

Leseprobe aus: **Erde, Feuer, Luft und Wasser** von Antara Reimann/Peter Eckel.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.  
Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Erde, Feuer, Luft und Wasser](#)

Antara Reimann • Peter Eckel

ERDE,  
FEUER,  
LUFT  
UND  
WASSER

Antara Reimann • Peter Eckel

ERDE,  
FEUER,  
LUFT  
UND  
WASSER

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 978-3-8434-1434-0**  
**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 Schirner Verlag,  
Darmstadt

Umschlag: Elena Lebsack, Schirner,  
unter Verwendung von # 111847064  
(© agsandrew), # 473791678 (© Master\_An-  
drii) und # 1920471464 (© Ms VectorPlus),  
www.shutterstock.com  
Layout: Simone Fleck, Schirner  
Lektorat: Natalie Köhler &  
Bastian Rittinghaus, Schirner  
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage Mai 2021

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

# INHALT

VORWORT.....	7
... 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
Das 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



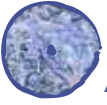
## LUFT ..... 77

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



<b>ÄTHER .....</b>	<b>131</b>
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

## **QUELLENHINWEIS .....**

## **BILDNACHWEIS.....**

**168**



Auf der Erde sitzend,  
spüre die Wärme des Feuers,  
höre das Flüstern des Wassers  
und lausche dem Wind.  
Sei eins mit allem, was ist.

Dieses Buch ist allen Menschen gewidmet  
in der Hoffnung, dass wir sie ein Stück mehr das Wunder »Leben«  
auf dieser Erde erleben und begreifen lassen können.  
Der Zauber in allem möge die Herzen berühren,  
und mögen wir erkennen, wie wir begleitet werden,  
wenn wir es zulassen und diese Güte anerkennen.  
Möge Frieden herrschen zwischen allen Bewohnern dieser Erde,  
den sichtbaren und den feinstofflichen.




# DIE ELEMENTE IN DIR

Die Elemente stehen dir und allen anderen Wesen sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene bei. Jedes Element hat seine ureigene Schwingung, die du in verschiedenen Lebenssituationen hilfreich einsetzen kannst. Die Elemente unterstützen dich mit ihrer ganz eigenen Art und tragen zu deinem Wohlbefinden bei.

Es gibt Zeiten, in denen du körperliche Kraft anstelle von Wortgewandtheit benötigst. Ein anderes Mal ist eine gute emotionale Empfindsamkeit oder eine feurige Dynamik angebracht. Von Geburt an wirken verschiedene Einflüsse auf dich ein und fördern die einzelnen Elemente-Eigenschaften in dir. So werden manche Elemente mehr gestärkt, andere weniger. In den seltensten Fällen sind alle Elemente gleich stark ausgebildet. Das anzustrebende Ziel wäre, alle Elemente in ein ausgewogenes Verhältnis und gleich stark ins Bewusstsein zu bringen. Dann wärest du für jede Lebenssituation gewappnet.





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 Elementen ist eine Entwicklung und nicht in einer Stunde erledigt. Wenn du dich dazu entschließt, nimm dir die 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 Lebenskraft, das Lebenselixier für unseren Lebensweg. Das Wesen der Erde liegt im Geben. Durch die Rhythmen, die uns der jahreszeitliche Wandel der Erde auferlegt, sind wir angeleitet, 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, Büschen 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 zur Heilung beisteuerten. In unterschiedlichen Regionen wuchsen auch unterschiedliche Pflanzen, und mit der Zeit erkannte man, dass je nach Gegend bestimmte Krankheiten verstärkt vorkamen. In feuchten Gebieten traten andere Krankheiten auf als in trockeneren, 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. Schau 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 versperren. 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 die Menschen, 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 die vor uns lebenden Menschen auf der ganzen Welt Methoden, die natürlichen Ressourcen von Mutter Erde für ein bequemerer 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 beispielsweise 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 dein Erd-Element zu stärken. Arbeite mit den Himmelsrichtungen, Farben, Runen und Mineralien, und lasse dich z. B. zu einem Erd-Altar inspirieren. Die Möglichkeiten sind grenzenlos. Wenn du diese Gegenstände und Wesen mit in deinen Alltag nimmst, 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 diese 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 damit 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 Trolle 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-Gebiet bewegst. Ist ein Riese dir wohlgesonnen, lässt er dich an seinem Wissen teilhaben und wird dir ein guter Berater. 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 grenzenlos. 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 Klabautermann genannt 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 wir dank ihrer Impulse alte und ermüdende Arbeitsvorgänge durch Umstellung oder Modernisierung verbessern. 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 grobschlächtere 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 knorrigen 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 beispielsweise genauso groß wie die oberirdische Krone.



