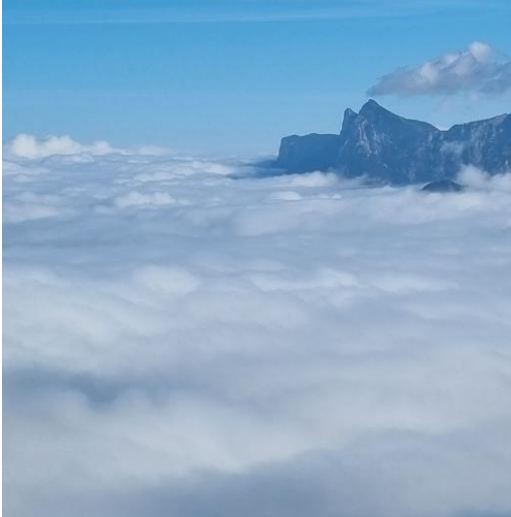
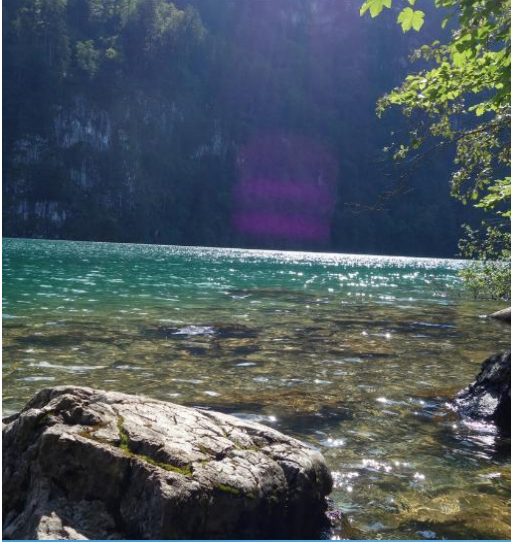




DIE VIER ELEMENTE

Symbolik - Feuer, Wasser, Erde & Luft

WILDNIS SCHULE NATURGEFÜHL

www.wildnisschule-naturgefuehl.de

info@wildnisschule-naturgefuehl.de

+49 1590 1382757

von Ingmar Gröhn



Element Feuer (F) – Symbolik

F – Qualität

- Männlich, aktiv, Yang

F – Farben

- Feurige, strahlende, leuchtende Farben; orange, rot, gelb, gold, weiß, violett

F – Tiere

- Jagende, angreifende, aggressive, einzelgängerische, große, wuchtige, gutmütige Tiere; Wolf, Tiger, Jaguar, Leopard, Löwe, Luchs, Panther, Elefant, Giraffe, Pferd, Nashorn
- Greifende, raubende, große, königliche Vögel; Sperber, Bussard, Habicht, Adler, Falke, Milan, Hahn, Strauß, Albatros
- Aggressive, leuchtende, prächtige, wuchtige Insekten; Hornisse, Wespe, Raubfliege, Goliathkäfer, Hirschkäfer, Bienenkönigin, Glühwürmchen

F – Pflanzen

- Schnellwachsende, kurzlebige, frühblühende, stachelige, sonnenbeschienene, strahlende, majestätische, stämmige, prächtige, auf der Haut brennende Pflanzen

F – Landschaften

- Trockene, heiße, sonnige, majestätische Landschaften; Steppe, Wüste, goldene Weizenfelder, Maisfelder, sonnige Hänge

F – Naturmaterialien

- Dornen, Stacheln, spitze Gegenstände, Tierkrallen, Tierzähne, Blüten, Kohle, Asche, Räucherwerk, Holz, Brennmaterial allgemein, Feuerstein, Lavastein, Gold, Brennnesselblätter, Bernstein, Tigerauge

F – Gerüche, Geschmäcker, Gewürze

- Intensiv, beißend, reizend, brennlich, durchdringend, scharf, kräftig, intensiv, ausdrucksvoll, fett und süß
- Scharfes Curry, Chili, Cayennepfeffer, Pfeffer, Paprika, Rosmarin, Ingwer, Muskatnuss, Kurkuma, Senf

F – Verkehrsmittel

- Düsenjet, Sportwagen, Jeep, Geländewagen, Raketen, Jaguar, Pferd, Limousine

F – Gesellschaftsformen

- Rittertum, Militärdiktatur, Regierung, Diktatur, Welthandel, Jäger- und Nomadenvölker, Kaisertum, Monarchie, Patriarchate, kriegerische Völker, Königtümer, Imperialismus, Industriegesellschaften

F – Werkzeuge

- Messer, Nagel, Lötkolben, Scheinwerfer, Glühlampe, Hobel, Hacke, Stemmeisen, Schnitzwerkzeuge, Nadel, Taschenlampe, Hammer, Feuerzeug, Streichhölzer, Schweißgeräte, Flammenwerfer

F – Tierkreiszeichen und Planeten

- Widder (Mars), Löwe (Sonne), Schütze (Jupiter)

F – Spiele, Hobbies, Tätigkeiten

- Jagdspiele, Abenteuer- und Überlebensspiele, Konkurrenzspiele, Kriegsspiele, Reaktionsspiele, Gesellschaftsspiele wie „Schöne weite Welt“ oder „Deutschlandreise“, Cowboy und Indianer, Räuber und Gendarm, Improvisationstheater, darstellende Künste, Schauspiel, Holzschnitzerei, Brandmalerei, sprinten, Sportschießen, Weitsprung, Kampfsport, Autorennen, Golf, Survivalaktivitäten, Fitness, Party, trommeln, flirten, entertainern, reisen, wetten, philosophieren

F – Körper: Regionen, Symptome, Krankheiten

- Energiekörper (Lebendigkeit), Zähne, Finger- und Zehennägel (Waffen), Muskulatur (Kraftdemonstration), Penis (männliche, phallische Kraft), Stirn (Konfrontation), Kopf (Verstand – Impulsgeber, um Vorhaben anzupacken), Immunsystem (Abwehr), Augen (Ausstrahlung), Herz (Mitte), Hüften (Fortschritt, Entwicklung), Leber (als das größte innere Organ des Körpers)





- Entzündungen, Schwellungen, Kopfschmerzen, Allergien, Verletzungen, Zahnschmerzen, Nägelkauen, Hautausschläge, Augenkrankheiten, Herzerkrankungen, Fieber Bluthochdruck, Leberkrankheiten, Hüftprobleme, Krebs

F – Berufe

- Waffenhersteller, Soldat, Feuerwehrmann, Fitnesstrainerin, Bodybuilder, Waffenschmied, Polizistin, Rennfahrerin, Metzger, Jäger, Königin, Kaiser, Chefin, Superstar, Schauspieler*in, Sportlehrer, Politiker*in, Manager, Missionar, Priesterin, spiritueller Lehrer, Philosoph, Weltreisende, Organist

F – Musik

- Die Dynamik in der Musik; triumphale, kraftvolle, bewusstseinsweiternde, angesagte Musik; Marschmusik, Heldenmusik, Rockmusik, epische Filmmusik, Discomusik

