden Sie auf Ihrer persönlichen Spu-

rensuche auch Ihre ganz eigenen Wege. Vielleicht stellen Sie Verbindungen zu anderen Landkarten her, die Sie bereits schätzen gelernt oder die Sie selbst erstellt haben. Es mag sein, dass exakt im richtigen Moment einer dieser Wege vor Ihrem inneren Auge aufleuchtet und Sie dazu inspiriert, ihm zu folgen.

Das Wirken der Kraft im Kreis des Lebens

Unsere gemeinsame Reise wird ein Weg in sieben Etappen sein, ein Weg durch sieben Aspekte unseres Seins. Das tragende Bild ist das Bild des Kreises. Nennen wir es Rad des Lebens, Medizinrad oder Sphäre der Kraft. Die vier sinnlich erfahrbaren, physischen (manifesten) Elemente platziere ich in den vier Himmelsrichtungen dieses Rades.

◀ *Die Kraft der Elemente in der Natur erleben. Sich verbunden fühlen. Das bedeutet wahrhaft lebendig sein.*





► *Wildnis-Zeit in Kanada: Wir spüren den Puls des Lebens ganz direkt. Und mit ihm unsere eigene Wildnatur.*

Das fünfte Element, der Äther, ruht als die metaphysische (geistig-energetische) Ursubstanz der Schöpferkraft in seinem Zentrum. Und gleichzeitig ist er in allem zu finden, was lebt. Aus der Ruhe und Stille der Mitte strahlt es in alle Richtungen aus. Es ist das Bindeglied zur Urkraft des Göttlichen, die alles im Innersten zusammenhält. Wir nennen diese Kraft auch die Liebe.

Durch zwei zusätzliche Kräfte spannt sich das Rad wie zu einer Sphäre oder Kugel auf. Eine Kugel, die sinnbildlich alles enthält, womit wir in Verbindung stehen, all das, was wir sind und sein können. Diese zwei Kräfte sind die Kräfte des Unten und des Oben. Getragen von der Tiefe des Seins und aufgerichtet durch die Möglichkeit der Entfaltung stehen wir wie der Baum des Lebens im Zentrum unserer eigenen Sphäre der Kraft. Wir sind genährt von der Erde, vom Wasser, von der Luft und der Wärme des Sonnenlichts. Wir durchlaufen den Zyklus der Tageszeiten, der Jahreszeiten und der Lebensalter. Wir machen unsere Erfahrungen und lassen immer wieder los. Wir wandeln uns und reifen mit all dem.

Entschleunigen Sie. Kreisen Sie nach innen. Den Weg in die eigene Mitte finden Sie in der Stille, in der Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit. Tief wurzeln heißt nicht, still zu stehen. Innezuhalten

bedeutet nicht, langsam zu werden. Es bedeutet, die eigene Präsenz klar wahrzunehmen und in ihr zu Hause zu sein. Dieses Buch möchte Sie informieren. Doch noch mehr als das will es Sie dazu anregen, selbst mit der Natur und den Elementen in Berührung zu gehen, sowohl in ihren sichtbaren als auch in ihren subtilen Dimensionen. Es will Lust darauf machen, hinauszugehen. Und gleichzeitig will es Sie dazu anregen, sich nach innen zu wenden und Ihre eigene Wildnatur besser kennenzulernen: Ihren Körper, Ihren Geist, Ihr Empfinden, Ihre Seele. Darin liegt großer Zauber und große Heilkraft. Ich will Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie das Außen in Beziehung setzen zum Innen und für sich selbst einen Entfaltungsweg finden, der von innen nach außen führt.

Durch die eigene, unmittelbare Erfahrung eignen Sie sich Wissen an, das Sie als echt empfinden werden, weil es Ihrer eigenen Wahrheit entspricht. Lassen Sie sich dabei von Ihrer Intuition leiten und folgen Sie der Spur der Freude. Erschließen Sie sich die Elemente als Quelle der Kraft.

Wir sind die Erde

Dieses Buch ist eine Einladung zu einem uralt neuen Weltbild, zu einem uralt neuen Narrativ unseres Verhältnisses zur lebendigen Mit-Welt, die eben keine *Umwelt* ist, die uns da draußen zufällig umgibt, zu der wir aber scheinbar nicht gehören.