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

## **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.

## Himmelsrichtungen und Farben des Erd-Elements

- im keltisch-germanischen Weltbild *Grün – Norden*
- im angelsächsischen Weltbild *Indigo/Schwarz – Norden*
- im indianischen Weltbild (Lakota-Sioux) *Rot – Süden*

## Runen des Erd-Elements

Die Kräfte des Erd-Elements werden gefördert durch die Runen BERKANA, DAGAZ, EHWAZ, EIHWAZ, INGWAZ, JERA, NAUDHIZ, OTHALA und URUZ. Diese Runen stärken den zwischenmenschlichen Zusammenhalt, geben Halt im Zuhause, unterstützen die persönliche Weiterentwicklung und ermöglichen eine stabile Basis.

BERKANA	Neubeginn, Geburt neuer Ideen, Nahrung und Begleitung auf deinem Weg
DAGAZ	Erleuchtung, Seelenerweckung, Kommunikation mit der höchsten Quelle
EHWAZ	gesunde und heilsame Beziehung, Vertrauen in andere Menschen
EIHWAZ	Erneuerung, tiefes Wissen um das Mysterium des Lebens und Sterbens, Kraft zur Erneuerung, Wandel im Lebensplan
INGWAZ	Urvertrauen, Fruchtbarkeit
JERA	natürliche Rhythmen und Zyklen
NAUDHIZ	Veränderungen durch Not, Förderung der Änderungsbereitschaft
OTHALA	Ahnenkraft, Überlieferungen, Traditionen, Erbschaft
URUZ	Erdung, Stabilität



## Mineralien des Erd-Elements

Mineralien, die die Wirkung des Erd-Elements unterstützen, wirken erdend. Meist haben sie ein höheres Gewicht und sind ungeschliffen undurchsichtig. Eine Auswahl sind **AMETHYST, PERIDOT, MALACHIT, VERSTEINERTES HOLZ, SCHIEFER, PYRIT** und **SCHWARZER TURMALIN**. Dem Erd-Element zugehörig sind aber auch der **MOOS-ACHAT**, in dessen Kristall grünliche Einschlüsse an Moos erinnern, und der **BERNSTEIN**, der aus dem Harz der Bäume entstanden ist.

## Chakra des Erd-Elements

Das **ERSTE CHAKRA**, das Wurzel- oder Basis-Chakra, schwingt in der Erd-Energie. Es fördert die stabile Basis, Klarheit im Handeln und kraftvolle, energetische Wurzeln.

## Ritual zur Anrufung des Erd-Elements

Um deine Gedanken und Gefühle mit der Schwingung des Erd-Elements zu verbinden, kannst du dir einen oder mehrere der vorgestellten rituellen Gegenstände fertigen. Sie wirken wie Bindeglieder zum Erd-Element. Das folgende Ritual ist eine schöne Möglichkeit, deine Ritualgegenstände zu weihen. Nimm dir die Zeit, und fertige sie in der Vorbereitungsphase an. Sieh diese Herstellung bereits als Teil des Rituals an. So kann es mit einer über mehrere Tage oder Wochen dauernden Vorbereitung beginnen, bis du zum Höhepunkt alles zusammenfügst.

Wir empfehlen dir, einen Altar zu errichten. Damit ist ein ausgewählter Platz gemeint, den du durch deine Handlung besonders mit dem Erd-Element verbindest. Mit diesem Altar ehrst du das Wesen der Erde und deren Naturwesen. Erdige Naturmaterialien unterstützen deine Arbeit. Sammle sie am besten in Wald und Flur. Bitte nimm nur Dinge mit, die dir die Natur freiwillig gibt. Dies bedeutet, dass du keine Äste abbrichst, sondern dich dahin führen lässt, wo du die für dich bestimmten Gegenstände findest. Samen, Gräser, Blätter, Zapfen von Nadelbäumen, Moose, Mineralien, Steine, Kräuter, Getreide und Harze eignen sich besonders gut, um die Erd-Kraft auszudrücken.