F – Eigenschaften, Fähigkeiten, Stimmungen

- Scharfsinnig, zielorientiert, konkurrenzorientiert, impulsiv, entscheidungsstark, extrovertiert, triebhaft, ehrlich, spontan, willensstark, intensiv, scharfkantig, kräftig, wütend, zornig, zügellos, explosiv, gefährlich, stürmisch, rücksichtslos, aggressiv, brutal, brenzlich, beherrschend, selbstbewusst, selbstständig, entschlossen, vielseitig, improvisierend, schöpferisch, organisierend, leitend, herzlich, warm, stolz, strahlend, vereinigend, arrogant, hochnäsiger, dominant, überheblich, herabsetzend, bestimmend, tyrannisch, selbstsüchtig, weitblickend, optimistisch, offenherzig, tolerant, großzügig, gnädig, weise, brennend, missionierend, philosophierend, wachsend, erweiternd, ausweitend, gütig, dynamisch, fordernd, angeberisch, übertreibend, ausbrennend, überladend

F – Destruktiver Ausdruck, Transformation

Destruktiver Ausdruck:

- Krieg, Totschlag, Brutalität, Aggressivität, Egoismus, Egozentrik, Zerstörung, Konkurrenzkampf, Mangel an Durchhaltevermögen, Herrschsucht, Tyrannei, Menschenverachtung, Überheblichkeit, Hochmut, Dominanzgehebe, Angeberei, Maßlosigkeit, Unbescheidenheit, Größenwahn, Scheinheiligkeit, egoistische Expansion, Wichtigtuerei, Gefühlskälte

Transformation:

- Kriegskunst, Selbstlosigkeit, Initiativekraft, Bewegungsfreiheit, Spontaneität, fließende Energie, Tatendrang, Inspiration, Bereitschaft, Entscheidungsstärke, Durchsetzungskraft, Schöpfungskraft, Ausstrahlung, Herzlichkeit, Herzenswärme, Zentriertheit, Eigenverantwortung, Ausdrucksstärke, Selbstbewusstsein, Führungsqualität, Großzügigkeit, gelebte Philosophie, Maßhalten, Toleranz, Weitblick, Vision, Weisheit, Bewusstseinsweiterung



F – Förderung des Feuerelements

Sei spontan und schreite zur Tat!

Im Einklang mit dem Feuerelement zu sein, bedeutet, dem instinktiven, ersten Impuls zu folgen. Dies fördert eine natürliche und ungefilterte Reaktion auf die Umgebung. Beispielsweise könntest du deinen Klienten bitten, spontan zu reagieren, wenn er in der Natur einen schönen Ort sieht, um sich dort niederzulassen, zu meditieren oder einfach seine Umgebung zu beobachten. Ohne nachzudenken, soll er seinen Impulsen folgen.

Stell dich selbstbewusst in den Mittelpunkt

Erinnere deinen Klienten daran, dass es in Ordnung ist, manchmal der Star seiner eigenen Show zu sein. Ein einfacher Weg, dies zu tun, könnte sein, in der Mitte eines Kreises von Bäumen zu stehen und das Gefühl zu genießen, von der Natur umarmt zu werden. In einer Gruppensituation könnte ein improvisiertes Theaterspiel äußerst wirksam sein. Ohne vorherige Überlegungen schlüpft man spontan in eine Rolle und präsentiert sie mit Selbstbewusstsein.

Stärke dein Selbstbewusstsein

Als Prozessbegleiter könntest du Übungen vorschlagen, bei denen der Klient seine eigenen Grenzen in der Natur testet, z.B. durch körperliche Herausforderungen, Survival-Aktivitäten oder Meditationstechniken, die ihm helfen, seine inneren Ängste zu überwinden.



Integriere Rituale mit dem Element Feuer

Entzünde zusammen mit deinem Klienten ein kleines, kontrolliertes Feuer oder eine Kerze in der Natur. Verwendet dieses Feuer als Mittelpunkt für Meditation, Reflexion oder sogar, um etwa ein Zettel mit Zielen oder Herzenswünschen zu verbrennen – als symbolischen Akt, der bedeutet: „Ich setze mich voll und ganz dafür ein!“

Erkunde die Kraft des Sonnenaufgangs und -untergangs

Die Sonne ist das Symbol des Feuerelements. Plane Sitzungen während dieser Übergangszeiten, damit dein Klient die Energie, Wärme und das Licht der Sonne bewusst erleben und darüber reflektieren kann.

Betätige deine Muskeln

Outdoor-Aktivitäten wie Wandern, Klettern oder sogar Yoga im Freien können helfen, diese pulsierende Lebenskraft zu spüren. Der direkte Kontakt mit der Erde, während man körperlich aktiv ist, verstärkt den Kontakt mit dem Feuerelement. Die Grundrichtung des Forschen – Mobilisierung – ist auf dieser archetypischen Bühne zuhause.

Hinterfrage das Leben

Ein nächtliches Lagerfeuer kann der perfekte Ort sein, um über das Leben zu philosophieren. Das Beobachten der Flammen und das Hören des Knisterns des Holzes kann inspirieren und tiefere Erkenntnisse über die großen Fragen des Lebens fördern.

Spüre das Feuer für deine innere Vision

Dein Klient könnte auf Visionssuche gehen – vier Tage und vier Nächte fastend und allein draußen in der Natur. Oder er drückt sich durch einen kreativen Prozess zum Thema Berufung, Vision und Potenzialentfaltung aus.

Visualisiere „Feuerräume“

Lade deinen Klienten ein, sich im Kontext einer Fantasiereise einen inneren "Feuerraum" vorzustellen. Dies könnte ein Lagerfeuer in einer Waldlichtung, eine Flamme inmitten eines Tempels oder ein loderndes Herdfeuer in einer alten Hütte sein. Durch das Eintauchen in diese inneren Bilder kann dein Klient das Feuerelement in einer sicheren und kontrollierten Umgebung erleben und etwa Botschaften von ihm in Bezug auf sein inneres Feuer erhalten.

Erzähle und lausche Feuergeschichten

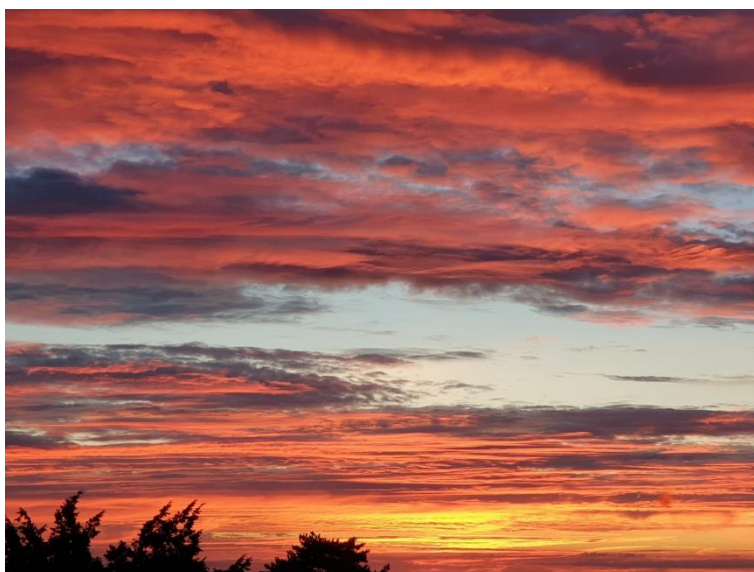
Erzähle Geschichten oder Mythen, die mit dem Feuerelement verbinden. Viele Kulturen haben Legenden über Sonnengötter, Feuerbringer oder Kreaturen wie Phönix, die aus der Asche wiedergeboren werden. Solche Erzählungen können tiefe Resonanzen hervorrufen und die Verbindung zum Feuerelement stärken.