Die Elemente sind nicht nur einfach da wie abstrakte Lego-Bausteine unserer Welt. Nein, sie sind essenzielle Zugänge zum Sein, zu uns selbst, zu unserer Verbundenheit mit dem organismischen Ganzen, das wir „Planet Erde“ nennen. Ganzheitliche Forschung erklärt uns längst, dass wir uns zusammensetzen aus den Mineralstoffen und Mikroorganismen der Böden, unsere Knochen gebildet sind aus dem Kalk der Gebirge, die mal Muscheltiere, mal Sedimente-Schicht in den Urmeeren waren – dass wir also tatsächlich ungetrennte menschliche Erde *sind*. Sie erklärt uns verifizierbar, dass die Flüssigkeiten unseres Körpers mal Gletschereis in den Anden, Wasser der Tiefsee, Blut eines Dinosauriers, Regentropfen eines karibischen Hurrikans waren – das Wasser also tatsächlich als Blutströme in den Adern durch uns fließt. Mehr noch: Wir „wissen“ heute, dass die Luft nicht einfach da ist, sondern von Milliarden von Mikroorganismen in den Meeren der Vorzeit erschaffen wurde, bis der Sauerstoff langsam den Himmel ausfüllte und die Voraussetzung für das Entstehen großer atmender Säugetiere, wie wir es sind, bildeten. Wesen, durch die seit Jahrmillionen der gleiche Atem fließt, der uns alle verbindet durch alle Zeiten und Körper hindurch und uns zu einem Netzwerk des Lebens macht, das vom Organismus Erde *geatmet wird*. Und dass das Feuer in uns ganz wissenschaftlich in den Atom- und Zellkernen unserer Körper glimmt und Lichtimpulse aussendet. Ja,

dass selbst aus dieser wissenschaftlichen Sicht Erde, Wasser, Feuer, Luft tatsächlich unsere Vorfahren waren, aus denen wir erst gebildet wurden.

Was die Elemente weiterhin wie Türen in eine enkeltaugliche Zukunft bieten, ist eine *Kultur der Verbundenheit*. Wer in sich die Elemente fühlt und sie um sich wahrnimmt, kann sich nicht mehr so leicht abtrennen und Erde vergiften, Ressourcen plündern, Wasser verschmutzen, Meere plündern, Luft mit Feinstaub und Pestizidwolken belasten und das Feuer in Form von Atomkraft beherrschen. Wer lernt, sich mit der Essenz der Elemente zu verbinden, wird sie vielmehr als Grundlage eines zyklischen Lebenskreises wahrnehmen und die tiefe Verbindung zu den Himmelsrichtungen, Jahreszeiten und Lebensphasen erkennen, die alle indigenen und traditionelle Kulturen der Welt verstanden haben. Sich mit den Elementen zu verbinden, ist mehr als ein esoterisches Indianerspiel. Es kann die Tür öffnen für ein neues Narrativ, eine neue Geschichte des Menschseins, und eine nährenden Quelle sein dafür, widerstandsfähig und resilient zu werden gegenüber den Herausforderungen und Krisen, die zunehmen.

Sina Lucia Kottmann eröffnet so ein uralt neues Verständnis für uns selbst und die Welt. Sie erinnert uns ans Wesentliche. Ihr Buch ist eine Silbe, ein Wort, ein Satz in der neuen Geschichte, die wir gemeinsam schreiben, um als Menschheit wach und erwachsen zu werden. Und darin ist es für mich ein höchst politisches Buch.

Geseko v. Lüpke

Autor, Visionssucheleiter, Zukunftsforscher
Gemeinschaft Sulzbrunn / Allgäu, Oktober 2020





Tiefe: Aus dem schöpfen, was trägt

Ich senke meine Wurzeln tief in die Erde,
schöpfe durch sie aus einer urwüchsigen Kraft.
Ich verinnerliche im Atem die Freiheit meines Geistes,
und wachse aus dem Urgrund
der Weite des Himmels entgegen,
aufrecht, verbunden, wildsanft.