Lasse dich zu einem geeigneten Platz für deinen Segensaltar der Erde führen. Möglicherweise liegt er mitten in der Natur, weit entfernt von deinem Zuhause. Ebenso kann er in deinem Wohnzimmer oder im Schlafzimmer seinen Platz finden wollen. Der Altar muss keine großen Ausmaße haben. Ein Tablett,





Holzbrett oder ein größerer Stein reicht bereits aus, um eine schöne Naturcollage zu formen. Die repräsentierenden Farben für das Erd-Element sind alle Nuancen von Grün, Braun, Ocker und Grau. Als Altarbasis kann Moos, Sand oder ein Tuch aus Rupfen, Sackleinen oder Baumwolle dienen ebenso wie alle erdigen Materialien, auf denen du etwas platzieren kannst. Sobald du so weit bist und den Altar errichten möchtest, lege alle Materialien in deine Nähe.

Dieses Ritual ist ein Beispiel für die Arbeit mit dem Erd-Element. Du kannst es jederzeit wiederholen, abändern und weiterentwickeln, ganz nach deinem Empfinden.

## DU BENÖTIGST:

- deine Altarrequisiten
- Zettel und Stift
- eine Schere
- evtl. eine Schaufel, um ein mindestens faustgroßes Loch zu graben
- einen Blumentopf gefüllt mit Erde (nur wenn du das Ritual drinnen durchführst)
- Räucherwerk (z. B. Weihrauch, Beifuß, Kiefernharz), Räuchergefäß, Räucherkohle und Räucherfeder
- ein paar wenige Haare von dir
- etwas Likör und Kekse für die Naturwesen der Erde
- deine rituellen Gegenstände (falls bereits gefertigt)



## Vorbereitung

In diesem Ritual verbindest du dich tief mit der Erde und kannst ...

- sie für dich und andere Menschen um Halt und Stütze bitten,
- sie dir Stabilität schenken lassen, wenn du dich instabil fühlst,
- sie um einen klaren Standpunkt ersuchen, wenn dir die Bodenständigkeit fehlt,
- sie um Klarheit bitten, wenn du etwas manifestieren möchtest,
- die Erd-Energie in dir stärken.

Die Arbeit mit dem Erd-Element festigt deine Basis. Deine Bodenständigkeit und Standfestigkeit entwickeln sich immer mehr, und du kommst in Balance mit den Themen »Geld« und »Nahrung«. Mache dir im Vorfeld bewusst, um was du das Erd-Element bitten möchtest.

## Durchführung des Rituals

Gehe zu der Stelle, an der du deinen Erd-Altar errichten möchtest. Dies kann draußen in der Natur sein, aber auch an einer besonders schönen Stelle in deinem Zuhause. Setze dich vor die Stelle, und komme innerlich zur Ruhe. Erwähne dich, wofür du diesen Altar errichten möchtest. Jetzt lasse dich führen, wähle den Untergrund, und dekoriere ihn nach deinem Gutdünken. Füge nach und nach Gegenstände hinzu, die dir für die Wertschätzung des Erd-Elements angemessen erscheinen. Fühle nach jeder Ergänzung, wie sich deine »Collage« anfühlt. Ändere, was sich doch nicht stimmig anfühlt. Lege so lange weitere Dinge hinzu, bis sich dieser Altar für dich fertig und vollständig anfühlt. Lege die Geschenke an die Naturwesen mit auf den Altar.





Entzünde das Räucherwerk, und segne damit den Platz rund um deinen Altar. Lasse deine Liebe und Anerkennung für das Erd-Element und alles, was damit verbunden ist, in die Erde/den Boden fließen. Wisse, du beschenkst jetzt die Kraft der Erde mit deiner Wertschätzung. Räuchere auch deine rituellen Gegenstände.