Experimentiere mit Farben

Farben wie Rot, Orange und Gold sind eng mit dem Feuerelement verbunden. Du könntest deinen Klienten einladen, mit diesen Farben zu malen, zu zeichnen oder ein Mandala aus Naturmaterialien legen. Das kreative Arbeiten mit feurigen Farben kann helfen, das Gefühl und die Energie des Feuers zu vermitteln.

Lenke deine Wahrnehmung auf das feine Kribbeln im Inneren

Das bewusste Erfahren der Schwingungen, des Kribbelns und Pulsierens der Lebensenergie im Körper kann deinen Klienten in den gegenwärtigen Moment, in seinen Körper und in Verbindung mit seiner inneren Feuerkraft bringen. Anfangs ist dieses Kribbeln am deutlichsten in den Händen spürbar - mit etwas Übung auch im gesamten Körper. Dies stellt einen wertvollen Anker für die Gegenwärtigkeit im Alltag da.





Element Wasser (W) – Symbolik

W – Qualität

- Weiblich, passiv, Yin

W – Farben

- Spiegelnde, wässrige, blasse, sehnsüchtige, vermischte, undefinierbare Farben; silbern, violett, rosa, giftgrün, flussgrün, algengrün, helles lila, Batikfarben

W – Tiere

- Wassertiere, Schmusetiere, Haustierte, anhängliche Tiere, Reptilien; Fische, Muscheln, Frösche, Kröten, Robben, Quallen, Seepferdchen, Tintenfische, Krebse, Krokodile, Schlangen
- Wasservögel; Reiher, Möwen, Enten, Strandläufer
- Insekten mit Bezug zum Wasser; schleimige, eindringende Insekten; Silberfische, Wasserläufer, Wasserkäfer, Schnecken, Spinnen, Skorpione, Blutegel, Parasiten

W – Pflanzen

- Wasserreiche, empfindliche, giftige, halluzinogene, fleischfressende Pflanzen; Wasserpflanzen, Uferpflanzen, Algenarten, Pilzarten, Moosarten, Sumpfpflanzen

W – Landschaften

- Liebliche, einsame Gegenden, Wasserlandschaften, Unterwasserlandschaften, Sumpf-landschaften; Flüsse, Teiche, Quellen, Bäche, Seen, Meere, Ozeane, Küsten, Inseln, Sümpfe, Moore, Dschungel, Regenwälder, Ufer, Tiefsee, Fjorde

W – Naturmaterialien

- Muscheln, Schneckenhäuser, Tierfell, Perlmutter, Silber, Perlen, Pilze, Eis, alles Flüssige und Schleimige

W – Gerüche, Geschmäcker, Gewürze

- Milchig, wässrig, mild, narkotisch, betäubend, stinkend, faulig, chemisch, käsig, vermischt, ätzend, Salzwassergeruch, Duft von Räucherstäbchen, modrig, Meeresgeruch
- Vanille, Meerrettich, Beifuß, sehr milde Gewürzmischungen

W – Verkehrsmittel

- Surfbrett, Boot, Schiff, Kanu, Floss, U-Boot, Amphibienfahrzeug

W – Gesellschaftsformen

- Randgruppen, Außenseiter, Alternativ-Szenen, religiöse Gemeinschaften, Familienverband (Großfamilie), anarchische Lebensformen, Gesellschaften im Untergrund

W – Werkzeuge

- Spiegel, Klebstoff, Eimer, Feuerlöscher, Bohrer, Pumpe, Schwamm, Schraube

W – Tierkreiszeichen und Planeten

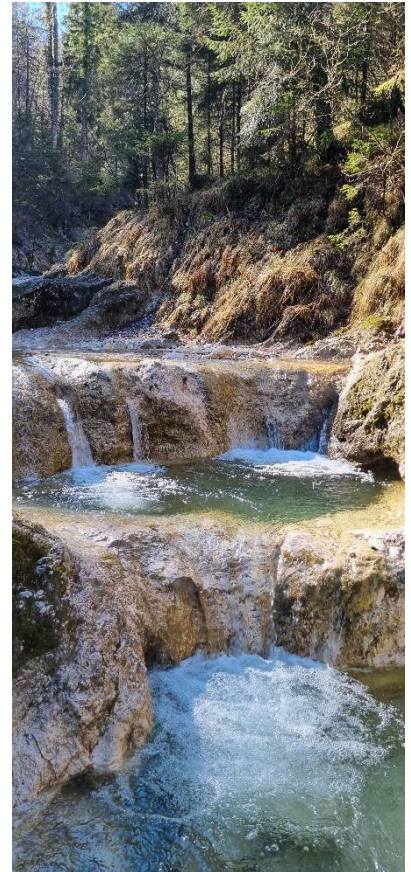
- Krebs (Mond), Skorpion (Pluto), Fisch (Neptun)

W – Spiele, Hobbies, Tätigkeiten

- Mit Puppen spielen, Computerspiel „Die Sims“, Vater-Mutter-Kind-Spiele, Detektivspiele, okkulte Spiele, mit Seifenblasen spielen, Ringelreihen, schwimmen, trampeln, angeln, tauchen, segeln, Muscheln sammeln, Kanu fahren, Musik hören, sich um Mitmenschen und Familie kümmern, mit dem Camper unterwegs sein, auf offene See, „auf dem Klo“, Drogenkonsum, meditieren, selbstloses Leben im Kloster oder Ashram, luzides Träumen, Astralreisen, mystische Literatur, zaubern, stricken, häkeln, batiken, mit Wasserfarben malen

W – Körper: Regionen, Symptome, Krankheiten

- Emotionalkörper (Gefühle), Weibliche Brust (Mütterlichkeit, Fürsorge), Gebärmutter (Rhythmusorgan), Eierstöcke (Hormone für den Rhythmus), Magen (Aufnahme, Empfängnis), Schleimhäute (Aufnahme, Schutzhülle), Enddarm (Ausscheidung), After (Hinterausgang), Lymphsystem (Kanalisation), Zirbeldrüse (Regulierung des Tag- und Nachtrhythmus)





- Brustkrebs, Krampfadern, Menstruationsbeschwerden, Magenenerkrankungen, Ödeme, Wassereinlagerungen, Schleimhautentzündung, niedriger Blutdruck, Vergiftungen, Süchte, Aids, Geschlechtskrankheiten, Störungen der Ausscheidungsorgane, Erbkrankheiten, Prostataprobleme, Fußkrankheiten, Psychosen, Morbus Alzheimer, generell psychische Erkrankungen, Hormonstörungen, Infektionskrankheiten, Seuchen

W – Berufe

- Krankenschwester, Drogenberater, Psychotherapeut, soziale Hilfsberufe, nicht selbstständige Berufe mit familiärem Arbeitsklima, Kindergärtnerin, Hebamme, Floristin, Heilpraktiker, Mystiker, Matrose, Fischer, Seelsorgerin, Apothekerin

W – Musik

- Die Melodie in der Musik; melancholische, weiche, aber auch dunkle Musik: Wiegenlieder, Seemannslieder, Kinderlieder, Sphärenklänge, Hintergrundmusik, Ambiente, Instrumentalmusik