Ich trinke das wirbelnde Fließen des Lebens,
aus dem stetig neu Wachstum und Wandel entsteht.
Ich entflamme für die Kostbarkeit des bewussten Seins,
und erlaube, dass sich an meinem inneren Feuer
tausend neue Sonnen entzünden.

Ich danke,
ich träume und
ich fühle
mich
elementar lebendig.

Da-Sein im Augenblick

Unsere Gegenwart fordert uns mit starken Energien des Wandels. Das Leben wird schneller, die Möglichkeiten vielfältiger. Informationen fließen in unglaublich dichtem Strom. Die Anforderungen an uns werden komplexer. Und trotz des Eindrucks, dass die Welt kleiner wird und soziale Netzwerke größer, verstärkt sich unser Gefühl von Getrenntheit und Überforderung.

Es braucht Zeiten, in denen wir uns selbst und die natürliche Welt wieder bewusster (er)leben. Eine Rückverbindung mit der lebendigen Intelligenz der Natur führt uns zurück in die Balance. Wir schwingen uns wieder ein in die Zyklen von Entstehen, Werden, Reifen und Vergehen, und

gleiten dabei hinein in eine Form des uneingeschränkten Da-Seins im Augenblick. Tiefes Atmen, das Spüren unseres Körpers, das Wahrnehmen mit allen Sinnen – all das hilft uns, in die Stille unseres Herzens zu sinken. Die Zeit scheint sich dann aufzulösen, und Ängste, Schmerz, Negativität mit ihr. Wenn wir präsent sind im Hier und Jetzt, schöpfen wir aus der Quelle unserer Kraft. Dann begeben wir uns wieder in den Fluss des Lebens und stehen ganz im Feuer der eigenen Kraft.

Es liegt ein unbeschreiblicher Zauber darin, in einer klaren Sternennacht die unendliche Weite über sich zu bestaunen und sich von ihrer Schönheit berühren zu lassen. Das sind Momente, in

▼ *Präsent sein. Im Hier und Jetzt ankommen. Das öffnet die Tore zur Freude ganz weit.*

► *Ich bin ein kostbarer Teil dieses unfassbaren Mysteriums, das sich Leben nennt.*



denen wir fühlen: Ich stehe sicher in meiner Mitte, im Zentrum meines Universums. Meine innersten Rhythmen sind die Rhythmen der Erde.

»Hiersein ist herrlich. Alles. Die Adern voll Dasein.«

RAINER MARIA RILKE (1875–1926, DICHTER AUS ÖSTERREICH-UNGARN)

Lebendig heißt verbunden sein

Eine wesentliche Frage auf dem Weg in die eigene Kraft ist die Frage danach, wie sehr wir uns verbunden fühlen, mit uns selbst, unserer Geschichte, der Gemeinschaft, in der wir stehen, mit dem Ort, an dem wir leben, mit der Natur. Verbundenheit. Für viele Menschen ist es ein Gefühl der Verwurzelung, der liebevollen Zugehörigkeit zum Leben, ein Geborgensein im Großen Ganzen. Es ist ein weit geöffnetes, dankbares Herz. Ein leises, inneres Lächeln. Es ist die Kunst, wirklich wach zu sein, die eigene Geist-Seele-Präsenz zu fühlen. Wenn wir aus diesem inneren Zustand heraus mit unserer Umwelt in Verbindung gehen, stellen wir eine tragende Beziehung her zur Lebensenergie, die uns alle in jedem Augenblick durchpulst und nährt. Es ist genau dieses energetische Pulsieren in uns, welches aus unserer Mitte wirkt, aus der Mitte allen Seins, aus der Mitte des großen Kreises des Lebens. Mit diesem Lebenspuls verbunden zu sein, diese pure Lebendigkeit zu spüren, bedeutet Heilung auf körperlicher, mentaler, emotionaler und seelisch-geistiger Ebene. Es bedeutet, sich zu zentrieren und innere Stärke zu finden.