Falls du aufgestanden bist, setze dich jetzt wieder vor den Altar. Überlege, um was du Mutter Erde bitten willst. Wähle deine Worte mit Bedacht. Du hast einen heiligen Raum errichtet, der starke Veränderungen ermöglicht. Schreibe deine Bitte auf den Zettel. Schneide ihn anschließend in möglichst kleine Schnipsel. Achte darauf, dass alle zusammenbleiben. Nimm dir Zeit, diese Stimmung in dich aufzunehmen, und spüre, wie die Kräfte von Mutter Erde sich formieren, um sich deiner Wünsche anzunehmen.

Grabe nun ein kleines Loch in die Erde, groß genug, um deine Schnipsel aufzunehmen. Alle Schnipsel gehören dort hinein. Achte darauf, dass keiner verloren geht. Gib jetzt deine Haare hinzu als sehr persönliches Geschenk von dir. Bitte die Kraft der Erde um Erfüllung deiner Bitte, und verschließe das Loch wieder.

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, deine rituellen Gegenstände zu weihen. Wenn du mehr als einen Gegenstand weihen möchtest, führe das Folgende für jeden Gegenstand einzeln durch:

Reibe den Gegenstand mit etwas Erde ein. Fühle, wie ihre Kraft den Gegenstand berührt und energetisch in ihn eindringt. Lege den Gegenstand vor dir auf die Erde/den Boden. Atme dreimal tief ein und aus, sammle deine Gedanken, und sei dir bewusst, dass du dich nun intensiv mit der Kraft der Erde verbindest. Bewege den Gegenstand dreimal ruhig zum Herzen und wieder zur Erde/zum Boden. Sprich dabei: »Ich knüpfe die Verbindung zwischen meinem Herzen und der Erde. Möge diese Verbindung stark und hilfreich sein.«

Bleibe noch eine Weile an deinem Altar sitzen. Halte den Gegenstand in deinen Händen, und spüre dem Gefühl nach. Fühle die Dankbarkeit und die Liebe der Erde und der mit ihr verbundenen Wesenheiten. Freue dich über eure Verbindung. Die Erde schwingt in deinen Zellen. Wisse, du bist eins mit dem Erd-Element.

Dein Altar bleibt so lange dein persönlicher Platz für das Erd-Element, wie er besteht. Du kannst jederzeit zu ihm gehen und mit der Erde kommunizieren. Ist dein Altar in deinen Wohnräumen errichtet, bestimmst du selbst, wie lange er bestehen soll. Wenn du deinen Erd-Altar abräumen möchtest, entlasse jeden der eingesetzten Gegenstände von seiner Aufgabe, indem du ihn mit einer Reinigungs-räucherung klärst und damit freigibst. Naturmaterialien kannst du wieder in die Natur zurückbringen.

Unsere Ahnen lebten in enger Verbindung mit den Elementen,  
deren Kraft und Einfluss waren allgegenwärtig.  
Wenn wir diesen Kräften heute dieselbe Beachtung schenken,  
gewinnen auch wir eine tiefe Verbundenheit mit der Natur  
und den intuitiven Zugang zu ihren Potenzialen:

Der **ERDE**, die uns hält und nährt.

Dem **FEUER**, das uns wärmt und antreibt.

Dem **WASSER**, das reinigt und Bewegung ermöglicht.

Der **LUFT**, die uns inspiriert und miteinander verbindet.

Und schließlich finden alle diese Naturkräfte  
im **ÄTHER** zusammen, der uns für höhere Dimensionen öffnet.



Antara Reimann und Peter Eckel zeigen Ihnen, wie die traditionelle  
Wahrnehmung der Elemente alle Lebensbereiche aufwertet und  
vertieft – private und berufliche Beziehungen, Ernährung, Gesundheit  
oder Selbstentfaltung. Erfahren Sie, welche Naturwesen, Pflanzen,  
Runen und Mineralien Ihre Verbindung zum jeweiligen Urstoff  
stärken können. Durch die Herstellung von Kraftgegenständen, das  
Errichten eines Hausaltars und segensvolle Rituale gelangen Sie zu  
umfassender Heilung, Glück und innerer Verbundenheit.