W – Eigenschaften, Fähigkeiten, Stimmungen

- Romantisch, aufnahmefähig, verträumt, sehnsüchtig, zärtlich, feinfühlig, romantisch, empfindlich, gefühlsbetont, hilfsbereit, weich, fließend, geschmeidig, empathisch, aufopferungsvoll, gemütlich, passiv, defensiv, schmollend, jammern, launisch, fantasievoll, mystisch, inspiriert, transzendental, uferlos, verschleiert, nebelhaft, auflösend, grenzenlos, mitleidend, unpraktisch, willensschwach, unzuverlässig, haltlos, ängstlich, wackelig, wegdriftend, nebulös

W – Destruktiver Ausdruck, Transformation

Destruktiver Ausdruck:

- Jammern, Depressionen, Gefühlschaos, bemuttern, sich verbiegen lassen, Unentschlossenheit, Selbstmitleid, beleidigt sein, unerwachsenes und kindisches Verhalten, ausgestoßen sein, aktives Täuschen, Schwindel, Unfassbarkeit, Orientierungsschwäche, spiritueller Lebensverweigerer, lügen, verträumt sein, flüchten, vernebelt sein, Resignation, Gefühl der Fremdbestimmung, aufgelöst und nicht geerdet sein, Opferrolle, Mitläufer, mangelndes Selbstbewusstsein, Co-Abhängigkeit

Transformation:

- Mitgefühl, Geborgenheit, Fürsorge, Empathie, Verbindung zum inneren Kind, Nächstenliebe, Seelenverbindung, die Mutter in sich erwachen lassen, Verbundenheit mit seinen Gefühlen und den Mitmenschen, Schattenintegration, Feinfühligkeit, starkes individuelles Ich aufbauen, Hingabe, Eigenverantwortung, Verbindung zu Mutter Erde, Wirklichkeit hinter der sichtbaren Welt, Urvertrauen, selbstlose Seelsorge, visionäre Gesamtschau, Transzendenz, reines Sein jenseits vom Ego, Grenzenlosigkeit



W – Förderung des Wasserelements

Lausche dem Plätschern

Wenn möglich, suche mit deinem Klienten einen Ort in der Nähe eines fließenden Gewässers auf. Das beruhigende Geräusch des fließenden Wassers kann tiefgreifende meditative Zustände hervorrufen und die Verbindung zu den eigenen Gefühlen erleichtern.

Führe Tagebuch

Ermutige deinen Klienten, regelmäßig seine Gedanken und Gefühle in einem Tagebuch festzuhalten. So wie Wasser alles reflektiert, kann das Schreiben eine Reflexion des inneren Selbst sein, die Klarheit und Selbstverständnis fördert.

Lausche Wassermusik

Spielerische Musik, die das Wasserelement hervorruft. Klänge von Regen, Wellen oder fließenden Bächen können in Kombination mit sanfter, fließender Musik den Klienten helfen, in einen Zustand tiefer Entspannung und Selbstreflexion einzutauchen.

Arbeite mit deinen Träumen

Das Wasser ist oft ein Symbol für das Unbewusste – Träume sind ein Fenster dazu. Ermutige deinen Klienten, seine Träume zu notieren und gemeinsam mit dir ihre Bedeutungen und Botschaften zu erkunden.



Geh in die Tiefe

Fördere Gespräche, die über das Oberflächliche hinausgehen und in die Tiefe der Emotionen und des menschlichen Erlebens vordringen.

Erlebe Wasserrituale

Ermutige deinen Klienten, den Akt des Trinkens als bewusstes Ritual zu gestalten. Ihr könntet zum Beispiel andachtsvoll zu einer wilden Quelle gehen, um reines kraftvolles Wasser zu erhalten. Dort wäre ein idealer Raum für ein Trinkritual. Vor jedem Schluck kann dein Klient innehalten, um den Wert und die Lebenskraft des Wassers zu schätzen. Dies fördert nicht nur die Achtsamkeit, sondern stärkt auch die Verbindung und Wertschätzung zum Wasser.

Entfalte das Wasser

Das Malen oder Zeichnen von Wasserlandschaften, Meereswellen oder Regentropfen kann eine beruhigende und reflektierende Aktivität sein. Aquarellfarben eignen sich dafür hervorragend. Oder dein Klient legt mit Naturmaterialien einen prozessorientierten Ausdruck zum Wasserelement auf den Erdboden (z.B. in Form eines Kreises). Diese Gestaltung kann etwa die Beziehung, die er zum Wasser und seinen Gefühlen hat, ausdrücken.

Berühre sanft und weich

Sanfte und weiche Massagen eignen sich hervorragend, um den inneren Körperfluss zu mobilisieren. Gefühle können dadurch auf leichte Weise erscheinen und mit in den Prozess der fließenden Massage integriert werden. Auch streichelnde Berührungen (oder auch mit einer Feder) können wunderbar zu Verbindung mit dem Wasserelement sein.

Setze dich bewusst dem Wasser aus

Ein Spaziergang im Regen, Baden in einem wilden Bach oder eine Prozessbegleitung im Schnee lässt deinen Klienten die Kraft des Wassers direkt erleben. Er setzt sich bewusst und achtsam dieser Lebensbühne aus. Gewiss kann er auch wetterfeste Kleidung mitnehmen, doch auch gleichzeitig damit spielen, sich mit wenig Abschottung dem Wasser auszusetzen.

Tauche ein in die Stille

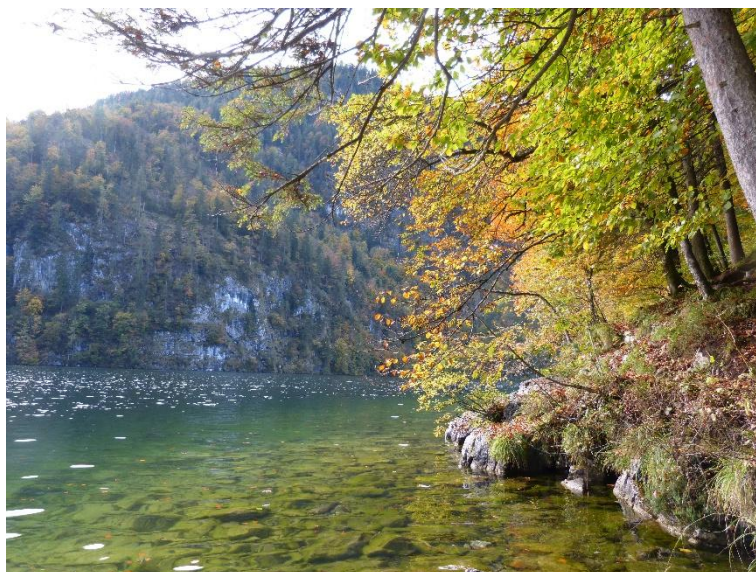
Wasser ist oft ein Symbol für Ruhe und Stille. Ermutige deinen Klienten, Orte in der Natur zu finden, an denen er sich im Still-Sein übt. Als Unterstützung kann er sich natürlich auch beispielsweise einen ruhigen Teich, einen stillen See oder einen langsam fließenden Fluss suchen, die ihm von Stille, Ruhe und Fließen erzählen. Hier kann er tief in sich hineinhorchen und die beruhigende, heilende Präsenz des Wassers in sich aufnehmen.