Die Weisheit naturverbunden lebender Menschen zu allen Zeiten bündelt sich in ihrer achtsamen Hinwendung zur Natur. Sie gehen in den Dialog mit Flüssen, Bergen, Winden, Wolken, Pflanzen und Tieren. Sie wissen, dass diese voller Bewusstsein sind und als nicht-menschlicher Teil der Schöpfung unsere „älteren Geschwister“ in der



großen Familie des Lebens. Sie sprechen mit dem Herzen zu ihnen, schenken ihnen Zeit, wache Aufmerksamkeit und Dank.

Die Weisheit der Natur ist unendlich groß. Je bewusster wir in Kontakt gehen mit dem Wesen der Natur, desto wertvoller und heiliger wird sie uns. Steine, Wasserläufe, der Regen, ein lebendiges Feuer, ein Samenkorn, ein Vogel ... – sie alle können uns Dinge über das Leben erzählen, die wir vergessen haben. Sie sprechen von der Kraft der Stille und von Räumen der heilsamen Präsenz im Jetzt. Natur ist einfach. Sie wertet nicht. Sie führt uns unserem eigenen Herzen zu. Und gerade darin liefert sie uns einen großartigen Schlüssel dafür, ganz im Augenblick zu sein.

Mehr und mehr entdeckt auch die moderne Wissenschaft, was unsere Vorfahren und indigene Völker intuitiv wussten. Neueste Erkenntnisse aus der Biochemie, der Biophysik, der Neurokardiologie und den Quantenwissenschaften erklären uns

▲ *Bewusst in Berührung zu gehen, bedeutet, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen.*



▲ *Ein erfrischendes Bad
in einem Bergbach.
Perfekt für einen Fische-
Geborenen.*

vielen über die tatsächliche Reichweite unserer Verbundenheit mit der Natur und den Elementen. Doch es bleibt viel Geheimnisvolles, das wir nicht mit dem Verstand erfassen, sondern nur erfühlen und erahnen können – an einem Punkt tief in uns. Hier befindet sich der Zugang zu den unsichtbaren Innenräumen des Lebens. Und von hier aus sind wir gleichzeitig dazu in der Lage, hinauszureisen in die Unermesslichkeit des Alls, in die Grenzenlosigkeit des Bewusstseins, in dem wir alle eins sind.

Im eigenen Element sein

Die Elemente haben eine universale Bedeutung. Im unmittelbaren Erleben der kreativen Kraft der Elemente liegt eine zeitlose Faszination. Die Natur zeigt sich durch sie in unendlich facettenreichen Ausdrucksformen. Und wir wissen: Weil auch wir Natur sind, sind diese schöpferischen Kräfte gleichsam in uns wirksam.

»*Im Menschen sind Feuer, Luft, Wasser und Erde, und aus ihnen besteht er. Vom Feuer hat er die Wärme, von der Luft den Atem, vom Wasser das Blut und von der Erde den Körper.*«

HILDEGARD VON BINGEN (1098–1179, DEUTSCHE MYSTIKERIN, BENEDIKTINERIN UND HEILKUNDIGE)

Zudem hat jeder von uns eine besondere Nähe zu einem bestimmten Element. Entscheidend sind dabei der Zeitpunkt unserer Geburt und die entsprechenden astrologischen Verortungen im Tierkreis, die eigene Persönlichkeit, der Beruf, Hobbys, der Wohnort und vieles mehr. In bestimmten Phasen unseres Lebens mögen einzelne Elemente besonders inspirierend oder prägend für uns sein.

Geomantisches Wissen, Feng Shui oder Vastu können uns dabei unterstützen, unser Zuhause in einem harmonischen Zusammenspiel der Elemente zu gestalten. Jeder Landschaftstyp hat wie jede Jahreszeit, jedes Lebensalter, jede Etappe im gro-

ßen Kreis des Lebens besondere, mit den Elementen verbundene Qualitäten, die in uns ganz spezifische Impulse setzen für unsere innere Balance und die Wahrnehmung verschiedener Aspekte unseres Selbst (siehe S. 196 ff.).