Weite dich

Ermutige deinen Klienten, sich einen Moment am Ozean oder zumindest in der Vorstellung davon zu nehmen. Lass ihn die grenzenlose Weite des Ozeans auf sich wirken lassen und darüber meditieren, wie der Ozean die endlose Tiefe und Unendlichkeit des eigenen inneren Selbst widerspiegelt. Er kann sich fragen: „Wo beginnt der Ozean und wo endet er? Wo beginne ich und wo ende ich?“ Die fließenden Grenzen und die schier unendliche Weite des Ozeans können ihm helfen, auch die eigene Weite auszuweiten.

Erlebe das Leben im Fluss

Führe deinen Klienten durch einen Prozess, in dem er lernt, seine Gefühle als fließende Energien zu sehen, die sich ständig verändern, ähnlich wie der Wandel der Tages- oder Jahreszeiten. Anstatt sich von stürmischen Emotionen überwältigt zu fühlen, kann er lernen, sie zu akzeptieren und sie fließen zu lassen.





Element Erde (E) – Symbolik

E – Qualität

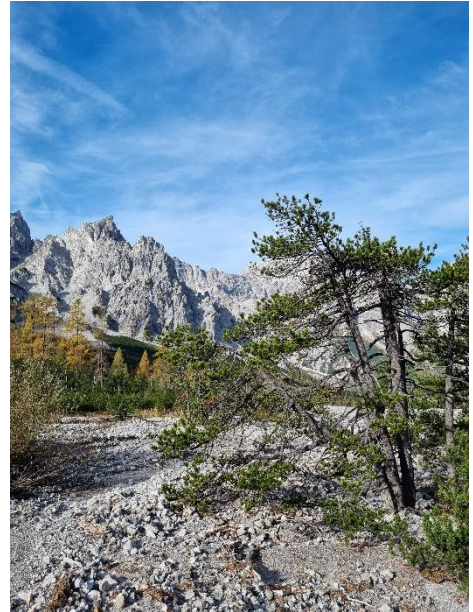
- Weiblich, passiv, Yin

E – Farben

- Erdige, warme, gedeckte, dunkle Farben; Naturfarben; braun, hellbraun, beige, anthrazit, dunkelgrün, schwarz, dunkelblau, grau, glanzlos, karminrot, ockerfarben, lehmfarben, sandfarben

E – Tiere

- Domestizierte Tiere, widerstandsfähige Tiere, Haus- und Nutztiere, Arbeitstiere, Tiere mit Bezug zur Erde; Kuh, Büffel, Schwein, Ziege, Schaf, Hirtenhund, Nashorn, Steinbock, Esel, Schildkröte, Maulwurf, Gams, Maultier
- Soziale Vögel, Nutzvögel; Taubenarten, Gänse, Hühner, Drosselfamilie, Rabenfamilie, Bergdohle, Tannenhäher
- Arbeitende, soziale, in der Erde und auf dem Boden lebende Insekten; Ameisen, Asseln, Wanzen, Maikäfer, Marienkäfer, Holzkäferarten, Hummeln, Bienen



E – Pflanzen

- Wurzelbetonte, nicht blühende, widerstandsfähige, langsam wachsende Pflanzen; Rübenarten, Nutzpflanzen, Grünpflanzen, Gebirgspflanzen

E – Landschaften

- Fruchtbare Landschaften, hügelige Kulturlandschaften, Nutzlandschaften, Gebirgs- und Felslandschaften, Herbstlandschaft mit reichen Früchten, Äcker, saftig grüne Wiesen, Weiden, Wälder und die (Mutter-) Natur allgemein, Getreidefelder, Städte

E – Naturmaterialien

- Steine, Obst und Hülsenfrüchte, Kerne, Nüsse, Samen, Wurzeln, Knochen, Hörner, Fell (zur Abgrenzung), Versteinerungen, Ton, Kupfer, Erde, Lehm, heimische Naturmaterialien, Sand, Stroh, Heu, Leder, Mineralien, Kalk, Blei

E – Gerüche, Geschmäcker, Gewürze

- Bitter, Sauer, zusammenziehend, trocken, herb, erdig, angenehm, deftig, kräftig, zimtig, Geruch von Heu, Stroh und Feldern
- Fenchel, Kümmel, Koriander, Salz, ungewürzt (naturbelassen)

E – Verkehrsmittel

- Straßenbahn, Eisenbahn, Auto, Nutzfahrzeuge, Trecker, Mähdrescher, LKWs, Kombifahrzeuge

E – Gesellschaftsformen

- Kastenwesen, Bürokratie, Klassengesellschaft, Demokratie, Gesellschaftsformen mit festgelegten hierarchischen Strukturen (die Sicherheit ermöglichen), Agrargesellschaft, Dorfgemeinschaft, Bauernstand

E – Werkzeuge

- Schaufel, Spaten, Pflug, Korb, Schachtel, Dübel, Zirkel, Lupe, Mikroskop, Maßstab, Kette, Leiter, Sense, Dichtung, Uhr

E – Tierkreiszeichen und Planeten

- Stier (Venus), Jungfrau (Merkur), Steinbock (Saturn)

E – Spiele, Hobbies, Tätigkeiten

- traditionelle Spiele, Spiele im Sandkasten, spielen mit der Eisenbahn, wissenschaftliche Spiele, Rätsel, Schach, Mühle, Sudoku, Schafkopf, Lego, Duplo, Playmobil, Kaufladen, Burgen bauen, Kuchen und Plätzchen backen, Korbflechten, ein Buch schreiben, Dokumentarfilme schauen, Leben auf dem Bauernhof, Arbeit als Hobby, töpfern, manifestieren, sammeln, ordnen, diskutieren, säubern, gärtnern, bürsten, zeichnen, gravieren, fotografieren, wandern, bergsteigen, fasten, sich um die Gesundheit kümmern, Zeit für Bildung investieren, Urlaub in den Bergen, Marathon, Trekking, Skilanglauf, Mannschaftssport, Zen-Meditation mit aufrechter Haltung, eigene Grenzen einhalten und Grenzen der Mitmenschen respektieren



E – Körper: Regionen, Symptome, Krankheiten

- Physischer Körper (Manifestation), Bauchspeicherdrüse (Aufspaltung), Skelett und Knochen (Stabilität und Festigkeit), Haut (Abgrenzung), Ohren (gehorsam sein), Rücken (Halt), Knie (demütige Haltung annehmen), Zahnschmelz (härteste Substanz im Körper)
- Verstopfung, Übergewicht, Erkrankungen der Schilddrüse, Probleme bei der Nahrungsassimilation, Rückenbeschwerden, Steinbildung, Knochenkrankheiten, Arterienverkalkung, Schlafstörungen, chronische Erkrankungen, Mangelkrankheiten, Rheuma, Zuckerkrankheit, Depression

E – Berufe

- Bauer, Gärtnerin, Koch, Archäologin, Antiquitätenhändler, Gastronom, Bauunternehmerin, Bäckerin, Handwerker, Pädagogin, Beamter, Kritiker, Uhrmacherin, Bergführerin, Optiker, Feinmechaniker, Professorin, Wächter, Naturwissenschaftlerin, Lagerverwalter, Maurerin, Töpfer, Architektin, Ordnungsamt, Bergbau, Bauhandwerkerin

E – Musik

- Der Rhythmus und die Beständigkeit in der Musik; klassische, strenge, bodenständige, schwere, sozialkritische Musik; Musik mit Gesang, Klänge von Trommeln, Kammermusik