Die Suche nach dem Urstoff des Lebens

Es gibt eine Vielzahl von Elementelehren auf allen Kontinenten. Seit jeher ist der Mensch auf der Suche nach Erkenntnis über das Wesen der Welt und die elementaren Qualitäten, die das Leben bilden.¹ In allen Kulturen und Religionen geben Schöpfungsmythen und Legenden den Elementen eine Gestalt: Feuer, Erde, Luft, Wasser und Äther werden zu Gottheiten, zu ihren Botschaftern oder Wächtern – alle mit entsprechenden Eigenschaften und Temperamenten versehen.

- Bereits in den indischen **Veden**, deren Ursprung womöglich über 5000 Jahre zurückliegt, werden fünf Elemente als fünf grundlegende Entfaltungsstufen der Materie erwähnt: Die Materie verdichtet sich demnach über den Äther, die Luft, das Feuer und das Wasser hin zur Erde als ihrer verfestigsten Form. Im vedischen Weltbild ist der Äther sowohl eine wirkende Substanz als auch ein multidimensionaler Raum, in dem alle grobstofflichen und inhärenten Beziehungen und Informationen zusammenfließen.
- Die **Maya** in Mesoamerika ehren die Elemente in ihren Ritualen und Zeremonien als Kräfte der vier Himmelsrichtungen. Ihr komplexes Kalendersystem basiert auf genauen Beobachtungen der Bewegungen der Gestirne und der Zyklen der Natur.
- Die **Vorsokratiker der griechischen Antike** (vor dem 5. Jh. v. Chr.), die den Beginn der abendländischen Philosophie markierten, suchen in den sichtbaren Erscheinungen der Natur nach einem alles verbindenden Urstoff des Lebens. Jeder von ihnen meint, ihn in einem bestimmten Element zu finden. Thales sieht das Wasser als Urelement

des Lebens an, Anaximenes die Luft, Heraklit das Feuer, Xenophanes die Luft und das Wasser, und Empedokles vermutet es in allen vier physischen Elementen. Er beschreibt die Ätherkraft als Titanen-Kraft, eine göttliche Kraft, die sich über den gesamten Kreis der Elemente legt, ihn zusammenhält und trägt. Für Parmenides ist der Äther der „Allgemeinsamen“ des Lebens.

- Die **Vier-Säfte-Lehre nach Hippokrates** (griechischer Arzt, 460–375 v. Chr.) und die sich daraus ableitende **Humorallehre der Traditionellen Europäischen Medizin TEM** schreiben den Elementen jeweils bestimmte Organe, körpereigene Flüssigkeiten, psychische Eigenschaften und Primärqualitäten zu. Sie gehen davon aus, dass der Mensch physisch und psychisch anfällig wird, wenn eines oder mehrere Elemente nicht ausgeglichen sind.
- **Platon** (griechischer Universalgelehrter, 427–347 v. Chr.) stellt sich die sichtbare Welt als Nachbildung der ewigen Ideen vor. Gütiger Schöpfer des gesamten Kosmos ist für ihn der Demiurg, der aus der ungeordneten Materie (Chora) mithilfe der fünf Elemente Erde, Luft, Wasser, Feuer und Äther, die metaphysischen Ideen in die Physis holt. Platon schreibt den fünf Elementen geometrische Formen zu: die fünf platonischen Körper. Er stellt mathematische Beziehungen zwischen den Elementen her. Die fünf Grundkörper nimmt er als Grundlage. In ihrer Kombination lassen sich alle anderen Körper bilden. Mit diesem Konzept ist er ein bedeutender Vorläufer späterer Erkenntnisse der Naturwissenschaften zu Kristallographie, Symmetrien und Stereochemie.
- Platons Schüler **Aristoteles** (384–322 v. Chr.), einer der prägendsten Naturphilosophen unserer Geschichte, bezeichnet den Äther als die ewige und unwandelbare, bewegende Kraft des Universums. Er nennt ihn Quintessenz.
- Die im Daoismus wurzelnde **chinesische Fünf-Elemente-Lehre** spricht von den Elementen

(Holz, Feuer, Metall, Wasser und Erde) als Wandlungsphasen. Sie findet unter anderem im Qi-gong und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ihre Anwendung.

- Andere Kulturen sprechen von **sieben Elementen**. Die Anasazi-Kultur Nordamerikas beispielsweise oder die alt-hawaiianische Lehre des Ho‘omana, des Umgangs mit der spirituellen Urkraft allen Lebens: Sie ehren Stein / Erde, Feuer, Wasser, Wind / Luft, Pflanzen, Tiere und Menschen als die sieben grundlegenden Erscheinungsformen des Lebens auf der Erde.
- Die **anthroposophische Lehre Rudolf Steiners** liefert ganz eigene, sehr komplexe Einsichten zu den Bildekräften des Äthers.²
- Unabhängig von den frühen Auseinandersetzungen mit den vier bzw. fünf Grundelementen des Lebens hat die **Naturwissenschaft** im 17. Jahrhundert ein differenziertes chemisches Modell entwickelt, das alle unveränderlichen Grundsubstanzen auf dieser Erde mit ihrer jeweiligen Atommasse, Dichte und Elektronegativität beschreibt: das **Periodensystem**. Es definiert insgesamt 118 chemisch nicht weiter zerlegbare Elemente.

Alles beginnt im Innen

In den rasanten Prozessen des Wandels unserer Zeit entstehen Unruhe und Unsicherheit. Die Welt scheint derzeit besonders elementar bewegt zu werden. 2019 brennt im Herzen Europas die weltbekannte Notre Dame. Kurz darauf verzehren gewaltige Feuer weite Teile Amazoniens und Australiens, mit verheerenden Folgen für die Bewohner, Flora, Fauna und das weltweite Klima. An vielen Orten dieser Erde entstehen Tsunamis und Überschwemmungen. Starke Winde fordern ihre Tribute. Vulkane erwachen aus dem Schlaf. Trockenheit und Dürreperioden legen fruchtbares Land brach. Die Ozeane vermüllen und übersäuern, der Meeresspiegel steigt weiter. Und im Frühjahr 2020 geht die

gesamte Menschheit aus Angst vor einem Coronavirus namens SARS-CoV-2 in die Knie.

Während wir Menschen dem Mammon des ewigen Fortschritts hinterherjagen, zwingen uns die Folgen unseres Handelns in den Stillstand. Endlich! Denn für diesen kurzen Moment atmet die Erde wieder auf und wir haben die Chance, zur Besinnung zu kommen. Es ist wichtig, aus unserer kollektiven Hypnose und Selbstbezogenheit aufzuwachen und unseren Blick möglichst unaufgeregt auf die aktuellen Entwicklungen zu richten. Jede(r) einzelne von uns ist aufgefordert, proaktiv für die Wiederherstellung des Gleichgewichts der Kräfte einzustehen, die wir in unserer Unbewusstheit aus dem Lot gebracht haben. Die Erde ist an den Grenzen ihrer Belastbarkeit. Es ist höchste Zeit, Verantwortung dafür zu übernehmen. Leuchtsterne am Firmament sind eine mutige Jugend, die rebelliert und anders denkt, ökologisch bewusste und gut geerdete Menschen und die Gemeinschaft von Weisheitslehrern aller Kontinente. Sie rufen dazu auf, gemeinsam neue Wege zu gehen. Die Basis dieser Wege ist der solide Grund eines tiefen Verstehens der Verbundenheit von menschlicher und nicht-menschlicher Natur, von Innen- und Außenwelt.

Wir sind dazu aufgefordert, wieder zu erkennen, dass sich unsere Empfindungen, unser innerer Unfriede, unsere Ängste und Dramen im Außen reflektieren. Alles, gewaltige Naturphänomene ebenso wie das kleinste Virus, hält uns einen klaren Spiegel vor. Wir dürfen bei uns selbst beginnen und uns fragen: Sind wir uns unserer eigenen Königlichkeit bewusst, der Geist-Seele-Dimension unseres Seins? Wie setzen wir die Schöpferkraft unserer Gedanken und Gefühle ein? Wohin lenken wir unsere Aufmerksamkeit? Wo steht unser eigenes Herz in Flammen?