E – Eigenschaften, Fähigkeiten, Stimmungen

- Praktisch, gründlich, eigensinnig, einheimisch, treu, materialistisch, traditionell, sesshaft, animalisch, naturverbunden, genießend, geduldig, zuverlässig, standfest, leistungsfähig, besitzergreifend, eifersüchtig, träge, hartnäckig, logisch, technisch begabt, formell, zweckgebunden, pädagogisch, besserwisserisch, präventiv, überprüfend, enthaltsam, nüchtern, kühl, systematisch, berechnend, kleinlich, skeptisch, sorgend, konzentriert, ernsthaft, geordnet, strukturiert, konsequent, ausdauernd, strebsam, ehrgeizig, arbeitsfleißig, funktional, statusorientiert, asketisch, vernünftig, rational, begründbar, systematisch, materialistisch, fleißig, sparsam, diszipliniert, langsam, stetig, wachend, unflexibel, begrenzt, streng, dogmatisch, konservativ, chronisch, engstirnig

E – Destruktiver Ausdruck, Transformation

Destruktiver Ausdruck:

- Geiz, Unbeweglichkeit, Völlerei, übermäßiges Streben nach Sicherheit, Drama des Besitzes, Haben statt Sein, mangelnde Flexibilität, Engstirnigkeit, Rücksichtslosigkeit, Gefühllosigkeit, Zwang, Flucht in die Arbeit, Mangel an Selbstverwirklichung, Dogmatismus, Kritiksucht, materielle Anhäufung, Hygienewahn, Sauberkeitsfanatismus, Schmutzphobie, Angst vor Unordnung, Spießertum, Leistungsdruck, Gefühlsverneinung, Besserwisserei, Kälte, Härte, Strenge, Uneinsichtigkeit

Transformation:

- Bodenständig, gründlich, einheimisch, zuverlässig, genießend, naturliebend, verlässlich, rein, nachhaltig, traditionsbewusst, ordentlich, respektvoll, strukturiert, eigenverantwortlich, reif, geduldig, Harmonie mit der Erde, gesunder Körpertempel, Beobachtungsgabe, Achtsamkeit, Bescheidenheit, Unterscheidungsfähigkeit, Durchhaltevermögen, Ernsthaftigkeit, Fokus aufs Essentielle, im Dienst des Großen, Effizienz und Effektivität

E – Förderung des Erdelements

Erde dich

Ermutige deinen Klienten, sich einen ruhigen Moment zu nehmen, sich hinzusetzen oder zu stehen und sich vorzustellen, wie Wurzeln von seinen Füßen oder seinem Sitzknochen tief in die Erde wachsen. Dieses Gefühl der Verwurzelung kann helfen, ein Gefühl der Stabilität und des geerdet seins zu fördern.

Pflege einen Garten

Wohl kaum etwas verbindet uns mehr mit der Erde als das Pflanzen und Pflegen von Leben. Ob es ein Gemüsegarten oder ein kleiner Blumentopf auf dem Fensterbrett ist, das Händchenhalten mit der Erde, das Pflanzen eines Samenkorns und das Beobachten des Wachstums kann deinem Klienten helfen, den Kreislauf des Lebens und seine Rolle darin zu schätzen.





Meditiere

Lade deinen Klienten eine Meditation an, bei der er sich mit den Energien der Erde verbindet. Dies könnte durch das Visualisieren von Bergen, Wäldern oder anderen erdverbundenen Bildern erreicht werden. An diesen Orten könnte er beispielsweise eine Botschaft aus der Erde empfangen, die ihm offenbart, wie er eine tiefere Verbindung zu seinem Erdelement herstellen kann.

Modelliere mit Ton

Durch das Arbeiten mit Ton, kann sich dein Klient wunderbar mit der Erde verbinden. Dieses physische und kreative Unterfangen ermöglicht es dem Klienten, Form und Struktur zu schaffen, während er gleichzeitig die erdige Substanz in seinen Händen spürt. Modellieren mit Ton kann deinem Klienten dabei helfen, innere Prozesse in Form äußerlich sichtbar werden zu lassen.

Schule deine Sinne

Das Erdelement bietet die Grundlage für alle physischen Erfahrungen. Ermuntere deinen Klienten, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um wirklich alles um sich herum sinnlich zu spüren - die Geräusche, die Düfte, die verschiedenen Texturen und Geschmäcker. Durch dieses bewusste Spüren kann er erkennen, dass er fest in der physischen Welt verankert ist.

Tanze rhythmisch

Musik kann tief bewegen. Wähle Musik mit einem starken, erdigen Rhythmus aus und lade deinen Klienten ein, dazu zu tanzen. Dieser Tanz kann ihm helfen, den Puls der Erde zu spüren.

Erzähle Geschichten

Geschichten zu erzählen und ihnen zu lauschen, verbindet mit der Erde. Wenn dein Klient detailreiche Geschichten von seinem Prozess erzählt, kann er das Erdelement lebendig werden lassen und seine Erfahrung besser integrieren.

Sorge für Sauberkeit und Ordnung

Ein geordneter äußerer Raum spiegelt einen geordneten inneren Zustand wider. Die Auseinandersetzung mit Ordnung und Sauberkeit kann deinem Klienten helfen, sich zu erden und zu klären.

Führe einen nachhaltigen Lebensstil

Erarbeitet gemeinsam, wie er seinen Lebensstil umweltfreundlicher und ökologisch bewusster gestalten kann, um so einen stärkeren Bezug zur Erde zu pflegen. Ob er nun seinen Plastikkonsum minimiert, regionaler und saisonaler einkauft, auf Bioprodukte Wert legt oder sich dazu entscheidet vegan zu leben - das Thema der Nachhaltigkeit verbindet mit der Erde.

Gehe barfuß

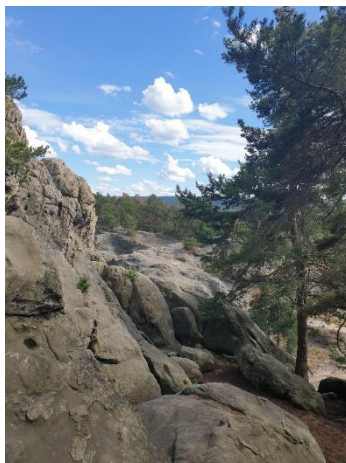
Das Gefühl von Gras oder Erde unter den Füßen kann sehr erdend sein und deinem Klienten helfen, sich tiefer mit der Erde zu verbinden.

Beckenboden entspannen

Dieser Bereich ist das Zentrum unserer physischen Verbindung zur Erde – unsere wurzelnde Basis. Ein bewusstes Loslassen kann deinem Klienten helfen, sich stärker und zentrierter zu fühlen, denn unbewusst ist dieser Bereich ganz oft leicht angespannt. Ihn oft am Tage zu entspannen, hilft für die Erdverbindung. Gleichzeitig sollte er jedoch auch gut trainiert sein.

Spanne nur die Muskeln an, die du auch wirklich brauchst

Erinnere deinen Klienten immer wieder daran, nur die Muskeln anzuspannen, die er auch gegenwärtig wirklich braucht. Alle andere können losgelassen werden. So spart er Energie und kann mehr im Körper ruhen.