Es wird immer spürbarer, wie sehr wir Menschen – gerade in den Industrienationen – aus unserer Balance geraten sind und wie sich das auch auf die mehr-als-menschliche Natur auswirkt. Es ist



beschämend, wie achtlos wir die Ressourcen der Erde ausbeuten und die Natur verunreinigen. Wenig verwunderlich also, dass die elementaren Kräfte im Innen und Außen teilweise eigenwillige und krankhafte Formen annehmen. So wie **Wasser**, das nicht bewegt wird, kippt, vergiften uns Gefühle, die wir nicht fühlen wollen. Wir atmen immer oberflächlicher und gestresster. Es ist keine **Luft** für Entspannung, innere Weite, tief hereingeholtes Leben. **Erde**, deren Oberfläche überall asphaltiert wird, kann nicht mehr schwingen. Ebenso erstarren wir, wenn wir unsere Körper nicht mehr ausreichend bewegen. Wer von uns geht noch barfuß und bewusst in Berührung mit dem Erdboden? Wo wir keine ehrfurchtsvolle Verbindung mehr zur Sonne haben, fühlen wir kaum mehr das **Feuer** unserer Eigenmacht. Und wo wir unser inneres Feuer nicht beherrschen, driften wir ab in Unmäßigkeit und Sucht.



Schauen wir auf uns selbst. Alles beginnt im Innen. Jeder innere Impuls verändert die Welt. Wir sind machtvoller als wir uns vorstellen können. Mit jedem Gedanken, jedem Gefühl und jedem Glaubenssatz über uns selbst und das Leben erschaffen wir unsere Wirklichkeit. Es ist so wesentlich, die eigenen Disbalancen zu fühlen und die Kräfte wieder in die Balance zurückzuführen. Ein ausgeglichenes Zusammenspiel unserer körperlichen, mentalen, emotionalen und spirituellen Erfahrungswelten und ein offenes Herz erlauben es uns, uns ganz und wach zu fühlen. Aus dieser Stärke heraus können wir unseren inneren Kompass – allen Turbulenzen zum Trotz – auf Verbundenheit stellen. Das ermöglicht uns, mit dem Leben, das uns umgibt, verantwortungsvoll in Beziehung zu gehen. So fühlen wir den Kreis des Lebens, in dem wir uns alle miteinander bewegen, mit einer Lebendigkeit, die nachhaltig trägt.

◀ *Steht die Welt in
Flammen, weil wir das
Feuer unserer Seele nicht
mehr spüren?*

▲ *Schneller? Höher?
Weiter? Die Zeichen
stehen auf: Natürlicher.
Echter. Lebendiger.*

Die sichtbare Welt hat eine unsichtbare Seite

»Alle Erkenntnis der Welt, die wir Menschen auf Erden besitzen, stammt nur aus dem Lichte der Natur. Dieses Licht der Natur reicht vom Sichtbaren zum Unsichtbaren und ist hier so wunderbar wie dort. Im Lichte der Natur ist das Unsichtbare sichtbar.«

PARACELSUS (1493–1541, SCHWEIZER ARZT, NATURPHILOSOPH UND ALCHEMIST)

Inzwischen wurde auch von der Wissenschaft aufgezeigt, was auf mystischer Ebene so tief empfunden werden kann: dass jeder sichtbare Ausdruck des Lebens seinen Urgrund in einer unsichtbaren Kraft hat, einem kosmischen Bewusstsein, einer alles umfassenden Quanten-Intelligenz.

Alles ist Energie. Energie in unterschiedlicher Schwingung. Wir sind eingewoben in das Große Gewebe des Lebens, in dem beständig Dialog stattfindet, von der feinsten ätherischen Ebene über elektromagnetische Impulse bis hin zu biochemischen Prozessen.

In seiner materiellen Ausdrucksform besteht das Leben auf dieser Erde aus unterschiedlichen Zusammensetzungen der elementaren Kräfte Feuer, Wasser, Erde und Luft. Was sich unseren Blicken verbirgt, aber immer wirksam ist, sind ihre subtilen, geistig-energetischen Qualitäten. Die Gesamtheit der Schöpfung ist von ihnen belebt und durchwoben. Sie sind der Odem des Lebens.

► Wenn wir mit dem Herzen sehen, sehen wir Lichtspuren in die erweiterte Wirklichkeit.

►► In der Schönheit eines Baumes offenbart sich sein geistig-seelisches Wesen.