Element Luft (L) – Symbolik

L – Qualität

- Männlich, aktiv, Yang

L – Farben

- Luftige, ruhige, metallische Farben; gelb, luftig hellgelb, himmelblau, hellgrau, hellblau, blaugrau, eisblau

L – Tiere

- Bewegliche, gelehrige, elegant wirkende, skurril wirkende Tiere; Affe, Reh, Hirsch, Fuchs, Känguru, Giraffe, Windhund
- Flugfähige, ästhetische, verspielte, bunte Vögel; Eichelhäher, Star, Paradiesvogel, Pfau, Gans, Papagei; allgemein Singvögel
- Bewegliche, ästhetisch wirkende, schöne Insekten; Fluginsekten; Fliegen, Laufkäferarten, bunte Schmetterlinge, Schwärmer, Motten, Libellen, Grashüpfer, Flöhe

L – Pflanzen

- Duftende, zartblühende, ästhetisch wirkende, verzweigte, verästelte, bizarre, hoch hinauswachsende Pflanzen; Sträucher und Stauden, Zierpflanzen, Pflanzen mit Luftwurzeln, Pflanzen jenseits der Norm

L – Landschaften

- Wolkenlandschaften, Straßenlandschaften, Winterlandschaften, windige kunterbunte Landschaften; Ziergärten, ästhetisch wirkende Gegenden nach dem goldenen Schnitt, Verkehrsnetz, Tierpfade im Wald, Hochebenen, windgeformte Sandsteinformationen, Dünen

L – Naturmaterialien

- Federn, Pollen, Blätter, Kristalle, Edelsteine, Eis, verzweigte Äste, Blüten (zur Dekoration), zarte Gräser

L – Gerüche, Geschmäcker, Gewürze

- Neutral, vieldeutig, würzig, duftend, lieblich, eigenartig, künstlich, extravagant, aus der Reihe tanzend, exotisch, synthetisch, ausgewogen, metallisch, fade, widersprüchliche Kombinationen
- Petersilie, Dill, Melisse, Bittermandel, Lavendel, kitschig süß

L – Verkehrsmittel

- Eleganter Oldtimer, Flugzeug, Fallschirm, Hubschrauber, Paragliding, Wingsuit, Fahrrad, Tandem

L – Gesellschaftsformen

- Bündnispolitik, liberale Mehrparteienstaat, Handelsgesellschaft, Kunsthandel, revolutionäre Zeiten (für mehr Freiheit), Computergesellschaft

L – Werkzeuge

- Faden, Schubkarren, Druckluftgeräte, Tau, Pinsel, Feile, Sandpapier, Schraubenzieher, Seil, Flaschenzug, Rasensprenger, elektronische Instrumente, Kabel, Waage

L – Tierkreiszeichen und Planeten

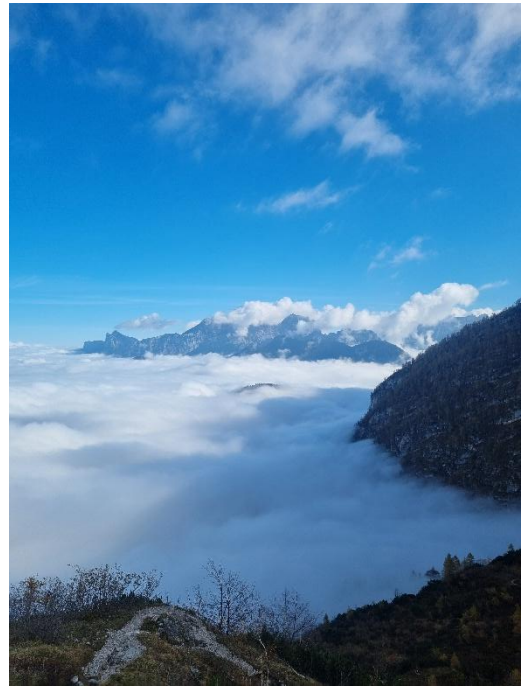
- Zwilling (Merkur), Waage (Venus), Wassermann (Uranus)

L – Spiele, Hobbies, Tätigkeiten

- Pfadfinderspiele, Spiele mit dem Springseil, Händlerspiele, spielen mit Barbies, Videospiele, Astronautenspiele, den Clown spielen, sich verkleiden, auf Stelzen gehen, Federball, Fallschirmspringen, Skispringen, Fahrradfahren, Eiskunstlauf, Ballett, Yoga, Gymnastik, Drachenfliegen, Tischtennis, lesen, wandern, springen, turnen, tanzen, schaukeln, surfen, fliegen, chatten, fotografieren, illustrieren, zeichnen, schminken, sich schick machen, Modedesign, Besuch von Kunstausstellungen, Internetsurfen

L – Körper: Regionen, Symptome, Krankheiten

- Mentalkörper (Verstand), Nerven – und Hormonsystem (Vermittlung und Austausch von Informationen), Lunge (Wege der Luft, Gasaustausch), Schilddrüse (Form eines Schmetterlings), Kehlkopf und Stimmbänder (Kommunikation), Haut (Kontakt), Nieren (Säure-Basen-Gleichgewicht), Sprunggelenke und Waden („auf dem Sprung sein“)





- Atemwegserkrankungen, Lungenkrankheiten, Asthma, Kommunikationsprobleme, Halsbeschwerden, Nierenprobleme, Säure – Basen – Ungleichgewicht, Akne, Tics, Nierensteine, Diabetes mellitus, Knochenbrüche, Unfälle, Krampfstörungen, Venenleiden, Epilepsie

L – Berufe

- Journalist, Redakteur, Reporterin, Berichterstatter, Briefträgerin, Händler, Dichter, Sprachforscherin, Vertreter, Richter, Anwältin, Modebranche, Kunstgewerbe, Eheberaterin, Mediator, Friseur, Bühnenbildnerin, Künstlerin, Maskenbildner, Pilot, Flugzeugtechnikerin, Tänzer, Erfinderin, Stuntman, Akrobatin, Clown, Elektroniker, Informatikerin, Astrologe, Astronautin

L – Musik

- Der Klang in der Musik; leichte, experimentelle, atonale, elektronische, sphärische, instrumentelle Musik; Wanderlieder, Streichermusik

L – Eigenschaften, Fähigkeiten, Stimmungen

- Beweglich, lebhaft, schnell, neugierig, interessiert, vielseitig, logisch, gewandt, geschickt, leichtfüßig, rational, berechnend, neutral, redegewandt, unabhängig, erkundend, rasch und geschwind, überraschend, ungewiss, eigenwillig, waghalsig, antiautoritär, rebellisch, überspannt, zappelnd, unruhig, widerständig, verstandeskontrolliert, rastlos, nervös, betrügerisch, oberflächlich, poetisch, ausgewogen, ausgleichend, abwägend, liberal, ästhetisch, verliebt, zärtlich, höflich, taktvoll, charmant, diplomatisch, harmoniebedürftig, versöhnend, wohlgeformt, verführerisch, entscheidungsschwach, inaktiv, leichtfertig, verschönend, zweifelnd, gleichgültig, geistreich, originell, erfinderisch, witzig, genial, frei, unkonventionell, bipolar, spontan, verrückt, plötzlich, akrobatisch

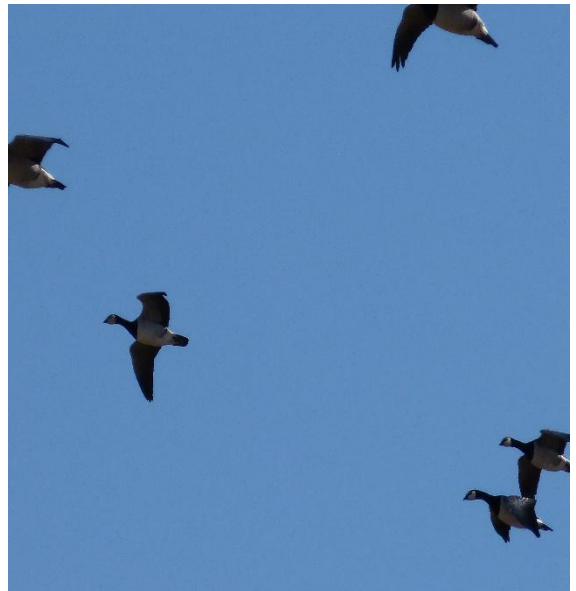
L – Destruktiver Ausdruck, Transformation

Destruktiver Ausdruck:

- Betrügerisch, verrückt, unehrlich, sprunghaft, hektisch, zwiespalten, nervös, unzuverlässig, besserwisserisch, ohne Standpunkt, gekünstelt, klatschsuchtig, wahnsinnig, zerrissen, tratschend, verloren in Projektion, Flatterhaftigkeit, Unehrlichkeit, Handlungsunfähigkeit, Scheinharmonie, geschminkte Wahrheit, Fassade, Zicke, Abwertung von Gefühl, Heimat- und Beziehungslosigkeit, Anarchie

Transformation:

- Sprachbegabt, neutral, flexibel, leicht, intellektuell, taktvoll, ausgeglichen, kontaktfreudig, erfinderisch, kommunikationsfreudig, Zusammenhänge verstehen, überall zu Hause, Kommunikation und Verbindung zwischen Ebenen – Mensch und Gott, Vielseitigkeit, Sinn für Schönheit, Kunstverstand, Liebeskunst, innerer Frieden, Gleichgewicht zwischen Intellekt und Gefühl, Kompromissfähigkeit, Individualismus, Experimentierfreude, Einfallsreichtum, soziale Verantwortung, wahre Freundschaft



L – Förderung des Luftelements

Förderung des ästhetischen Sinns

Ermutige deinen Klienten, sich die Zeit zu nehmen, seine Umgebung bewusst zu gestalten, sei es sein Wohnraum oder ein Kunstwerk in der Natur. Die feinen Nuancen von Ästhetik und Schönheit sind eng mit dem Luftelement verbunden. Ein geschmackvoll eingerichteter Raum oder das sorgfältige Falten der Bettwäsche kann ihn daran erinnern, wie wichtig es ist, das Leben mit Sinn für Eleganz und Ästhetik zu bereichern.

Harmonie der Gegensätze

Bringe deinem Klienten das Prinzip der Polarität näher – das ständige Auf und Ab, Licht und Dunkel. Hilf ihm zu erkennen, wie wichtig es ist, in sich selbst ein Gleichgewicht zu schaffen und was es dafür für Möglichkeiten gibt. Der ständige Wechsel des Ein- und Ausatmens kann ihn daran erinnern, dass es im Leben immer Phasen des Gebens und Nehmens gibt.

Leichtigkeit des Seins

Erinnere deinen Klienten daran, das Leben nicht zu ernst zu nehmen. Fördere bei ihm ein "Buddhalächeln", das ihm hilft, auch in stressigen Zeiten einen Sinn für Humor und Leichtigkeit zu bewahren.



Brich die Routine

Schlag ihm vor, ab und zu etwas Verrücktes zu tun. Dies kann ihm helfen, festgefahrene Denkmuster zu durchbrechen und einen frischen Blick auf die Dinge zu bekommen. Sei es eine Verkleidungsparty oder einfach nur ein spontaner Tanz im Regen – das Luftelement liebt Unvorhersehbarkeit.

Kommuniziere klar

Betone die Bedeutung der klaren Kommunikation. Ermutige deinen Klienten, sich so auszudrücken, dass er von allen verstanden wird. In der Luft schwingen Botschaften – er kann ein Bote dieser Nachrichten sein, wenn er lernt, sich klar und deutlich auszudrücken.

Achte auf deine Gedanken

Lass deinen Klienten die Flüchtigkeit der Gedanken erkennen. Zeige ihm Techniken, um den Geist zu beobachten und die ständige Bewegung der Gedanken zu verstehen. Indem er lernt, Gedanken loszulassen und nicht an ihnen festzuhalten, kann er die daraus resultierende Freiheit und Weite mehr erfahren.

Achte auf deinen Atem

Weise deinen Klienten darauf hin, wie zentral der Atem für das Leben und das Luftelement ist. Leite ihn an, sich täglich auf seinen Atem zu besinnen, um im Moment und im Körper anzukommen. Dies wird ihm nicht nur helfen, entspannter zu sein, sondern auch, sich als Teil des polaren Prinzips des Lebens zu erkennen.

Spüre die Verbundenheit durch die Luft

Spricht mit deinem Klienten über das Konzept der globalen Verbindung durch die Luft, die wir alle teilen. Lass ihn erkennen, dass jeder Atemzug, den er nimmt, ihn mit Menschen aus der ganzen Welt verbindet. Das, was er ausatmet, atmen andere (Pflanzen, Tiere, Menschen) ein – und andersherum genauso. Dieses Erkennen mag ein Gefühl der Einheit und Zugehörigkeit fördern.

Mache Windspaziergänge

Lade deinen Klienten dazu ein, Spaziergänge an windigen Tagen zu machen und dabei die Luft um sich herum bewusst wahrzunehmen. Er sollte die Brise auf seiner Haut, das Rauschen in seinen Ohren spüren und sich von der Energie des Windes erfrischen lassen.

Nutze Affirmationen und die Kraft deiner Gedanken

Lehre deinen Klienten die Kraft der positiven Affirmationen. Lass ihn verstehen, wie mächtig seine Gedanken sein können und wie sie, genau wie der Wind, Dinge in Bewegung setzen können.

Etabliere tägliche Rituale

Rate deinem Klienten, morgendliche oder abendliche Rituale zu entwickeln, die den Fokus auf das Luftelement legen. Dies könnte beispielsweise das Räuchern sein, das kreative Schreiben, die freie Bewegung oder das ästhetische Gestalten beinhalten. Er soll dabei achtsam sein, uns sich immerzu auf das besinnen, was es in ihm auslöst.

Beobachte Vögel

Empfehle deinem Klienten, Zeit damit zu verbringen, Vögel zu beobachten. Das Fliegen und Gleiten der Vögel im Wind können ein kraftvolles Symbol für die Freiheit und die ungebundenen Aspekte des Luftelements sein. Es kann ihn auch daran erinnern, über die Dinge zu schweben und eine Perspektive aus der Vogelperspektive zu erhalten.





Quellenverzeichnis

Folgende Werke dienten zur Inspiration und Anregung dieser Listen über die vier Elemente:

- Meadows K (2016): *Das Natur- Horoskop*.
- Sun Bear & Wabun (2005): *Das Medizinrad- Eine Astrologie der Erde*.
- Dahlke R (2011): *Die Lebensprinzipien – Wege zu Selbsterkenntnis, Vorbeugung und Heilung*.
- Dahlke R, Klein N (2015): *Das senkrechte Weltbild – Symbolisches Denken in astrologischen Urprinzipien*.
- Dahlke R (2014): *Krankheit als Symbol C*
- Beerlandt C (2016): *der Schlüssel zur Selbstbefreiung: Enzyklopädie der Psychosomatik*.